

Effects of Development Program of Life Skills on Stress Management Behavior Promotion among the Emergency Medical Technician Students of Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen

ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

Warangkana Chompoon (วารังคณา ชมภูพาน) 1, Pannee Banchonhattakit (พรรณี บัญชรหัตถกิจ) 2

หลักการและวัตถุประสงค์ : การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านอารมณ์รวมทั้งปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่น ซึ่งจะไปซึ่งสาเหตุของความเครียดและนำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตาย จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิต ในการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น **วิธีการศึกษา :** เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยมีผู้เข้าร่วมการทดลอง 76 ราย ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบแบบกลุ่มละ 38 ราย และผู้เข้าร่วมการทดลองจะถูกคัดกรองความเครียดระดับสูงขึ้นไปมาเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 38 ราย โดยกลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรม 12 สัปดาห์ โปรแกรมสุขศึกษานี้ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กิจกรรมประกอบด้วย การดูวิดีโอ การสัมภาษณ์และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสนับสนุนทางสังคม โดยการแนะนำแนวทางการจัดการความเครียด การเยี่ยมในชั้นเรียน การโทรศัพท์ติดตามและการให้บันทึกการใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการเปรียบเทียบตัวแปรอิสระภายในกลุ่มด้วย paired t- test และระหว่างกลุ่มด้วย independent t-tests ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการศึกษา : จากผลการศึกษาตัวแปร 8 ตัว พบว่าความรู้ในการจัดการความเครียด ทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด และระดับความเครียด ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตทั้ง 8 ตัวแปรสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ส่วนการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถด้านทักษะชีวิตทุกตัวแปรสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และระดับความเครียดของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

สรุป : โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต มีผลต่อระดับความเครียดและทักษะในการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในกลุ่มนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เวชกิจฉุกเฉิน

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต ความเครียด นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน

Background and Objective : The behavior, emotional changes and problems of teenagers can be the cause of stress and lead to suicidal thoughts. The aim of this quasi-experimental study was to investigate the effectiveness of a program of life skills which was developed to improve stress management behavior among emergency medical technician students at the Sirindhorn College of Public Health in Khon Kaen.

Method : A pretest-posttest two group design was used, and 76 student participants, who were experiencing high level of stress, were divided equally into an experimental and control groups, The experimental group attended a 12-week health education program based on the life skills program developed by the department of Mental Health and House's social support theory. The main component activities of the intervention program were health education, VCD displays, interviews and the sharing of experiences. Social support was provided by stress management guidelines, classroom visiting by the researchers, motivational telephone calls by the researchers, and the keeping of diaries to record use of stress relief techniques. Information was collected by questionnaires, and the data were analyzed using descriptive statistics. The comparison within group means were tested by paired t-test and independent t-tests to test for the differences between group means at the 0.05 level of significance.

Results : There were eight outcome variables: knowledge of how to manage stress, creativity and critical thinking, awareness and compassion, self-esteem and social responsibility, communication and relationships, decisions and problem solving, management of emotions and stress, and stress level. At the end of the study period, the experimental group showed statistically significant improvements on all outcome measures

Article Option

-  Abstract
-  Fulltext
-  PDF File

 Another articles
 in this topic collection

‡ Mental health of Psychiatric Patients' Families in Srinagarind Hospital (สุขภาพจิตของญาติผู้ป่วยจิตเวช ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลศรีนครินทร์)

‡ Service Model : The Pathway to Psychiatric Care (รูปแบบของการให้บริการ : เส้นทางสู่การดูแลทางจิตเวช)

‡ LOW BACK PAIN – ORGANIC, PSYCHIATRIC OR MALINGERING? ()

‡ Psychological Aspects of HIV Infection and AIDS What have we learned (มุมมองด้านจิตวิทยาต่อปัญหาติดเชื้อโรคเอดส์ เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง?)

[<More>](#)

 This article is under
 this collection.

‡ Psychiatry

higher than before implementation, while the controls did not improve significantly on any of the measures. The experimental group was found to be significantly superior to the controls on all outcome variables, including the stress level showed statistically significant decrease, except knowledge about stress management.

Conclusion : The program of life skill for promoting stress management behavior can positively affect the stress, stress management among emergency medical technician students.

Key Words: Life Skills, Stress, Emergency Medical Technician Students

[... Full text.](#)

Srinagarind Medical Journal, Faculty of Medicine, Khon Kaen University. Copy Right © All Rights Reserved.