

ผู้วิจัย จิตรลดา สมประเสริฐ, วารุณี ผ่องแผ้ว, ดวงทิพย์ อนันต์ศุภมงคลและ นฤมล พรหมภิบาล
งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล
The effects of stress management program on Stress Level to sleep quality of
Nursing Students
ที่ปรึกษา ดร.กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 154 หน้า

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อระดับความเครียดและคุณภาพการนอนหลับ ของนิสิตคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 ที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 50 คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการจัดการความเครียด แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล แบบประเมินความเครียด และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ ซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และตรวจสอบความเที่ยงได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .85 และ .96 ตามลำดับ สำหรับสำหรับวิธีการดำเนินการทดลองนั้นใช้ ตามแบบแผน Randomized control group pretest posttest design วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติในการวิเคราะห์คือ t - test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent sample) และ t - test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t- test independent sample)

ผลการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้ พบว่า

1. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีระดับความเครียดต่ำกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีคะแนนคุณภาพการนอนหลับไม่แตกต่างจากนิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05