



สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก 2 แห่ง ที่มีคะแนนความเครียดระดับปานกลาง ประเมินโดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง จำนวน 34 คน ในระหว่างเดือนตุลาคม ถึงธันวาคม 2553 การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้การประมาณค่าอำนาจการทำนาย (power analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญ (significant level) ที่ 0.05 ระดับอำนาจการทดสอบ (level of power) ที่ 0.8 ขนาดอิทธิพล (effect size) มีค่าเท่ากับ 1.01 (Hamdan-Mansour, Puskar, & Bandak, 2009) และนำมาคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Gpower 3.1.1 version ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 17 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 34 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ได้แก่ 1) มีความเครียดระดับปานกลาง 2) มีความยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย ทำการสุ่มด้วยวิธีการจับสลากได้นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม จากนั้นได้ทำการทดสอบโดยวิธีทางสถิติ พบว่าก่อนการศึกษานักศึกษาพยาบาลทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วนดังนี้

1. เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบไปด้วย 2 ส่วน

1.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม สถานภาพ สมรสของบิดามารดา ความพึงพอใจของรายรับต่อเดือน

1.2 แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung stress test 20, SPST-20) ของสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) ผู้วิจัยได้นำไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient) (Polit & Beck, 2004) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 แผนกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของเบ็ค (Beck, 1995) โดย วรภรณ์ ทินวัง, ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, และวรนุช กิตสัมพันธ์ (2553)

2.2 ตัวผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม

2.3 คู่มือความรู้เกี่ยวกับความเครียดและการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลส่วนบุคคลมาโดยใช้สถิติพรรณนา เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วมการทำกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองทันที และระยะหลังการทดลอง 1 เดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำสองทาง (two way repeated measures ANOVA) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม หลังจากเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่มบำบัดทันที มีค่าต่ำกว่าก่อนที่จะเข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม หลังเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่มบำบัด 1 เดือน มีค่าต่ำกว่าก่อนที่จะเข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม หลังเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่มบำบัด 1 เดือน มีค่าต่ำกว่าหลังเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่มบำบัดทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม หลังจากเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่มบำบัดทันที มีค่าต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
5. ค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม หลังเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่มบำบัด 1 เดือน มีค่าต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ข้อจำกัดในการวิจัย

ในระหว่างทำการทดลองผลของคะแนนค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองในระยะติดตามที่ลดลงนั้น อาจมีผลเนื่องจาก นักศึกษากลุ่มทดลอง ทั้ง 17 คนนั้น กลุ่มทดลอง จำนวน 9 คน ในระหว่างการติดตามผลได้รับการปฏิบัติธรรมตามโครงการที่ทางวิทยาลัยได้จัดทำขึ้นและนักศึกษาทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ดังนั้นอาจส่งผลต่อความเครียดที่ลดลงด้วยแต่อย่างไรก็ตามก็พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ได้รับการปฏิบัติธรรมก่อนที่จะได้รับการประเมินเข้ากลุ่มทดลองแล้วแต่ก็ยังพบว่ามีความเครียดในระดับปานกลางอยู่

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

นำเสนอผู้บริหารเพื่อพิจารณาให้นำการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมไปใช้ดูแลนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลของการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดในระยะยาว เช่น 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี หรือ จนกระทั่งนักศึกษาสำเร็จการศึกษาเพื่อประเมินผลของการบำบัดระยะยาว
2. การวิจัยครั้งนี้อาจจะแนวทางในการนำการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมไปทดลองใช้ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดในชั้นปีที่ 1 เพื่อจะได้มีทักษะในการจัดการความเครียดและนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดในระดับชั้นปีที่สูงขึ้นต่อไป