

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาบัณฑิตศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ทดสอบรูปแบบการจัดโปรแกรมเพื่อลดความเครียด โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อ ศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล สร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล สร้างรูปแบบพัฒนาบัณฑิตศึกษาเพื่อลดความเครียด และทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาบัณฑิตศึกษาในการลดความเครียดโดย

เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ศึกษาต้นเหตุ การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล การสร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล การสร้างรูปแบบการพัฒนาบัณฑิตศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด และการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาบัณฑิตศึกษาเพื่อลดความเครียด

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การศึกษาต้นเหตุ การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ต้นเหตุของความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่มีความเครียดมากที่สุดเกี่ยวกับปัญหาด้านส่วนตัว ได้แก่ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ มีเงินไม่พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 85.71 ปัญหาด้านการเรียน ได้แก่ ไม่เข้าใจบทเรียนบางเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 74.23 ปัญหาบุคลิกภาพ ได้แก่ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย คิดเป็นร้อยละ 71.42 ปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ รู้สึกเข้ากับเพื่อนไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 71.42 ปัญหาด้านการปรับตัวต่อกฎระเบียบวินัยของสถาบัน ได้แก่ ปัญหาที่มีการประชุมมากหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 68.57 และปัญหาด้านการปรับตัวต่อ

สถานที่ ได้แก่ ห้องเรียนมีแสงสว่างไม่พอเพียง คิดเป็นร้อยละ 57.14 และปัญหาด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ ได้แก่ การเรียนพยาบาลซ้ำซาก คิดเป็นร้อยละ 57.14 (ตารางที่ 5-10)

การตอบสนองต่อความเครียดของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการตอบสนองของร่างกายเมื่อมีความเครียดคือ มีอาการปวดศีรษะ คิดเป็นร้อยละ 88.57 อันดับรองลงมาคือ อาการนอนไม่หลับ และขาดสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 85.71 และ 82.85 ตามลำดับ (ตารางที่ 11)

การปรับตัวต่อความเครียดของนักศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษามีการปรับตัวขณะที่มีความเครียด โดยการฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 85.71 อันดับรองลงมาคือ เล่นกีฬา และเดินศูนย์การค้า คิดเป็นร้อยละ 71.42 (ตารางที่ 12)

2. การสร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล โดยนำข้อมูลจากข้อ 1 และดัดแปลงจากแบบสอบถามความเครียดนิสิตนักศึกษาของ Pagana (1989) แบบวัดความเครียดของ Young (1996) และจากแบบประเมินความเครียดนิสิตนักศึกษาของ Neuman (1995) มาเป็นตัวอย่างในการสร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลในการวิจัยครั้งนี้ ลักษณะแบบวัดความเครียดมีทั้งหมด 3 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบวัดต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล ตอนที่ 2 เป็นแบบสำรวจการตอบสนองต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา และตอนที่ 3 เป็นแบบสำรวจการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล จะเห็นได้ว่า ตอนที่ 1 เป็นแบบวัดความเครียด คือตอนที่ 1 ส่วนตอนที่ 2 และตอนที่ 3 เป็นการสำรวจลักษณะแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล ลักษณะข้อคำถามเป็น Rating Scale 5 ระดับ คำถามเกี่ยวกับต้นเหตุของความเครียดซึ่งครอบคลุมถึงต้นเหตุภายในบุคคลภายนอกบุคคล และระหว่างบุคคล โดยแบ่งเป็น 7 ด้าน คือ ด้านการเรียน 18 ข้อ (ข้อ 1-18) ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ 11 ข้อ (ข้อ 19-29) ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 14 ข้อ (ข้อ 30-43) ด้านอาคารสถานที่ 6 ข้อ (ข้อ 44-49) ด้านระเบียบวินัยและสวัสดิการ 16 ข้อ (ข้อ 50-65) ด้านบุคลิกภาพ 12 ข้อ (ข้อ 66-77) ด้านปัญหาส่วนตัวและครอบครัว 12 ข้อ (ข้อ 78-89) ค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ 0.95 จากนั้นนำไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ทั่วประเทศ ทั้งจากสถาบันรัฐและเอกชน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยจำนวน 881 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล สามารถสรุปได้ดังนี้

ค่าบรรทัดฐานของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล ปรากฏผล ดังนี้

นิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย มีค่าคะแนนความเครียดเท่ากับ 19-109 ($T_{27}-T_{42}$) กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง มีค่าคะแนนความเครียดเท่ากับ 110-185 ($T_{43}-T_{57}$) และกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง มีค่าคะแนนความเครียดเท่ากับ 186-321 ($T_{58}-T_{73}$)

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา ข้อมูลได้จากการวิเคราะห์แบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา สรุปได้ดังนี้

2.1.1 ผลการวิเคราะห์สภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2541 ปรากฏผลดังต่อไปนี้

นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุประมาณ 18-19 ปี สำเร็จการศึกษาจากมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บิดามารดาทำอาชีพเกษตรกรรม รายได้ของบิดามารดาส่วนใหญ่ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน การศึกษาของบิดามารดาต่ำกว่าปริญญาตรี นิสิตนักศึกษาที่มาเรียนพยาบาลส่วนใหญ่จะได้อยู่หอพักของสถาบัน

2.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับต้นเหตุของความเครียด มีดังต่อไปนี้

ด้านการเรียน นิสิตนักศึกษามีความเครียดระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา มาก ทำให้ยากกับการจดจำ ($\bar{X} = 2.73$) อันดับรองคือ การกลัวการสอบ ($\bar{X} = 2.52$) (ตารางที่ 21)

ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ พบว่า นิสิตนักศึกษา มีความเครียดระดับเล็กน้อยเกี่ยวกับการที่ต้องเรียนวิชาชีพพยาบาล จะต้องรู้สึกเหงาและคิดถึงบ้าน เพราะต้องจากบ้าน จากพ่อแม่พี่น้องมาอยู่หอพัก ($\bar{X} = 1.84$) ปัญหารองลงมาคือ การทำงานหรือทำการบ้านไม่ทันทำให้ประสาทตึงเครียด ($\bar{X} = 1.56$) (ตารางที่ 22)

ด้านการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น นิสิตนักศึกษามีความเครียดระดับปานกลาง เมื่อพบปัญหาเพื่อนสนิทตีดยาและปัญหาการทะเลาะวิวาทกับเพื่อน ($\bar{X} = 2.07$) (ตารางที่ 23)

ด้านอาคารสถานที่ นิสิตนักศึกษามีความเครียดระดับเล็กน้อย เมื่อพบปัญหาเกี่ยวกับหอพักสกปรก มีขยะมาก ($\bar{X} = 1.76$) และห้องเรียนมีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ($\bar{X} = 1.51$) (ตารางที่ 24)

ด้านกฎระเบียบและสวัสดิการ นิสิตนักศึกษามีความเครียดระดับปานกลางเกี่ยวกับปัญหาน้ำดื่มไม่สะอาด และมีความไม่สะดวกในการใช้โทรศัพท์ ($\bar{X} = 2.04$) (ตารางที่ 25)

ด้านบุคลิกภาพ นิสิตนักศึกษาเป็นความเครียดระดับปานกลางเกี่ยวกับความรู้สึกหมดหวัง ($\bar{X} = 2.09$) รองลงมาคือ ปัญหารู้สึกว่าวันใจเวลาที่จะต้องตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ ($\bar{X} = 2.00$) (ตารางที่ 26)

ด้านปัญหาส่วนตัวและครอบครัว นิสิตนักศึกษามีปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับมากคือ ครอบครัวมีปัญหาเศรษฐกิจ ทำให้เงินไม่พอจ่ายประจำวัน ไม่พอจ่ายค่าตำรา และเอกสาร ($\bar{X}=2.79$) ปัญหาอันดับรองลงมาคือ มารดาเสียชีวิตแล้ว และบิดาเสียชีวิตแล้ว ($\bar{X} = 2.70, \bar{X} = 2.65$) (ตารางที่ 27)

2.1.3 ผลวิเคราะห์การตอบสนองต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา

นิสิตนักศึกษามีการตอบสนองต่อความเครียดในระดับปานกลางหรือจริงบางครั้ง เมื่อประสบกับความเครียดจะมีความคิดว่า เป็นประสบการณ์ที่คุ้มค่าของชีวิตที่อยู่บนโลกนี้ ($\bar{X} = 2.38$) อันดับรองลงมาคือ อาการนอนไม่หลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ เพราะกังวลใจ ทำงานจนสำเร็จลุล่วงไป หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี โกรธง่าย และดึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ ($\bar{X} = 2.20, 2.17, 2.15$ และ 2.04 ตามลำดับ) ส่วนการตอบสนองที่แสดงออกระดับน้อย พบว่ามีค่าเฉลี่ยระดับน้อย คือ ความคิดที่ว่าตนเองรู้สึกอยากตายให้พ้น ๆ ไป และต้องการทานยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ($\bar{X} = 0.91$ และ 0.80 ตามลำดับ)

2.1.4 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา

นิสิตนักศึกษามีการแสดงพฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดเป็นบางครั้ง โดยการฟังเพลงเบา ๆ ($\bar{X}=2.98$) อันดับรองคือ มีพฤติกรรมเป็นความจริงอันดับมากเช่นกัน ได้แก่ คิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ เขาทำได้เราก็ทำได้ ($\bar{X}=2.89$ และ 2.84 ตามลำดับ) ส่วนการปรับตัวต่อความเครียดระดับเล็กน้อย คือ ปรึกษาปัญหากับผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษา ทำวิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และทำลายสิ่งของ ($\bar{X}=1.07, 1.02$ และ 0.51 ตามลำดับ) (ตารางที่ 29)

2.2 ผลการวิเคราะห์ค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัดความเครียดของนิสิตศึกษาพยาบาล

นิสิตศึกษาพยาบาลที่ตอบแบบวัดความเครียด จำนวน 881 คน พบว่ามีความเครียดระดับเล็กน้อย 296 คน โดยมีคะแนนความเครียดเท่ากับ 19-109 ($T_{27}-T_{42}$) คิดเป็นร้อยละ 33.6 นิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง เท่ากับ 110-185 ($T_{43}-T_{67}$)

คิดเป็นร้อยละ 43.6 และนิสิตนักศึกษามีความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 201 คน โดยมีคะแนนความเครียดเท่ากับ 186-321 ($T_{58}-T_{73}$) คิดเป็นร้อยละ 22.8

ดังนั้นจะเห็นว่าค่าความเครียดของนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับความเครียดปานกลาง มีคะแนนความเครียดเท่ากับ 110-185 ($T_{43}-T_{57}$) คิดเป็นร้อยละ 43.6

3. รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด

หลักการ ความเครียดเป็นปฏิกิริยาธรรมชาติที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับ หรือประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาซึ่งส่งผลทำให้เกิดความไม่พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวลคับข้องใจ ฯลฯ ดังนั้นบุคคลจำเป็นต้องพยายามปรับตัวเพื่อการทำร่างกายจิตใจเข้าสู่ภาวะสมดุลโดยเร็ว ดังนั้นนิสิตนักศึกษาจึงควรได้รับการลดความเครียดอย่างเร่งด่วน และสอดคล้องกับธรรมชาติของระดับความเครียดด้วย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์นอกจากจะเป็นการลดความเครียดแล้ว ยังเป็นการป้องกันและเพิ่มความแข็งแกร่งต่อความเครียดด้วย อีกทั้งเป็นการป้องกันมิให้นิสิตนักศึกษาย่างเข้าสู่ภาวะวิกฤติได้ (Neuman, 1995)

จากหลักการข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดในรูปของโปรแกรมการลดความเครียด แบ่งเป็น 3 โปรแกรม ดังนี้

1. โปรแกรมการอ่านคู่มือลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
2. โปรแกรมการฝึกเทคนิคการลดความเครียดของนักศึกษา โดยการฝึกทักษะเทคนิควิธีการหายใจ การฝึกสมาธิ และฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความเครียดสามารถฝึกเทคนิคการลดความเครียดได้ด้วยตัวเอง และสามารถประยุกต์ความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติในการตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพเพื่อช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น

ประชากร กรณีศึกษาในการใช้ทดลองรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ ปีการศึกษา 2541 โดยได้นักศึกษาสมัครใจ จำนวน 60 คน นักศึกษาจะได้เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 30 คน และในแต่ละกลุ่มจะมีจำนวนนักศึกษาที่มีระดับความเครียดประเภทเดียวกัน จำนวนเท่าๆ กัน จะได้นิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย จำนวนกลุ่มละ 6 คน ความเครียดระดับปานกลาง จำนวนกลุ่มละ 15 คน ความเครียดระดับรุนแรง จำนวนกลุ่มละ 9 คน

วิธีดำเนินการ ให้นักศึกษา ตอบแบบวัดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล เพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) เมื่อสิ้นสุดการทดลอง สำหรับแบบแผนการทดลองจัดในรูปแบบของโปรแกรมกิจกรรมโดยกลุ่มที่ 1 นักศึกษามีระดับเล็กน้อยจะใช้โปรแกรมอ่านคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล นักศึกษากลุ่มที่ 2 มีความเครียดระดับปานกลาง จะใช้โปรแกรมที่ 1 คือรับคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล และโปรแกรมที่ 2 คือ เข้าฝึกเทคนิคการลดความเครียดโดยการฝึกการหายใจ การฝึกสมาธิและการฝึกคลายกล้ามเนื้อ สำหรับกลุ่มที่ 3 นักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรงจะต้องเข้าร่วมโปรแกรม คือ โปรแกรมอ่านคู่มือเพื่อลดความเครียด โปรแกรมการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด และโปรแกรมการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา เริ่มโปรแกรมและสิ้นสุดโปรแกรมพร้อมกัน โดยใช้เวลา 5 สัปดาห์

สื่อการสอน ใช้เพื่อความเหมาะสมของแต่ละโปรแกรม สื่อการสอนเหล่านี้ได้แก่ คู่มือการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล เอกสารประกอบเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาดังๆ คลิปบันทึกเสียง เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด และวีดิทัศน์บันทึกภาพเรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การประเมินผล โดยการเปรียบเทียบคะแนน Pretest และ Posttest ของแบบวัดความเครียดของนักศึกษา แบบประเมินตนเองของนักศึกษา แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษา โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย และผลการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด

4. การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาล เพื่อลดความเครียด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด ปรากฏดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการเข้าโปรแกรมเพื่อลดความเครียด คะแนนความเครียดของนักศึกษา กลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง โดยจะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดระดับเล็กน้อยของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (\bar{X} ก่อนการทดลอง 94.8333 \bar{X} หลังการทดลอง 67.6667, $t = 4.64$) (ตารางที่ 33) ซึ่งหมายความว่า ความเครียดของนักศึกษาระดับเล็กน้อย มีความเครียดลดลงหลังจากการอ่านคู่มือลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดระดับปานกลางของนักศึกษากลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ 0.05 (\bar{X} ก่อนทดลอง = 152,000 \bar{X} หลังทดลอง = 81.4000 $t = 7.17$) (ตารางที่ 34) ซึ่งหมายความว่า ความเครียดของนักศึกษาระดับปานกลางมีความเครียดลดลงหลังจากการฝึกเทคนิคลดความเครียด

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดระดับรุนแรงของนักศึกษา กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (\bar{X} ก่อนทดลอง = 246.0000 \bar{X} หลังการทดลอง = 90.2222 $t = 8.84$) (ตารางที่ 35) ซึ่งหมายความว่า ความเครียดของศึกษาระดับรุนแรงมีความเครียดลดลงหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่า หลังการทดลองเข้าไปโปรแกรมเพื่อลดความเครียด คะแนนความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการเข้าไปโปรแกรมเพื่อลดความเครียด คะแนนความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลองต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า

(1) ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาระดับเล็กน้อย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน (\bar{X} กลุ่มทดลอง = 67.6667 \bar{X} กลุ่มควบคุม = 89.6667 $t = -1.20$) (ตารางที่ 36) หมายความว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาระดับเล็กน้อยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันในทางสถิติ

(2) ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาระดับปานกลาง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (\bar{X} กลุ่มทดลอง = 81.4000 \bar{X} กลุ่มควบคุม = 133.4000 $t = -5.36$) (ตารางที่ 37) หมายความว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาระดับปานกลางระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง มีความแตกต่างกันคือ กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

(3) ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาระดับรุนแรง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (\bar{X} กลุ่มทดลอง = 90.2222 \bar{X} กลุ่มควบคุม = 178.6667 $t = 4.34$) (ตารางที่ 38) หมายความว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาระดับรุนแรงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันคือ กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความ

เครียดระดับปานกลางและระดับรุนแรงนั้นลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ยกเว้นคะแนนความเครียดของนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

การสังเกตพฤติกรรม การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิต นักศึกษา สามารถสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย จำนวน 6 คน ได้อ่านคู่มือการลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หลังจากอ่านคู่มือนี้ นักศึกษานำความรู้ที่ได้จากคู่มือไปฝึกปฏิบัติการลดความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้เวลาในการฝึกหัดด้วยตนเองประมาณ 1 เดือน จึงทำการประเมินผล ซึ่งผลของการฝึกคลายเครียดด้วยตนเองทำให้มีสมาธิดีขึ้นและมีผลการเรียนดีขึ้น (ภาคผนวก ค.) ผลจากการวิเคราะห์คำตอบจากการอ่านคู่มือพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในเรื่องการเรียนและมีอาการนอนไม่หลับ ซึ่งนักศึกษาจะพยายามปรับตัวต่อความเครียดโดยการฝึกการหายใจเพื่อลดความเครียด

2. นักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 15 คน ได้เข้าโปรแกรมการฝึกเทคนิคการลดความเครียด เป็นเวลา 6 ครั้ง ครั้งละ 6 ชั่วโมง โดยฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง การฝึกเทคนิคการลดความเครียด นักศึกษามีความสนใจและตั้งใจฝึกเป็นอย่างดี สังเกตจากการให้ความร่วมมือขณะฝึก การซักถามคำถาม การตอบคำถาม และการประเมินหลังฝึก ซึ่งปรากฏผลการประเมินดังนี้คือ นักศึกษามีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการเรียนดีขึ้น (ภาคผนวก ค.) และมีผลดีต่อสุขภาพ อนามัย สังเกตจากชีพจร การหายใจ และความดันลดลงกว่าเดิมและอยู่ในระดับปกติ (ตารางที่ 41)

3. นักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 9 คน ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษา คนละประมาณ 3-4 ครั้ง เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง นักศึกษาจะได้พูดคุยกับผู้วิจัยเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษากับนักศึกษา ได้แก่ เทคนิคการฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถามปลายเปิด การให้กำลังใจ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี โดยมีกระบวนการเป็น 3 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ ขั้นตอนการบอกปัญหาและระบายความรู้สึก และขั้นตอนสุดท้ายคือการหาแนวทางแก้ไขปัญหา ซึ่งผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักศึกษาได้เล่าปัญหาของตนให้ผู้วิจัยฟังด้วยความไว้วางใจ ทำให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดและมีแนวทางแก้ไขปัญหานั้น เมื่อความเครียดนักศึกษาลดลง จะส่งผลให้นักศึกษามีสมาธิดีขึ้น และผลการเรียนดีขึ้น (ภาคผนวก ค.) นอกจากนี้จากผลการวัดสัญญาณชีพพบว่า ส่วนใหญ่มีชีพจรลดลง การหายใจลดลง แต่ความดันยังคงเหมือนเดิม (ตารางที่ 44)

ผลการประเมินตนเองของนักศึกษา พบว่า การฝึกเทคนิคการลดความเครียดมี นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่า สามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้ โดยคิดเป็นร้อยละ 96 อันดับ

รองลงมาคือ ได้รับประโยชน์จากการเข้าอบรม และการมีสมาธิเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 89 และ 86 ตามลำดับ ส่วนในการฝึกนั้นพบปัญหาและอุปสรรคค่อนข้างน้อย คิดเฉลี่ยเป็นร้อยละ 90 ซึ่งนิสิตนักศึกษาสามารถฝึกเทคนิคการลดความเครียดได้อย่างคล่องแคล่ว สะดวกสบาย และพบปัญหา อุปสรรคค่อนข้างน้อย (ตารางที่ 42)

นอกจากนี้ ผลการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยซึ่งตรงกัน (ตารางความเชื่อมั่นในภาคผนวก ค.) นักศึกษามีพฤติกรรมลดความเครียดได้ดีขึ้น อารมณ์เย็นขึ้น และสมาธิดีขึ้น หลังจากการฝึกเทคนิคการลดความเครียดครบ 6 ครั้ง และจากแบบสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีความตั้งใจในการฝึกเทคนิค คิดเป็นร้อยละ 90 อันดับรองลงมาคือ การรับฟังปัญหาของผู้อื่น และมีพฤติกรรมยอมรับซึ่งกันและกัน คิดเป็นร้อยละ 82 และ 80 ตามลำดับ (ตารางที่ 43)

อภิปรายผล

การอภิปรายผล ผู้วิจัยได้อภิปรายผลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นคือ แบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด และผลของการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด

1. แบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

อภิปรายเกี่ยวกับแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล 3 ประเด็น ดังนี้

1.1 ลักษณะของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งต้นเหตุของความเครียดออกเป็น 7 ด้านคือ ด้านการเรียน ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ ด้านบุคลิกภาพ ด้านอาคารสถานที่ ด้านระเบียบวินัยและสวัสดิการ ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านส่วนตัวและครอบครัว ซึ่งทั้ง 7 ด้าน ครอบคลุมต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด 3 ด้าน ตามทฤษฎีของ Neuman (1995) ได้แก่ ต้นเหตุภายในบุคคล ภายนอกบุคคล และระหว่างบุคคล ดังนั้นจะเห็นได้ว่า แบบวัดที่สร้างขึ้นนั้นครอบคลุมปัญหาที่เป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลในทุก ๆ ด้าน

1.2 ผลการวิเคราะห์ค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัด พบว่า นิสิตนักศึกษามีความเครียดระดับเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 33.6 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.6 และระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 22.8 (ตารางที่ 13) จะเห็นว่านิสิตนักศึกษามีระดับความเครียดรุนแรงค่อนข้างสูง ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการกระตุ้นให้นิสิตนักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องหันมาให้ความสนใจ เพื่อเป็นการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาก่อนที่จะสายเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2540) ที่มีเป้าหมายให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ อารมณ์ และสังคม

1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

1.3.1 ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพของนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บิดามารดาทำอาชีพเกษตรกรรม และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเห็นได้จากการวิจัยที่พบว่า ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับมากคือ ครอบครัวมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ เช่น ไม่พอจ่ายประจำวัน ไม่พอจ่ายค่าตำรา เอกสาร ($\bar{X} = 2.79$) จากข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนิสิตศึกษาค่อนข้างลำบาก ซึ่งอาจเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Neuman (1995) ที่ให้ความเห็นว่าสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ได้แก่ พื้นฐานทางวัฒนธรรม ภูมิลำเนาเดิม ที่อยู่อาศัย จะมีผลกระทบทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้

1.3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ต้นเหตุความเครียดของนักศึกษา แบ่งสาเหตุออกเป็น 7 ด้าน โดยครอบคลุมถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของนิสิตนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยศึกษามาจากนิสิตนักศึกษาพยาบาลโดยตรงนั้น สอดคล้องกับต้นเหตุของความเครียดของ Neuman (1995) ซึ่งได้กำหนดต้นเหตุของความเครียดให้นิสิตนักศึกษาอยู่ 3 ด้าน คือ ต้นเหตุจากภายใน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านอารมณ์และปัญหาบุคลิกภาพ ต้นเหตุจากภายนอกบุคคล ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัย ปัญหาภาวะเครียดและสวัสดิการ ส่วนต้นเหตุด้านที่สามคือ ต้นเหตุระหว่างบุคคล ได้แก่ ปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น ปัญหาการติดต่อกับครูกับเพื่อนและบุคคลในครอบครัว

ด้านการเรียน พบว่า นิสิตนักศึกษามีความเครียดเกี่ยวกับการเรียนระดับมากในเรื่องเกี่ยวกับเนื้อหาวิชามากทำให้ยากกับการจดจำ ($\bar{X} = 2.78$) ซึ่งตรงกับที่ผู้วิจัยพบขณะให้คำปรึกษานักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง

ปัญหาที่ว่าวิชาการพยาบาลเป็นวิชาที่มีเนื้อหามาก ยากที่จะจดจำให้หมด ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความสับสนและเครียดขณะศึกษาเล่าเรียน ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลการศึกษาพยาบาลต้องเรียนถึง 144 หน่วยกิต ซึ่งมากกว่าหลักสูตรปริญญาตรีทั่วไป (140-142 หน่วยกิต) โดยต้องใช้เวลาเรียนในภาคปกติและภาคฤดูร้อน (เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ระดับวิชาชีพ, 2538) ทำให้ไม่มีเวลาหยุดพักผ่อนเหมือนนิสิตนักศึกษาทั่วไป ดังนั้นวิธีการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาคือ การสอนถึงเทคนิคการจดจำข้อมูลที่สำคัญ อีกทั้งการสอนให้มีความเข้าใจในบทเรียนเป็นพื้นฐานดีกว่าท่องจำ และสอนให้สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเนื้อหาแต่ละระบบให้สอดคล้องกัน ซึ่งตรงกับ ประกอบ คุปรัตน์ (2538: 7.33) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เราได้รับข้อมูลที่รวดเร็วและมีเป็นจำนวนมาก ดังนั้นนิสิตนักศึกษาต้องรู้จักเลือกเฉพาะข้อมูลที่จำเป็นและสำคัญในการจดจำ ปัญหาอันตรรกะของมาซึ่งนิสิตนักศึกษามีความเครียดระดับมากเช่นกัน คือ กลัวการสอบ ($\bar{X} = 2.52$) หากนิสิตนักศึกษามีการเตรียมตัวเป็นอย่างดีแล้ว ปัญหาการกลัวการสอบไม่น่าจะเกิดขึ้น จากการสังเกตพบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ดูหนังสือไม่ทัน ซึ่งทำให้เกิดความเครียดเมื่อใกล้สอบ

ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านทัศนคติต่อวิชาชีพพบว่า มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=1.84$) ในปัญหาที่คิดว่าการเรียนพยาบาลนั้นจะต้องถูกแยกจากครอบครัว จากที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษา และจากการให้คำปรึกษากับนักศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกว่า วิชาชีพพยาบาลนั้นต้องลำบาก จะต้องถูกแยกจากครอบครัว ซึ่งบางคนยังไม่เคยจากพ่อแม่ แต่ต้องมาอยู่หอพักเป็นครั้งแรกซึ่งเมื่อเข้ามาเรียนพยาบาล จึงเกิดความรู้สึกเหงา หรือคิดถึงบ้านในช่วงแรกของการเข้ามาอยู่หอพัก จำเป็นต้องอาศัยการปรับตัวอย่างรวดเร็ว สิ่งเหล่านี้มักจะทำให้เกิดความเครียดกับนิสิตนักศึกษาได้ วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีความเสียสละ เพื่อรับใช้เพื่อนมนุษย์ในยามเจ็บป่วย ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลจะต้องมีความเสียสละ มีมานะ อดทน และมีความรับผิดชอบสูง ซึ่งสอดคล้องกับคุณธรรมบางประการใน 12 ประการของวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ที่ว่า นักศึกษาพยาบาลนั้นจะต้องมีคุณสมบัติเสียสละ อดทน และขยันหมั่นเพียร (วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์, 2538) ปัญหาอันดับรองลงมาคือ ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนพยาบาล ทำให้ประสาทตึงเครียด ($\bar{X}=1.56$) จากการสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาพยาบาล พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกว่า เรียนวิชาการพยาบาลนั้นเป็นการเรียนที่ยากลำบาก มีเนื้อหามาก ต้องจดจำมาก และต้องมีความรับผิดชอบสูงเพราะเป็นความรับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์ จึงมีผลทำให้นิสิตนักศึกษาพยาบาลเรียนด้วยความเครียดตลอดเวลา นอกจากนี้จากการให้คำปรึกษากับนิสิตนักศึกษาที่มีปัญหาความเครียดระดับรุนแรง พบว่า ปัญหาของนิสิตที่ทำให้เครียดมากคือ ปัญหาการเรียน เพราะเรียนด้วยความยากลำบาก และกลัวจะสอบตก

ด้านการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่าปัญหาอันดับแรกเป็นความเครียดระดับปานกลางเช่นกัน คือ ปัญหาเกี่ยวกับการทะเลาะวิวาทกับเพื่อน ($\bar{X}=2.37$) จากการให้คำปรึกษานิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง พบว่า มีความเครียดมากกับการทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน เพราะนิสิตนักศึกษารู้สึกว่าตนเองขาดเพื่อนและถูกแยกจากเพื่อน ซึ่งทำให้นิสิตนักศึกษารู้สึกว่าเหวและเหงา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุพัฒน์ เดชชาติวงศ์ ณ อยุธยา (กองสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540) ที่ให้แนวคิดว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ติดเพื่อน กล่าวคือเพื่อนมีความสำคัญกับตนเองมากและจะเชื่อเพื่อนมากกว่าบิดามารดาเสียอีก วัยนี้ต้องเป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อน ๆ หากขาดเพื่อนแล้วจะรู้สึกเหงาเหมือนอยู่ตัวคนเดียวและรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

ส่วนปัญหาด้านการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า เป็นความเครียดระดับปานกลาง ซึ่งทำให้นิสิตนักศึกษารู้สึกเครียดเมื่อมีเพื่อนสนิทติดตา ($\bar{X}=2.07$) การสอบถามข้อมูลจากนิสิตนักศึกษา พบว่านิสิตนักศึกษารู้สึกว่าปัญหาเรื่องยาเสพติดเป็นปัญหาใกล้ตัวและได้รู้ได้เห็นเพื่อนที่สนิทติดตา ทำให้นิสิตนักศึกษารู้สึกเครียดในเรื่องดังกล่าวเช่นกัน เพราะรู้ว่าหากตนเองติดยาเสพติดแล้ว อนาคตจะต้องดับลงอย่างสิ้นเชิง ซึ่งสอดคล้องกับคำเตือนของกองสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540) ที่ว่า ติดยา เสียเพื่อน เสียการเรียนและเสียอนาคต

ปัญหาที่ก่อให้เกิดมีความเครียดด้านอาคารสถานที่ เป็นความเครียดระดับปานกลางเช่นกัน พบว่า ปัญหาอันดับแรกคือ หอพักสกปรก มีขยะมาก ($\bar{X}=1.76$) ส่วนปัญหารองลงมาคือ ห้องเรียนมีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก และมีแสงสว่างไม่พอเพียง ($\bar{X}=1.51$ และ 1.49) ปัญหาเหล่านี้ตรงกับการศึกษาข้อมูลที่เป็นปัญหาของนิสิตนักศึกษาครั้งแรก เพราะมีสถาบันศึกษาเป็นจำนวนมาก ที่เรียนคัมภีร์มีนิสิตนักศึกษาจำนวนมาก ห้องเรียนจึงแออัด มีที่ว่างเล็กน้อย ทำให้เวลาเรียนไม่สุขสบายสบายเท่าที่ควร ขาดสมาธิและขาดความสนใจตลอดชั่วโมง ซึ่งจะเป็นผลทำให้ไม่เข้าใจในบทเรียน ปัญหาเหล่านี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรนิภา บรรจงกาลกุล ที่กล่าวว่า สภาพของห้องเรียนมีอิทธิพลต่อการเรียนของนิสิตนักศึกษา ดังนั้นห้องเรียนควรมีบรรยากาศที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อการเรียนของนิสิตนักศึกษา คือมีห้องเรียนที่มีขนาดพอเหมาะ สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก เย็นสบาย และมีแสงสว่างพอเพียง

ปัญหาด้านกฎระเบียบและสวัสดิการ พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงสุดเป็นความเครียดระดับปานกลางคือ น้ำดื่มไม่สะอาด และไม่สะดวกในการใช้โทรศัพท์ ($\bar{X} = 2.04$) จะเห็นว่า หอพักเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดการเครียดในนิสิตนักศึกษาได้ หอพักเปรียบเสมือนบ้านของนิสิตนักศึกษา ดังนั้นสภาพของหอพักจึงควรสะอาดเรียบร้อย สวยงาม นอกจากนี้กฎระเบียบของหอพักจะต้องเอื้ออำนวยให้ผู้ที่อยู่ในหอพักปฏิบัติตามได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้เพื่อความสุขกายสบายใจสำหรับนิสิตนักศึกษาที่อยู่หอพัก ซึ่งสอดคล้องกับ Astin (1992) ได้ให้คำจำกัดความของหอพักไว้ว่า นอกจากจะเป็นสถานที่ที่มีที่อยู่อาศัยแล้ว ยังเป็นสถานที่จำลองในการใช้ชีวิตนิสิตนักศึกษาเพื่อการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน

ปัญหาด้านบุคลิกภาพ พบว่า นิสิตนักศึกษามีความเครียดระดับปานกลาง คือ มีความคิดความรู้สึกหมดหวัง ($\bar{X} = 2.20$) สืบเนื่องจากการให้คำปรึกษานิสิตนักศึกษาที่มีระดับความเครียดอย่างรุนแรง พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีปัญหาด้านบุคลิกภาพ และเกิดความรู้สึกหมดหวัง เพราะนิสิตนักศึกษามีปัญหาหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น ปัญหาด้านการเรียน เพราะผลการเรียนอยู่ในระดับใกล้จะพ้นสภาพการเป็นนิสิตนักศึกษา ปัญหาครอบครัวและปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ปรากฏขึ้นในเวลาเดียวกัน ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง ซึ่งบางครั้งถึงกับมีความคิดจะทำร้ายตนเอง จากปัญหาที่พบดังกล่าวนี้ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องคือต้องให้ความสำคัญและหาแนวทางป้องกัน เพื่อช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาไม่ให้ตกอยู่ในภาวะวิกฤตในอนาคต

ปัญหารองลงมาคือ รู้สึกว่าวันในการตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ ($\bar{X} = 2.00$) การตัดสินใจสิ่งที่เป็นปัญหาอยู่บ่อยครั้ง จะก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้นวิธีการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษา จึงควรที่จะฝึกทักษะของการแก้ปัญหาให้เกิดความชำนาญ และสามารถนำมาใช้ได้ อย่างเป็นปกติวิสัย ซึ่งจะมีผลทำให้ความเครียดลดลงได้ การแก้ปัญหาดังกล่าว ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์ (2540) ได้เสนอแนะว่า การฝึกให้บุคคลรู้จักตัดสินใจในการแก้ไขปัญหานั้น เป็น

การฝึกให้บุคคลมีความคิดอย่างวิจารณ์ญาณในสถานการณ์จริงหรือคล้ายกับของจริง ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์และเกิดทักษะในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญหาด้านส่วนตัวและครอบครัว พบว่า ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดอยู่ในระดับเครียดมากคือ ครอบครัวมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทำให้มีเงินไม่พอกับค่าใช้จ่ายประจำวัน ไม่พอสำหรับค่าตำราและเอกสาร ($\bar{X} = 2.79$) ผู้วิจัยได้พบปัญหาจากการให้คำปรึกษากับนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ที่กระทบผลการเรียนเช่นกัน ในภาวะปัจจุบัน เป็นภาวะวิกฤตของเศรษฐกิจ จึงจำเป็นที่นิสิตนักศึกษาจะต้องประหยัด และใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ไม่ฟุ่มเฟือยกับสิ่งที่ไม่จำเป็น จากภาวะของปัญหาดังกล่าว รัฐบาลและสถาบันจึงควรยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาในภาวะนี้ โดยการจัดหาทุนช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาหรือจัดหางานเพื่อช่วยเหลือในการแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันบ้าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Astin (1992) ที่ว่า การหางานให้นิสิตนักศึกษาทำนอกเวลาเรียน นอกจากจะเป็นการช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจแล้ว ยังทำให้นิสิตนักศึกษามีประสบการณ์และมีความรับผิดชอบมากขึ้น

1.3.2 ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 28 พบว่า การตอบสนองที่แสดงออกเมื่อนิสิตนักศึกษามีความเครียดพบว่าอยู่ในระดับปานกลางคือ จากความคิดที่ว่าคัมค่าที่เกิดมาอยู่ในโลกนี้ ($\bar{X}=2.38$) อาการอื่น ๆ ได้แก่ อาการทางกาย เช่น การนอนไม่หลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ กังวลใจ การตอบสนองต่อความเครียดโดยการทำงานให้ลุล่วงไป มีอาการหงุดหงิดอารมณ์ไม่ดี โกรธง่าย ดิ่งหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ เป็นต้น ($\bar{X}=2.20, 2.17, 2.15$ และ 2.04 ตามลำดับ) จะเห็นได้ว่า การตอบสนองต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดที่จะต่อสู้อุปสรรคทุกอย่างบนโลกนี้ จากทฤษฎีความเครียดที่ว่า การเผชิญความเครียดของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล บางคนพบเหตุการณ์เดียวกัน แต่มีความเครียดต่างกัน นอกจากนี้การที่คนเราจะประเมินความเครียดว่ามีมากน้อยเพียงไร ซึ่งส่งผลให้แสดงอาการออกมามากน้อยเพียงไร ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของความเครียด การตัดสินใจต่อความเครียดของบุคคลว่าเป็นเหตุการณ์รุนแรง และหากบุคคลนั้นไม่รู้จักที่จะผ่อนคลายความเครียดออกไป ก็จะทำให้เครียดมากขึ้นและอาจเข้าสู่ภาวะวิกฤติได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus (1996) Neuman (1995) และ Ganga (1996)

นอกจากนี้ในประเด็นของผลการวิจัย พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีการตอบสนองต่อความเครียด โดยคิดว่าเขาทำได้เราก็ทำได้ การมีความคิดเช่นนี้มีทั้งผลดีและผลเสีย กล่าวคือ ผลดีจะแสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาพยายามเป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่นซึ่งสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลงได้ด้วยดี ส่วนทางด้านผลเสียนั้นหากนิสิตนักศึกษาทำในสิ่งที่เห็นว่าคนอื่นทำได้แต่ตนเองทำไม่ได้ นิสิตนักศึกษาจะเกิดความเครียดมาก เพราะมีหลายอย่างที่เรทำไม่ได้เหมือนคนอื่น ๆ ดังนั้นในโปรแกรมของการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด จึง

ควรสอดแทรกทัศนคติที่ดีที่ถูกต้องว่านิสิตนักศึกษาควรใช้วิจารณ์ญาณในการตัดสินใจสิ่งใดควรทำให้สำเร็จ และเมื่อพยายามจนสุดความสามารถแล้วจะต้องปรับเปลี่ยนความคิด ยอมรับผลงานหรือความจริงที่ปรากฏ ซึ่งอาจจะไม่ดีเท่าคนอื่น ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของสุขภาพจิตไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิน พรพิพัฒน์กุล (2541) ที่ให้แนวคิดว่าคุณคนมีความแตกต่างกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และบุคลิกภาพ ดังนั้นความสามารถของคุณคนก็จะแตกต่างกัน

1.3.3 ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 29 พบว่า การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาต่อความเครียดส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเป็นความจริงระดับมากคือ ใช้วิธีการฟังเพลงเบาๆ เพื่อคลายเครียด ($\bar{X} = 2.98$) และวิธีอื่น ๆ พบว่า มีพฤติกรรมเป็นความจริงระดับมากเช่นกัน ได้แก่ คิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ มีความคิดว่าเขาทำได้เราก็ต้องทำได้ มีมานะ อดทน อดกลั้น ด้วยความเข้มแข็ง ทำจิตใจของตนให้สบาย มีความตั้งใจทำงาน ($\bar{X} = 2.98$ และ 2.84) เป็นต้น การที่คุณคนจะปรับตัวต่อความเครียดได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น การมีสุขภาพจิตดีของคุณคน การเลือกวิธีการลดความเครียดได้เหมาะสมกับตน และสามารถจัดการความเครียดได้ในเวลาที่เหมาะสม ไม่ปล่อยให้นานจนทวีความรุนแรงขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ทำให้คุณคนสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาคืออุปสรรคต่าง ๆ ได้ และสามารถใช้เหตุผลในการตัดสินใจปัญหาได้มากกว่าอารมณ์ ผลที่ได้คือ คุณคนสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ Beare และ Myers (1994) Cassmayer Michell และ Betrus (1995) ที่ว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวต่อความเครียดได้ดีนั้นต้องมีความยืดหยุ่นในการใช้กลวิธีในการเผชิญความเครียด

2. รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด

2.1 การสร้างรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด ผู้วิจัยได้ยึดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียด 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดของคุณคน (กระทรวงสาธารณสุข, 2540) ทฤษฎีฝึกเทคนิคการลดความเครียด ได้แก่ การฝึกหายใจ การฝึกสมาธิ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2534) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนำทาง (Williamson & Patterson, 1979) จากทฤษฎีทำให้ผู้วิจัยสร้างเป็นโปรแกรมการลดความเครียด 3 โปรแกรม คือ โปรแกรมการอ่านคู่มือเพื่อลดความเครียด โปรแกรมการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด และโปรแกรมการให้คำปรึกษา หลังจากการทดลองการวิจัย พบว่าควรจะใช้ทฤษฎีอื่น ๆ มาเป็นทฤษฎีในการลดความเครียดได้อีกมาก ตัวอย่างเช่น ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เสียงเพลงในการลดความเครียด เพราะผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการปรับตัวต่อความเครียดที่มีต่อคะแนนสูงสุดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลคือการฟังเพลง นอกจากนี้ควรนำทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคุณคน ซึ่งจะช่วยให้คุณคนมีวิธีการปฏิบัติตนไม่ให้เกิดอยู่ในภาวะความเครียดได้ มาเป็นแนวคิดในการจัดโปรแกรมในการลดความเครียดได้ ตัวอย่างเช่น โปรแกรมการ

สร้างมนุษย์สัมพันธ์เพื่อลดความเครียด โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2540 ที่มีเป้าหมายให้มีสุขภาพจิตดีถ้วนหน้าในปี 2000

2.2 จากการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาไม่ต้องการให้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมนอกเวลาเรียน เช่น ตอนเย็นหลังเลิกเรียนเพราะเป็นเวลาส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา ซึ่งการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เวลาตอนเย็น ทำให้ไม่ได้รับความสะดวก ดังนั้นการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดจึงควรบรรจุให้เป็นวิชาหนึ่งในหลักสูตร และกำหนดให้มีเวลาเรียนเหมือนวิชาอื่น ๆ ทั่วไป โดยในภาคทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียดนั้นควรมีการจัดสอนในคาบการเรียนปกติประจำสัปดาห์ ส่วนภาคปฏิบัติในการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียดนั้นอาจทำตอนเช้าก่อนเริ่มเรียนวิชาอื่น ๆ หรือก่อนเลิกเรียนของทุกวัน ซึ่งจะใช้เวลาเพียง 10 นาที ในการฝึกปฏิบัติเทคนิคการลดความเครียดพร้อมกับทุกคน โดยการฟังจากตลับบันทึกเสียงการผ่อนคลายความเครียด ทั้งนี้เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความต้านทานให้ร่างกายในการต่อสู้กับความเครียดที่จะมีเพิ่มเติมทุกวัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ฮ่าไพ สุจริตกุล (2531) พบว่า การฝึกเทคนิคการลดความเครียดโดยการฝึกสมาธิ จะทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิดีขึ้นและส่งผลต่อการศึกษาเล่าเรียนได้ดีขึ้น

3. ผลของการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนา นิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด

ผู้วิจัยจะอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสมมติฐานดังต่อไปนี้

3.1 จากตารางที่ 33 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย มีความเครียดลดลงหลังจากการอ่านคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ลักษณะคู่มือได้ให้ความรู้เรื่องความเครียดและวิธีลดความเครียด และมีคำถามเป็นระยะอยู่ตอนท้ายของแต่ละตอนที่สำคัญ จากการตอบคำถามดังกล่าวของนักศึกษาแสดงว่า นักศึกษาได้อ่านคู่มือและปฏิบัติตามข้อแนะนำในคู่มือ จากการรวบรวมข้อมูลที่นิสิตนักศึกษาดตอบไว้ท้ายบทของคู่มือ ได้ผลดังนี้ นักศึกษาทุกคนยอมรับว่า ใน 6 เดือนที่ผ่านมาตนเองมีความเครียด และถึงเวลาแล้วที่จะต้องสร้างภูมิต้านทานต่อความเครียดเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในอนาคต ส่วนปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดคือ ปัญหาด้านการเรียนเป็นอันดับแรก รองลงมาคือปัญหาครอบครัว และปัญหาการเงิน อากาศที่ปรากฏเวลาที่เกิดความเครียดคือ การนอนไม่หลับ เป็นอันดับแรก อันดับรองคือ การขาดสมาธิ ส่วนการปรับตัวต่อความเครียดควรจะต้องทำสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงก่อน อันดับรองในการลดความเครียดคือ การฝึกเทคนิคการหายใจ จะเห็นได้ว่า จากการที่นิสิตนักศึกษารอ่านคู่มือการลดความเครียด พบว่าความเครียดของนักศึกษาลดลงหลังจากการอ่านคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Wernick (1984) ได้ทำการศึกษาโปรแกรม

การจัดการความเครียดต่อการลดความเครียดในนิสิตพยาบาลขณะขึ้นฝึกปฏิบัติงาน จำนวน 130 คน โปรแกรมความเครียดประกอบด้วยคำแนะนำในการลดความเครียดและบอกถึงทักษะในการเผชิญเครียด ซึ่งผลการจัดโปรแกรมพบว่า นิสิตนักศึกษาที่เข้ากลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 36 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนความเครียดนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในข้อนี้จึงไม่เป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัย ด้วยเหตุผลที่นักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย เป็นความเครียดในคนปกติที่ค่อนข้างมีสุขภาพจิตดี และตามทฤษฎีของความเครียด ถ้ามีความเครียดระดับเล็กน้อยแล้ว ถึงแม้ว่าไม่ต้องทำการแก้ไข จะสามารถหายได้เอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Selye (1956) ที่แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ตามปฏิกิริยาการตอบสนองของบุคคล ได้แก่

ระดับที่ 1 ความเครียดระดับเล็กน้อย เมื่อมีสิ่งเร้าที่เป็นความเครียดเข้ามา กระทบบุคคล ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้มีความพร้อม และตื่นตัวในการสร้างกลไกที่จะติดตามความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงในระบบของประสาทต่างๆโดยอัตโนมัติ ทำให้เกิดปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นในเวลาไม่นานก็ปรับตัวได้

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับนี้ทำให้คนเราต้องมีการปรับตัวอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อมที่จะต่อต้านกับสิ่งเร้า ระยะนี้ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกัน มีการหลั่งฮอร์โมนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลง การตอบสนองจะกลับคืนสู่ปกติเมื่อความเครียดลดลง หากไม่สามารถปรับตัวได้จะมีอาการคล้ายกับระดับรุนแรง

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับรุนแรง จะเป็นความเครียดที่ต่อเนื่องจากระดับปานกลาง เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลได้ จะทำให้เกิดความทุกข์ และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น อัตราหายใจเร็วขึ้น วิงเวียนศีรษะ มึนงง เหงื่อออก กล้ามเนื้อหดรัดไปตามตัวทำให้ปวดตามร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ต้นคอ ไมเกรน คลื่นไส้ เกิดแผลในกะเพาะอาหาร หอบหืด ผื่นแดงบนผิวหนัง เป็นต้น หากความเครียดมีอยู่นาน อาจถึงกับหมดแรง และเสียชีวิตได้

ดังนั้น นักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย สามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้การบำบัดใด ๆ ทั้งสิ้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงไม่สอดคล้องกับสมมุติฐาน กล่าวคือความเครียดของนักศึกษาระดับเล็กน้อย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง จึงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาค่าของคะแนนเฉลี่ย พบว่า คะแนนเฉลี่ยทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ($\bar{X}=67.6667$) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X}=89.6627$) หมายความว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาระดับเล็กน้อยของกลุ่มทดลองหลังจากการอ่านคู่มือลดความเครียดของ

นิสิตนักศึกษาพยาบาลแล้ว มีระดับความเครียดลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Russler (1991) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการจัดการกับความเครียด ในการลดความวิตกกังวลของนิสิตนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 57 คน แบ่งกลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โปรแกรมที่ใช้เป็นการให้ความรู้เรื่องการลดความเครียดประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน คือ ด้านร่างกาย ด้านความคิด และพฤติกรรม โดยยึดหลักทฤษฎีของ Lazarus (1984) ที่ว่า ความเครียดมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งความวิตกกังวลของนิสิตนักศึกษาเปลี่ยนแปลงลดลง หลังจากสัปดาห์ที่ 5 ไปแล้ว

3.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนความเครียดของนักศึกษาระดับปานกลางของกลุ่มทดลอง มีความเครียดลดลงหลังจากการทดลอง (ตารางที่ 34) และมีความเครียดลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม (ตารางที่ 37)

จากการสังเกตนิสิตนักศึกษาในกลุ่มนี้ พบว่า ขณะที่ทำการฝึกเทคนิคการลดความเครียด โดยการฝึกการหายใจ การทำสมาธิ และฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักศึกษาตั้งใจเป็นอย่างดีและให้ความสนใจในการปฏิบัติทักษะ โดยปฏิบัติย้อนกลับอย่างตั้งใจหลังจากสาธิตให้ดู มีการซักถามถึงปัญหาและข้อสงสัย และยังนำไปปฏิบัติด้วยตนเองนอกเวลา โดยการฝึกด้วยจินตนาการของตนเองหรือใช้ตลับบันทึกลีลาช่วยในการฝึก เมื่อการประเมินสัญญาณชีพพบว่าชีพจรการหายใจและความดันของนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ลดต่ำลงจากเดิมหลังจากการฝึกทักษะเทคนิคการลดความเครียด มีบางคนที่ความดันชีพจรและการหายใจเพิ่มขึ้นบ้าง บางคนเท่าเดิมแต่มีจำนวนน้อย (ตารางที่ 41) นอกจากนี้ยังพบว่า เกรดเฉลี่ยของผลการเรียนดีขึ้น (คะแนนผลการเรียนอยู่ในภาคผนวก ค.)

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาขณะฝึกเทคนิคการลดความเครียด พบว่า นักศึกษามีความตั้งใจในการฝึกทักษะอย่างจริงจัง ไม่มีการเข้าสาย ไม่มีการขอลาก่อนเวลา ไม่มีการพูดคุยหรือหยอกล้อเล่นกันขณะทำการฝึกทักษะ ทุกคนอยู่ในท่าที่สงบ และพยายามปฏิบัติตามตลับบันทึกลีลาเทคนิคการลดความเครียดเพื่อให้เกิดสมาธิกับตนเอง เมื่อสิ้นสุดการฝึกสมาธิ นักศึกษาจะซักถามถึงข้อสงสัยต่างๆเกี่ยวกับการฝึกเทคนิค และประเมินตนเอง ผลปรากฏดังนี้

การฝึกเทคนิคสามารถนำทักษะไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 96 และได้รับประโยชน์จากการฝึกเทคนิค คิดเป็นร้อยละ 89 มีสมาธิเข้มแข็ง คิดเป็นร้อยละ 86 นอกจากนี้มีความรู้เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 82 และความเครียดลดลง คิดเป็นร้อยละ 74 (ตารางที่ 42)

จะเห็นว่านักศึกษามีความตั้งใจในการฝึกเทคนิคการลดความเครียด ซึ่งผลปรากฏว่าความเครียดของนักศึกษาลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และยังคงสอดคล้องกับ

ผลการวิจัยของ Worth (1981) ที่ได้ศึกษาผลการจัดโปรแกรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการใช้จินตนาการและการผ่อนคลายความเครียดอย่างมีระบบต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้นักศึกษาพยาบาลจำนวน 10 คน เข้าร่วมโครงการ ซึ่งมีระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผลพบว่านิสิตนักศึกษาที่เข้าโครงการสามารถลดความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้จากผลการวิจัยของ สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ (2535) วิจัยเรื่อง โปรแกรมการผ่อนคลายต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลและความสัมพันธ์ของความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ โดยใช้กรอบและแนวคิดจากทฤษฎีระบบทั่วไป เครื่องมือที่ใช้วัดความเครียด การตอบสนองของร่างกาย โดยวัดอุณหภูมิของปลายนิ้วและความดันโลหิต ส่วนการตอบสนองด้านจิตใจใช้วัดโดย The Self Rating Anxiety - Thai Version กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชายหญิง 22 คน ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2535 ผลการทดลองพบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลลดลง

3.3 ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 35 พบว่า คะแนนความเครียดของนักศึกษามีความเครียดระดับรุนแรง กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงหลังจากการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษา และจากตารางที่ 38 จะเห็นได้ว่า ความเครียดของนักศึกษาลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการให้คำปรึกษานักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง พบว่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นแตกต่างกันออกไป ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาการสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น นักศึกษาได้ให้ความสนใจอย่างยิ่งในการขอรับคำปรึกษา โดยสังเกตจากการตรงเวลาของนักศึกษา การพูดถึงสิ่งที่แก้ไขหรือปรับปรุงตัวตามคำแนะนำที่ได้รับในครั้งก่อนๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการปฏิบัติตามเทคนิคต่างๆ เพื่อลดความเครียด ซึ่งทำให้ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลของคะแนนความเครียดของนักศึกษาระดับรุนแรงลดต่ำกว่าก่อนการให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของจันทร์เพ็ญ อินทรไชยา (2536) วิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงต่อการลดความเครียด ในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งผลการวิจัยพบว่า คะแนนความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีคะแนนความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนการให้คำปรึกษา

สรุปผลจากการนำรูปแบบการพัฒนาให้นักศึกษาเพื่อลดความเครียดไปทดลองใช้ พบว่าสามารถช่วยเหลือนักศึกษาในการลดความเครียดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และส่งผลให้นักศึกษามีชีวิตในการศึกษาเล่าเรียนได้สบายขึ้น และส่งผลให้การเรียนได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากการทำวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด ผู้วิจัยพบปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในนิสิตศึกษามากมาย ดังนั้น จึงขอเสนอแนวคิดที่จะทำให้การพัฒนานิสิตศึกษามีความสมบูรณ์ขึ้น ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

แบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา

1. ควรเพิ่มคำถามเกี่ยวกับปัญหาที่เกี่ยวกับครอบครัวให้มากขึ้น เพราะจะทำให้ทราบความสัมพันธ์ของนิสิตนักศึกษากับบุคคลในครอบครัว จะได้หาแนวทางป้องกันปัญหาเสียตั้งแต่แรกเริ่ม เพราะหากสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่เข้มแข็งแล้ว นิสิตนักศึกษาจะมีภูมิคุ้มกันต่อภาวะเครียดได้ดี จากการวิจัยโดยการให้คำปรึกษากับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง พบว่านักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ได้แก่ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านครอบครัวแตกแยก เป็นต้น ดังนั้นในแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาควรพัฒนาให้มีคำถามเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดจากครอบครัวให้มากขึ้น

2. ผลการวิเคราะห์ค่าบรรทัดฐาน (Norm) จากแบบวัดความเครียด พบว่านิสิตนักศึกษามีระดับความเครียดรุนแรงค่อนข้างสูง จึงขอเสนอแนะให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สถาบันการศึกษา ผู้บริหาร คณาจารย์ ผู้ปกครอง พี่หั้นมาสนใจในการลดความเครียดให้นิสิตนักศึกษาอย่างเร่งด่วน โดยการสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจกับนิสิตนักศึกษาที่กำลังอยู่ในวัยรุ่น โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวจะต้องมีเวลาให้ความสนใจกับลูกในการปรึกษาปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ

รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1. รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีเพียง 3 โปรแกรม จากการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาส่วนมากมีการปรับตัวต่อความเครียดโดยการฟังเพลงเบา ๆ ดังนั้นการจัดโปรแกรมในการลดความเครียดสามารถจัดได้มากกว่า 3 โปรแกรมเพราะมีกิจกรรมที่ใช้เสียงเพลงประกอบอยู่มากในการช่วยลดความเครียด เช่น กิจกรรมการลดความเครียดด้วยเสียงเพลง การร้องเพลง การเต้นแอโรบิก เป็นต้น

2. โปรแกรมการพัฒนานิสิตนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยให้ฝ่ายกิจการนิสิตนิสิตกรับผิดชอบ ซึ่งสถาบันอื่นอาจจะให้หน่วยงานอื่นนอกเหนือจากฝ่ายกิจการนิสิตนิสิตกรับผิดชอบ ซึ่งอาจมีชื่อเรียกหน่วยงานแตกต่างกันไป เช่น ฝ่ายพัฒนานิสิตนักศึกษา หรือฝ่ายวิชาการ เป็นต้น และควรขอความร่วมมือจากอาจารย์ที่ปรึกษาในการร่วมจัดโปรแกรมด้วย เพื่อช่วย

เหลือนักศึกษาในจำนวนและสัดส่วนที่พอเหมาะ อาจารย์ที่ปรึกษา 1 คน ควรดูแลนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดในระดับรุนแรงเกินไม่เกิน 5 คน เนื่องจากจะต้องใช้เวลาให้การปรึกษารายบุคคล

3. การวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษานั้นมีประสิทธิภาพและสามารถช่วยลดความเครียดให้นิสิตนักศึกษาได้ และทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่าน่าจะบรรจุรายวิชาให้อยู่ในวิชาพื้นฐานทั่วไป เช่น วิชาการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา หรือการใช้ชีวิตนิสิตนักศึกษา เป็นต้น โดยจัดให้นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้เรียนวิชาเกี่ยวกับการลดความเครียดนี้ตั้งแต่การเปิดภาคเรียนต้น เพื่อช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาในการปรับตัวและลดความเครียดในด้านต่างๆ ซึ่งจะทำให้นิสิตนักศึกษาเรียนได้อย่างมีความสุข และรักในการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนได้ดี

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การรวบรวมข้อมูลโดยการให้นิสิตนักศึกษาตอบแบบวัดความเครียด ควรวัดความเครียดกับนิสิตนักศึกษาในช่วงที่อยู่ในภาวะปกติ ไม่ใช่ก่อนสอบ หลังสอบหรือตอนปิดเทอม ดังนั้นควรวัดในช่วงเวลาที่เปิดเทอมได้ประมาณ 1-1½ เดือน เพราะเป็นช่วงที่มีการเรียนการสอน แต่ไม่มีการสอบจะทำให้คะแนนความเครียดของนิสิตนักศึกษาตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด

1.2 การนำรูปแบบไปใช้ ผู้รับผิดชอบ โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษาควรมีเวลาให้กับนิสิตนักศึกษาในการให้คำปรึกษา ในเรื่องของระยะเวลาของการจัดโปรแกรมพัฒนานิสิตนักศึกษา ควรใช้เวลา 5-6 สัปดาห์ หรืออาจยืดหยุ่นได้ 7-8 สัปดาห์

1.3. การจัดเตรียมสถานที่ ผู้รับผิดชอบในการจัดโปรแกรมควรจัดเตรียมสถานที่หลายแห่งให้เหมาะสมกับโปรแกรมต่าง ๆ และสถานที่นั้นควรเป็นที่ที่สงบ สะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก

2. แนวทางการพัฒนาด้านการเรียนการสอน

2.1 จากการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดด้านการเรียนและปัญหาส่วนตัว ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนวิชาการควรปรับปรุงแก้ไข หรือมีการพัฒนาการเรียนการสอนหรือเปลี่ยนวิธีการสอน นอกจากจะสอนให้ได้รับความรู้แล้ว ควรสอนให้นิสิตนักศึกษารู้จักวิธีแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และรู้วิธีการเก็บสะสมข้อมูลที่จำเป็น สำคัญและมีประโยชน์

2.2 อาจารย์ที่ปรึกษาควรเป็นผู้ที่ให้คำปรึกษาด้านวิชาการ เช่น จัดสอนเสริมหรือประสานงานกับอาจารย์ผู้สอนวิชาอื่นๆ ในการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาที่เรียนอ่อนให้ได้รับการสอนเสริมนอกเวลาเป็นรายบุคคล นอกจากอาจารย์ที่ปรึกษาจะให้คำปรึกษาด้านวิชาการแล้ว ควรให้คำปรึกษาปัญหาส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาด้วย ดังนั้นบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษาควรให้

ความสนิทสนมและเป็นกันเองกับนิสิตนักศึกษา เพื่อทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความไว้วางใจ สามารถบอกปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดต่างๆได้อย่างอิสระ จะได้หาวิธีป้องกันหรือแก้ไข ปัญหาไม่ให้อุกลามใหญ่โตได้ อาจารย์ที่ปรึกษาควรเข้าไปหานิสิตนักศึกษา ไม่ควรรอให้นิสิต นักศึกษามาหา ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ดีกว่าที่จะต้องมาแก้ไขภายหลัง

2.3 ฝ่ายกิจการนักศึกษาควรร่วมมือกับฝ่ายวิชาการในการพัฒนาคณาจารย์ให้ มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการให้คำปรึกษา โดยการจัดอบรมระยะสั้น เพื่อให้อาจารย์มีความมั่นใจ และสามารถใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาได้ถูกต้องและเหมาะสม สามารถทำให้ความเครียด ของนิสิตนักศึกษาลดลงได้ เพราะหากให้คำปรึกษาที่ผิดวิธีแล้วอาจทำให้นิสิตนักศึกษา มีความ วิตกกังวลหรือความเครียดเพิ่มขึ้นได้ นอกจากนี้ฝ่ายวิชาการควรจัดให้นิสิตนักศึกษาได้รับความรู้ ด้านวิชาการที่ทันสมัยและต่อเนื่อง โดยจัดให้ความรู้ประมาณเดือนละ 1 ครั้ง ได้แก่ ความรู้ที่ ช่วยให้นิสิตนักศึกษาได้พัฒนาตนเอง เช่น เทคนิคการเรียน เทคนิคการฟัง การอ่าน การจด บันทึกรวบรวม วิธีการอ่านให้จำ เทคนิคการถาม การใช้อุปกรณ์เพื่อการค้นคว้า เป็นต้น

2.4 นิสิตนักศึกษาควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยให้ผู้ที่มีความสามารถหรือ เก่งในวิชาต่าง ๆ อาจเป็นรุ่นพี่หรือเพื่อนในห้องได้ช่วยเหลือโดยการติวนอกเวลาให้กับเพื่อน ๆ ที่เรียนอ่อน ซึ่งโครงการนี้สถาบันควรเอื้ออำนวยสถานที่ เวลา และให้การดูแลช่วยเหลือเป็น พิเศษ จะเกิดประโยชน์ต่อนิสิตนักศึกษามาก

2.5 ข้อเสนอแนะการจัดโปรแกรมอื่น ๆ ตัวอย่าง เช่น โปรแกรมการจัดทบทวน นอกเวลา

โปรแกรมการจัดกิจกรรมทบทวนนอกเวลา

ชื่อ โปรแกรมการจัดทบทวนนอกเวลา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีการพัฒนา ดังนี้

1. นิสิตที่เรียนอ่อนได้พัฒนาตนเองให้เรียนได้ดีขึ้น
2. นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
3. สร้างความรักใคร่ กลมเกลียวกันมากขึ้น

ผู้รับผิดชอบโครงการ หัวหน้าชั้น

สถานที่ ห้องเรียน

เวลา 19.00-20.00 น.

วิธีดำเนินการ

1. จัดประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดทบทวนนอกเวลากับเพื่อนในห้องเรียน
2. ทำจดหมายขออนุญาตจากผู้บริหารในการจัดทำโครงการฯ เพื่อความสะดวกในเรื่องการใช้ห้องเรียน
3. ขอความร่วมมือจากนิสิตนักศึกษาที่เก่งในวิชาต่าง ๆ
4. จัดตารางทบทวนนอกเวลา เช่น วันจันทร์ทบทวนวิชาชีวะเคมี วันพุธทบทวนวิชาสรีระ วันศุกร์ทบทวนวิชาจุลชีวะ การจัดวิชาที่จะทบทวนเป็นวันก่อนที่จะเรียนวิชานั้นในวันรุ่งขึ้นจะเป็นสิ่งที่ดี เพราะได้ทบทวนเนื้อหาที่เรียนไปแล้วและเตรียมหัวข้อใหม่ที่จะเรียนในวันรุ่งขึ้น
5. การจัดกลุ่มทบทวนไม่ควรเกินกลุ่มละ 8 คน
6. วิธีการทบทวน ทุกคนต้องอ่านหนังสือมาล่วงหน้า
7. ตั้งคำถามในสิ่งที่สงสัยและพยายามหาคำตอบไว้ด้วย หมั่นเอาคำถามที่ครูถามในห้องเรียนมาทบทวนกันในกลุ่ม สรุปประเด็นและเนื้อหาที่สำคัญ โดยอาจทำเครื่องหมายให้จดไว้และนำไปถามครูในห้องเรียนหรือนอกเวลาเรียน
8. หมั่นสำรวจสมาธิของตนเอง หากพบว่า ค่อนข้างน้อยหรือขาดสมาธิ ต้องหาต้นเหตุของปัญหาให้พบและปฏิบัติตามเทคนิคในการลดความเครียดที่ตนเองชอบ เพื่อเรียกสมาธิคืนมา
9. จัดทบทวนนอกเวลาในสัปดาห์การสอบ เพื่อให้ทุกคนมีเวลาทบทวนด้วยตัวเอง

ประเมินผล

การประเมินพิจารณาจากคะแนนที่สอบย่อยในแต่ละครั้ง และพยายามหาข้อที่เป็นจุดอ่อนหรือปมด้อยของตนเอง

3. แนวทางการพัฒนาด้านงานพัฒนานิสิตนักศึกษา

เมื่อพิจารณาถึงปัญหาส่วนใหญ่ของนิสิตนักศึกษานั้นมาจากปัญหาส่วนตัวและบุคลิกภาพ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบต่อ การเรียนของนิสิตนักศึกษา ดังนั้นงานฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษาจึงควรพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

3.1 งานฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษา ควรจัดให้มีการตรวจบุคลิกภาพของนิสิตนักศึกษา เพื่อทราบปัญหาด้านบุคลิกภาพของนิสิตนักศึกษาเป็นรายบุคคล และให้นักจิตวิทยาหรือผู้ที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาการแนะแนวได้ทำการวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริง พร้อมทั้งให้คำปรึกษาปัญหาเพื่อแก้ไขปัญหานิสิตเป็นรายบุคคล

3.2 จัดโครงการพัฒนานิสิตนักศึกษาในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านบุคลิกภาพความรับผิดชอบ ด้านการมีระเบียบวินัย ด้านการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านการเรียน การคบเพื่อน การอยู่หอพักและการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล โดยจัดในรูปโครงการกิจกรรมการพัฒนา เช่น โครงการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ โครงการฝึกการเป็นผู้นำ โครงการพัฒนาบุคลิกภาพ โครงการ

การฝึกเทคนิคการลดความเครียด หรือจัดกลุ่มเพื่ออภิปรายปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งแนวทางแก้ไข เพื่อเป็นการพัฒนาตัวนิสิตนักศึกษา

3.3 จัดให้ความรู้กับผู้ปกครองในวันประชุมนิเทศหรือวันพบผู้ปกครอง ถึงแนวทางในการป้องกันปัญหาที่ก่อให้เกิดการเครียดในนิสิตนักศึกษา โดยเฉพาะเวลาใกล้สอบและหลังสอบ

3.4 จัดให้มีกล่องรับความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษา นิสิตนักศึกษาสามารถเขียนปัญหาทุกอย่างใส่ลงในกล่องรับความคิดเห็นได้ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับสวัสดิการและความเป็นอยู่ ปัญหาการขาดแคลนเครื่องอุปโภคบริโภค ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้แก้ไขอย่างรวดเร็ว ปัญหาเหล่านี้จะได้ไม่ก่อให้เกิดความเครียดในนิสิตนักศึกษา

4. แนวทางการพัฒนาตนเองของนิสิตนักศึกษา

4.1 นิสิตนักศึกษาจะต้องพัฒนาตนเองตลอดเวลา รู้จักสำรวจถึงความรู้สึกของตนเอง รู้ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการศึกษเล่าเรียน สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

4.2 ด้านการเรียน นิสิตนักศึกษาจะต้องมีความมานะ อดทน ชยัน มีความรับผิดชอบในการศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จ และพึงระลึกเสมอว่า "ไม่มีความสำเร็จใดได้มาด้วยความง่ายดาย"

4.3 เสริมสร้างความอดทนต่อความเครียด โดยการเลือกฝึกเทคนิคการลดความเครียดด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อความเครียด หากมีความเครียดมากจะต้องรู้จักวิธีลดความเครียดที่ถูกต้อง ควรมีผู้ที่ตนเองไว้วางใจในการปรึกษาเรื่องที่ไม่สบายใจหรือปัญหาส่วนตัวได้

4.4 เสริมสร้างแนวคิดที่สร้างสรรค์ในการดำเนินชีวิต โดยการฝึกคิดอย่างมีระบบ หาทางออกของปัญหาอย่างมีเหตุผล ฝึกคิดริเริ่มสิ่งที่เป็นความสร้างสรรค์ และตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ บนพื้นฐานของความคิดที่ใช้วิจารณ์ญาณ หากมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขด้วยตนเอง ไม่ควรคิดทำร้ายตนเอง ต้องหาผู้อื่นช่วยเหลือ จงจำไว้ว่า "ตนเองไม่ได้อยู่ในโลกเพียงคนเดียว มีผู้ที่รักและคอยห่วงใยเราอยู่เสมอ โดยเฉพาะพ่อแม่และบุคคลที่เรารัก"

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. สถาบันการศึกษาพยาบาลสามารถนำการวิจัยรูปแบบการพัฒนาตัวนิสิตนักศึกษา เพื่อลดความเครียดไปพัฒนาตัวนิสิตนักศึกษาพยาบาลในสถาบันของตนได้ ควรดำเนินการวิจัยกับนิสิตนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ ด้วย เพราะอาจจะมีต้นเหตุของความเครียดแตกต่างกัน เช่น นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เพราะนิสิตชั้นนี้อาจจะมีความเครียด และมีความกังวลเกี่ยวกับการทำงานทำและปรับตัวเพื่อการประกอบอาชีพในอนาคตหรือดำเนินการวิจัยกับนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เพราะ

ลักษณะหลักสูตรการเรียนการสอนของนิสิตนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 การฝึกปฏิบัติการพยาบาลได้ค่อนข้างหนักนิสิตนักศึกษาจะต้องขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลอย่างเข้มข้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่จะทำให้นิสิตนักศึกษาเครียด และอาจเกิดอาการภาวะวิกฤตจากการขึ้นปฏิบัติงานบนโรงพยาบาล (Ward Shock)

2. การทำวิจัยเรื่อง รูปแบบและการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด สามารถวิจัยกับนิสิตนักศึกษาวิชาชีพอื่น ๆ เช่น วิชาชีพแพทย์ วิชาชีพครู และวิชาชีพวิศวะ เป็นต้น

3. ทำการวิจัยเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด กรณีศึกษาเป็นรายบุคคล จะได้เห็นพัฒนาการของการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย