

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ และสร้างแบบวัดความเครียดสำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจประเมินผลโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปีการศึกษา 2549 ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเครียดสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 24 คน โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน (1) กลุ่มทดลอง ได้รับ โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด (2) กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ เครื่องที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด (2) แผ่นซีดีบันทึกเสียงการฝึกหายใจแบบลึก (3) แผ่นซีดีบันทึกเสียงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (4) เครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค (EMG biofeedback) สำหรับวัดความตึงตัวหรือการเกร็งของกล้ามเนื้อ (5) แบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ (6) คู่มือโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) และการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดมีความเครียดลดลง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด มีความเครียดลดลงมากกว่า กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกใด ๆ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

This research is a quasi-experimental study. The purposes of the study are to implement a coping skill training program for reducing stress of police cadets and to develop a stress inventory for police cadets.

The sample consisted of 24 police cadets at the Royal Police Cadet Academy during the 2006 academic year that willing to participate in the study and whose stress scores were higher than the 75th percentile. Simple random technique was used to assign the cadets into two groups, an experimental group and a control group each group consisted of 12 cadets. The research instruments used consisted of (1) the coping skills training program for reducing stress. (2) an audio CD for deep breathing training. (3) an audio CD for muscle relaxation training. (4) an EMG biofeedback machine for measuring muscle contraction or tension. (5) stress inventory (6) a manual of coping skills training program for reducing stress of police cadets. The statistics employed were percentages, means, standard deviations, independent and dependent t-tests.

The results of the study were as follows:

1. The first-year police cadets in an experimental group, who had participated in the coping skills training program for reducing stress experienced a statistically significant decrease in stress levels at the .05 level, both at the end of the experiment and a follow-up.
2. Compared to those in the control group who received no training, the first-year police cadets in the experimental group, who participated in the coping skills training program for reducing stress, showed a statistically significant greater decrease in stress levels a the .05 level, both at the end of the experiment and a follow-up.