ผลของโปรแกรมโยคะเพื่อสุขภาพต่อระดับความเครียดและสมาธิของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ธิดารัตน์ ณุวงษ์ศรี และคณะ *
ทิพวรรณ ลิ้มประไพพงษ์, ค.ม. (วิจัยการศึกษา) **

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมโยคะเพื่อสุขภาพต่อระดับความเครียดและสมาธิของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามเพื่อประเมินระดับความเครียด มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .70 และแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับสมาธิ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ.88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานMan-Whitney U test และ Wilcoxon signed rank test

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและสมาธิก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมโยคะเพื่อสุขภาพในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและสมาธิแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (z = 1.102, p > .05 และ z = .522, p > .05 ตามลำดับ) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 11.47 และ 12.47 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิเท่ากับ 18.68 และ 19.00 ตามลำดับ ส่วนหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและสมาธิของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (z = .757, p > .05 และ z = .151, p > .05 ตามลำดับ) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 4.07 และ 4.73 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิเท่ากับ 21.80 และ 21.60 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและสมาธิก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมโยคะเพื่อสุขภาพภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งสองกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 12.47 และ 4.07 ตามลำดับ (z = 5.846, p < .05) และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 19.00 และ 21.80 ตามลำดับ (z = 3.869, p < .05) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 12.47 และ 4.07 ตามลำดับ (z = 5.846, p < .05) และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากับ 19.00 และ 21.80 ตามลำดับ (z = 3.869, p < .05)

จากผลการวิจัยครั้งนี้เสนอแนะว่าในการฝึกโยคะเพื่อสุขภาพควรใช้ระยะเวลามากกว่า 4 สัปดาห์ ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และควรเสริมสร้างการจัดการความเครียดที่เหมาะสม เนื่องจากระดับความเครียดเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

คำสำคัญ : โยคะ ความเครียด สมาธิ

* นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี
** อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี