



โปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

STRESS REDUCTION TRAINING PROGRAM FOR YOUTH COUNSELOR STUDENTS IN A SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK

กฤษณีย์ บังคะดานรา¹, อารีรัตน์ สิริพงษ์พันธ์², ทราญแก้ว จันทร์แจ่มฟ้า³, สุวัธสา ปั่นเหงะ⁴, สรา อาภรณ์⁵,
ชัชชัย ธนโชคสว่าง^{5*}

Goontalee Bangkadanara¹, Areerat Siripongpan², Saikaew Junjamfar, Suwatsa Punneng⁴,
Sara Arphorn⁵, Chatchai Thanachoksawang^{5*}

¹สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

¹School of Health Science, Sukhothai Thammathirat Open University.

²สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

²Institute of Medicine, Suranaree University of Technology.

³สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1, กรุงเทพมหานคร

³The Secondary Education Service Area Office Bangkok1, Bangkok

⁴สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

⁴Health Science Programs, Faculty of Science and Technology, Sakon Nakhon Rajabhat University.

⁵ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

⁵Department of Occupational Health and Safety, Faculty of Public Health, Mahidol University.

*Corresponding author, e-mail: Chatchai.phmu@gmail.com

บทคัดย่อ

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเป็นกลไกสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยเฉพาะทางสุขภาพจิต นักเรียนกลุ่มนี้มีความจำเป็นในการได้รับการอบรมเพื่อมีแนวทางในการดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองก่อนที่จะสามารถให้คำปรึกษาแก่นักเรียน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองให้โปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดแก่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาจำนวน 57 คนจากโรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 4 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา แบบประเมินระดับความเครียดก่อนและหลังเข้าโปรแกรม โปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดที่ผสมผสานเทคนิคการเจริญสติและการตระหนักรู้ในตนเองดำเนินการโดยจิตแพทย์เป็นระยะเวลา 6 ชั่วโมง และแบบประเมินความพึงพอใจ การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากแบบประเมินและแบบสอบถามถูกวิเคราะห์โดยใช้สถิติเพื่อหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การใช้ทดสอบ t-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดก่อนและหลังเข้าโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 64.91 มีอายุเฉลี่ย 15.23 ± 1.50 ปี นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาร้อยละ 43.86 มีระดับความเครียดสูงก่อนเข้าร่วมโปรแกรม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.0001$) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีระดับความพึงพอใจสูงต่อโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีการรายงานว่ามีผลบวกต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะในการจัดการกับความเครียด และความสามารถในการให้คำปรึกษาแก่นักเรียน ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดสามารถลดระดับความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการจัดทำโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อให้สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้

คำสำคัญ: ความเครียด / นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา / โปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด / นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

Abstract

Youth counselor student is an important mechanism within the student support system, particularly concerning mental health. These students require training in their own mental health approaches before they can mentor their friends. The purpose of this research was to study the stress levels of youth counselor students before



and after attending the stress reduction training program. This study was experimental research on stress reduction training program for 57 youth counselor students from secondary schools under the jurisdiction of the Bangkok Secondary Educational Service Area Office, Region 1. The research instruments consist of four components: a general information questionnaire for youth counselor students, a stress assessment questionnaire administered before and after participating in the program, a stress reduction training program integrating mindfulness techniques and self-awareness exercises conducted by a psychiatrist over a period of 6 hours, and a satisfaction evaluation questionnaire. The data obtained from the stress assessment and the questionnaire were statistically analyzed for mean, percentage and standard deviation. The t-test was used to compare pre- and post-programmed stress scores. The results showed that most of the youth counselor students were female, accounting for 64.91%, with an average age of 15.23 ± 1.50 years. The youth counselor students (43.86%) had high stress levels before joining the program. After participating in the stress reduction training program, the level of stress was significantly reduced ($p < 0.001$). Youth counselor students reported a positive effect on self-awareness, stress management skills and the ability to give advice to friends. The results of the study indicated that the stress reduction training program could reduce the stress level of youth counselor students. Therefore, relevant agencies should implement training programs to reduce student stress so that students can manage their own stress.

Keyword: stress / youth counselors / stress reduction program / secondary school student

บทนำ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นช่วงวัยรอยต่อจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ มักมีความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยความเครียดเป็นสิ่งที่พบได้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย เช่น การบ้านที่มากเกินไป การแข่งขันทางการเรียนที่สูงขึ้น การสอบวัดผล ผลการเรียน ความกดดันจากสภาพแวดล้อมหรือสังคมในโรงเรียน ปัญหาส่วนตัวในครอบครัว และความกังวลในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพในอนาคต¹

จากรายงานของกรมสุขภาพจิตในปี พ.ศ.2562 พบว่าประชากรในช่วงอายุ 10-19 ปี มีอัตราฆ่าตัวตาย คิดเป็นร้อยละ 2.51² และจากรายงานการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปีพ.ศ. 2562 พบว่าประชากรอายุ 11-19 ปี ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตประมาณ 10,000 สาย โดยปัญหาหลักคือ ความเครียดและวิตกกังวล คิดเป็นร้อยละ 51.36³ และการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทยปี พ.ศ. 2564 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 15.5 จากจำนวนนักเรียน 6,290 คน เคยวางแผนถึงวิธีการพยายามฆ่าตัวตาย⁴ เห็นได้ว่าปัญหาทางด้านความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ ความเครียดที่ไม่สามารถจัดการได้ส่งผลให้เกิดผลกระทบทางร่างกายและจิตใจของนักเรียนและอาจนำไปสู่การตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ ดังนั้น การเฝ้าระวังและส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยเรียนจึงควรมีระบบการให้ความช่วยเหลือและแนะนำกับกลุ่มวัยเรียนที่มีความเครียด⁵

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและส่งเสริม

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนผ่านกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้สถานศึกษาดูแลช่วยเหลือนักเรียนผ่านผู้ที่ใกล้ชิดนักเรียนด้วยตนเอง⁶ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาคือ นักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกและฝึกอบรมเพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาและสนับสนุนในด้านสุขภาพจิตแก่เพื่อนร่วมชั้นเรียน นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีบทบาทสำคัญในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาส่วนบุคคล ความรู้สึก การแก้ไขปัญหา และการจัดการความเครียดของเพื่อนร่วมชั้นเรียนหรือเพื่อนในโรงเรียนได้ โดยนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีความสามารถในการรับฟัง ให้คำปรึกษา และสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาทางอารมณ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนมีความสุขที่ดีในชีวิตประจำวัน⁷

การให้ความสำคัญเรื่องความเครียดในนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษานอกจากจะมีบทบาทสำคัญในการให้คำปรึกษาและสนับสนุนในด้านสุขภาพจิตแก่เพื่อนร่วมชั้นเรียนแล้ว ยังต้องได้รับการดูแลเรื่องสุขภาพจิตของตนเองเป็นสำคัญด้วย เพราะการที่จะสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้ตนเองนั้นจะต้องมีสุขภาพจิตที่ดีและเข้มแข็ง รวมถึงเข้าใจและมีวิธีในการจัดการความเครียดของตนเองก่อนเป็นสำคัญ เพื่อสามารถนำวิธีการดูแลสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดไปให้คำปรึกษาแก่เพื่อนร่วมชั้นเรียนหรือเพื่อนในโรงเรียนได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ดำเนินการศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมอบรมเพื่อลด



ความเครียด การดำเนินการวิจัยจัดทำในวันที่ 7 มกราคม พ.ศ. 2566 ซึ่งขั้นตอนการวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ COA.No.MUPH 2022-005

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทำการเลือกแบบเจาะจง โดยต้องเป็นนักเรียนที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 57 คน ที่สามารถอ่านออก เขียนได้และเต็มใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เกณฑ์การคัดออก คือ ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สะดวกหรือไม่ยินดีเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม

ประกอบด้วย 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ประเภทของห้องเรียน เป็นต้น

ส่วนที่ 2 แบบประเมินระดับความเครียดสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ประยุกต์มาจากแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ มีความเครียดปกติ (0-19 คะแนน) ความเครียดสูง (20-29 คะแนน) และความเครียดสูงมาก (30-60 คะแนน) โดยให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด

ส่วนที่ 3 โปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโดยใช้การผสมผสานระหว่างการเจริญสติ (Mindfulness) และ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ดำเนินการอบรมโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา กิจกรรมประกอบไปด้วยการบรรยายให้ความรู้ ฝึกทักษะการเป็นผู้ฟัง ผ่านกิจกรรมกลุ่มย่อย โดยนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ได้รับรู้ มีสติ ว่าตนเอง มีอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด หรือมีปฏิกิริยาทางกายอย่างไร และสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ ซึ่งจะทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถรับฟังและให้คำปรึกษาแก่เพื่อนได้ โดยไม่มีอาการเบื่อหน่ายหรือรู้สึกเศร้าเสียใจไปกับเพื่อน

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่ปรึกษาในการเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด

การตรวจสอบเครื่องมือ

แบบประเมินระดับความเครียดได้ทำการปรับข้อความคำถามให้เหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ประยุกต์มาจากแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังนี้

-ทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยแพทย์จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 1 ท่าน และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruence) โดยใช้เกณฑ์การประเมินความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

ให้คะแนนเท่ากับ + 1 หมายถึง แน่ใจว่าถูกต้องสอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ 0 หมายถึง ไม่แน่ว่ามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ -1 หมายถึง ยังไม่ถูกต้องไม่สอดคล้องไม่ตรงกับวัตถุประสงค์

แล้วนำค่าที่ได้จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละข้อมาหาค่าเฉลี่ย ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปเมื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.75

-ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หลังจากนั้นคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.72 ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่ยอมรับได้ควรมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป

การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุญาตกับผู้อำนวยการโรงเรียนและคุณครูแนะแนวในการดำเนินงานวิจัย และชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอบเขตและรายละเอียดการทำการวิจัยให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาทราบและนัดหมายทำการอบรม

ในวันที่จัดกิจกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาทำแบบประเมินระดับความเครียดด้วยตนเองก่อนเข้าโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด

หลังจากนั้น นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดเป็นระยะเวลา 6 ชั่วโมง โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและคณะ โดยกิจกรรมประกอบด้วย

- การสำรวจตัวเองเพื่อให้รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น จำนวน 1 ชั่วโมง
- กิจกรรมฝึกทักษะการเป็นผู้ฟัง จำนวน 1 ชั่วโมง
- กิจกรรมลดความเครียดด้วยวิธีการเจริญสติ (Mindfulness) และ การ รู้ จัก ตน เอง (Self-awareness) จำนวน 1 ชั่วโมง
- ความรู้เกี่ยวกับโรคทางจิตเวชและการรับมือกับปัญหา จำนวน 1 ชั่วโมง
- การเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษา จำนวน 1 ชั่วโมง 30 นาที
- สรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 30 นาที



หลังจากเข้าโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาทำแบบประเมินระดับความเครียดด้วยตนเองและทำแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์และเสนอค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นเชิงปริมาณของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติแบบอธิบายและแบบอ้างอิงในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติ pair t-test ในการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเป็นเพศหญิง จำนวน 37 คน (ร้อยละ 64.91) เพศชาย จำนวน 5 คน (ร้อยละ 8.87) และเพศทางเลือก จำนวน 15 คน (ร้อยละ

26.32) มีอายุเฉลี่ย 15.23 ปี นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาส่วนใหญ่เรียนห้องเรียนธรรมดา 44 คน (ร้อยละ 77.19) และ 13 คน (ร้อยละ 22.81) เรียนห้องเรียนพิเศษ (ดังแสดงตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (n=57)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน(ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	5 (8.87)
หญิง	37 (64.91)
เพศทางเลือก	15 (26.32)
อายุ(ปี)	
≤15	35 (61.40)
>15	22 (38.60)
Mean±SD	15.23±1.80
ห้องเรียน	
ห้องเรียนธรรมดา	44 (77.19)
ห้องเรียนพิเศษ	13 (28.81)

ก่อนเข้าสู่โปรแกรม นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปกติ ร้อยละ 56.14 รองลงมาคือ มีความเครียดสูง ร้อยละ 38.60 และมีความเครียดสูงมาก ร้อยละ 5.26 ตามลำดับ สำหรับผลการประเมินความเครียดหลังจากเข้าสู่โปรแกรม นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปกติ ร้อยละ 77.19 รองลงมาคือ มีความเครียดสูง ร้อยละ 22.81 และไม่มีนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงมาก (ดังแสดงตารางที่ 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับ

ความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาก่อนเข้าสู่โปรแกรมมีค่าเท่ากับ 18.93 ± 8.40 คะแนน หลังจากเข้าสู่โปรแกรมค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีค่าเท่ากับ 14.93 ± 6.92 คะแนน โดยการเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาสามารถลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.0001 ดังแสดงในตารางที่ 3 และ ภาพที่ 1

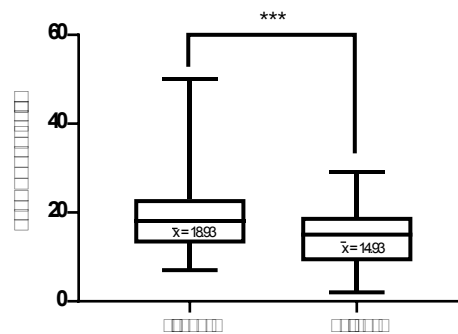
ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนน	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน (ร้อยละ)	หลังเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน (ร้อยละ)
ความเครียดปกติ	0-19	32 (56.14)	44 (77.19)
ความเครียดสูง	20-29	22 (38.60)	13 (22.81)
ความเครียดสูงมาก	30-60	3 (5.26)	0 (0.00)

ตารางที่ 3 ระดับคะแนนความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด (n= 57 คน)

นักเรียน	ระยะเวลา		ความแตกต่าง (95%CI)	Pair-t test (df)	p-value
	ก่อนเข้าโปรแกรม อบรม	หลังเข้า โปรแกรมอบรม			
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา	18.93 ± 8.40	14.93 ± 6.92	-4.00 (-5.30 ถึง -2.70)	6.16 (56)	<0.0001

ระดับคะแนนความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด



สำหรับความพึงพอใจของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในการเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด พบว่านักเรียนมีระดับความพึงพอใจด้านระยะเวลาการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.52 (SD=0.77) ด้านเนื้อหาในการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.71 (SD=0.60) ด้านการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.75 (SD=0.60) และด้านความรู้ที่ได้มีประโยชน์และสามารถนำไปใช้

สรุปและอภิปรายผล

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา คือ นักเรียนผู้ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน มีทักษะในการสื่อสาร มีความสามารถในการให้คำปรึกษาและช่วยเหลือเพื่อน ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ไม่ว่าในด้านการเรียน ปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาอื่นๆ ในการเตรียมความพร้อมในการรับฟังและให้คำปรึกษานั้น นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีสุขภาพจิตที่ดี มีการจัดการความเครียดของตนเองได้ โดยก่อนเข้าสู่โปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีความเครียดสูงร้อยละ 43.86 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สรา อารมณ์ และคณะ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความเครียดสูง ร้อยละ 49.65 จากจำนวนนักเรียน 8,660 คน โดยปัญหาหลักคือ ความเครียดเกี่ยวกับความคาดหวังในการประกอบอาชีพหรือเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น⁸ ดังนั้น นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเป็นนักเรียนกลุ่มหนึ่งที่ควรเข้าร่วมโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดเพื่อให้ความรู้ความสามารถในการจัดการความเครียดของตนเองและพร้อมให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่เพื่อนนักเรียน โดยระดับความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาหลังเข้าสู่โปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับระดับความเครียดก่อนเข้าสู่โปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียด ซึ่งจะเห็นได้ว่าโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาสามารถลดความเครียดได้ โดยใช้หลักการลดความเครียดของการผสมผสานระหว่างการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการเจริญสติ (Mindfulness)

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) สามารถช่วยลดความเครียดในนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้เนื่องจากเป็น

ได้จริงอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.75 (SD=0.55) โดยนักเรียนได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมดังกล่าว ดังนี้ นักเรียนคนที่ 1 “มีความรู้และได้รู้จักตัวเองมากขึ้นและมีวิธีการจัดการปัญหาความเครียดได้” และนักเรียนคนที่ 2 “ได้รับรู้ว่าถ้ามีปัญหาอะไรเราต้องเริ่มให้คำปรึกษาจากอะไรก่อน”

แนวทางที่ช่วยส่งเสริมการรับรู้ของบุคคลนั้น ถึงความสามารถของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความพร้อมในการสามารถดูแลตนเอง และจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดได้⁹⁻¹¹ และการใช้แนวทางการเจริญสติ (Mindfulness) ช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์ความคิดและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นทั้งภายในร่างกายและจิตใจต่างๆ ที่เกิดจากความเครียด ส่งผลให้ลดปฏิกิริยาภายในร่างกายหรือจิตใจ ทำให้เกิดการรับรู้ถึงอารมณ์ภายในของตนเองและสามารถจัดการกับความเครียดได้¹²⁻¹³ ผลจากการโปรแกรมผสมผสานระหว่างการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการเจริญสติ (Mindfulness) สามารถลดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนพดล โสภณวรกิจและอรธพล สุนธธาภิรมย์ ณ พัทลุง ในการทำโปรแกรมฝึกการตระหนักรู้ในตนเองที่ช่วยลดระดับความเครียดในผู้ป่วยมีความผิดปกติของการใช้สารกลุ่มแอมเฟตามีน¹⁴ และการศึกษาของภัทรวิทย์ ศรีนวล ในการลดความเครียดผ่านโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล¹⁵ นอกจากนี้กิจกรรมอื่นๆ สามารถช่วยลดความเครียดได้ เช่น การส่งเสริมทักษะการจัดการความเครียดสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกิจกรรมบูรณาการประสานความรู้สึก เรียนรู้เกี่ยวกับกลวิธีการจัดการความเครียด เทคนิคการจัดการเวลา วิธีวิเคราะห์ปัญหาและกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด โดยสามารถลดระดับความเครียดของนักเรียนได้¹⁶

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมอบรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาสามารถลดความเครียดได้และนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้รับการอบรมทักษะการเป็นผู้ฟังและการรับมือกับปัญหา ทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีความพร้อมทางจิตใจและมีสมรรถนะในการให้



คำปรึกษาแก่เพื่อน เพื่อช่วยส่งเสริมให้ระบบดูแลช่วยเหลือ
นักเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณนักเรียนเพื่อนที่
ปรึกษา คุณครู และผู้อำนวยการโรงเรียนที่เอื้อเฟื้อข้อมูลและ
สถานที่ในการจัดกิจกรรมตลอดระยะเวลาการดำเนินงานวิจัยให้
สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. Chitrathorn C. Stress [Internet]. 2023 [cited 2023 Feb 7]. Available from: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/05142014-1901>
2. Department of Mental Health. Suicide Rates by Age Group in the Year 2019 (2562 B.E.) [Internet]. 2019 [cited 2023 Feb 9]. Available from: <https://www.dmh.go.th/report/suicide/viewg1.asp?id=28>
3. The most common issue of stress among Thai adolescents seeking guidance from the mental health helpline 1323 [Internet]. 2019 [cited 2023 Feb 9]. Available from: <https://www.thaipost.net/main/detail/56782>
4. Phuprasom N. The Situation of Student Health in Thailand in the Year 2021[Internet]. 2022 [cited 2023 August 30]. Available from: https://hp.anamai.moph.go.th/th/research-person/download?id=104012&mid=35022&mkey=m_document&lang=th&did=24069 (In Thai)
5. Kaewkaewpan W. The study of stress of teenage students studying in the mathayom-suksa 6 of school under secondary educational service area office 10 in samutsongkhram province. *Journal of Education Burapha University* 2021;32(2):13-28. (In Thai)
6. The Ministry of Public Health collaborates with the CHU Network to establish 78 counseling centers nationwide, fostering student peer counselors (Youth Counselors, YCs) to create happiness within schools [Internet]. 2023 [cited 2023 Feb 7]. Available from: <https://www.obec.go.th/archives/832181>
7. Office of the Basic Education Commission, Ministry of Education. (2010). Student Training Program Youth Counselors. Bangkok: Cooperative Agricultural Federation of Thailand Limited.
8. Arphorn S. Report of the Project on Promotion of Mental Health Program for School Students in Bangkok 2022 (In Thai)
9. Hatami F, Ghahremani L, Kaveh MH, Keshavarzi S. The effect of self-awareness training with painting on self-efficacy among orphaned adolescents. *Pract Clin Psychol* 2016;4: 89-96.
10. Ahmed HAA, Elmasri YM. Effect of self awareness education on self efficacy and sociotropy autonomy characteristics of nurses in psychiatry clinic. *Life Science J* 2011;8: 853-63.
11. Morin, A. Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and personality psychology compass*, 2011;5(10), 807-23.
12. Creswell, J. D. Mindfulness interventions. *Annual review of psychology* 2017;68, 491-516.
13. Witkiewitz K, Bowen S, Douglas H, Hsu SH. Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addict Behav* 2013;38: 1563-71
14. Sophoworakij N, Sughondhabirrom A. Effect of self-awareness training program on 5 factors of mindfulness and stress to patients with amphetamine use disorder. *Chula Med Bull* 2019;1(6):625 – 633 (In Thai)
15. Srinuan P. The effects of stress management program on stress of the nursing students, *Journal of Health Research and Innovation* 2019;1(6):186 – 195 (In Thai)
16. Leelawai P., Wacharasindhu A. Stress coping program in senior high school students of Pramadanijjanukhroah School. *Chula Med Bull* 2018;1(6): 615 – 623 (In Thai)