

Original article

Stress coping program in senior high school students of Pramandanijjanukhroah School

Papichaya Leelawai¹Alisa Wacharasindhu^{2,*}

Abstract

Background: Teenage is an importance period in life that contains challenges, difficulties and crises. As teenagers have to explore themselves, try new things, and should the way for their future without skills. Many theories can help them solve crises by removing stress out of their life. One of the therapies as occupational therapy has proved that there are quite a few activities to better their lives. These are the main reasons that interested researchers to make a pattern of activity for teenage that can be functional and have a same standard. The researcher chose this school as they consider this topic in combination with their students from many types of characters.

Objective: To study the effects of stress coping program to stress level and coping strategy in senior high school students of Pramandanijjanukhroah School.

Methods: Data were collected from 54 students with mild to moderate stress levels as scanned by stress self-checklist and coping strategy assessment. Knowledge training were on 3 topics of coping: time management skill, problem solving technique and imagination relaxation. They joined one-and-a-half hour session, once a week for 6 weeks. The control group were required to read 6 volumes of wellness magazines in parallel to the experimental group.

Results: After the treatment, post-test level of stress in the experimental group is significantly different ($P = 0.01$), the mean difference and coping strategy assessment score is improved social support type and decreased avoidance type but without statistical significance. The control group showed no statistical significance of stress between pre-test and post-test levels and any type of coping strategy assessment scores.

Conclusion: Stress coping program improves post-test stress scores that show no good result in the comparison of the mean difference, but it can drive many teenagers get some trick to improve there coping skill and live happier.

Keywords: Coping skill, coping management, stress.

*Correspondence to: Alisa Wacharasindhu, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received: July 23, 2018

Revised: September 7, 2018

Accepted: December 25, 2018

¹Master of Science in Mental Health, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

²Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

นิพนธ์ต้นฉบับ

โปรแกรมการจัดการความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

ปพิชญา ลีลาไว¹

อลิสา วัชรสินธุ์²

บทคัดย่อ

เหตุผลของการทำวิจัย: การศึกษาพบว่าการทำกิจกรรมต่าง ๆ การจัดการตนเอง และการคลายเครียด เป็นแนวทางสำคัญทางกิจกรรมบำบัดที่ช่วยการสร้างความแข็งแรง การจัดการความเครียดที่ดีได้ ผู้วิจัยจึงมีประสงค์ในการสร้างโปรแกรมเบื้องต้น เพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการความเครียดในวัยรุ่นให้สามารถข้ามผ่านช่วงเวลา สำคัญเหล่านี้ได้ด้วยดี

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมทักษะการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

วิธีการทำวิจัย: ประเมินกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบประเมินส่วนบุคคลและแบบวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คัดเลือกนักเรียนที่มีความเครียดระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จำนวน 54 ราย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 27 ราย คือ 1. กลุ่มควบคุม โดยอ่านนิตยสารส่งเสริมสุขภาพจิตจากกรมสุขภาพจิต จำนวน 6 ฉบับ 2. กลุ่มทดลอง โดยเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียด ผ่านกิจกรรมบูรณาการประสาทความรู้สึกรู้สึก เรียนรู้เกี่ยวกับกลวิธีการจัดการความเครียด เทคนิคการจัดการเวลา วิธีการวิเคราะห์ปัญหา และกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม. 30 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ประเมินซ้ำหลังครบโปรแกรมเพื่อวิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลง

ผลการศึกษา: หลังการทดลอง ผลคะแนนระดับความเครียด ในกลุ่มทดลองมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.01$) ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (mean difference) มีแนวโน้มลดลง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และในกลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของค่าคะแนนระดับความเครียด และค่าความแตกต่างเฉลี่ย ส่วนผลคะแนนกลวิธีในการเผชิญปัญหาของทั้งสองกลุ่มไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป: โปรแกรมส่งเสริมทักษะการจัดการความเครียดสามารถลดระดับความเครียด ช่วยเพิ่มสมาธิ และองค์ความรู้ในการจัดการความเครียดได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมมีแนวโน้มในการใช้กลวิธีที่เหมาะสมในการมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าหลีกเลี่ยงปัญหา

คำสำคัญ: กลวิธีการเผชิญความเครียด, โปรแกรมการจัดการความเครียด, ความเครียด.

¹นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

²ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในสังคมปัจจุบันผู้คนประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตค่อนข้างมาก ทั้งจากปัญหาเศรษฐกิจ การเรียน การทำงาน หรือแม้ปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น ๆ และในแต่ละช่วงวัยก็จะประสบกับปัญหาที่มีรูปแบบแตกต่างกันไป

วัยรุ่นเป็นอีกช่วงวัยสำคัญที่เต็มไปด้วยพลัง ความอยากรู้อยากลอง และยังคงเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม เพราะในแต่ละบริบทของวัยรุ่นก็อาจสร้างความเครียดได้มากมาย เช่น ปัญหาช่องว่างระหว่างวัยที่บ้าน หลักสูตรการเรียนที่หนักขึ้นในโรงเรียนตามระบบการศึกษา แกนกลางฯ 2551 ที่เพิ่มจากมัธยมต้นถึง 340 ชั่วโมง⁽¹⁾ หรือแม้แต่การไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน

ซึ่งโดยปกติแรงกดดันเหล่านี้มักไม่ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน ในกรณีที่ส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจจัดว่า มีปัญหาในการปรับตัว อาจเกิดขึ้นได้ร้อยละ 10 - 15 ของวัยรุ่นทั่วไป ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น เครียด วิตกกังวล กลุ้มใจ ท้อแท้ ฉุนเฉียว รุ้วาม ก้าวร้าว ปัญหาพฤติกรรม เช่น ต่อต้านรับประทานอาหารเช้า ไม่มั่นใจ คือ ไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎเกณฑ์ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย ใช้ยาเสพติด ทำผิดกฎหมาย หรือปัญหาทางกาย เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ หรือ ปวดท้องร่วมด้วย⁽²⁾ ที่หากเกิดขึ้นมานาน อาจทำให้แก้ไขได้ยาก การป้องกันก่อนเกิดปัญหาจึงมีความจำเป็น⁽³⁾

อีกทั้งโครงสร้างหรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนที่ควรเป็นแนวทางการป้องกันปัญหา ถูกใช้ไปกับกิจกรรมนักเรียนเพื่อสังคม สาธารณประโยชน์ กิจกรรมชมรม และกิจกรรมแนะแนว เน้นการเพิ่มทักษะในการปรับตัวให้นักเรียน และช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียนมากขึ้น⁽⁴⁾ แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาการจัดการความเครียดได้อย่างตรงจุด จึงเป็นที่มาของโปรแกรมนี้ขึ้นเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมปลาย โปรแกรมประกอบด้วยแนวคิด

3 ทฤษฎีหลัก คือ 1. ทฤษฎีการเผชิญความเครียด เพื่ออธิบายและเชื่อมโยงวิธีการจัดการกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ 2. กรอบความคิดการบูรณาการประสาทความรู้สึก ใช้ในการกระตุ้น การรับรู้ ปรับระดับการรู้สึกตัว เพิ่มสมาธิและช่วงความสนใจในการทำกิจกรรม 3. กรอบความคิด Person-Environment-Occupation-Performance (PEOP) Model ช่วยในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นองค์รวม และวิเคราะห์กิจกรรมการรักษาที่เหมาะสมกับกลุ่มประชากรวัยรุ่น เพื่อประโยชน์สูงสุดในการจัดโปรแกรม และเป็นการเพิ่มรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน โดยการประเมินทาง สุขภาพจิต เพิ่มช่องทางในการปรึกษาหรือแก้ปัญหา และมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต เพื่อให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจปัญหาของตนเองและสามารถปรับตัวในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม⁽³⁾ สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้และคุณธรรมในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข⁽⁴⁾

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (experimental design) ที่มีการสุ่มอย่างอิสระ (randomized controlled trial) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมทักษะการจัดการความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ต่อระดับความเครียดและทักษะการ จัดการความเครียดโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วม และมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเลือกโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ความน่าจะเป็น (probability sampling) ตามหลักการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 ราย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุม (control) จากลำดับเลขลงทะเบียนเป็นเลขคี่ และกลุ่มทดลอง (experimental group) เป็นเลขคู่

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยมี 2 ส่วน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมเสริมสร้างทักษะการจัดการความเครียด (stress coping program) เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยคิดค้นขึ้นเพื่อเสริมทักษะการจัดการความเครียดในวันรุ่งขึ้น ซึ่งผ่านการตรวจสอบเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญแล้วพบว่าสามารถนำมาทดลองใช้ได้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ที่ผู้วิจัยสร้างเอง จำนวน 13 ข้อ ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา หลักสูตร เกรดเฉลี่ย จำนวนพี่น้อง ลำดับการเกิด สถานภาพสมรสบิดามารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ โดยประมาณต่อเดือน อาชีพของบิดา อาชีพของมารดาที่พักอาศัย และมลพิษบริเวณที่พักอาศัย

ส่วนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ t - test - multiple regression แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ ซึ่งสามารถนำมาใช้คัดกรองบุคคลที่มีความเครียด โดยมีค่าความไว 64.6 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น = 0.86 ลักษณะคำถามเป็นมาตรา ส่วนประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ มีเกณฑ์การแปลผล คะแนนดังนี้ ระดับคะแนน 0 - 5 แสดงให้เห็นว่ามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ระดับคะแนน 6 - 17 แสดงให้เห็นว่ามีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ระดับคะแนน 18 - 25 แสดงให้เห็นว่ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ระดับคะแนน 26 - 29 แสดงให้เห็นว่ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ระดับคะแนน 30 - 60 แสดงให้เห็นว่ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก

ส่วนที่ 3 แบบวัดการเผชิญปัญหา โดย คุณดวงพร ไรจนพรพันธุ์⁽⁵⁾ มีจำนวน 55 ข้อเป็นแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับกลวิธีที่ใช้เมื่อประสบปัญหา ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยใช้สูตรของลอร์ซี ได้ที่

ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 มาตราวัดแบบ Likert scale วัดจากทำบ่อย (5) ถึงไม่เคยทำเลย (1) แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบหลักคือ แบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (problem-focus coping) แบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น (reference to others) และ แบบหลีกเลี่ยงปัญหา (non-productive coping)

วิธีการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง 54 ราย ได้รับการประเมินก่อนเข้าโปรแกรม 1 ครั้ง หลังเข้าโปรแกรม 1 ครั้ง และเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง และประเมินหลังการทดลอง 1 ครั้ง

กลุ่มทดลอง ได้เข้าโปรแกรมส่งเสริมทักษะการจัดการความเครียด เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมกลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ต่อเนื่องจำนวน 6 ครั้ง ก่อนเริ่มกิจกรรมการจัดการความเครียด มีการทำกิจกรรมบูรณาการประสาทความรู้สึก โดยการเดินทรงตัวเป็นเส้นตรง หยิบการ์ดตัวอักษรมาเรียงตามชื่อ โดยการกระโดดตามจุดที่กำหนดและเดินผ่านด่านที่มีแผ่นผิวสัมผัสที่แตกต่างกัน มานั่งรวมเป็นวงกลม และฝึกการหายใจ เพื่อปรับสมาธิและระดับความรู้สึกตัวในคงที่ก่อนรับองค์ความรู้ผ่านเกมในหัวข้อต่าง ๆ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน คือ **ส่วนที่ 1** เป็นกิจกรรมกลุ่มเพื่อทำความเข้าใจและวิเคราะห์กลวิธีการเผชิญปัญหาจากกรณีตัวอย่าง 3 ครั้ง แบ่งเป็นการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยใช้ความสามารถของตนเอง 1 ครั้ง แบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น 1 ครั้ง และแบบ หลีกเลี่ยงปัญหา 1 ครั้ง

ส่วนที่ 2 เป็นวิธีการจัดการความเครียดในแต่ละหัวข้อ 2 ครั้ง คือ การมุ่งแก้ปัญหาผ่านการ จัดการเวลาและการจัดการตนเอง 1 ครั้ง และการมุ่งจัดการกับอารมณ์โดยการฝึกการผ่อนคลาย ความเครียด 1 ครั้ง

ส่วนที่ 3 สรุปความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียด

กลุ่มควบคุม ได้ร่วมกิจกรรมอ่านนิตยสารส่งเสริมสุขภาพจิตจากกรมสุขภาพจิต (สสส.) ชุดจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข⁽⁶⁾ ประจำเดือนมีนาคม - สิงหาคม ครั้งละ 1 ฉบับรวม 6 ฉบับ

หลังเข้าร่วมโปรแกรมครบ 6 สัปดาห์ติดต่อกัน ผู้วิจัยทำการประเมินซ้ำในทั้งกลุ่ม 2 กลุ่ม ด้วยแบบประเมิน 2 ชุด คือ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง และแบบวัดการเผชิญ ปัญหาวิเคราะห์ข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการนำเสนอ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรม SPSS ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอในรูปแบบของตารางและการบรรยาย โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) คำนวณหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนเฉลี่ยของกลุ่ม ตัวอย่างทั้งก่อนการทดลอง (pre-test) และหลังการทดลอง (post-test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สำหรับสถิติเชิงอนุมาน (inferential statistic) paired t - test ทดสอบสมมติฐานระดับความเครียดคะแนน และกลวิธีในการเผชิญปัญหา ทั้งก่อนการทดลอง (pre-test) และหลังการทดลอง (post-test) two simple t - test ทดสอบผลของปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อคะแนนกลวิธีการเผชิญความเครียดและความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ non-parametric หากข้อมูลมีการแจกแจงไม่เป็นปกติ

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่าง 54 ราย เป็นกลุ่มควบคุม 27 ราย และกลุ่มทดลอง 27 ราย

กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59.3) อายุเฉลี่ย 15.8 ปี ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ร้อยละ 51.9) แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (ร้อยละ 33.3) เกรดเฉลี่ย 2.91 มีพี่น้อง 1 ราย (ร้อยละ 33.3) เป็นบุตรคนแรก (ร้อยละ 70.4) บิดามารดาสมรสหรืออยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 66.7) มีสมาชิกในครอบครัว 4 ราย

(ร้อยละ 48.1) รายได้เฉลี่ยในครอบครัวต่อเดือนประมาณ 60,629.63 บาท บิดาเป็นพนักงานเอกชน (ร้อยละ 40.7) มารดาประกอบอาชีพแม่บ้าน (ร้อยละ 37) ที่พักอาศัยเป็นทาวน์เฮาส์ (ร้อยละ 48.1) ประสบมลพิษด้านอื่น ๆ นอกจากที่ระบุ (ร้อยละ 40.7)

กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 81.5) อายุเฉลี่ย 16.4 ปี ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ร้อยละ 81.5) แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (ร้อยละ 59.3) เกรดเฉลี่ย 3.31 มีพี่น้อง 1 - 2 ราย (ร้อยละ 25.9) เป็นบุตรคนแรก (ร้อยละ 51.9) บิดามารดาสมรสหรืออยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 85.2) มีสมาชิกในครอบครัว 4 ราย (ร้อยละ 40.7) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวประมาณ 43,351.85 บาท บิดาทำธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 55.6) มารดาประกอบอาชีพแม่บ้าน (ร้อยละ 37) ที่พักอาศัยเป็นบ้านเดี่ยว (ร้อยละ 51.9) ประสบมลพิษทางเสียง (ร้อยละ 51.9)

ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของระดับความเครียด และรูปแบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของทั้งสองกลุ่ม ประกอบไปด้วย ค่าคะแนนระดับความเครียด และรูปแบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยใช้ความสามารถของตนเอง (problem-focus coping) การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัย แหล่งสนับสนุนอื่น (reference to others) แบบหลีกเลี่ยงปัญหา (non-productive coping)

ค่าคะแนนก่อนการทดลอง (baseline) ของทั้งสองกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลทั่วไปทั้งหมด 13 หัวข้อ พบว่าผลคะแนนผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 4 หัวข้อที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ อายุ ระดับชั้น ลำดับการเกิด และมลพิษแวดล้อมที่พักอาศัย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1. แสดงจำนวน ค่ากลาง ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของคะแนนระดับความเครียด และรูปแบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา โดยใช้สถิติ non-parametric Mann-Whitney test

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (N = 27) Median (Min - Max)	กลุ่มทดลอง (N = 27) Median (Min - Max)	P - value
ระดับความเครียด	24 (18 - 29)	21 (18 - 29)	0.361
กลวิธีในการเผชิญปัญหา			
แบบใช้ความสามารถของตนเอง	2.9 (2.3 - 3.4)	2.9 (2.4 - 3.6)	0.065*
แบบอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น	2.7 (1.5 - 3.9)	2.7 (2.0 - 3.4)	0.207
แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	2.5 (1.8 - 3.3)	2.4 (1.7 - 3.3)	0.639

* $P < 0.1$

ค่าคะแนนก่อนได้รับการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน กล่าวคือไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ non-parametric Wilcoxon Signed Ranks test (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2. แสดงผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลองของค่ากลาง ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุดของคะแนนระดับความเครียด และรูปแบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา ก่อนการทดลองโดยใช้สถิติ non-parametric Wilcoxon Signed Ranks test

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง Median (Min - Max)	หลังการทดลอง Median (Min - Max)	P - value
ระดับความเครียด			
กลุ่มควบคุม (N = 27)	24 (18 - 29)	19 (10 - 48)	0.09*
กลุ่มทดลอง (N = 27)	21 (18 - 29)	20 (7 - 27)	0.01**
คะแนนกลวิธีในการเผชิญปัญหา			
แบบใช้ความสามารถของตนเอง			
กลุ่มควบคุม (N = 27)	2.9 (2.3 - 3.4)	2.9 (1.7 - 3.5)	0.93
กลุ่มทดลอง (N = 27)	2.7 (2.0 - 3.4)	2.7 (2.4 - 3.6)	0.73
แบบอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น			
กลุ่มควบคุม (N = 27)	2.7 (1.5 - 3.9)	2.7 (1.8 - 4.0)	0.44
กลุ่มทดลอง (N = 27)	2.4 (1.7 - 3.3)	2.7 (2.0 - 3.5)	0.40
แบบหลีกเลี่ยงปัญหา			
กลุ่มควบคุม (N = 27)	2.5 (1.8 - 3.3)	2.4 (1.6 - 3.3)	0.09*
กลุ่มทดลอง (N = 27)	2.9 (2.4 - 3.6)	2.4 (1.5 - 3.3)	0.35

* $P < 0.1$, ** $P < 0.05$

การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างพบว่า หลังการทดลองในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับสูง และในกลุ่มควบคุมพบหลักฐานระดับกำลังสนับสนุนว่าอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับความเครียด

และกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (mean difference) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ non-parametric Mann-Whitney test (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3. ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (mean difference) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มโดยใช้สถิติ non-parametric Mann-Whitney test

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (N = 27) Mean (SD)	กลุ่มทดลอง (N = 27) Mean (SD)	P - value
ระดับความเครียด	-1.85 (8.37)	-2.69 (4.92)	0.908
กลวิธีในการเผชิญปัญหา			
แบบใช้ความสามารถของตนเอง	-0.007 (0.19)	-0.011 (0.14)	0.695
แบบอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น	0.046 (0.29)	-0.029 (0.16)	0.372
แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	-0.068 (0.20)	-0.085 (0.37)	0.363

ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (mean difference) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองยังไม่มีความสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยนี้ได้ดำเนินการตามขั้นตอนวิธีการวิจัยที่กำหนดทุกขั้นตอน มีการสุ่ม (randomization) การคำนวณขนาดของประชากรเป็นไปตามหลักสถิติ เพื่อให้ได้จำนวนตัวอย่างที่เพียงพอในการสรุปผล มีการแจกแจง แบ่งกลุ่มอย่างชัดเจนโดยปราศจากอคติในการเลือก การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาด้วยสถิติ Fisher-exact test ด้วยวิธี hypergeometric รายงานผลว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีลักษณะเหมือนกัน (homogeneous) ยกเว้น 5 ตัวแปร คือ เกรดเฉลี่ย รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน อาชีพบิดา ที่พักอาศัย และมลพิษที่ได้รับในชีวิตประจำวัน และกลุ่มตัวอย่างมีช่วงเวลาเข้าร่วมกิจกรรม มากกว่าร้อยละ 95 เครื่องมือที่ใช้ทั้งหมดเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ ได้รับมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับ การประเมินผลอยู่ในช่วงระยะเวลาที่กำหนดตามโปรแกรม การวิเคราะห์ทั้งสองกลุ่มเป็นแบบอำพราง (single-blind randomized control

trial) คือ ผู้วัดผลการศึกษา ไม่ทราบว่าเป็นอาสาสมัครอยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม ทำให้ปราศจากอคติในการวิจัย

เมื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสาเหตุและเปลี่ยนแปลงระดับความเครียด พบว่าระดับความเครียดของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านทั้งปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน และอุบัติการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ระวังเข้าร่วมโปรแกรม หากผู้วิจัยสามารถควบคุมปัจจัยเหล่านี้ได้ อาจทำให้บุคคลนั้นมีระดับความเครียดเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ จากตัวอย่างโปรแกรมต่าง ๆ เช่น ผลการวิจัยของมาโนช บุรณทอง⁽⁷⁾ เกี่ยวกับโปรแกรมลดความเครียดของศูนย์พัฒนาความสามารถการใช้ภาษาอังกฤษที่มีการควบคุมปัจจัยภายนอกด้วย ทำให้มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในส่วนกลวิธีในการเผชิญปัญหา เป็นกลไกป้องกันตัวเองจากสิ่งที่เป็นภัยอันตราย เป็นทักษะที่บุคคลสร้างขึ้นมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ในอดีต การเลือกรูปแบบในการเผชิญความเครียดขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และความรุนแรงของสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในระยะเวลาอันสั้น ประกอบกับวัยรุ่น 15 - 17 ปี เป็นวัยที่ต้องการการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมาก การให้ความรู้และการแนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ จึงจำเป็นต่อการเสริมทักษะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดหรือประสบวิกฤตการณ์ในชีวิต ตัวอย่างเช่น การศึกษาของนิรมนต์ เหลลาสุภาพ⁽⁸⁾ โดยการจัดโปรแกรมการจัดการความเครียดให้แก่ญาติผู้ป่วยวิกฤตเตรียมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดแล้วมีค่าต่ำกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อจำกัดในการทำวิจัย (limitations) และตัวกวน (confounder) เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดที่มีจุดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน ซึ่งถือเป็นอีกด้านที่น่าสนใจในปัจจุบัน ด้วยรูปแบบกิจกรรมที่ผ่านการวิเคราะห์ให้เหมาะสมกับลำดับพัฒนาการ ใช้อุปกรณ์ที่หาง่ายสามารถนำไปปรับใช้ได้ และไม่เป็นอันตรายต่อผู้เข้าร่วมได้ฝึกการจัดการตนเอง จัดการเวลา ผ่อนคลายทางจิตใจ

แม้ในการศึกษานี้ยังไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ด้วยปัจจัยหลายด้านทั้งการประสานงานกับฝ่ายการศึกษา การมีกิจกรรมพิเศษหรือกิจกรรมส่งเสริมการศึกษาของนักเรียนทำให้มีระยะเวลาจำกัด ประกอบกับการมีมุมมองทัศนคติในแง่ลบ ส่งผลให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องให้การต่อกิจกรรมเท่าที่ควร อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเชื่อว่าการศึกษานี้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนากิจกรรมทางสุขภาพจิตที่ดี เพื่อส่งเสริมทักษะที่เหมาะสมให้แก่วัยที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตต่อไปได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรมการบูรณาการประสาทความรู้สึกละเอียดก่อนช่วงเนื้อหาหลักของกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างบางรายยังไม่มีสมาธิในการรับข้อมูล อาจทำให้รับเนื้อหาสาระได้ไม่เต็มที่ ควรมีการติดต่อซ้ำทุกครั้งที่ในการจัดเวลาไปโปรแกรมเพื่อความถูกต้องแม่นยำของวันเวลาและสถานที่ ควรเพิ่มมีเวลาในการซักถามหลังไปโปรแกรมฝึกเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง เพิ่มกลุ่มประชากรเพื่อการวิเคราะห์ผลชัดเจนขึ้น และควรเพิ่มจำนวนผู้นำกลุ่มในการจัดกิจกรรมเพื่อการดูแลที่ทั่วถึง

กิตติกรรมประกาศ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์วสันต์ ปัญญาแสง สำหรับปรึกษาด้านสถิติ อาจารย์ธรรมดา พงษ์สุวรรณ หัวหน้าฝ่ายแนะแนวโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ สำหรับการช่วยเหลือในการประสานกับทางโรงเรียน และขอขอบคุณทางโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ที่เอื้อเฟื้อข้อมูลและสถานที่ในจัดกิจกรรม ทุกการสนับสนุนถือเป็นแรงผลักดันให้การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. สุริยเดว ทรีปาตี. พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. บทความวิชาการ; 2560 [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf>
2. วิมลรัตน์พันธุ์จิรภาค. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิงจังหวัดสมุทรปราการ 2554 [สารานุกรมสุขภาพจิต]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2554.
3. สำนักข่าวไทยพีบีเอส. วัยรุ่นไทย “เครียด” ยอดโทรสายด่วนสุขภาพจิตพุ่ง. ข่าวสังคม [อินเทอร์เน็ต]; 2561 [28 ก.ค. 2561]; ปีที่ 61: [1]. เข้าถึงได้จาก: <https://news.thaipbs.or.th/content/270173>

4. นม เกตุมาน. ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. คลินิกจิตประสาท. 2550. [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก: http://www.psychclin.co.th/new_page_57.htm.
5. ดวงพร โรจนพันธ์. กลวิธีการเผชิญปัญหาและความหวังในการทำงาน : กรณีศึกษาธุรกิจนำเข้าและส่งออกแห่งหนึ่ง [อินเทอร์เน็ต]. Thummasat University digital collection. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2552. [เข้าถึงเมื่อ 29 ก.ค. 2560]. เข้าถึงได้จาก: <http://beyond.library.tu.ac.th/cdm/ref/collection/thesis/id/2081>
6. Bernard Rosner. Fundamentals of biostatistics. 5th ed.: Cambridge; 2000. webmaster. จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข. ชุดจดหมายข่าว ชุมชนคนรักสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. 2560. [เข้าถึงเมื่อ 29 ก.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaihealth.or.th/Books/504/files/basic-html/index.html>
7. บุญผา ศิริวัศมี, จรรยา เศรษฐบุตร, เบญจา ยอดดำเนิน-แอ็คคิกจ์. จริยธรรมสำหรับการศึกษาวิจัยในคน. 1. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2001.
8. นิรมนต์ เหลลาสุภาพ, สุปรีดา มั่นคง, ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม. ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดสำหรับญาติผู้ป่วยวิกฤตต่อความเครียดของญาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์ [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 29 ก.ค. 2561]; ปีที่ 20: [67]. เข้าถึงได้จาก: <https://tci-thaijo.org/index.php/RNJ/article/view/19197/18386>