

ผลของโปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธีต่อการปรับตัวของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1

The Effect of Dialectical Behavior Therapy Program on Adaptation in first year Nursing student

จุฬารัตน์ คันธกร , วีระชัย เดชะนิตติชัย , อานนท์ สังฆะพงษ์ , นภาพร เหลืองมงคลชัย , รัชกษณ์ ชินทอง , ศศิศิประภา อางนิมาตย์

Sirilak Shin Thong , Sasiprapa Atimat , Naraphon Leungmongkolchai , Thaphat Khansorn

(Received: January 22 ,2020 ; Accepted: March 28, 2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research designs) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธีต่อการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น นูร์ริรมย์ ปีการศึกษา 2561 ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อพัฒนาสติ จำนวน 76 คน (Simple random sampling) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 38 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธี จำนวน 4 วัน วันละ 60 นาที แต่ละวันมีขั้นตอนที่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ การทดลองแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ยร้อยละ และสถิติ Independent t- test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นิสิตที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธี มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นิสิตที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธี มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว และนิสิตที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธี มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธี มีประสิทธิภาพในการช่วยให้นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น นูร์ริรมย์ มีการปรับตัวได้ดีขึ้นจริง

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธี/การปรับตัว/ นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1

Abstract

This research methodology was taken Quasi-Experimental designs. The study aimed to compare effect of Dialectical Mindfulness Practice Program on adaptation among bachelor degree students, pre-post experimental intervention. The samples were First year Bachelor Nursing Students of Western University, Buriram Campus in academic year 2018 who volunteer to be participants in the program to develop mindfulness. Total 76 cases recruited by Simple random sampling technique into experimental and control group and each group consist of 38 cases. The experimental group received Dialectical Mindfulness Practice Program for 4 days, 60 minutes daily, and different step for each day while control group without any treatment given. The experiment divided into 2 phases: pre and post intervention. Statistical analyzing data by frequency, mean, percentage and compare mean by Independent t- test, significant level set at .05

The results found that there was interaction between method and duration of experiment significantly ($p < .05$) The students given Dialectical Mindfulness Practice Program had average adaptation score at post intervention higher than the control group significantly ($p < .05$) Thus, conclusion support that Dialectical Mindfulness Practice Program was efficiency to enhance first year students of Western University, Buriram Campus on adaptation pragmatically.

Keywords: Dialectical Behavior Therapy Program / adaptation/ First year Bachelor Nursing Students

¹ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลห้วยราช

² พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเปาโล สมุทรปราการ

³ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น นูร์ริรมย์

⁴ อาจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนูร์ริรมย์

บทนำ

การปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต เนื่องจากในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลย่อมมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีผลที่ทำให้สภาพความสมดุลของชีวิตที่เคยเป็นอยู่เสียไป เป็นอุปสรรคขัดขวางในการดำเนินชีวิต เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งสถานที่เรียนใหม่ เพื่อนใหม่ รวมถึงแยกจากครอบครัวมาอยู่หอพัก อยู่ต่างจังหวัดห่างไกลจากครอบครัว วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ บุคลิกภาพและสังคม จึงเป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมากในทุกด้าน นักศึกษาที่เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาพบว่าส่วนมากจะมีอายุระหว่าง 17-25 ปี ต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมากและปรับตัวอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา^(๑) นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตนอร์ธมี ปัญหาด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน ปัญหาด้านบทบาทหน้าที่ อัตมโนทัศน์ และด้านร่างกาย ตามลำดับ ระดับปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ปัญหาการปรับตัวด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย ด้านกิจกรรมสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านอารมณ์และส่วนตัว ด้านเพศ ด้านครอบครัว และด้านศีลธรรม จรรยาและศาสนาอยู่ในระดับต่ำ ขาดทักษะในการแก้ปัญหา รวมทั้งปัญหาการปรับตัวกับสถานภาพใหม่ ดังจะพบจากสถิติการกระทำผิดระเบียบวินัยของมหาวิทยาลัย การที่ชวกลางคืนการแต่งตัวต่อแหลมหรือแม้แต่ผลสัมฤทธิ์จากการเรียนพบว่าอยู่ในระดับต่ำ

การปรึกษาเชิงวิภาษวิธี (Dialectical behavior therapy) เป็นการปรับความคิดที่มีพฤติกรรมปรับตัว จะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (affect) และพฤติกรรม โดยนำหลักการและปรัชญาตะวันออก เช่น การเพ่ง (Mindfulness) ผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมแบบดั้งเดิม โดยเฉพาะทักษะที่ใช้ในการประเมินและแก้ปัญหาด้านอารมณ์ความคิดและพฤติกรรม

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนาการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยใช้โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาษวิธี เพื่อสนับสนุนให้นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวให้มี

คุณสมบัติของนิสิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาษวิธีต่อการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีระยะก่อนทดลอง และ หลังทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) โดยมีแบบแผนการวิจัยเป็นแบบแผนการศึกษา 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาษวิธีที่เกิดขึ้นของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตนอร์ธมี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาษวิธี และเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาษวิธีและกลุ่มการฝึกสติตามวิธีที่นิสิตใช้ตามปกติ

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวไปวัดกับนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ นอร์ธมี มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น เพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) โดยเก็บข้อมูลทั้งหมด 158 คน คัดเลือกผู้ปวยที่มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวระดับน้อย ตั้งแต่ 52.5 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และสามารถเข้าทำการทดลองได้ สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 79 คน

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยพัฒนาระดับการปรับตัวของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ นอร์ธมี มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ในกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาษวิธีต่อการปรับตัว จำนวน 4 วัน ต่อเนื่องกันทุกวัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้วัดระดับการปรับตัวของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ นอร์ธมี มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Posttest)

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตนอร์ธมี ปีการศึกษา 2561 จำนวน 94 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนการปรับตัวในระดับน้อย โดยมีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 52.50 ลงมา คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของเครซีและมอร์แกน สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดน้อย ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 76 คน ทำการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับสลากในลักษณะการจับสลากแบบไม่คืนที่ (Sampling without replacement) เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 38 คน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) เพื่อพัฒนาระดับการปรับตัวของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น โดยใช้โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาชวิธีต่อการปรับตัว โดยได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากกรรมการพิจารณาจริยธรรม มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น เลขที่ WTU 2561-0056

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.แบบวัดการปรับตัว

1.1 ผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัดการปรับตัวของ เปรมพร มั่นเสมอ, 2545 ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดของ Baker และ Stryk สร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1984 และปรับปรุงครั้งสุดท้ายเมื่อปี ค.ศ. 1986 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

1.2 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงขึ้นมาใหม่ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามทั้งในแง่ของวัตถุประสงค์ภาษาที่ใช้และความตรงเชิงเนื้อหาอันประกอบไปด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมปรับตัวของนิสิตจำนวน 3 ท่าน

1.3 นำแบบวัดการปรับตัวที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) ของข้อคำถามแต่ละข้อ กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) โดยข้อคำถาม 55 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก .33 ถึง .93 และการวิเคราะห์หาความเที่ยงของเครื่องมือวัด (Reliability of the instrument) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α -Coefficient) .91

2. โปรแกรมการพัฒนาศึกษาแบบวิภาชวิธี

2.1 ศึกษาและทบทวนเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของการฝึกสมาธิแบบวิภาชวิธี

2.2 สร้าง โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาชวิธี ให้สอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

2.3 นำโปรแกรมการพัฒนาฝึกสติแบบวิภาชวิธี ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบ

2.4 ปรับปรุงแก้ไข โปรแกรมการพัฒนาฝึกสติแบบวิภาชวิธีตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการพัฒนาฝึกสติแบบวิภาชวิธี จำนวน 4 Sessions ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ 1 ครั้ง ซ้ำ ๆ ได้พร้อมเล่มงาม 1 ครั้ง พัฒนาทักษะการปรับตัว 1 ครั้ง และสร้างอนาคตด้วยมือเรา 1 ครั้ง

รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาชวิธีของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ บุรีรัมย์

Session	เรื่อง	เทคนิค
1	การตระหนักรู้	1.การเพ่งความสนใจ (Mindfulness) 2.การไม่ตัดสิน 3.มีสติในขณะที่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
2	ซ้ำๆ ได้พร้อมเล่มงาม	1.การเพ่งความสนใจ (Mindfulness) 2.เพิ่มอารมณ์ทางบวก 3.เพิ่มทักษะความอดทน 4.การพัฒนาความเข้มแข็งด้วยเทคนิค STRONG
3	พัฒนาทักษะการปรับตัว	1.การเพ่งความสนใจ (Mindfulness) 2.รับรู้ ณ ปัจจุบัน ตามเทคนิค IMPROVE -การจินตนาการ (Imagery) -การให้ความหมาย (Meaning) -ผ่อนคลาย (Relaxation) -ใส่ใจในปัจจุบัน (One thing in the moment) -การสนับสนุน (Encouragement)
4	สร้างอนาคตด้วยมือเรา	1.การเพ่งความสนใจ (Mindfulness) 2.ยอมรับความจริงของชีวิต 3.ยินดีที่จะมี จะเป็น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 นิสิตชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิตและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเป็น 2.09 และ 2.15 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 0.18 และ 0.19 ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเป็น 4.11 และ 3.52 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 0.24 และ 0.31

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิตและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1

ตาราง 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรม

การฝึกสติแบบวิถีชีวิตและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1

ตัวแปร	โปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิต		Chi-Square	p-value
	(r)	p.value		
กลุ่มทดลอง	.45	.01*	8.526	.999
กลุ่มควบคุม	.56	.02*	7.474	1.000

p<.05

จากตาราง 1 โปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิตและกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อสิ้นสุดการศึกษาทั้งสองวิธีแล้วพบว่าทางการศึกษาด้วยวิถีปกติและการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงวิถีชีวิตมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นและมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะหลังการทดลอง แต่การปรึกษาเชิงวิถีชีวิตมีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการปรึกษาด้วยวิถีปกติ

สรุปและอภิปรายผล

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิตมีการปรับตัวคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.05) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิตคะแนนการปรับตัวใน

ระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลองกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิตมีคะแนนเฉลี่ย 4.11 สูงกว่ากลุ่มควบคุม 3.52 เนื่องจากการฝึกสติแบบวิถีชีวิตช่วยให้นิสิตชั้นปีที่ 1 เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา การควบคุม ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออกมา สอดคล้องกับงานวิจัยของอรอนงค์ นิยมธรรม⁽⁸⁾ ได้วิจัยเรื่องการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการปรับตัวโดยรวมระดับมาก โดยมีการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ และด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนระดับมาก ส่วนการปรับตัวด้านกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และด้านสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยระดับปานกลาง นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในคณะแตกต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นักศึกษาชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกนกพร เรื่องเพิ่มพูน⁽³⁾ ได้วิจัยเรื่อง ลักษณะการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวทางสังคมโดยภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับค่อนข้างดีถึงดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนันท์ชา บุญละเอียด⁽⁴⁾ ได้วิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวอยู่ในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพามีระดับการปรับตัวในด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์และการปรับตัวทั้งหมดอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา บุตรมี⁽¹⁾ ได้วิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวอยู่ในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวอยู่ในหอพักมีการปรับตัวได้สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกสติแบบวิถีชีวิตมีคะแนนการปรับตัวในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.05) ซึ่งเป็นไปตาม

สมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวคือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธีมีคะแนนการปรับตัวในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง โปรแกรมการการปรึกษาเชิงวิภาววิธี เป็นการศึกษาระบบเปลี่ยนแปลงมุมมองและความคิดของบุคคลที่มีความเจ็บปวดด้านจิตใจโดยการให้เขาได้ตระหนักรู้อย่างแท้จริงด้วยตนเองซึ่งพัฒนาโดยลินฮาน⁽⁹⁾ โดยเน้นกระบวนการรับรู้ความเข้าใจและการยอมรับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ลินตัน⁽¹⁰⁾ ศึกษาผลกระทบของการฟังความสนใจต่อการรักษาอาการทางจิตเวช รวมไปถึงการรู้สึกดีเพื่อนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่าการศึกษาแบบเปลี่ยนแปลงมุมมองและความคิดของบุคคลต่างจากเจ็บป่วยด้านจิตใจ โดยการตระหนักรู้อย่างแท้จริงด้วยตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา บุตรมี และคณะ, (2555) ได้วิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวอยู่ในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวอยู่ในหอพักมีการปรับตัวได้สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

3. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธีมีคะแนนการปรับตัวในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวคือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธีมีคะแนนการปรับตัวในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง โปรแกรมการฝึกสติแบบวิภาววิธี ช่วยให้ นิสิต มีความเข้มแข็งภายในตนเอง โดยมีความพร้อมในการดูแลพึ่งพาตนเองได้ทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤติ รวมไปถึงเมื่อเกิดเหตุการณ์อื่นๆ นอกเหนือความ

คาดหมายก็เตรียมพร้อมอยู่เสมอ ดังเช่นการศึกษาของ เมลิซซา แลงและคณะ⁽¹⁰⁾ ได้ทำการศึกษาการปรึกษาเชิงวิภาววิธีเพื่อใช้กับผู้ป่วยมะเร็ง เนื่องจากบ่อยครั้งที่พบว่า การให้การปรึกษาด้านจิตวิทยามักจะไม่ได้ได้รับการสนับสนุน เนื่องจากถูกจำกัดด้วยเวลา บุคลากร แต่การปรึกษาเชิงวิภาววิธีสามารถลดเวลาและต้นทุนลงได้ โดยการฝึกทักษะในการสนทนา การฟัง ความสนใจ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การควบคุมอารมณ์ และทักษะการยอมรับความทุกข์ การสนับสนุนทางอารมณ์ สามารถบวกได้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและยังมีผลลัพธ์สุขภาพทางบวกด้วย นอกจากนี้การมีสัมพันธภาพที่ดียังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนิสิตกลุ่มนี้ การฝึกสติเชิงวิภาววิธีจึงมีประสิทธิภาพดีและมีผลดีในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ทำวิจัยควรเป็นผู้มีความรู้และใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงวิภาววิธีเป็นอย่างดี และควรเป็นผู้ที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาเป็นอย่างดี

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้จากความร่วมมือของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์บูรันรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น และขอขอบพระคุณคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตบุรีรัมย์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ ดร.รุจิระชัย เมืองแก้ว ดร.อารีย์ ขันดิธรรมกุล และ ดร.วรางคณา โสมะนันท์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

เอกสารอ้างอิง

- 1.กาญจนา บุตรมี และคณะ. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวอยู่ในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษามสธ. ครั้งที่3. (ออนไลน์). แหล่งที่มา http://www.stou.ac.th/thai/grad_stdy/Masters/%E0.pdf. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2561.
- 2.ฉวีวรรณ สัตยธรรม. (2557). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต เล่ม 1. นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- 3.ชุดิวรรณ ภักทรานุกัญกุล และคณะ. (2558). การศึกษาพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่1มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. (ออนไลน์). แหล่งที่มา http://bkkthon.ac.th/home/user_files/department/department-24/files/22.pdf. สืบค้นเมื่อวันที่ 08 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2561.

4. นันทิชา บุญละเอียด. (2554). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.lib.buu.ac.th/st/ST0002601.pdf>. สืบค้นเมื่อวันที่ 08 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2561.
5. นันทิพย์ หาสิน และคณะ. (2557). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 31(3), 94-101.(ออนไลน์). แหล่งที่มา: http://www.kuer.edu.ku.ac.th/file_upload/abstract/12/12-235.pdf. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2561.
6. สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.(ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://sutir.sut.ac.th:8080/sutir/bitstream/123456789/6017/2/Fulltext.pdf>. สืบค้นเมื่อวันที่ 08 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2561
7. สุริยัน อ้นทองทิพย์ และคณะ. (2558). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี , 23(1), 18-25. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: http://apheit.bu.ac.th/journal/social-2017/2_suliyun.pdf. สืบค้นเมื่อวันที่ 08 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2561.
8. อรอนงค์ นิยมธรรมและคณะ. (2560). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนาตาก. วารสารวิจัยทางการศึกษา. คณะศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ปีที่ 12, หน้า1273-285.
9. Roy, S.C.& Andrews, H. A. (1999). The roy adaptation model. (2nd ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.
10. Roy. (2009). Roy adaptation model. (3rd ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.

กิจกรรมทางด้านร่างกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในกลุ่มคนวัยทำงาน อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

PHYSICAL ACTIVITY AND FOOD CONSUMPTION AFFECT TO HEALTH STATUS IN WORKER AT KHLONG LUANG, PATHUM THANI.

กริช เรืองไชย¹, อภิญญา อุตรระชัย¹

Krich Ruangchai¹, Apinya Uttarachai¹

(Received: January 10 ,2020 ; Accepted: March 12 ,2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Survey cross-sectional study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมทางด้านร่างกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในกลุ่มคนวัยทำงาน อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 688 ราย สุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกกิจกรรมทางด้านร่างกาย แบบบันทึกการบริโภคอาหารต่อเนื่อง 7 วัน และแบบบันทึกการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนโดยใช้จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเป็นมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางด้านร่างกายแยกตามประเภทกิจกรรมหนัก ร้อยละ 17.7 เฉลี่ยวันละ 82.7 นาที กิจกรรมปานกลาง ร้อยละ 41.6 เฉลี่ยวันละ 44.1 นาที และกิจกรรมเบา ร้อยละ 40.7 เฉลี่ยวันละ 12.6 นาที บริโภคอาหารสุกี้ ซาซุ ปริมาณการบริโภคเฉลี่ย 592.3 กรัม/วัน กลุ่มอาหารอีสาน ปริมาณการบริโภคเฉลี่ย 217.8 กรัม/วัน กลุ่มขนมปังมีไส้ ปริมาณการบริโภคเฉลี่ย 114.3 กรัม/วัน กลุ่มขนมกรุบกรอบ ปริมาณการบริโภคเฉลี่ย 68.7 กรัม/วัน กลุ่มขนมปังเวเฟอร์ ปริมาณการบริโภคเฉลี่ย 37.8 กรัม/วัน กลุ่มขนมหวาน ปริมาณการบริโภคเฉลี่ย 86.3 กรัม/วัน ระดับความดันโลหิตเฉลี่ย 136.4/85.7 มิลลิเมตรปรอท น้ำหนักเพศชายเฉลี่ย 71.5 กิโลกรัม น้ำหนักเพศหญิงเฉลี่ย 64.0 กิโลกรัม ส่วนสูงเพศชายเฉลี่ย 167.2 เซนติเมตร ส่วนสูงเพศหญิงเฉลี่ย 154.6 เซนติเมตร เส้นรอบเอวเพศชายเฉลี่ย 102.6 เซนติเมตร เส้นรอบเอวเพศหญิงเฉลี่ย 95.9 เซนติเมตร ปริมาณการบริโภคอาหารส่งผลต่อภาวะสุขภาพในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r=0.539$, $p\text{-value} < 0.001$) ความถี่ในการบริโภคอาหาร ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r=0.423$, $p\text{-value} < 0.001$) ส่วนกิจกรรมด้านร่างกายไม่มีผลต่อภาวะสุขภาพ

คำสำคัญ: กิจกรรมทางด้านร่างกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะสุขภาพ วัยทำงาน

Abstract

The objective of this study to physical activity and food consumption affect to health status in worker at Khlong Luang, Pathum Thani. A sample was 688 persons in the Khlong Luang district area, Pathum Thani province, who were selected by cluster random sampling. The instrument used in the study were a questionnaire, activity record, food record in 7 day. Statistics used in data analysis were mean, standard deviation, percentage, Pearson's product moment correlation coefficient.

The finding showed that the worker was 17.7% activity hard (Mean = 82.7 Min/day), 41.6% activity medium (Mean = 44.1 Min/day), 40.7% soft activity (Mean = 12.6 Min/day). The consumption cha-bu su ki was of 592.3 g/day, e-san food was of 217.8 g/day, eaten bread was 114.3 g/day, snack was 68.7 g/day, wafer bread was 37.8 g/day, dessert was 86.3 g/day, blood pressure of 136.4/85.7 mmHg, male body weight was 71.5 kilograms, female body weight was 64.0 kilograms, male height was 167.2 centimeters, female height was 154.6 centimeters, waist circumference of male was 102.6 centimeters, female waist circumference was 95.9 centimeters, volume of food consumption, frequency of food consumption was significantly correlated with health status ($r=0.539$, $p\text{-value} < 0.001$, $r=0.423$, $p\text{-value} < 0.001$)

Key words: Physical activity, Food consumption, Health status, Worker

¹ อาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี