

# การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ

พันตำรวจโท อมรฤทธิ์ คชกุล\*

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นสิ่งที่คนทุกคนต้องพบในชีวิตประจำวัน ทุกคนมีโอกาสพบได้ตั้งแต่แรกเมื่อเกิดมา มีความเป็นสากล ไร้ข้อจำกัดของกาลเวลา สถานที่ ลักษณะทางกายภาพ หรือสถานภาพ มีทั้งประโยชน์และโทษ โรคต่าง ๆ ทางกายหรือจิตมีสาเหตุหรือเกี่ยวข้องกับความเครียดแทบทั้งสิ้น เราไม่มีทางเลือกเลย ในประเทศไทย ปัญหาสุขภาพกายสุขภาพจิตที่มีสาเหตุมาจากความเครียดนั้น พบว่า ในปี พ.ศ. 2542 มีเพียง ร้อยละ 9.5 แต่ในปี 2545 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ซึ่งนับว่าเป็นอันตราย (กรมสุขภาพจิต, 2545) โรงเรียนนายร้อยตำรวจ เป็นสถาบันอุดมศึกษาของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ซึ่งใช้หลักการสอนของสถาบันอุดมศึกษาเฉพาะกิจทั่วไป ที่เน้นด้านการฝึกและด้านการเรียน สำหรับการฝึกหลักสูตรต่าง ๆ ของนักเรียนแต่ละชั้นปีจะมีวัตถุประสงค์เฉพาะที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ นักเรียนนายร้อยตำรวจต้องอยู่แบบนักเรียนประจำ ดำเนินชีวิตภายใต้กฎระเบียบ และระบบการบังคับบัญชาที่ยึดหลักอาวุโสเป็นสำคัญ อาจทำให้นักเรียนนายร้อยตำรวจ โดยเฉพาะนักเรียนชั้นต่ำเกิดความเครียดและเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากต้องเผชิญกับสิ่งรบกวนในชีวิต ประจำวันตลอดเวลา เช่น ชั่วโมงเรียนมีมากเกินไป มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ การถูกกักบริเวณ การถูกทำโทษ เป็นต้น (โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, 2541 ข : 4)

สภาพปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของทางโรงเรียนตำรวจของรัฐเวอร์จิเนียตะวันตก (The West Virginia State Police Academy, 2003) ที่เห็นว่าอาชีพตำรวจเป็นอาชีพหนึ่งที่มีความเครียดที่สุดในโลก ดังนั้นในการฝึกอบรมในโรงเรียน นักเรียนตำรวจจะต้องประสบกับความกดดันทางอารมณ์ในระหว่างการเรียนและการฝึกเพื่อตัดสินใจว่าพวกเขาสามารถทนทานต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้หรือไม่ Pickens and Bonilla (1998) กล่าวว่า การฝึกในโรงเรียนตำรวจนั้นต้องสร้างความเครียดทั้งทางร่างกายและอารมณ์ให้แก่เด็กนักเรียนทั้งนี้เพื่อฝึกให้จัดการกับความเครียดในโรงเรียนก่อนออกไปจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานในสภาพการณ์จริง ๆ โรงเรียนตำรวจในศตวรรษที่ 21 ส่วนมากใช้การสอนในแนวทางซึ่งให้เกิดความเชี่ยวชาญในงานตำรวจและการปฏิบัติตามคำสั่ง รวมทั้งการสร้างเสริมความเครียดให้กับนักเรียนตำรวจมาก ๆ (Birzer, 1999) จากลักษณะการจัดการเรียนการสอนหรือสภาพแวดล้อมการเรียนการสอนดังกล่าว ทำให้นักเรียนนายร้อยตำรวจบางคนที่ไม่สามารถทนต่อความเครียดได้ก็จะเกิดปัญหาทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนนายร้อยตำรวจต่อไปได้

สภาพปัญหาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยได้ตระหนักว่าหากสามารถฝึกทักษะสำหรับเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดให้นักเรียนนายร้อยตำรวจขณะยังศึกษาอยู่เพื่อสามารถนำไปจัดการกับความเครียดของตนเองได้แล้ว การนำไปประยุกต์ใช้ในการเผชิญกับความเครียดต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานของผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ เมื่อจบการศึกษาเป็นนายตำรวจสัญญาบัตรย่อมจะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อตำรวจเอง รวมทั้งประชาชนผู้รับบริการด้วย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. สร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ และสร้างแบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ
2. ประเมินผลโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ

### สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ มีความเครียดลดลง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
2. นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ มีความเครียดลดลงมากกว่า กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับ โปรแกรมการฝึกใด ๆ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปีการศึกษา 2549 จำนวน 241 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปีการศึกษา 2549 ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ สูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 24 คน เป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling)

#### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ
2. ตัวแปรตาม คือ ความเครียด

### ข้อจำกัดของการวิจัย

อย่างไรก็ตามแม้การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจและได้แบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจและให้ข้อมูลที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการ เช่น กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษามีคุณลักษณะและสภาพแวดล้อมเฉพาะคือมีการเรียนและการฝึกควบคู่กันและอยู่ประจำที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจและที่สำคัญเป็นการศึกษาที่เป็นมิติทาง

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้คาดหวังจะให้ประโยชน์ ดังนี้

1. ได้โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจและแบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ
2. พัฒนาเป็นหลักสูตรเพื่อฝึกอบรมให้กับเจ้าหน้าที่ตำรวจอื่น ๆ ที่อยู่ในสถานะหรือสถานการณ์ตึงเครียดต่าง ๆ ได้ และเป็นการนำไปสู่การจัดตั้งศูนย์การให้คำปรึกษาในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ อันเป็นมิติใหม่ในการวางแผนพัฒนาบุคลากรต่างๆในสถาบันการศึกษาอื่นๆ ที่มีลักษณะการเรียนการสอนอย่างเดียวกันและลักษณะที่ใกล้เคียงกันต่อไป
3. เป็นแนวทางให้แก่หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ตลอดจนประชาชน ได้นำเอาวิธีการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือ โดยการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาให้นักเรียนนายร้อยตำรวจสามารถจัดการความเครียดให้ลดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพในขณะที่เรียนและฝึก อีกทั้งเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆในที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน ในขณะที่ศึกษาในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดให้นักเรียนนายร้อยตำรวจประกอบไปด้วยการฝึกทั้งหมด 10 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

ขั้นตอนที่ 1 การแนะนำเข้าสู่โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด

ขั้นตอนที่ 2 การเผชิญกับความเครียดและวิธีการเผชิญกับความเครียด

ขั้นตอนที่ 3 การเรียนรู้ที่จะผ่อนคลาย (relaxation) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยฝึกทักษะ การหายใจแบบลึก (deep breathing)

ขั้นตอนที่ 4 การเรียนรู้ที่จะผ่อนคลาย (relaxation) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยฝึกทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (progressive muscle relaxation)

ขั้นตอนที่ 5 การเรียนรู้ที่จะผ่อนคลาย (relaxation)อย่างมีประสิทธิภาพ โดยฝึกทักษะ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (progressive muscle relaxation)ควบคู่กับการหายใจแบบลึก (deep breathing)

ขั้นตอนที่ 6 การจัดลำดับขั้นของเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด (making a stressful events hierarchy)

ขั้นตอนที่ 7 การประยุกต์ใช้เทคนิคการผ่อนคลายกับการจัดลำดับเหตุการณ์ของผู้ฝึก

ขั้นตอนที่ 8 จัดทำรายการความคิดในการเผชิญความเครียด (stress coping thought)

ขั้นตอนที่ 9 นำทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดไปใช้เผชิญในสถานการณ์ชีวิตจริง (coping 'in vivo')

ขั้นตอนที่ 10 สรุปผลการการฝึกและวางแผนการนำทักษะเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดไปใช้ระยะยาว

2. ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นทั้งจากภายในและถูกคุกคามจากภายนอกตัวนักเรียนนายร้อยตำรวจในสถานการณ์ต่าง ๆ ขณะเรียนและฝึก เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรม ในสภาวะการตอบสนองออกมาตามลักษณะอาการที่แสดงออกมาใน 4 ด้าน วัดได้จากแบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (1) ด้านการรู้คิด (cognitive) หมายถึง ด้านที่เกี่ยวกับกระบวนการทางปัญญาที่คิดบิดเบือนไปในทางลบหรือไร้เหตุผล (2) ด้านอารมณ์ ความรู้สึก (affective) หมายถึง ด้านที่เกี่ยวกับจิตใจ ในลักษณะไม่มีความสุขหรือมีความทุกข์ใจ (3) ด้านสรีระและกายภาพ (physiological and physical) หมายถึง ด้านที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่ในระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่เป็นผลมาจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ มีการตื่นตัวหรือมีความตึงตัว (4) ด้านพฤติกรรม (behavioral) หมายถึง ด้านที่เกี่ยวกับการแสดงออกภายนอกลักษณะพฤติกรรมผิดปกติหรือแตกต่างจากปกติเป็นการกระทำที่สังคมไม่ยอมรับ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2548,2550)

3. ระดับความเครียด หมายถึง ระดับการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เป็นสภาวะการตอบสนองออกมาที่เรียกว่า อาการ เมื่อร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นทั้งจากภายในและถูกคุกคามจากภายนอกตัวของนักเรียนนายร้อยตำรวจในสถานการณ์ต่าง ๆ ขณะเรียนและฝึก ซึ่งลักษณะอาการที่แสดงออกมาใน 4 ด้าน คือ(1) ด้านการรู้คิด (cognitive) (2) ด้านอารมณ์ ความรู้สึก (affective) (3) ด้านสรีระและกายภาพ (physiological and physical) (4) ด้านพฤติกรรม (behavioral) สามารถวัดระดับความเครียดได้โดยใช้แบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคะแนนความเครียดตั้งแต่ 0 – 320 คะแนน แล้วแปลงคะแนนความเครียดเพื่อทำเป็นเกณฑ์ปกติ ด้วยการแปลงเป็นคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile norms) แบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ระดับความเครียดสูง คือ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (คะแนนตั้งแต่ 240 – 320 คะแนน)
2. ระดับความเครียดปานกลาง คือ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 26 - 74 (คะแนนตั้งแต่ 83.30 – 237.54 คะแนน)
3. ระดับความเครียดต่ำ คือ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา (คะแนนตั้งแต่ 0 - 80 คะแนน)

4. การเผชิญความเครียด หมายถึง กระบวนการประเมินสถานการณ์ของนักเรียนนายร้อยตำรวจซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ขณะเรียนและฝึกที่ทำให้เกิดความเครียด โดยนักเรียนนายร้อยตำรวจที่อยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดมีความต้องการที่จะควบคุมหรือจำกัดความเครียดให้อยู่ในขอบเขตที่ทนรับได้ อีกทั้งยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถคงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไว้และสามารถผ่านภาวะเครียดไปได้ดี

#### การทบทวนวรรณกรรม ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดสำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจ โดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด การฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

#### ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi - experimental research) (Gravetter & Forzano, 2003 ; Kantowitz, Roediger III, & Elmes, 2001 ; Shaughnessy , Zechmeister, & Zechmeister, 2000 ; Christensen, 1994) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ขั้นตอนที่ 2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนที่ 3 การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

1. เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกระทำหรือทดลอง
  - 1.1 โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ
  - 1.2 คู่มือโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ
  - 1.3 แผ่นซีดีบันทึกเสียงการฝึกการหายใจแบบลึก (deep breathing)
  - 1.4 แผ่นซีดีบันทึกเสียงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (progressive muscle relaxation)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 2.1 เครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค (EMG biofeedback )
  - 2.2 แบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและสมมติฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอส เวอร์ชัน 11.5 ( statistical package of the social sciences– spss v. 11.5)

#### การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (exploratory factor analysis : efa) เป็นการค้นหาหรือสำรวจว่าตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วยกี่องค์ประกอบ (DeCoster,1998) ซึ่งผลของการวิเคราะห์องค์ประกอบจะช่วยลดจำนวนตัวแปรลงและได้องค์ประกอบซึ่งทำให้เข้าใจลักษณะข้อมูลได้ง่ายและสะดวกในการแปลความหมายรวมทั้งได้ทราบแบบแผน และ โครงสร้างความสัมพันธ์ของข้อมูล (ศิริชัย กาญจนวาสี, สุวิมล ทิรกานันท์ และศิริเดช สุชีวะ ,2543) 2. การวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) โดยวิเคราะห์ความเที่ยงเชิงความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัก (cronbach's alpha coefficient method)

#### การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

สถิติพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อบรรยายคุณลักษณะหรือคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง

1. ร้อยละ (percentage) 2. ค่าเฉลี่ย (mean) 3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

## การวิเคราะห์สมมติฐาน

สถิติวิเคราะห์ (analytical statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนอาการความเครียดภายใน กลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t) แบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนอาการความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้ สถิติทดสอบค่าที (t) แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) (Goodwin, 2002; Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister)

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดมีความเครียดลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05
2. นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดมีความเครียดลดลงมากกว่า กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับ โปรแกรมการฝึกใด ๆ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนตั้งแต่ การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลและการประเมินผล โดยดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ 2 ข้อ คือ 1. การสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจและแบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ 2. การประเมินผลโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ และทดสอบสมมติฐานของการวิจัยตามที่ตั้งไว้ 2 ข้อ คือ 1. นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจมีความเครียดลดลง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2. นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ มีความเครียดลดลงมากกว่า กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับ โปรแกรมการฝึกใด ๆ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิจัยที่ได้เป็น ไปตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ซึ่งจากผลการวิจัยผู้วิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปราย ดังนี้

1. การสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ

ผลลัพธ์จากการทดลองใช้โปรแกรมทำให้ความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจกลุ่มทดลองใช้โปรแกรม มีความเครียดลดลง และการรับรู้ความเครียดด้านการเรียนการฝึกลดลง ทั้งนี้เพราะว่าโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมานั้นมีเหตุผลตามหลักวิชาการที่ผู้วิจัยได้จากการศึกษาทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด (stress

## 2. แบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยได้แบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ที่มีความตรง (validity) และความเที่ยง (reliability) ค่อนข้างมาก ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .9641 โดยลักษณะแบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 มีข้อคำถาม จำนวน 32 ข้อ ประกอบด้วยลักษณะอาการของความเครียด 4 ด้าน คือ 1. ด้านการรู้คิด ความเที่ยง เท่ากับ .8362 2. ด้านอารมณ์ความรู้สึก ความเที่ยง เท่ากับ .9116 3. ด้านสรีระและกายภาพ ความเที่ยง เท่ากับ .8966 4. ด้านพฤติกรรม ความเที่ยง เท่ากับ .9193 สำหรับส่วนที่ 2 มีข้อคำถาม 2 ข้อ ประกอบด้วย ระดับการรับรู้ความเครียดต่อการเรียนและการฝึก คือ 1. ฉันมีความเครียดต่อการเรียนในภาควิชาการ ของกองบังคับการวิชาการ 2. ฉันมีความเครียดต่อการฝึกตามระเบียบปฏิบัติประจำวัน (รปจ.) ของกองบังคับการปกครอง

ทั้งนี้เพราะว่า แบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาโดยการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ 1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด (stress and coping with stress) แล้วนำมาสร้างแบบวัดความเครียด ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ (operational definition) ความเครียดโดยใช้โครงสร้างตามทฤษฎี งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดที่เกี่ยวข้องและสถานการณ์ประจำวันในโรงเรียนนายร้อยตำรวจเกี่ยวกับการเรียนและการฝึก เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความเครียดให้เหมาะสมกับปัญหาและนักเรียนนายร้อยตำรวจ 2. นำแบบวัดที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศมาดัดแปลงใหม่ในเชิงบูรณาการให้เหมาะสมในการใช้กับนักเรียนนายร้อยตำรวจ

## 3. การประเมินผลโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ และการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

ผลการวิจัย ในครั้งนี้นอกจากผู้วิจัยได้โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจและแบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีประสิทธิภาพแล้ว ยังได้ข้อมูลซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจในเชิงปริมาณ ดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและระดับการรับรู้ความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1, 2, 3 และปี 4 พบว่า ความเครียดในภาพรวมนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 มีความเครียดมากที่สุดและมีการรับรู้ความเครียดต่อการเรียนใกล้เคียงกับการฝึกทั้งนี้เพราะว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 เป็นนักเรียนใหม่ที่ต้องปรับตัว อีกประการหนึ่งนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1, 2, 3 ต้องฝึกอย่างหนักเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นนายตำรวจสัญญาบัตรอันเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ได้บังคับบัญชา และมีภาวะผู้นำที่ดี ส่วนการเรียนจากการเรียนนั้นแต่เดิมเรียนสายวิทยาศาสตร์ก็มาเรียนสายสังคมศาสตร์จึงมีความเครียดทั้งด้านการเรียนการฝึกพอ ๆ กัน ส่วนนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 4 มีความเครียดน้อยที่สุด แต่มีการรับรู้ความเครียดด้านการเรียนมาก

2. ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองพบว่าระยะหลังและระยะติดตามผลมีอาการความเครียดและระดับการรับรู้ความเครียดต่อการเรียนการฝึกลดลงมาก ส่วนกลุ่มควบคุมมีอาการความเครียดไม่ลดลง และมีระดับการรับรู้ความเครียดต่อการเรียนการฝึกไม่ลดลง ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

3. ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลพบว่าระยะก่อนทดลองมีอาการความเครียดไม่แตกต่างกัน ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลมีการอาการความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

สำหรับผลลัพธ์ในเชิงคุณภาพโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนและแบบประเมินการฝึก ในกลุ่มทดลอง (n=12 คน) พบว่า มีความสอดคล้องกับผลลัพธ์ในเชิงปริมาณ คือ นักเรียนนายร้อยตำรวจมีความเครียดลดลง

นอกจากนี้ ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยอีกหลายชิ้น เช่น Davis, Eshelman, and McKay (1988,1995,2000) ได้ทำการศึกษาในระยะยาว โดยศึกษาติดตามผลความดันโลหิตในคนไข้โรคหัวใจเป็นระยะเวลา 2 ปี พบว่า ร้อยละ 89 ยังคงสามารถบรรลุการผ่อนคลายทั่ว ๆ ไปโดยใช้การฝึกทักษะการเผชิญความเครียด อีกร้อยละ 79 ยังคงสามารถควบคุมความตึงเครียดได้เป็นส่วนใหญ่ และร้อยละ 79 สามารถนอนหลับได้ในไม่ช้าและหลับได้อย่างสนิทมากขึ้น Kennedy, Taylor, and Duff (2005) ได้ศึกษาการทำนายคุณลักษณะของผลลัพธ์ที่มีประสิทธิผลหลังจากการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคไขสันหลังอักเสบ พบว่า กลุ่มทดลองคือผู้ได้รับการฝึกการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ไม่มีความซึมเศร้าและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 6 สัปดาห์) เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก ส่วน Rychtarik and McGillicuddy (2006) ได้ศึกษาการประเมินเบื้องต้นของโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับผู้ที่มีอาการที่ติดการพนัน พบว่ามีการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ความซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม อีกทั้งทำให้ผู้ติดการพนันช่วยมองหาความแตกต่างว่าการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเป็นการทดลองที่ได้ผลสำหรับแต่ละคนที่มีความเครียดสูงแต่เกิดผลเฉพาะปัญหาติดการพนันของแต่ละคน ซึ่งสำคัญกว่าการประเมินการช่วยเหลือในระยะยาวและการเปรียบเทียบกับรูปแบบของการช่วยเหลืออื่นที่

จากผลการศึกษาทำให้เห็นถึงความสำคัญของโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นว่ามีความสำคัญในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาคความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ งานวิจัยนี้จึงนับได้ว่าเป็นการเตรียมความพร้อมและสร้างภูมิคุ้มกันความเครียดที่ดีสำหรับการจบออกไปปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ที่ดีมีคุณภาพ มีคุณธรรมและจริยธรรม แม้จะต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในท่ามกลางแห่งการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองกับปัญหาอาชญากรรมทุกรูปแบบ สถานการณ์ฉุกเฉินหรือวิกฤตต่าง ๆ ปัญหาการปกครองบังคับบัญชา ปัญหาผู้มีอิทธิพลต่างๆที่กดดันจนก่อให้เกิด



## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดสำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจและแบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ อาจนำไปใช้กับนักเรียนเหล่าทัพอื่นๆที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน โดยปรับให้เหมาะสมจะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น 1.2 จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 มีความเครียดสูงสุดทั้ง 4 ด้าน ( การรู้จักคิด , อารมณ์ , สรีระ และพฤติกรรม ) เมื่อเปรียบเทียบกับชั้นปีอื่น ๆ ควรจะมีหน่วยงานทางด้านจิตวิทยาที่ช่วยนักเรียนในการปรับตัวและลดความเครียดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต มีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

2.1 ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีการปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ ที่ปฏิบัติงานด้านการป้องกันและปราบปราม การสืบสวน สอบสวน การจราจร หรืองานอำนวยการ เพื่อจะได้ใช้เป็นโปรแกรมสำหรับฝึกอบรมให้ข้าราชการตำรวจในสำนักงานตำรวจแห่งชาติต่อไป 2.2 ควรมีศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาในสถาบันการศึกษา อื่น ๆ หรือบุคลากรในองค์กรภาครัฐหรือเอกชนในประเทศไทย 2.3 ควรศึกษาผลการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาต่อการปรับตัวด้านอื่น ๆ เช่น ประสิทธิภาพในการเรียน สุขภาพจิต สมาธิ เป็นต้น 2.4 ควรมีการนำเครื่องมือการวัดความเครียดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียน นักศึกษา พยาบาล เพื่อจะได้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางมากขึ้นรวมทั้งมีการหาเกณฑ์ปกติจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวไปพร้อมกันด้วย

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2545). *ปัญหาความเครียด*. ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองกลาง สป. นำมาจากหนังสือพิมพ์พิมพ์ไทย, หน้า 6, ฉบับวันที่ 30 สิงหาคม 2545. ค้นเมื่อ 5 ตุลาคม 2545, จาก <http://www.moph.go.th/ContentDetails.asp?intContentID=2804&strOrgID=001002006>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร A – L*. กรุงเทพฯ : ศักดิ์โสภณาการพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร M – Z*. กรุงเทพฯ : ศักดิ์โสภณาการพิมพ์.
- โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. (2541 ข). *หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ พ.ศ.2538 ฉบับปรับปรุงแก้ไข*. นครปฐม :งานผลิตเอกสารและตำรา, กองบังคับการบริการการศึกษา.

- ศิริชัย กาญจนวาที, สุวิมล ตีรภานันท์ และศิริเดช สุชีวะ. (2543). *การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS สำหรับงานวิจัย : การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมาย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Birzer, M.L. (1999) .Police training in the 21st century . FBI Law Enforcement Bulletin ; Retrieved June 5, 2003 ,From *H.W.Wilson Education Abstracts Full Text*. Accession NO. BSSI99024348.
- Christensen , L.B. (1994). *Experimental methodology*. (6th ed.). MA : Allyn and Bacon. A division of simson schuster Inc.
- Davis, M. , Eshelman , E. R., & McKay, M. (1988). Coping skills training .*The relaxation & stress reduction workbook* (3rd ed.). U.S.A. : New Harbinger Publications , Inc.
- Davis, M. , Eshelman , E. R., & McKay, M. (1995). Coping skills training .*The relaxation & stress reduction workbook* (4th ed.). U.S.A. : New Harbinger Publications , Inc.
- Davis, M., Eshelman , E. R., & McKay, M. (2000). Coping skills training . *The relaxation & stress reduction Workbook* (5th ed.).U.S.A. : New Harbinger Publications, Inc.
- DeCoster, J. (1998). Overview of factor analysis. Retrieved December 15, 2006 , from <http://www.stat-help.com/notes.html>
- Goodwin, C. J. (2002). *Research in psychology : Methods and design* .(3<sup>rd</sup> ed.) U.S.A. : John Wiley & Sons, Inc.
- Gravetter , F. J. & Forzano, Lori-Ann, B. (2003). *Research methods for the behavioral sciences* . CA : Wadsworth / Thomson Learning .
- Kantowitz, B.H., Roediger III, Henry, L., & Elmes, D. G. (2001). *Experimental psychology : understanding psychological research* . Seventh Edition . CA : Wadsworth / Thomson Learning .
- Kennedy, P., Taylor, N.M., & Duff, J. (2005). Characteristics predicting effective outcomes after coping effectiveness training for patients with spinal cord injuries [ Electronic version ].*Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 12(1), March 2005 ( C\_2005) DOI: 10.1007/s10880-005-0917-9..
- Pickens, F., & Bonilla, J. (1998). *So you want to be a cop*. Retrieved June 31 , 2003 , from <http://member.aol.com/reducer/academyreview.html>
- Rychtarik, R. G., & McGillicuddy, N. B. (2006). Preliminary evaluation of a coping skills training program for those with a pathological-gambling partner [ Electronic version ]. *Published online : 14 July 2006 Springer Science+Business Media, Inc.*
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2000). *Research method in psychology*. fifth edition . Singapore : McGraw- Hill Company.
- The West Virginia State Police Academy .(2003). *Cadet training* . Retrieved June 28 , 2003, from <http://www.wvstatepolice.com/employ/training.html>

**ประวัติผู้เขียน** พันตำรวจโท อมรฤทธิ์ คชกุล เกิด 18 ธันวาคม 2513 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี  
 วุฒิกการศึกษา 1. สำเร็จระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมทหาร ปีพุทธศักราช 2533 2. สำเร็จ  
 ปริญญาตรี รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต (รป.บ.(ตร.)) โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปีพุทธศักราช 2536 3. สำเร็จ  
 ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.ม.) มหาวิทยาลัยบูรพา ปีพุทธศักราช 2543  
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์(สบ3) ภาควิชาการป้องกันอาชญากรรม กลุ่มงานวิชาการ  
 ป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม กองบังคับการวิชาการ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ