

บทที่ 2

วิธีดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ เป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2536 อยู่ระหว่างการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ระหว่าง วันที่ 3 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 23 ธันวาคม 2536 จำนวน 16 คน โดยมีขั้นตอนการได้มา ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์นิเทศก์ประจำหอผู้ป่วยที่ดูแลนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยทั้งสิ้น 11 ท่าน ในการช่วยสังเกตการแสดงออกของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 ทั้ง 75 คน ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยใน 2 สัปดาห์แรกของการฝึกปฏิบัติงานเพื่อให้สังเกตเห็นและเลือกนักศึกษาที่มีความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานสูง โดยที่ผู้วิจัยและอาจารย์นิเทศก์ร่วมกันกำหนดเกณฑ์ในการสังเกต (ดูภาคผนวก ก)
2. อาจารย์นิเทศก์ประจำหอผู้ป่วยเลือกนักศึกษาที่เห็นว่ามี ความเครียดสูงทั้งสิ้น 18 คน
3. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการทดลอง พบว่ามีนักศึกษาที่ไม่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการทดลอง 2 คน จึงเหลือเป็นกลุ่มตัวอย่าง 16 คน เป็นหญิง 15 คน และชาย 1 คน อายุเฉลี่ย 20 ปี
4. ผู้วิจัยจับฉลากแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana
2. แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. เกณฑ์ในการคัดเลือกนักศึกษาที่มีความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงาน

แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana

แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana ผู้วิจัยได้แปลมาจากแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana (Pagana Clinical Stress Questionnaire, 1987) รายละเอียดของแบบสอบถามมี ดังนี้

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามมีลักษณะเป็น Adjective Checklist มีจำนวน 20 ข้อแต่ละข้อเป็นคำคุณศัพท์คำเดียวโดดๆ ที่ระบุถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติงานโดยมีเนื้อหาครอบคลุมในอารมณ์ 4 ด้าน ดังนี้

ด้านความ จำนวน 6 ข้อ คือ คำว่า กลุ้มใจ วิตกกังวล ไม่เป็นตัวของตัวเอง หวาดผวา ถูกรังแก กลัว

ด้านทำลาย จำนวน 5 ข้อ คือ คำว่า ถูกกระตุ้น เต็มไปด้วยความหวัง กระตือรือร้น ตื่นเต้น มั่นใจ

ด้านอันตราย จำนวน 5 ข้อ คือ คำว่า โกรธ เศร้า รู้สึกผิด ผิดหวัง รังเกียจ

ด้านได้รับประโยชน์ จำนวน 4 ข้อ คือ คำว่า ร่าเริง นพอใจ โล่งใจ มีความสุข

Pagana มีความเห็นว่าการประเมินภาวะเครียดมี 4 ด้านแต่ในขณะฝึกปฏิบัติงานจะเน้นที่การประเมินสถานการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือเป็นสภาวะที่สับสน (Ambiguos) ซึ่งได้แก่ด้านการคุกคามและการทำลายเท่านั้น ส่วนด้านอันตราย หรือการได้รับประโยชน์จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการฝึกปฏิบัติงานสิ้นสุดแล้ว (Pagana, 1989: 170)

การตรวจให้คะแนน

ผู้ตอบแบบสอบถามต้องตอบโดยการประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วเลือกตอบตามระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่ามีมากน้อยเพียงใด โดยกำหนดคะแนน ดังนี้

| | | |
|---------------|---------|---|
| ไม่มีเลย | เท่ากับ | 0 |
| มีเล็กน้อย | เท่ากับ | 1 |
| มีปานกลาง | เท่ากับ | 2 |
| มีค่อนข้างมาก | เท่ากับ | 3 |
| มีมากที่สุด | เท่ากับ | 4 |

Pagana พิจารณาเฉพาะด้านการคุกคามและด้านการทำลายเท่านั้น เนื่องจากเป็นการเก็บข้อมูลในนักศึกษาพยาบาลที่เพิ่งเริ่มฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งตามหลักการที่ยึดเป็นกรอบในการวิจัยเชื่อ

ว่า การประเมินด้านการได้รับประโยชน์ และด้านอันตราย ยังไม่เกิดขึ้นจนกว่าจะมีการประเมินเมื่อสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติงานแล้ว

การสร้างแบบสอบถาม

Pagana พัฒนาแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบประเมินความเครียดในการสอบของ Folkmen and Lazarus (1985) มาทั้ง 15 ข้อ จากนั้นเพิ่มเติมคำอีก 5 คำที่ได้มาจากการศึกษานำร่องเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ คำว่า ถูกกระตุก ไม่เป็นตัวของตัวเอง ตื่นเต้น กุ้งกึ่ง และหวาดผวา ดังนั้นแบบสอบถามจึงมีทั้งสิ้น 20 ข้อ (ดูภาคผนวก ก)
2. นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีที่เริ่มฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกบนหอผู้ป่วย ในโรงพยาบาลต่างๆ 15 แห่ง ในรัฐเพนซิลวาเนีย จำนวน 261 คน เป็นชาย 15 คน และหญิง 246 คน อายุระหว่าง 18-49 ปี
3. จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามโดยการหาความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบและหมุนแกนแบบ Varimax พบว่าค่าในแบบสอบถามที่มีคะแนนยอมรับได้ตามเกณฑ์ คือมีค่าคะแนนตั้งแต่ .31 ถึง .81 (ตารางที่ 1)
4. วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาคในแต่ละด้าน ได้ดังนี้ ด้านอันตราย เท่ากับ .70 ด้านการได้รับประโยชน์ เท่ากับ .71 ด้านทำทนาย เท่ากับ 0.85 ด้านการคุกคาม เท่ากับ .84 ผลการศึกษานับสนุนหลักการที่ว่าในการฝึกปฏิบัติงานจะมีการประเมินการรับรู้ในด้านทำทนายกับด้านคุกคาม มากกว่าการประเมินด้านการได้รับประโยชน์ และด้านอันตราย

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana มาใช้โดย

1. แปลแบบสอบถามเป็นภาษาไทยแล้วตรวจสอบด้านความถูกต้องในการแปลและการคงความหมายเดิม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ถือเกณฑ์ 3 ท่านให้ความเห็นตรงกัน จะถือว่าข้อกระทงนั้นสื่อความหมายได้
2. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบจากข้อ 1 ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่อยู่ระหว่างการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ ภายใต้การดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขจากข้อ 2 ไปใช้กับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย จำนวน 90 คน เนื่องจากเห็นว่าเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง คือ ฝึกปฏิบัติงานในสภาพการณ์เดียวกัน และมีหลักสูตรการเรียนการสอนเหมือนกัน

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana

| แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน: ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์องค์ประกอบ | | | | | | |
|--|-----------|------|-------------|-------------|-----------|-----------|
| ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ | | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ข้อความ | \bar{X} | S.D. | (การทำท่าย) | (การคุกคาม) | (อันตราย) | (อันตราย) |
| ตื่นเต้น | 2.62 | .95 | .79 | | | |
| กระตือรือร้น | 2.80 | .95 | .77 | | | |
| มีความสุข | 2.16 | .89 | .74 | -.31 | | |
| พอใจ | 2.31 | .89 | .72 | | | |
| รำเริง | 1.93 | 1.09 | .71 | | | |
| ถกกระตั้น | 2.83 | .90 | .65 | | | |
| เต็มไปด้วยความหวัง | 2.67 | 1.05 | .64 | | | |
| โล่งใจ | 1.35 | 1.08 | .44 | | | .37 |
| หวาดผวา | 2.07 | 1.17 | | .76 | | |
| กลัว | 2.05 | 1.16 | | .74 | | |
| วิตกกังวล | 2.88 | 1.01 | | .72 | | |
| กลุ้มใจ | 2.41 | 1.02 | | .72 | | |
| ไม่เป็นตัวของตัวเอง | 2.45 | 1.25 | | .70 | | |
| ถกรังแก | 1.89 | 1.32 | | .65 | .31 | |
| มั่นใจ | 1.87 | .85 | .48 | -.56 | | |
| ผิดหวัง | .61 | .90 | | | .81 | |
| รังเกียจ | .58 | .88 | | | .80 | |
| โกรธ | .48 | .79 | | .34 | .63 | |
| รู้สึกผิด | .25 | .60 | | | | .70 |
| เศร้า | .71 | .90 | | | | .62 |
| ส่วนร่วมกัน | | | 4.95 | 3.80 | 1.70 | 1.12 |
| เปอร์เซ็นต์ของความแปรปรวน | | | 24.8 | 19.0 | 8.5 | 5.6 |
| ผลรวมของเปอร์เซ็นต์ของ- ความแปรปรวน | | | 24.8 | 43.8 | 52.3 | 57.9 |

4. นำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ค่าความเชื่อถือได้ โดยใช้วิธีการคำนวณสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายใน (Coefficient of Internal Consistency) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาค แอลฟา ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ .79

แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ที่ให้นักศึกษาพยาบาลจำนวน 90 คน ได้ตอบเพื่อนำมาหาค่าความสัมพันธกับแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana เนื่องจากแบบสอบถามดังกล่าวมีลักษณะเป็นค่าที่บ่งชี้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติงานเท่านั้น ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามส่วนนี้ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษางานวิจัย เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานรวมทั้งการสัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาลที่กำลังฝึกปฏิบัติงาน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างข้อกระทงของแบบสอบถาม ได้ข้อกระทงทั้งสิ้น 30 ข้อ

2. นำข้อกระทงของแบบสอบถามมาตรวจสอบความเข้าใจและการสื่อความหมายโดยทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

3. นำแบบสอบถามที่ได้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบแก้ไขเนื้อหา และภาษาที่ใช้ จากนั้นนำไปให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบเนื้อหาและความเหมาะสม โดยถือเกณฑ์ตัดสินจาก 2 ใน 3 ท่าน มีความเห็นตรงกัน ถือว่าข้อความนั้นสื่อความหมายได้ พบว่าใช้ได้ทั้ง 30 ข้อ เพียงแต่ต้องปรับปรุงสำนวนภาษาในบางข้อ

4. นำแบบสอบถามที่ได้จากข้อ 3 ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 90 คน เพื่อตรวจสอบหาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบด้วยวิธีวิเคราะห์ข้อความรายข้อ (Item Analysis) ด้วยการทดสอบค่าที่ใช้คะแนนจาก 25 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มที่มีคะแนนสูงและกลุ่มที่มีคะแนนต่ำ ได้กลุ่มละ 24 คน กำหนดระดับความเชื่อมั่น .01 ผลที่ได้พบว่า ค่าที่ ได้มีคะแนนตั้งแต่ .23 ถึง 6.87 คัดเลือกเฉพาะข้อที่ได้คะแนนตามเกณฑ์คือ 2.42 ขึ้นไป คงเหลือข้อที่ใช้ได้ 24 ข้อ (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

5. นำคะแนนจาก 24 ข้อที่ได้ไปหาค่าความเที่ยงโดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในด้วยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาค อัลฟา ได้เท่ากับ .83

6. นำค่าคะแนนของแบบสอบถามทั้ง 24 ข้อ ไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana ในด้านการทำทนายและด้านคุณภาพ เนื่องจากเป็นการวัดความเครียดในขณะที่ฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งจะมีการประเมินในทั้งสองด้านนี้ ตามที่

Pagana ใช้ ด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ได้ค่า $r = .62$ ในด้านคุณคาม และได้ค่า $r = -.65$ ในด้านท่าทาย แสดงว่าแบบสอบถามความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความสัมพันธ์กับแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana กับแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในด้านคุณคามและด้านท่าทาย

| ความสัมพันธ์ระหว่างแบบสอบถาม ของ Pagana กับแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น | r |
|---|------|
| ด้านคุณคาม | .62 |
| ด้านท่าทาย | -.65 |

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

| | | | |
|-----------|---------|---|-------|
| ไม่เคยเลย | เท่ากับ | 1 | คะแนน |
| บางครั้ง | เท่ากับ | 2 | คะแนน |
| บ่อยครั้ง | เท่ากับ | 3 | คะแนน |
| เป็นประจำ | เท่ากับ | 4 | คะแนน |

(คุณลักษณะแบบสอบถามในภาคผนวก ก)

3. เกณฑ์ในการคัดเลือกนักศึกษาที่มีความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน

ผู้วิจัยสร้างเกณฑ์ในการคัดเลือกนักศึกษาที่มีความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานตามขั้นตอน
ดังนี้

1. ขอความคิดเห็นจากอาจารย์นิเทศก์ประจำหอผู้ป่วยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ดูแลนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยในเรื่องสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ประกอบกับการสัมภาษณ์นักศึกษานายบาลชั้นปีที่ 2 และ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เพื่อนำมาสร้างข้อกรทงคำถาม

2. สร้างข้อกรทงคำถาม ตามสถานการณ์ที่ได้ คือ การอภิปรายก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติงาน การให้การพยาบาล การมีสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน การบริหารเวลา และลักษณะบุคลิกภาพของนักศึกษาได้ข้อกรทงทั้งสิ้น 20 ข้อ ภายใต้การดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

3. นำแบบคัดเลือ่กที่ได้จากข้อ 2 ไปตรวจสอบความเหมาะสมโดยทดลองใช้ในการสังเกตนักศึกษานายบาลที่กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่ผู้วิจัยทำงานอยู่

4. แก้ไขปรับปรุงสำนวนภาษาที่ใช้ให้มีความเหมาะสมอีกครั้ง ได้แบบคัดเลือ่กที่ประกอบด้วยข้อกรทง ทั้งสิ้น 20 ข้อ (ดูรายละเอียด ภาคผนวก ก)

ลักษณะของเกณฑ์ในการคัดเลือก

เกณฑ์ในการคัดเลือกนักศึกษานายบาลที่มีความเครียดนี้ มีลักษณะเป็นแบบสังเกตที่กำหนดการให้คะแนนตามการสังเกตการแสดงออกของนักศึกษานายบาลต่อสถานการณ์ที่กำหนดโดยเรียงลำดับจากการแสดงออกน้อยไปหามาก ให้คะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 7 ดังตัวอย่าง

| | น้อยที่สุด | | | | | มากที่สุด | | | | |
|--|------------|---|---|---|---|-----------|---|---|--|--|
| การอภิปรายก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติงาน | | | | | | | | | | |
| 1. การตอบคำถาม ช้า อึกอ๊ก | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 2. มกัณหตถึงเรื่องความยากลำบากในการฝึกปฏิบัติงาน | | | | | | | | | | |
| ความผิดหวัง ความเสียใจ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |

เกณฑ์ในการคัดเลือก

การคัดเลือกนักศึกษานายบาลที่มีความเครียด คือ นักศึกษานายบาลที่มีคะแนนแต่ละข้อเท่ากับ 5 หรือมากกว่า ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดสูงตามที่อาจารย์นิเทศก์ได้แนะนำ (recommend) เพราะอาจารย์นิเทศก์จำนวน 1 ท่าน ต่อนักศึกษานายบาล 7 - 8 คน สามารถดูแลใกล้ชิดกับนักศึกษานายบาลตลอดช่วงการฝึกปฏิบัติงาน และอาจารย์นิเทศก์เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการนิเทศงานนักศึกษานายบาลมาอย่างน้อย 2 - 3 ปี เพราะฉะนั้นผู้วิจัยจึงให้นำหนักกับความเห็นของอาจารย์นิเทศก์มากกว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อให้เห็นพฤติกรรมชัดเจนกว่าแบบสอบถามของPAGANA ซึ่งเป็นคำคุณศัพท์เพียงคำเดียว

การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยทำการจัดเก็บข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากอาจารย์นิเทศก์ ประจำหน่วยงานที่นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ต้องฝึกปฏิบัติงาน ในการช่วยสังเกตและระบุว่านักศึกษาพยาบาลคนใดที่มีความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ใช้เวลาในการสังเกตช่วง 2 สัปดาห์แรกของการฝึกปฏิบัติงาน โดยสังเกตจากการแสดงออกในสถานการณ์เหล่านี้ คือ การร่วมอภิปรายก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติงาน การให้การพยาบาล การบริหารเวลาในการทำงาน การมีสัมพันธภาพกับเจ้าหน้าที่ กับเพื่อนร่วมงาน กับอาจารย์นิเทศก์ การติดต่อสื่อสารกับผู้ป่วยและญาติ

1.2 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่สมัครใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย นำมาสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จำนวน 16 คน โดยสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

1.3 ให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเครียด และเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งแรก (Pretest)

2. ขั้นดำเนินการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง ทั้งสิ้น 10 ครั้ง ในระยะเวลา 5 สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ในวันจันทร์ และวันศุกร์ เวลา 16.30-18.30 น. รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยกิจกรรมกลุ่มเริ่มในสัปดาห์ที่ 3 ของการฝึกปฏิบัติงาน

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม มีกิจกรรมการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยตามปกติ ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง

3. หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเครียด เพื่อเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งหลัง (posttest)

4. การตรวจให้คะแนนและการวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิยามความเป็นจริง

โปรแกรมกลุ่มถูกกำหนดขึ้น โดยยึดหลักการสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดนิยามความเป็นจริง (Reality Therapy) ของ Glasser หลักการสำคัญของแนวคิดนี้มี 8 ประการ คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน
3. การประเมินพฤติกรรม
4. การพัฒนาแบบแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง
5. การประกาศความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนด
6. การไม่ยอมรับคำแก้ตัว
7. ไม่ใช้การลงโทษ
8. การไม่ยอมเลิกล้มความตั้งใจ

ผู้วิจัยใช้หลักการทั้ง 8 ประการ มาจัดโปรแกรมกลุ่มเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ดังนี้

1. สัมพันธภาพเพื่อการรักษา ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศกลุ่มให้มีความเป็นมิตรอบอุ่น จริงใจใส่ใจต่อกันอย่างแท้จริง มีความไว้วางใจ โดยผู้นำกลุ่มเป็นต้นแบบของผู้ที่มีความรับผิดชอบ จริงใจ ใส่ใจ ต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง มีบรรยากาศของความจริงใจและไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจต่อกัน เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง และสำรวจตนเองเพื่อตระหนักถึงการแสดงออกของตนเองอย่างชัดเจน เพื่อหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงต่อไป

2. การตระหนักรู้ต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเอง ทำความเข้าใจและยอมรับตนเองถึงความสามารถ ความเข้มแข็ง และการแสดงออกของตนเอง ต่อสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันที่ตนต้องการจะเปลี่ยน หรือพฤติกรรมที่แสดงออกในขณะที่มีความรู้สึกไม่ดี ไม่พอใจของตน ผู้นำกลุ่มไม่ส่งเสริมให้สมาชิกได้พิจารณาถึงอดีตหรืออนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นมากนัก จะเน้นที่การทำให้สมาชิกสามารถเข้าใจและยอมรับถึงการแสดงออกของตนเอง และผลของการแสดงออกนั้นว่ามีผลอย่างไร

3. สมาชิกเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่า เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถตระหนักถึงการแสดงออกของตนและความรับผิดชอบของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาหาแนวทางการเปลี่ยนแปลงเพื่อสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสม โดยผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนได้กำหนดเป้าหมายของตน และหาแนวทางเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง



ตามความเป็นจริง ตามหลักศีลธรรมจรรยา ผู้นำกลุ่มใช้หลักการ การกำหนดเป้าหมาย การวางแผน การประกาศความมุ่งมั่น การไม่ยอมรับคำแก้ตัว ไม่ใช้การลงโทษ และการไม่ยอมเลิกล้มความตั้งใจ เพื่อนำสมาชิกกลุ่มพบกับความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว ผู้วิจัยได้กำหนดโปรแกรมการประชุมกลุ่มเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้เวลาประชุมกลุ่ม ใน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ในเวลา 20 ชั่วโมง เวลา 16.30 - 18.30 น. ดังมีรายละเอียด ดังนี้

โปรแกรมการประชุมกลุ่ม

| | หลักการ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ |
|-------------------|--|--|--|
| <u>ครั้งที่ 1</u> | การสร้างสัมพันธภาพ | เพื่อสร้างความคุ้นเคย และพัฒนาความรู้สึกมีส่วนร่วมและไว้วางใจ | - ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอบเขตและระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม - เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเองเพื่อนสมาชิก |
| <u>ครั้งที่ 2</u> | การสร้างสัมพันธภาพ | เพื่อพัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจ ใส่ใจ เป็นมิตร และส่งเสริมให้มีการเปิดเผยตนเอง | ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกันมากขึ้นโดยการแลกเปลี่ยนเรื่องราวความเป็นมา และประสบการณ์ของแต่ละคน |
| <u>ครั้งที่ 3</u> | การสำรวจพฤติกรรม การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน | เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติงาน | - เปิดโอกาสให้สมาชิกทบทวนแลกเปลี่ยนกันถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติงานและพิจารณาผลของเหตุการณ์ว่ามีผลต่อสมาชิกแต่ละคนอย่างไร |

| หลักการ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ |
|--|--|---|
| <u>ครั้งที่ 4 และ 5</u> การประเมินพฤติกรรม | เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้ตระหนักถึงพฤติกรรม การแสดงออกและผลของการแสดงออกของตนเอง | - นำเหตุการณ์และผลของเหตุการณ์จากครั้งที่ 3 มาพิจารณาว่าสมาชิกเห็นว่าสถานการณ์ใดที่ก่อให้เกิดความเครียดและพิจารณาการ แสดงออกต่อสถานการณ์ว่าสามารถลดความเครียดได้หรือไม่ |
| <u>ครั้งที่ 6 และ 7</u> การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง การประกาศความมุ่งมั่น | - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแผนการปฏิบัติที่ชัดเจน - เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อแผนการปฏิบัติ | - ให้สมาชิกแต่ละคนบันทึกเหตุการณ์และพฤติกรรมที่เห็นว่าควรมีการเปลี่ยนแปลงไว้ ให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนการเปลี่ยนแปลงโดยกำหนดวิธีการชัดเจนและมีความเป็นไปได้ หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงแผนการปฏิบัติของตนต่อเพื่อนสมาชิก |
| <u>ครั้งที่ 8 และ 9</u> ดำเนินการตามแผน ไม่ให้การลงโทษ ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ | - เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติและให้ได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ - เพื่อส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น | ให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกกล่าวถึงผลการปฏิบัติงานตามแผนที่กำหนดไว้ และร่วมกันหาแนวทางใหม่ หากไม่สามารถ ประสบผลสำเร็จจากการปฏิบัติงาน |

| | หลักการ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ |
|--------------------|----------------------|--|---|
| <u>ครั้งที่ 10</u> | สรุปและยุติการปรึกษา | เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจต่อกันและมีความเข้มแข็งและรับผิดชอบต่อการฝึกปฏิบัติงานต่อไป | เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้รายงานผลการปฏิบัติและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมประชุมกลุ่ม ตลอดจนความตั้งใจที่จะกระทำต่อไปเมื่อสิ้นสุดการประชุมกลุ่มแล้ว |

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดในขณะปฏิบัติงานของนักศึกษานายบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ระยะหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบทางสถิติ t-test