

ผลของโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัดอำนาจเจริญ

ณัฐริกา ศรีวะวงศ์¹, ธัญจิรา ทองดี¹, นวาระ แก้วบุญเรือง¹, ประเสริฐ ประสมรักษ์², อิศระพงศ์ โพธิ์สุข³
(วันที่รับบทความ: 20 เมษายน 2563; วันที่แก้ไข: 6 มิถุนายน 2563; วันที่ตอบรับ: 14 มิถุนายน 2563)

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มเดียวครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องความเครียดและคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่ม ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 46 คน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยแบบทดสอบความรู้ และแบบประเมินความเครียดสวนปรง 20 ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 และ 0.86 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานด้วย Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Rank Test

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.7 พักในหอพักด้านในโรงเรียน ร้อยละ 80.4 ได้รับเงินต่อสัปดาห์ 201-350 บาท ร้อยละ 39.1 หลังทดลองการได้รับโปรแกรม แรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เรื่องความเครียดเพิ่มขึ้นจาก 12.93 คะแนน (S.D.=3.56) เป็น 15.02 คะแนน (S.D.= 2.04) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}=0.004$) และคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงจาก 51.17 คะแนน (S.D.=13.32) (ระดับสูง) เป็น 34.46 คะแนน (S.D.=7.30) (ระดับปานกลาง) อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p\text{-value}<0.001$) ดังนั้น จึงควรมีการใช้กระบวนการกลุ่มแก่นักเรียน เพื่อให้ นักเรียน ได้พูดคุย แบ่งปันประสบการณ์เมื่อเกิดความเครียดให้กับคนในสถานะเดียวกันและทำให้ ระดับความเครียดลดลงได้

คำสำคัญ: ความเครียด, แรงสนับสนุนทางสังคม, ความรู้, กระบวนการกลุ่ม

¹ นักศึกษา, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตอำนาจเจริญ,

E-mail: sriwa233@gmail.com, Saijern@gmail.com, nawara.kae@gmail.com

² อาจารย์, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตอำนาจเจริญ,

E-mail: prasert.pra@mahidol.edu

³ อาจารย์, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตอำนาจเจริญ,

E-mail: isarapong.pho@mahidol.edu

Corresponding author: ประเสริฐ ประสมรักษ์, E-mail: prasert.pra@mahidol.edu

Effect of Social Support Program with Group Process on Stress Among Student Grade 12, Rajaprajanugroh 54 School, Amnatcharoen Province

Nattarika Sriwawong¹, Thanjira Thongdee¹, Nawara Kaewboonruang¹,

Prasert Prasomruk², Issarapong Phosuk³

(Receive 20th April 2020; Revised: 6th June 2020; Accepted 14th June 2020)

Abstract

This quasi-experimental study, pre- and post-test in a single group, aimed to compare the average score of knowledge about stress and the average score of stress of Grade 12 students before and after receiving a social support program with group process for 2 weeks. Participants were 46 Grade 12 students. Data were collected by knowledge test and SPST-20 questionnaires with the confidence levels at 0.87 and 0.86 respectively. The descriptive and inferential statistics with Wilcoxon matched-pairs signed-rank test were used to analyze the data.

The results showed that most of participants were females (58.7%), stayed at the school's dormitory (80.4%) and had the average income per week for 201-350 baht (39.1%). After the intervention, the participants had the significant average score of knowledge about stress higher than before intervention from 12.93 score (S.D.=3.56) to 15.02 score (S.D.=2.04) (p-value=0.004) and had the significant average score of stress lower than before intervention from 51.17 score (S.D. 13.32) (high level) to 34.46 score (S.D.= 7.30) (moderate level) (p-value < 0.001). Therefore, group process should be considered and used for students allowing them to talk and share their stress management experiences with their friends who are at the same stage leading to reduce their stress levels.

Keywords: Stress, Social support program, Knowledge, Group process

¹ Student, Bachelor of Public Health Program, Mahidol University, Amnatcharoen Campus,
E-mail: sriwa233@gmail.com, Saijern@gmail.com, nawara.kae@gmail.com

² Lecturer, Bachelor of Public Health Program, Mahidol University, Amnatcharoen Campus,
E-mail: prasert.pra@mahidol.edu

³ Lecturer, Bachelor of Public Health Program, Mahidol University, Amnatcharoen Campus,
E-mail: isarapong.pho@mahidol.edu

Corresponding author: Prasert Prasomruk, E-mail: prasert.pra@mahidol.edu

บทนำ

โลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์วัตถุและเทคโนโลยี ความสะดวกรวดเร็วในการรับข้อมูลข่าวสาร การถ่ายทอดวัฒนธรรมตะวันตก การแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจ และระดับความเป็นอยู่ ซึ่งจากรายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2561 ในการให้บริการสายด่วนปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต 1323 พบว่ามีผู้รับบริการทั้งหมด 70,534 คน เป็นเพศชายร้อยละ 34.62 เพศหญิงร้อยละ 60.81 คน และไม่ระบุเพศร้อยละ 4.57 คน แยกเป็น กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-21 ปีที่ขอรับบริการสายด่วนปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต 1323 จำนวน 13,856 คน คิดเป็นร้อยละ 19.64 โดยมีปัญหาที่ขอรับคำปรึกษา 10 อันดับ ดังนี้ 1) มีปัญหาเรื่องเครียดหรือกังวล ร้อยละ 46.81 2) ปัญหาความรัก ร้อยละ 19.43 3) ปัญหาซึมเศร้า ร้อยละ 10.94 4) ปัญหาจากจิตเวชร้อยละ 9.70 5) ปัญหาครอบครัวร้อยละ 5.40 6) ปัญหาเรื่องเพศ ร้อยละ 3.82 7) ปัญหาพฤติกรรม ร้อยละ 1.26 8) ปัญหาความคิดอยากฆ่าตัวตาย/ทำร้ายตนเอง ร้อยละ 1.11 9) ปัญหาการเรียน ร้อยละ 0.99 และ 10) ปัญหาการทำงาน ร้อยละ 0.53¹

ปัญหาความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันและการคิดการประเมินสถานการณ์ของบุคคล โดยปกติแล้วความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียวแต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและ มีการคิดการประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าเครียดมากน้อยแค่ไหน² ตัวแปรสาเหตุ ที่ส่งผลต่อตัวแปรพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งส่วนใหญ่จะศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ ความเครียด และความกดดัน³ อาการทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดจากความเครียด ได้แก่ ปวดศีรษะ นอนหลับยาก

เหนื่อยง่ายกว่าปกติ ไม่มีสมาธิ ตื่นเต้นและตกใจง่าย หงุดหงิดกับคนรอบข้าง หากปล่อยให้มีความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานานโดยไม่ได้รับการผ่อนคลาย จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคเมอเร็ง⁴ โดยพบว่ามี ความชุกของความเครียดในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 51.7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด คือ 1) การมีโรคประจำตัว 2) เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ 3) ต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน 4) ผู้ปกครองคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ 5) งานในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป 6) มีเวลา ในการทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย 7) โรงเรียนให้การ แนะนำเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยยังไม่เพียงพอ และ 8) รู้สึกว่าครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน⁵

วิธีการจัดการกับความเครียดที่นักเรียนใช้บ่อยได้แก่ 1) การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย ร้อยละ 82.3 2) การเข้าหาเพื่อนสนิทร้อยละ 70.3 และ 3) การมุงมั่นทำงานเพื่อสัมฤทธิ์ผล ร้อยละ 68.4 โดยพบว่าเพศหญิงใช้วิธีการจัดการแบบมุ่งจัดการปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Problem-focus coping)⁶ และพบว่าการดูโทรทัศน์ ดูหนัง ฟังเพลง ฟุตคยเรื่องตลกขบขันและเล่นเกมคอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต ก็สามารถจัดการกับความเครียดได้เช่นเดียวกัน⁷

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นระดับชั้นที่กำลังก้าวเข้าสู่จุดเปลี่ยนของช่วงชีวิตที่สำคัญ คือการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตและการก้าวเข้าสู่ระดับมหาวิทยาลัย ภายใต้อาการคาดหวัง ความกดดันและการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดได้ การสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญความเครียดโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁹ การแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับความรู้ส่งผลให้

ความเครียดน้อย¹⁰ ดังนั้นเพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่ม เพื่อทดลองใช้ในการเสริมสร้างความรู้ และลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัดอำนาจเจริญ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัดอำนาจเจริญ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียด ของนักเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัดอำนาจเจริญ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับความเครียดมากกว่า ก่อนได้รับโปรแกรม

2. ภายหลังได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการ กลุ่มนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลัง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวน 46 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาจากประชากร

เกณฑ์ในการคัดเลือก

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัด

อำนาจเจริญ ที่มีระดับความเครียด อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมากที่สุด

2. นักเรียนที่ยินดีเข้าร่วมโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่ม

เกณฑ์ในการคัดออก

นักเรียนที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มจนครบโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ แผนการเรียน เกรดเฉลี่ย ที่พักอาศัย เงินที่ได้รับต่อสัปดาห์ บุคคลที่พักอาศัยร่วม โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเครียด มีจำนวนทั้งหมด 19 ข้อ จำนวน 19 คะแนน ประกอบด้วยแบบสอบถาม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านทั่วไป ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอารมณ์ และด้านพฤติกรรม ข้อคำถามให้เลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก คือ ใช่ หรือ ไม่ใช่

ส่วนที่ 3 แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดสวนปรง 20 (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹¹ ลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ คือ ระดับ 1 คือ ไม่รู้สึกเครียด ระดับ 2 คือ รู้สึกเครียดเล็กน้อย ระดับ 3 คือ รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับ 4 คือ รู้สึกเครียดมาก และระดับ 5 คือ รู้สึกเครียดมากที่สุด

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มมีขั้นตอนการดำเนินการ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการจัดการความเครียดด้วยกระบวนการกลุ่มระยะเวลา 2 สัปดาห์ การจัดกิจกรรมมีลักษณะ ดังนี้

1) การให้การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support)

กิจกรรมที่ 1 แจกเอกสารประกอบการให้ความรู้โดยการบรรยาย โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียด ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด อาการแสดงที่บ่งบอกถึงความเครียด ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านใดบ้าง แนวทางการป้องกันความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดที่ถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชวิทยา 1 ชั่วโมง

2) การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) รวม 2 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1 แบ่งกลุ่ม โดยการจัดกลุ่มเพื่อนสนิท กลุ่มละ 5 - 6 คน

กิจกรรมที่ 2 ละลายพฤติกรรม สร้างสัมพันธภาพ และความไว้วางใจ “Mirror สะท้อนใจ” พร้อมแต่งตั้งหัวหนากลุ่ม

กิจกรรมที่ 3 ประชุมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของแต่ละคนภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 4 ร่วมเสนอวิธีการจัดการความเครียดภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 5 สนับสนุนให้กำลังใจในการจัดการความเครียด ของสมาชิกภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 6 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอกรณีตัวอย่างและวิธีการจัดการความเครียดผ่านารระดมความคิดลงในกระดาษชาร์ต พร้อมรับคำแนะนำจากวิทยากร

3) การให้ความสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ (Instrumental support)

กิจกรรมที่ 1 สร้างกลุ่มไลน์ ที่ 1 ประกอบไปด้วย หัวหน้ากลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้นักเรียนพูดคุย แลกเปลี่ยนกัน เกี่ยวกับการจัดการความเครียดกับเพื่อนภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 2 สร้างกลุ่มไลน์ ที่ 2 ประกอบไปด้วย ผู้วิจัยและหัวหน้ากลุ่มของแต่ละกลุ่ม เพื่อให้หัวหน้ากลุ่มรายงานผลเกี่ยวกับความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของสมาชิกภายใน

กลุ่ม ให้แก่ผู้วิจัย เพื่อประเมินว่าผู้เข้าร่วมวิจัยได้นำความรู้เกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดที่ได้รับไปปฏิบัติ

4) การสนับสนุนด้านการให้การประเมินผล (Appraisal support)

กิจกรรมที่ 1 ทบทวนความรู้ ความเครียด และการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 2 หัวหน้ากลุ่มรายงานปัญหาความเครียด และการจัดการความเครียดภายในกลุ่มหลังจากเข้าอบรม

กิจกรรมที่ 3 ถอดบทเรียนจากการเข้าร่วมโปรแกรม ประโยชน์ที่ได้รับ การนำไปปฏิบัติ

คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือมีค่าความเที่ยง (Reliability) ดังนี้

1) แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับความเครียด โดยใช้วิธีการของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson 20: KR 20) มีค่าเท่ากับ 0.87

2) แบบประเมินความเครียดสวนปรุง มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.86

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลความเครียดและการจัดการความเครียด นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน และสถิติเชิงอนุมานทดสอบความรู้ และความเครียดก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรมด้วยสถิติแบบนอนพาราเมตริกซ์ Wilcoxon matched-pairs signed-rank test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดย เข้าพบกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับไม่ระบุชื่อและนำเสนอเป็นภาพรวม วิจัยจะนำไปวิเคราะห์ในการศึกษาเท่านั้น ในระหว่างการวิจัยหากต้องการถอนตัวออกจากการวิจัยสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยมีต้องแจ้งเหตุผลและไม่มีผลกระทบใด ๆ หลังกลุ่มตัวอย่างรับทราบและเข้าร่วมวิจัยจึงเซ็นชื่อ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.7 แผนการเรียน สายวิทย์ - คณิต ร้อยละ 56.5 เกรดเฉลี่ยสะสมส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 3.01 - 4.00 ร้อยละ 52.2 ที่พักอาศัยของกลุ่มตัวอย่างคือหอพัก ในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 80.4 พักอาศัยอยู่กับ พ่อ - แม่ ร้อยละ 43.5 ส่วนใหญ่เงินที่ได้รับต่อสัปดาห์ เป็นจำนวน 201 - 350 บาท ร้อยละ 39.1 สถานภาพของครอบครัวส่วนใหญ่ บิดา - มารดา อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 58.7 และผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 97.8

2. การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อความรู้ และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับความเครียดก่อนได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมเรื่องความรู้ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.93 คะแนน (S.D. = 3.56) และหลังได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น เป็น 15.02 คะแนน (S.D. = 2.04) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.004) (ดังตารางที่ 1)

คะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่ม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 51.17 คะแนน (S.D. = 13.32) และหลังได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มมีค่าเฉลี่ยลดลงเป็น 34.46 คะแนน (S.D. = 7.30) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.001) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมสนับสนุนทางสังคม

คะแนนความรู้	n	$\bar{X}$	S.D.	Median	-Z	p-value
ก่อนให้โปรแกรมฯ	46	12.93	3.56	13.00	3.366	0.004
หลังการให้โปรแกรมฯ	46	15.02	2.04	16.00		

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนความรู้และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมสนับสนุนทางสังคม

คะแนนความเครียด	n	$\bar{X}$	S.D.	Median	-Z	p-value
ก่อนให้โปรแกรมฯ	46	51.17	13.32	49.00	5.097	<0.001
หลังการให้โปรแกรมฯ	46	34.46	7.30	34.50		

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัดอำนาจเจริญ มีประเด็นการอภิปรายผลดังนี้

1. การเปรียบเทียบความรู้เรื่องความเครียดของนักเรียนชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุน มีคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.004$) ซึ่งสามารถอธิบายผลการศึกษาได้ว่า หลังจากนำโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่ม มาประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่าการให้ความรู้โดยวิทยากร ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้จดจำและนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ระดับความรู้เพิ่มขึ้นและสามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการความเครียดด้วยวิธีการที่อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ที่พบว่าการให้ความรู้ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมทำให้ความเครียดลดลง¹⁰

2. การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุน พบว่าคะแนนความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ซึ่งสามารถอธิบายผลการศึกษา

ได้ว่า หลังจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้าร่วมกิจกรรมแรงสนับสนุนทางสังคมโดยกระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีกิจกรรมประกอบด้วย 1) การให้การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ด้วยการแจกเอกสารประกอบการให้ความรู้ด้วยการบรรยาย 2) การสนับสนุนทางอารมณ์ โดยการจัดกลุ่มเพื่อนสนิท ประชุมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้กำลังใจในการจัดการความเครียด 3) การให้ความสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ ผ่านกลุ่มไลน์ โดยมีหัวหน้ากลุ่มเพื่อใช้เป็นช่องทางพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการความเครียด 4) การสนับสนุนด้านการให้การประเมินผลโดยหัวหน้ากลุ่มรายงานปัญหาความเครียด และการจัดการความเครียดและถอดบทเรียน ทำให้นักเรียนมีความเครียดลดลง สอดคล้องกับแคสเซล⁸ กล่าวว่าความเครียดทำให้บุคคลมีโอกาเสี่ยงต่อเกิดโรค ซึ่งบ่อยครั้งที่เกิดผลจากการขาดการป้องกันของสิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือในทางตรงกันข้ามความเครียดจะลดลงได้จากการระบายความรู้สึกของบุคคลออกไปยังเครือข่ายทางสังคมของบุคคลนั้น หรือมีการช่วยเหลือจากเครือข่าย และสอดคล้องกับการศึกษาของคอบบ์¹³ พบว่าบุคคลที่มีการเปลี่ยนผ่านของชีวิตหรือประสบกับภาวะวิกฤต หากมีเครือข่ายทางสังคมคอยประคับประคองบุคคลนั้นอยู่ บุคคลก็จะรู้สึกที่ตนเองปลอดภัยเพราะได้รับการดูแล มีผู้เห็นคุณค่าของตนหรือยังเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นั้นๆ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 จากผลของการศึกษาพบว่าเพื่อนมีอิทธิพลในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ควรมีการสนับสนุนแรงสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อ บทบาทของเพื่อนในการลดความกดดันในด้านการเรียนต่ออย่างเหมาะสม

1.2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัดอำนาจเจริญ ควรนำรูปแบบการจัดการความเครียดของทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้กับนักเรียนที่มีความเครียด โดย จัดรูปแบบกระบวนการกลุ่ม

1.3 ควรสร้างเครือข่ายบุคคลที่เกี่ยวข้องและใกล้ชิดกับกลุ่มนักเรียนให้มีสมรรถนะในด้านการให้คำปรึกษา และให้ความช่วยเหลือนักเรียน เมื่อเกิดความเครียด

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการพัฒนาแบบโปรแกรมสนับสนุนทางสังคมโดยกลุ่มไลน์ หรือ Social network ร่วมกับการมีตัวแทนนักเรียนที่ทำหน้าที่ติดตามกระตุ้นกลุ่มเป้าหมาย เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มวัยรุ่น

2.2 ควรศึกษาผลในระยะยาวของโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อระดับความเครียดเพื่อยืนยันความยั่งยืนของผลการจัดการความเครียด

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต ภาควิชาการ จัดตั้งวิทยาเขตอำนาจเจริญ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะในการตรวจสอบเนื้อหาและความถูกต้องของการศึกษาครั้งนี้และขอขอบคุณกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. รายงานการให้บริการสายด่วนปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต 1323 ประจำปี 2561 [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2561 [เข้าถึงเมื่อ 25 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://gnews.apps.go.th/news?news=55257>
2. กรมสุขภาพจิต. ความเครียด [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2553 [เข้าถึงเมื่อ 23 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: https://www.dmh.go.th/download/politic_crisis/techno/ความเครียด.pdf
3. คมกริช นันทะโรจวงศ์, ภูธิป มีถาวรกุล, ธีระวัฒน์ จันทิก. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 2561; 24(1): 3-38.

4. กันตินันท์ ทองแดง, ยินดี พรหมศิริไพบุลย์. ผลการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2558; 3(2): 261-71.
5. เพียรดี เปี่ยมมงคล. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร จำกัด; 2553.
6. ชนิกันต์ ชำเหมื่อน, อานนท์ วรยิ่งยง, วิฑูรย์ โล่สุนทร. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม [วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา การวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558.
7. ประรณนา สวัสดิสุธา, ศิริไชย หงส์สงวนศรี. การจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2559; 61(1): 41-52.
8. ศุภกร หวานกระโทก. ความเครียด วิธีการจัดการและผลของการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ศาสตรบัณฑิต. เอกสารการประชุมระดับชาติ ประจำปี 2558 : Diversity in Health and Well-Being. 2558. หน้า 334-40.
9. Cassel J. The contribution of the social environment to host resistance: the Fourth Wade Hampton Frost Lecture. Am J Epidemiol. 1976; 104(2): 107-23.
10. บุรณ์ตร กริชฐาทิพย์, กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธานีสิทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญความเครียดกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2559; 10(2): 1-7.
11. กมลวรรณ สีนะธรรม, ธนิตา จุลย์วนิช พงษ์. ผลของโปรแกรมการให้ความรู้และแรงสนับสนุนทางสังคมต่อความเครียดของมารดาหลังคลอด. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น. 2557; 11(1): 1-11.

12. กรมสุขภาพจิต. โครงการจัดทำ
โปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจ
สุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545
แบบวัดความเครียดสวนปรง
(Suanprung Stress Test-20,
SPST-20). นนทบุรี:
กระทรวงสาธารณสุข; 2545.
13. Cobb S. Presidential Address-
1976. Social support as a
moderator of life stress.
Psychosom Med. 1976;
38(5): 300-14.