

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองในการเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล และศึกษาเปรียบเทียบอัตราการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล ระหว่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองกับนักศึกษาพยาบาลที่เรียนตามปกติ

การวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองในการเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล

กลุ่มควบคุม คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล

#### แบบแผนการทดลอง

มีดังนี้คือ

R	กลุ่มควบคุม	O <sub>1</sub> .....O <sub>2</sub>
R	กลุ่มทดลอง	O <sub>3</sub> .....X.....O <sub>4</sub>

R หมายถึง randomization เป็นการคัดเลือกตัวอย่างโดยการจับคู่ (Matching) ตามคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) และแบ่งกลุ่มโดยการสุ่ม

O<sub>1</sub> หมายถึง Observation of measurement เป็นการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษา

พยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุม ก่อนได้รับการเรียนการสอนในวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล ตามปกติ

- O<sub>2</sub> หมายถึง การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุม หลังได้รับการเรียนการสอนในวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล ตามปกติ
- O<sub>3</sub> หมายถึง การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองก่อนได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองในการเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล
- O<sub>4</sub> หมายถึง การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองหลังได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองในการเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล
- X หมายถึง การใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลอง

### การออกแบบการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบมีกลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2542 ซึ่งเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1

## 2. กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2542 ซึ่งเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 ซึ่งเลือกมาโดยเงื่อนไขต่อไปนี้

2.1 เป็นผู้ที่ยินยอมและมีความเต็มใจให้ความร่วมมือในการทดลองครั้งนี้

2.2 เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่กำลังเรียนใน วิชา แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 ในเนื้อหาทฤษฎีเรื่อง กระบวนการพยาบาล

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนดังนี้คือ

1. การเลือกวิทยาลัยพยาบาล จากวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข โดยเลือกวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี จังหวัดชลบุรี เนื่องจากมีที่ตั้งอยู่ในส่วนภูมิภาคเช่นเดียวกับวิทยาลัยพยาบาลอีก 32 แห่ง และมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพียงพอซึ่งอาจจะสามารถนำไปทดลอง เพื่อเปรียบเทียบกับวิทยาลัยในส่วนกลางอีก 3 แห่งได้ และการนำไปประยุกต์ใช้ก็ค่อนข้างสะดวก ประกอบกับทางวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี มีนโยบายหลักที่จะให้การสนับสนุนโครงการทางวิชาการและโครงการงานวิจัย และมีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการทำวิจัย เพื่อพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลเป็นอย่างดี

2. การเลือกนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และ การแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกระทำตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขอบพบกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เพื่อขอความร่วมมือในการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยอธิบายลักษณะเบื้องต้นของงานวิจัย

ขั้นที่ 2 ขอความร่วมมือจากอาจารย์ภาควิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา ในการนำคะแนนเฉลี่ยสะสมทางการเรียน (GPA) ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 44 คน นำมาศึกษาสัดส่วนของคะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษา ได้แบ่งสัดส่วนของระดับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มย่อย ตามระดับของคะแนนเฉลี่ยสะสม ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA)	3.00-4.00	หมายถึง ผลการเรียนสูง
คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA)	2.00-2.99	หมายถึง ผลการเรียนปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA)	1.00-1.99	หมายถึง ผลการเรียนต่ำ

จากนั้นใช้วิธีการจับสลากแบ่งกลุ่มนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 22 คน กลุ่มควบคุม 22 คน ซึ่งแต่ละกลุ่มประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่มีการ จำแนก ระดับ GPA ตามตารางที่ 6

ตารางที่ 6 กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาพยาบาล

GPA	กลุ่มทดลอง (คน)	กลุ่มควบคุม (คน)
3.00-4.00	6	6
2.00-2.99	12	12
1.00-1.99	4	4
รวม	22	22

ขั้นที่ 3 เมื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว ผู้วิจัยทำการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) GPA ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ตารางที่ 10 ภาคผนวก ค)

ขั้นที่ 4 การจับคู่โดยใช้ตัวแปรระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) เนื่องจากได้มีนักการศึกษาหลายท่านให้ความเห็นว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางสติปัญญา ระดับความสามารถของเชอว์ปัญญา วุฒิภาวะทางสมอง (Stollberg, 1956; Morgan, 1978; กมลรัตน์ หล้าสูงรัง, 2528) และจากผลการวิจัยเกี่ยวกับการทำกับตนเอง พบว่า ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีความสามารถในการทำกับตนเองสูง Zimmerman and Martinez-Pons, 1986, 1988, 1990) ดังนั้นจึงได้นำมาสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยการจับคู่ตามปัจจัยดังกล่าว

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

#### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ทบทวนตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องกระบวนการพยาบาล
2. ศึกษาวัตถุประสงค์เฉพาะบทเรียนเรื่อง กระบวนการพยาบาล ตามลักษณะ

วิชา แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1

3. ปรีชาภัทท์อาจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี เกี่ยวกับรายละเอียดของเนื้อเรื่องกระบวนการพยาบาล โดยยึดหนังสือแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 (กองงานวิทยาลัยพยาบาล, 2535; สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข, 2539)

4. กำหนดขอบเขตของการรับรู้ความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้คือ การประเมินผู้รับบริการ การวินิจฉัยการพยาบาล การวางแผนการพยาบาล การปฏิบัติการพยาบาล และการประเมินผลการพยาบาลโดยกำหนดว่า ต้องมีความรู้และอธิบายขั้นตอนกระบวนการพยาบาลได้ ใช้กระบวนการพยาบาลในการประเมินสุขภาพเบื้องต้นของบุคคล ครอบครัว ชุมชนได้ มีความรู้เกี่ยวกับประเภทของข้อวินิจฉัยการพยาบาล เขียนรายงานอาการโดยเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางได้

5. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, 1997)

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล จะสอบถามถึงระดับความมั่นใจและหรือความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ในการใช้กระบวนการพยาบาล ในวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 รวมข้อคำถามทั้งหมด 61 ข้อ ซึ่งจำแนกตามขั้นตอน 5 ขั้นของกระบวนการพยาบาล

ลักษณะการให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบลงในช่องมีความมั่นใจมากที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
ถ้าตอบลงในช่องมีความมั่นใจมาก	ให้คะแนน	4	คะแนน
ถ้าตอบลงในช่องมีความมั่นใจปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ถ้าตอบลงในช่องมีความมั่นใจน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
ถ้าตอบลงในช่องไม่มีความมั่นใจเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ ผู้วิจัยใช้วัดการรับรู้ความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเรียนการสอนเรื่องกระบวนการพยาบาลในวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ

โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนมีการทำกับตนเอง ในการเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ทบทวนตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำกับตนเองตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura (1977 cited in Hergenhahn and Olson, 1997 ; Bandura, 1997) และได้ประยุกต์การทำกับตนเอง ในการเรียนตามแนวคิดของ Zimmerman (1990,1998)

2. กำหนดวัตถุประสงค์ เลือกเนื้อหา และวางแผนกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการทำกับตนเองร่วมกับหัวหน้าภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล เลือกเนื้อหาในวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เนื่องจากว่าในวิชานี้มีเรื่องของการใช้กระบวนการพยาบาล และเป็นวิชาที่จะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นให้นักศึกษาฝึกความสามารถในการดูแลสุขภาพทั่วไปของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสามารถวางแผนการพยาบาลเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล ครอบครัว ชุมชนได้ และเพื่อที่จะทำให้นักศึกษาพยาบาลสามารถที่จะนำกระบวนการพยาบาลไปใช้ในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลและปฏิบัติการพยาบาลตามความรู้ ความคิดเชิงวิชาการของนักศึกษาแต่ละคนได้

นำโปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง มาใช้กับเนื้อหาวิชานี้ โดยการให้นักศึกษาพยาบาลฝึกการมีส่วนร่วมในการคิด การรู้สึก ตลอดจนการกระทำการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้บรรลุ เป้าหมายตามที่ตั้งไว้ โดยมีการใช้กลยุทธ์ประเมินตนเองและเตือนตนเอง ตั้งเป้าหมายและวางแผนการใช้กลยุทธ์ ปฏิบัติตามกลยุทธ์และเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามกลยุทธ์ รวมทั้งมีการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การทำกับตนเองให้เหมาะสมกับผลลัพธ์ เมื่อนักศึกษาฝึกสำเร็จแล้วจะส่งผลต่อนักศึกษาพยาบาลทำให้เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มด้วยตนเอง มีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเอง ตลอดจนเกิดความตระหนักในการเรียนรู้ ปรับปรุงตนเอง ทำให้ผู้เรียนมีความอดทน มานะพยายาม และพากเพียรต่อการเรียน ก็จะสามารถประสบผลสำเร็จในการเรียนและสามารถที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้รับบริการ หรือมีความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลได้ดียิ่งขึ้น

## 3. แบบฟอร์มที่ใช้ในโปรแกรมฝึกการทำกับตนเองประกอบด้วย

### 3.1 แบบฟอร์มการประเมินตนเอง (Self-Evaluation Form) มี 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นการประเมินตนเองเพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจตนเองและมีความสนใจที่จะพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการทำกับตนเองให้มากขึ้นก่อนการวางแผนการเรียนรู้

ตอนที่ 2 เป็นการประเมินตนเองในการทำงานแต่ละครั้งที่นักศึกษาได้วางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเองและได้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในแบบฟอร์มการบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง

- 3.2 แบบฟอร์มการวางแผนการเรียนรู้ (learning Plan)
- 3.3 แบบฟอร์มการบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง (Self-Recorded Form)
- 3.4 แบบบันทึกการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
- 3.5 แบบบันทึกการให้ข้อมูลย้อนกลับ
- 3.6 แบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง

ซึ่งแต่ละแบบฟอร์มใช้ร่วมกันในการกำกับตนเองที่สร้างขึ้น เพื่อใช้ตรวจสอบความก้าวหน้าของการดำเนินการกำกับตนเองและการฝึกพัฒนาการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาลในแต่ละขั้นตอนเกี่ยวกับ ขั้นตอน การประเมินตนเองและการเตือนตนเอง การตั้งเป้าหมายและการวางแผนการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง การปฏิบัติตามกลยุทธ์และการเตือนตนเองในการปฏิบัติตามกลยุทธ์ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การกำกับตนเองให้สอดคล้องกับผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

4. สถานการณ์สมมติและแบบบันทึกคำตอบตามสถานการณ์สมมติของทุกคน
5. คำถามนำรู้เกี่ยวกับเป้าหมายการเรียนรู้วิชาชีพการพยาบาล และแบบบันทึกคำตอบเกี่ยวกับเป้าหมายการเรียนรู้วิชาชีพการพยาบาลของทุกคน
6. แบบสำรวจตัวเสริมแรง
7. แบบบันทึกการเปรียบเทียบข้อมูลทางสังคม
8. แบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองของทุกคน
9. แบบแสดงเงื่อนไขข้อกำหนดการเสริมแรง
10. ตัวแบบกลยุทธ์กำกับตนเองในการเรียน
11. ตัวแบบ การวางแผนการเรียนรู้ เรื่อง บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ
12. ตัวแบบ การบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง เรื่องบทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ
13. คู่มือประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง

## การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ชุดที่ 1 โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง

ชุดที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ชุดที่ 1 คือ โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง กระทำดังนี้

1. การหาความตรงของเนื้อหา (Content Validity) นำโปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง ที่ได้สร้างขึ้นจากการศึกษาเนื้อหาตำรา เอกสาร งานวิจัยเกี่ยวกับการทำกับตนเองตามแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา โดยเน้นแนวคิดการทำกับตนเองของ Zimmerman (1990, 1994, 1998) นำมาสร้างเป็นโปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิระดับปริญญาโทบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และมีประสบการณ์ในการพยาบาลจิตเวช และการพื้นฐานการพยาบาล จำนวน 9 คน ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างตามทฤษฎีเนื้อหาและวิธีดำเนินการ นำโปรแกรมฝึกการทำกับตนเองที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงเนื้อหา ขั้นตอน วิธีการดำเนินการ ตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ และนำโปรแกรมฝึกการทำกับตนเองไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ชุดที่ 2 คือ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง กระทำดังนี้

1. การหาค่าความตรงของเนื้อหา (Content Validity) นำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง มาให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลพื้นฐาน อาจารย์พยาบาลภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 9 คน โดยถือเกณฑ์ 7 ใน 9 คน เป็นเกณฑ์ยอมรับ เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาข้อความ ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และความครอบคลุมของเนื้อหา วัตถุประสงค์ของการใช้กระบวนการพยาบาล 5 ขั้นตอน จากนั้น นำผลการพิจารณาแก้ไข โดยปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2. การหาค่าความเที่ยง (Reliability) นำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficiency) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลเท่ากับ 0.9532 แล้วนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาและปรับปรุงให้



เหมาะสมและนำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลไปใช้ในการวิจัยต่อไป

### การดำเนินการวิจัย

ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

#### ระยะเตรียมการ

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนอต่อผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย และทดลองใช้เครื่องมือวิจัยคือแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 30 คน แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9532

2. จัดทำหมายกำหนดการร่วมกับหัวหน้าภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล เกี่ยวกับ วัน เวลาที่จะดำเนินการทดลอง จะทำการทดลองในระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน - 31 สิงหาคม 2542 เป็นเวลา 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน และวันละ 2 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 17.00น.-19.00น.

3. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนและเกณฑ์ที่กำหนดไว้

4. พบนักศึกษาเพื่อชี้แจงและแจ้งให้ทราบถึงจุดประสงค์ และเนื้อหาที่จะสอนรวมทั้งการเตรียมการทดลองซึ่งประกอบด้วย การทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

#### ระยะดำเนินการทดลอง

มีระยะเวลารวม 9 สัปดาห์ แบ่งเป็น 2 ระยะ

1. ระยะกาฝึกโปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง
2. ระยะทดลอง ประกอบด้วยรายละเอียดตามขั้นตอนดังนี้ คือ

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>1. เพื่ออธิบายความรู้พื้นฐานเรื่องการทำกับตนเอง</p> <p>2. เพื่ออธิบายประโยชน์ของการกำกับตนเอง</p> <p>3. เพื่ออธิบายบทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้</p> <p>4. เพื่ออธิบายเอกสารคู่มือและแบบฟอร์มต่างๆที่ใช้ในการฝึก</p> <p>5. เพื่อตอบคำถามข้อสงสัยจากนักศึกษา</p>	<p>1. การชี้แจงหมายกำหนดการ อธิบายความรู้พื้นฐาน และคู่มือการกำกับตนเอง เอกสารและแบบฟอร์ม ในการปฐมนิเทศ</p> <p>จัดการปฐมนิเทศเกี่ยวกับโปรแกรมฝึกการกำกับตนเองให้กับนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ดังนี้</p> <p>1.1 กล่าวทักทายนักศึกษาพยาบาลทุกคน และแจกคู่มือประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง เกี่ยวกับเรื่องกลยุทธ์การกำกับตนเองในการเรียน เพื่อใช้เป็นเอกสารอ้างอิงและศึกษาตัวแบบในการฝึกการใช้กลยุทธ์การกำกับตนเอง ในขณะที่ฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง (คู่มือแสดงใน ภาคผนวก ค) พร้อมกับอธิบายแบบฟอร์มและคู่มือ</p> <p>1.2 อธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหลักการ และวิธีการกำกับตนเอง ขั้นตอนต่างๆ ในการฝึก และอธิบายให้ทราบถึงประโยชน์ของ การกำกับตนเองว่า เป็นวิธีการที่จะสามารถช่วยให้นักศึกษาได้มีความตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้ การแสวงหาความรู้ และสามารถใช้กลยุทธ์ต่างๆ ในการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม ทำให้นักศึกษามีสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาในวิชาที่เรียนรู้เพิ่มสูงขึ้น และมีการรับรู้ความสามารถของ ตนเองเพิ่มสูงขึ้นด้วยเช่นเดียวกันทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาเกิดความตระหนัก และเห็นความสำคัญของการฝึก</p> <p>1.3 ชี้แจงกำหนดเวลาของระยะเวลาการฝึกการกำกับตนเองที่กำหนดไว้ คือ ใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วัน อังคารและพฤหัสบดี เวลา 17.00 – 19.00 น.</p> <p>และ ให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองทุกคนได้รับทราบและเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อให้ปรับเปลี่ยนวันเวลาให้เหมาะสมซึ่งยังอยู่ในระยะเวลาเท่าเดิม</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
	<p>1.2 ผู้วิจัยอธิบายเอกสาร และแบบฟอร์มต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบคำถามสถานการณ์สมมติ</li> <li>- แบบทักคำตอบตามสถานการณ์สมมติของทุกคน</li> <li>- แบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง</li> <li>- แบบประเมินนิสัยการเรียนของนักศึกษา</li> <li>- แบบฟอร์มการประเมินตนเอง</li> <li>- แบบคำถามคำถามนำรู้เกี่ยวกับเป้าหมายการเรียน วิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1</li> <li>- แบบบันทึกคำตอบเกี่ยวกับเป้าหมายการเรียน วิชาชีพการพยาบาลของทุกคน</li> <li>- แบบฟอร์มการวางแผนการเรียนรู้</li> <li>- แบบฟอร์มการบันทึกการเรียนรู้อัตนเอง</li> <li>- แบบสำรวจตัวเสริมแรง</li> <li>- ตัวแบบกลยุทธ์กำกับตนเองในการเรียน</li> <li>- ตัวแบบการบันทึกการเรียนรู้อัตนเอง เรื่อง บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ</li> <li>- ตัวแบบ การวางแผนการเรียนรู้ เรื่อง บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ</li> <li>- แบบบันทึกการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง</li> <li>- แบบบันทึกการให้ข้อมูลย้อนกลับ</li> <li>- แบบบันทึกการเปรียบเทียบข้อมูลสังคม</li> </ul>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>เพื่ออธิบายขั้นตอนในแต่ละรอบ (cycle) ของโปรแกรมกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน</p>	<p>2. การฝึกตามขั้นตอนในโปรแกรมการกำกับตนเองแต่ละรอบ มีขั้นตอนดังนี้</p> <p>ก. การประเมินตนเองและการเตือนตนเอง ได้แก่ การฝึกให้นักศึกษามีการประเมินพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเอง และวิธีการเตือนตนเอง</p> <p>ข. การตั้งเป้าหมายและการวางแผนการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง ได้แก่ การฝึกให้นักศึกษาคำตั้งเป้าหมาย ฝึกวางแผนการเรียนรู้ ฝึกให้รู้กลยุทธ์ในการเรียน</p> <p>ค. การฝึกใช้กลยุทธ์การปฏิบัติตามกลยุทธ์และการเตือนตนเองในการปฏิบัติตามกลยุทธ์ ได้แก่ การฝึกให้นักศึกษาปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ โดยการปฏิบัติตามกลยุทธ์ที่วางแผนไว้ ตลอดจนการเตือนตนเอง ในการปฏิบัติตามกลยุทธ์</p> <p>ง. การปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การกำกับตนเองให้สอดคล้องกับผลลัพธ์ ได้แก่ การฝึกให้นักศึกษาประเมินผลการปฏิบัติตามแผน และปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสมสอดคล้องกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ว่าบรรลุเป้าหมายหรือไม่</p> <p>ซึ่ง Zimmerman (1998) พบว่าในการกำกับตนเองแต่ละครั้งนั้นจะต้องประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ข้างต้นครบถ้วนจึงจะถือว่าเข้าสู่กระบวนการพัฒนาการกำกับตนเองอย่างสมบูรณ์</p> <p>2.1 ขั้นตอนการฝึกการประเมินตนเองและการเตือนตนเองผู้วิจัยดำเนินการดังนี้</p> <p>2.1.1 ดำเนินการประเมินตนเองและการเตือนตนเองให้กับนักศึกษาศูนย์บาลโดยการแจกแบบคำถามซึ่งเป็น</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>เพื่อฝึกขั้นที่ 1 ของโปรแกรมการกำกับตนเอง</p> <p>1) ฝึกการประเมินประสบการณ์และความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้กลยุทธ์ในการเรียน</p> <p>2) แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างเพื่อนนักศึกษา</p> <p>3) เปรียบเทียบพื้นฐานกับเนื้อหาทฤษฎีการกำกับตนเอง</p> <p>4) ฝึกและทำความเข้าใจถึงความสำคัญของการบันทึกการเรียน</p>	<p>สถานการณ์สมมติ (แสดงใน ภาคผนวก ค) เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาได้คิดถึงการกำกับตนเองและการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการวางแผนการเรียนรู้ โดยแจกคำถามตามสถานการณ์สมมติ ให้นักศึกษาทุกคนเขียนอธิบายคำตอบของแต่ละคนลงในกระดาษคำตอบ ซึ่งคำตอบที่ให้นักศึกษาอธิบายจะเกี่ยวกับวิธีการทำงาน (วิธีการเรียนรู้) ที่ใช้ในการแก้ปัญหานั้นตามสถานการณ์นั้นๆ ตามแนวความคิดและประสบการณ์ของแต่ละคนให้ครบถ้วน (30 นาที)</p> <p>2.1.2 ภายหลังจากนักศึกษาพยาบาลทุกคนตอบคำถามเสร็จให้นักศึกษาแต่ละคนออกมารายงานให้เพื่อนนักศึกษาในกลุ่มทดลองทราบถึงวิธีการต่างๆ ที่ใช้ในการทำงาน (เรียนรู้) และวิธีการแก้ปัญหาตามสถานการณ์นั้นๆ</p> <p>จากนั้นให้นักศึกษาทุกคนจดบันทึกวิธีการต่าง ๆ ของเพื่อนทุกคนไว้ในแบบฟอร์มบันทึกคำตอบตามสถานการณ์สมมติของทุกคน (แสดงใน ภาคผนวก ค) (30 นาที)</p> <p>2.1.3 เปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนได้ร่วมอภิปรายคำตอบจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ว่าวิธีการต่างๆ ที่นักศึกษาแต่ละคนใช้ในการทำงาน (เรียนรู้) นั้นว่าสอดคล้องกับตัวแบบ กลยุทธ์การกำกับตนเองในการเรียนของ Zimmerman and Martinez-Pons (1986) ที่นำเสนอหรือไม่</p> <p>และให้นักศึกษาได้ประเมินว่าตนเองมีการใช้วิธีการทำงานที่สอดคล้องกับกลยุทธ์การกำกับตนเองในการเรียนอยู่เป็นจำนวนเท่าใดลงในช่องว่างตามแบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองในส่วนของสถานการณ์สมมติ (ภาคผนวก ค)</p> <p>2.1.4 บันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองในการเรียนจากสถานการณ์ที่กำหนดในแบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองของทุกคน</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>เพื่อทำความเข้าใจพื้นฐานและการนำไปใช้ของกลยุทธ์ต่างๆ</p> <p>เพื่อหาจุดอ่อนในการใช้กลยุทธ์ในการเรียนของตนเองโดยการเปรียบเทียบจากเพื่อน จากผู้วิจัยและจากการตระหนักผู้ด้วยตนเอง</p>	<p>2.1.5 แจกแบบกลยุทธ์กำกับตนเองในการเรียนที่ปรับเปลี่ยนจาก Zimmerman and Martinez-Pons เพื่อใช้ร่วมกับคู่มือประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับตนเองเกี่ยวกับกลยุทธ์การกำกับตนเองในการเรียนที่ผู้วิจัยแจกไว้ในตอนแรก</p> <p>ผู้สอนและนักศึกษายาบาลกลุ่มทดลองอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเรียนแต่ละอย่างว่านักศึกษาคควรนำมาใช้และปฏิบัติตามได้อย่างไรบ้าง ซึ่งนักศึกษาแต่ละคนก็มีกลยุทธ์ต่างๆ เหล่านั้นอยู่บ้างแล้ว เช่น การอ่านหนังสือ การเตรียมตัวฟังบรรยาย การเตรียมตัวสอบ เป็นต้น</p> <p>แต่สิ่งที่นักศึกษาคควรต้องกระทำ ในการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง ก็คือ ต้องประเมินตนเองและเตือนตนเองในการใช้โปรแกรมตลอดจนการตั้งเป้าหมายและมีการวางแผนการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองในการเรียนและปฏิบัติตามกลยุทธ์เหล่านั้นได้ครบถ้วนและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขตลอดเวลา</p> <p>2.1.6 จากนั้นให้นักศึกษายาบาลกลุ่มทดลองได้ศึกษาคู่มือเรื่องการประเมินนิสัยการเรียนของตนเอง จากนั้นให้บันทึกคะแนนนิสัยการเรียนลงในแบบประเมินนิสัยการเรียนของนักศึกษาแต่ละคน จากนั้นให้นักศึกษาทุกคนวิเคราะห์ตนเองเพื่อหาจุดอ่อน จุดแข็งในการเรียนรู้อของตนเอง (แบบฟอร์ม ตามคู่มือประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง ภาคผนวก ค) และเมื่อนักศึกษาวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับจุดอ่อน-จุดแข็งในการเรียนรู้ได้แล้ว ก็ให้นักศึกษาสำรวจจุดอ่อนที่ยังปฏิบัติได้ไม่ดีเท่าที่ควร</p> <p>จากนั้นให้นักศึกษาทบทวนแบบฟอร์มการประเมินตนเอง ตอนที่ 1 ซึ่งในขณะเดียวกันนี้ จะอธิบายการใช้แบบฟอร์มจนเข้าใจและให้นักศึกษายาบาลบันทึกการประเมินตนเองลงในแบบฟอร์มการประเมินตนเอง ตอนที่ 1 จากนั้นก็ตั้งเป้าหมายเพื่อการพัฒนาตนเองตามแบบฟอร์มในคู่มือ และร่วมกันสรุปการประเมินตนเอง และการเตือนตนเอง</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>ฝึกขั้นที่ 2 ของโปรแกรมการกำกับตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อฝึกการตั้งเป้าหมายในการเรียนด้วยตนเอง</li> <li>2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากเพื่อน</li> <li>3. เปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายจากประสบการณ์และจากคู่มือการกำกับตนเอง</li> <li>4. ตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในการเรียน</li> <li>5. ตระหนักถึงจุดอ่อนของการตั้งเป้าหมายของตนเอง</li> <li>6. ตระหนักถึงสิ่งที่จะต้องปรับปรุงและพัฒนาของกลยุทธ์การกำกับตนเอง</li> </ol>	<p>2.2 ขั้นการฝึกการตั้งเป้าหมายและการวางแผนการใช้กลยุทธ์ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้</p> <p>2.2.1 การตั้งเป้าหมาย ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนตอบคำถามนำรู้เกี่ยวกับเป้าหมายการเรียนวิชาชีพการพยาบาลตามแบบฟอร์มที่แจกให้ (แสดงใน ภาคผนวก ค) ว่านักศึกษามีเป้าหมายอย่างไร โดยให้นักศึกษาตอบให้ครบทั้ง 5 ข้อ (20 นาที)</p> <p>2.2.2 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการมีเป้าหมายในการเรียนของแต่ละคนและให้นักศึกษาได้บันทึกเป้าหมายในการเรียนรู้ของเพื่อนทุกคนไว้ในแบบบันทึกคำตอบเกี่ยวกับเป้าหมายในการเรียนวิชาชีพการพยาบาลของทุกคน (แสดงใน ภาคผนวก ค)</p> <p>2.2.3 ชี้ให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการมีเป้าหมายในการเรียนรู้หรือการทำงานใดๆ ก็ตาม จะเป็นแรงจูงใจตนเองในการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้ประสบความสำเร็จ</p> <p>2.2.4 ให้นักศึกษาทุกคนได้ศึกษากลยุทธ์จากคู่มือเกี่ยวกับเรื่องการมีเป้าหมายในการเรียนว่ามีผลต่อการเรียนรู้หรือไม่</p> <p>และให้นักศึกษาลงมือทำกิจกรรมเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายตามคู่มือประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง 3 กิจกรรม (ภาคผนวก ค) จนครบ</p> <p>แล้วบันทึกลงในแบบฟอร์มการวางแผนการเรียนรู้ (แสดงใน ภาคผนวก ค) ของตนเองว่ามีเป้าหมายในการเรียนรู้หรือไม่ (เฉพาะช่องของเป้าหมายการเรียนวิชาชีพการพยาบาล)</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>ฝึกขั้นที่ 3 ของโปรแกรมการกำกับตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฝึกการเตือนตนเองในการปฏิบัติตามกลยุทธ์</li> <li>2. ตระหนักถึงความสำคัญของการเตือนตนเอง</li> <li>3. ฝึกกลยุทธ์ที่ใช้ในการเตือนตนเอง</li> </ol>	<p>2.3 ปฏิบัติตามกลยุทธ์และการเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามกลยุทธ์ดำเนินการดังนี้</p> <p>2.3.3 แจกแบบฟอร์มการบันทึกการเรียนรู้ของตนเองและอธิบายแต่ละขั้นตอนของการบันทึก</p> <p>2.3.4 ชี้แจงให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการบันทึกตนเองในการปฏิบัติตามกลยุทธ์และการเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามกลยุทธ์ และให้นักศึกษาทุกคนไปศึกษาคู่มือ เรื่องกลยุทธ์กำกับตนเองในการเรียนที่เหลือทั้งหมด (จากตัวแบบกลยุทธ์กำกับตนเองและในคู่มือที่แจกให้)</p>
<p>ฝึกขั้นที่ 4 ของโปรแกรมการกำกับตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฝึกการประเมินผลการใช้กลยุทธ์แต่ละชนิด</li> <li>2. ฝึกการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์แต่ละชนิด</li> <li>3. ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้กลยุทธ์กำกับ</li> </ol>	<p>2.4 การปรับเปลี่ยนกลยุทธ์กำกับตนเองให้สอดคล้องกับผลลัพธ์ดำเนินการดังนี้</p> <p>2.4.1 ฝึกให้นักศึกษาประเมินผลการปฏิบัติตามแผนและปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการเรียนให้เหมาะสม สอดคล้องกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามเป้าหมายพร้อมทั้งชี้แจงแบบการประเมินตนเองตอนที่ 2</p> <p>2.4.2 ชี้ให้เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์และการประเมินผลการปฏิบัติตามแผนของตนเอง</p> <p>2.4.3 แจกแบบสำรวจตัวเสริมแรงให้นักศึกษาทุกคนบันทึกตัวเสริมแรงของตนเองไว้</p> <p>2.4.4 สรุปผลการปฐมนิเทศ และนัดหมายกับนักศึกษาตามวันและเวลาที่กำหนด</p>



วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>เพื่อพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเอง (competence) ฝึกพัฒนาระยะที่ 1</p> <p>1. เพื่อให้ นักศึกษา เรียนรู้การนำการกำกับตนเองไปใช้ในการเรียน</p> <p>2. การเรียนรู้ในระยะเวลาที่ 1 ใช้การเรียนรู้ โดยการสังเกต หรือการเรียนรู้จากตัวแบบ (vicarious experience) ซึ่ง จะเพิ่มการเรียนรู้</p>	<p>Zimmerman (1998) อธิบายว่า การพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองมีอยู่ 4 ระยะ (phases) ซึ่งนักศึกษาจะต้องได้รับการสอนและพัฒนาโดยครูร่วมกับตัวของนักศึกษาด้วย</p> <p>ในขั้นตอนต่อนี้จึงเป็นขั้นตอนการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการนำการกำกับตนเอง 4 ระยะการฝึกไปใช้ได้</p> <p><b>3. การฝึก เพื่อพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเอง</b></p> <p>3.1 สัปดาห์ที่ 1 ระยะที่ 1 ฝึกพัฒนาการกำกับตนเองโดยการดูตัวแบบที่แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง (Observational Level)</p> <p>3.1.1 นำเสนอตัวแบบในการที่จะกำกับตนเองในการเรียน โดยสมมติสถานการณ์ว่าเมื่อผู้วิจัยจะเรียนเรื่อง "บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ"</p> <p>ผู้สอนมีการประเมินตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและการปฏิบัติตามแผน การใช้กลยุทธ์และเตือนตนเอง ในการปฏิบัติตามกลยุทธ์ตลอดจนการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การกำกับตนเองให้สอดคล้องกับผลลัพธ์ เพื่อให้ นักศึกษาทุกคนเข้าใจ โดยให้นักศึกษาดูจากตัวแบบการวางแผนการเรียนรู้ เรื่อง บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพที่แจก (ประมาณ 15 นาที)</p> <p>3.1.2 เสนอผลงานที่ได้จากการกำกับตนเองซึ่งประกอบด้วย ตำราที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า และเอกสารที่ถ่ายเอกสารมาตลอดจนบันทึกรายละเอียดเนื้อหาที่ได้จากการอ่านทำความเข้าใจจากการอ่าน ตำรา เอกสาร ตลอดจนการเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับมา</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>ความสามารถ ของตนเองในเรื่องการกำกับตนเองให้สูงขึ้น</p> <p>3. การอภิปรายร่วมกันทำให้เกิดการเรียนรู้แบบ persuasion และมีบรรยากาศการเรียนรู้แบบ co-operative learning environment ช่วยส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเรียนสูงขึ้น</p>	<p>3.1.3 เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วม โดยการแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม โดยให้นักศึกษาอภิปรายตัวแบบในการกำกับตนเองที่นำเสนอ ตามความคิดของนักศึกษาแต่ละคน พร้อมจดผลการอภิปรายในแผ่นบันทึกของแต่ละคน และนำเสนอหน้าชั้นเรียนผ่านเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ โดยใช้เวลาประมาณ 25 นาทีในการประชุมกลุ่ม และนำเสนอกลุ่มละ 10 นาที</p> <p>3.1.4 ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อของตัวแบบ ภายหลังจากนำเสนอเสร็จทุกกลุ่ม และ</p> <p>จากนั้นให้นักศึกษำบันทึกแนวคิด หลักการในการกำกับตนเองที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันไว้ในสมุดบันทึก (โดยแจกแผ่นสไลด์คืนให้กับนักศึกษาแต่ละกลุ่มเพื่อนำไปถ่ายสำเนาเก็บไว้) เพื่อให้ นักศึกษาได้เห็นตัวแบบในการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และเพื่อให้นักศึกษาสามารถพัฒนาและนำไปประยุกต์ ใช้ได้หลากหลายรูปแบบ</p> <p>3.1.5 อภิปรายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกำกับตนเองเรื่องกลยุทธ์ การตั้งเป้าหมายเพื่อให้เกิดความกระจ่างกับนักศึกษาในการตั้งเป้าหมาย ว่าควรเป็นเป้าหมายที่สอดคล้องกับมาตรฐาน เฉพาะเจาะจงกับเนื้อหา มีความเป็นไปได้ และควรเป็นเป้าหมายระยะสั้นๆ เนื่องจาก Schunk (1996) พบว่า เป้าหมายตามลักษณะดังกล่าวจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในในการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ดีที่สุด</p> <p>3.1.6 แจกแบบฟอร์มในการบันทึกตนเอง และให้นักศึกษา ได้ฝึกวางแผนในการกำกับตนเอง เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ" โดยให้เวลาทำการวางแผนประมาณ 20 นาที</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>ฝึกพัฒนาาระยะที่ 2</p> <p>1. เพื่อเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเอง</p> <p>2. เพื่อพัฒนาโดยการให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติจริง โดยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด</p> <p>3. เป็นการเรียนรู้แบบ Imitation and self-performance ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มการ</p>	<p>จากนั้นตรวจสอบผลงานของนักศึกษาแต่ละคนแล้วส่งคืนให้นักศึกษานำไปปฏิบัติตามแผน และนำผลงานที่ทำได้ตามความสามารถและความเหมาะสมในการตั้งเป้าหมายของบุคคล ตลอดจนปรับเปลี่ยนการทำงานในขั้นตอนต่าง ๆ มาส่ง โดยให้เวลาในการค้นคว้า 3 วัน</p> <p>และในแต่ละวันก่อนถึงกำหนดนัด จะนัดตรวจสอบผลงานให้ข้อเสนอแนะกับนักศึกษาทุกวันในเวลา 8.00-18.00น. โดยนักศึกษาต้องได้รับการประเมินผลงานอย่างน้อยหนึ่งครั้ง ก่อนนำผลงานจริงมาส่ง และนัดพบครั้งต่อไปเพื่อนำเสนอผลงานและประเมินผลการทำงานร่วมกันกับนักศึกษากลุ่มทดลอง</p> <p>3.1.7 สรุปกิจกรรมต่างๆ ให้นักศึกษาทุกคนเพื่อเป็นการทบทวนและเปิดโอกาสให้ซักถามและปิดการประชุมกลุ่ม</p> <p>3.2 สัปดาห์ที่ 1 ระยะที่ 2 ฝึกพัฒนาการกำกับตนเองโดยการทดลองทำตามตัวแบบ (Imitational Level) โดยมีผู้วิจัยเป็นที่ปรึกษาอย่างใกล้ชิด</p> <p>3.2.1 ผู้วิจัยพบนักศึกษากลุ่มทดลองและให้นักศึกษาแต่ละคนนำผลงานออกมาเสนอหน้าชั้นเรียน และผู้วิจัยกับนักศึกษาอื่นร่วมกันประเมินผลย้อนกลับให้กับนักศึกษา เกี่ยวกับการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองของนักศึกษาคนละไม่เกิน 10 นาที</p> <p>และภายหลังจากอภิปรายเสร็จ ผู้วิจัยแนะนำให้นักศึกษาแต่ละคนเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยนกลยุทธ์กำกับในการแสวงหาข้อมูลเรื่องนั้นๆ เพิ่มมากขึ้น</p> <p>3.2.2 แจกแบบบันทึกการให้ข้อมูลย้อนกลับและให้นักศึกษานำแบบบันทึกข้อมูลย้อนกลับของตนเองไว้ในแบบการบันทึกการให้ข้อมูลย้อนกลับ (แสดงในภาคผนวก ค)</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>รับรู้ความสามารถ ของนักศึกษาให้สูง ขึ้นไปอีก</p>	<p>3.2.3 บันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองของนักศึกษา พยาบาลกลุ่มทดลองแต่ละคนไว้ในแบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับ ตนเองของทุกคน (แสดงใน ภาคผนวก ค) นำผลการปฏิบัติตามเป้าหมายของแต่ละคนลงในแบบ บันทึกการเปรียบเทียบข้อมูลทางสังคม (ภาคผนวก ค) และนำไปติดไว้ที่ ป้ายประกาศของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1</p> <p>3.2.4 ให้นักศึกษาตัดสินใจด้วยตนเองเกี่ยวกับผลการปฏิบัติ ตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ โดยถ้าพบว่าตนปฏิบัติตามเป้าหมายได้ เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ก่อนการปฏิบัติตามกลยุทธ์ นักศึกษาก็แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยา ต่อตนเองในทางบวก ลงในแบบบันทึกการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยา ต่อตนเอง(แสดงใน ภาคผนวก ค) แต่ถ้านักศึกษาพบว่า การปฏิบัติตามกลยุทธ์ตามเป้าหมาย ที่ตั้งไว้ของตนเองต่ำกว่าเป้าหมายนักศึกษาก็เขียนข้อความแสดง ปฏิกิริยาต่อตนเองตามช่องที่กำหนดไว้ด้วยเช่นเดียวกัน</p> <p>3.2.5 นักศึกษาที่มีผลการปฏิบัติตามเป้าหมายได้เท่ากับ หรือสูงกว่าที่ตนกำหนดและมีระดับการปฏิบัติตามกลยุทธ์สูงก็จะได้รับรางวัล เป็นการเสริมแรงตามแบบข้อกำหนดการเสริมแรงที่ผู้วิจัยตั้งไว้(ภาค ผนวก ค) สำหรับนักศึกษาที่มีผลการปฏิบัติตามเป้าหมายได้ต่ำ กว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้และระดับการปฏิบัติตามกลยุทธ์อยู่ในระดับต่ำ ผู้วิจัยก็ ให้การเสริมแรงโดยให้อดทนและพยายามค้นคว้าและศึกษาเรื่องนั้นให้ มากขึ้น</p> <p>3.2.6 มอบหมายงานให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองทุกคน วางแผนการเรียนรู้และปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ โดยผู้วิจัยให้ คำคว่า และวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่อง "ความต้องการขั้นพื้นฐานของ มนุษย์" มาส่งในสัปดาห์ถัดไป</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>ฝึกพัฒนาาระยะที่ 3 เพื่อพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเอง โดยตัวนักศึกษาเอง เป็นส่วนใหญ่ ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเมื่อจำเป็น แต่ผู้วิจัยจะทำการประเมินภายหลังที่นักศึกษาทำกิจกรรมการกำกับตนเองแล้วเสร็จ ซึ่งผลการประเมินผู้วิจัยใช้กลยุทธ์การเสริมแรงช่วยด้วย</p>	<p>3.3 สัปดาห์ที่ 2 ระยะที่ 3 ฝึกพัฒนาการกำกับตนเองโดยการทำด้วยความคิดของตนเอง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ (Self-controlled Level)</p> <p>3.3.1 ผู้วิจัยตรวจสอบผลงานของนักศึกษาตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง และการปฏิบัติตามกลยุทธ์และการเตือนตนเองในการปฏิบัติตามกลยุทธ์ และการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การกำกับตนเองให้สอดคล้องกับผลลัพธ์ตามผลงานที่นักศึกษาแต่ละคนนำมาเสนอโดยการอภิปรายผลงานร่วมกันและให้นักศึกษาทุกคนเขียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองที่ทำงานได้ประสบผลสำเร็จ และมีการให้รางวัลเป็นการเสริมแรงตามแบบข้อกำหนดการเสริมแรง</p> <p>3.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนวางแผนในการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพยาบาลโรคไตได้ที่นักศึกษาสนใจมาส่งในสัปดาห์หน้าโดยนักศึกษาสามารถปรึกษาผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยกำหนดเวลาให้ 1 สัปดาห์ โดยนำผลงานเสนอในสัปดาห์ที่ 3</p> <p>3.3.3 ให้วันต่อมาผู้วิจัยสังเกตการทบทวนการวางแผนที่การเรียนรู้ด้วยตนเอง การบันทึกการปฏิบัติผลงานของนักศึกษาตลอดระยะเวลา 2 ชั่วโมง ผู้วิจัยให้นักศึกษาส่งผลงานเมื่อครบเวลาและนัดหมายเพื่อตรวจสอบผลงานในสัปดาห์ที่ 3</p>
<p>ฝึกพัฒนาาระยะที่ 4 เพื่อพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองโดยตัวนักศึกษาเองที่</p>	<p>3.4 สัปดาห์ที่ 3 ระยะที่ 4 ฝึกพัฒนาการกำกับตนเองโดยสามารถทำได้ด้วยตนเอง (Self-regulation Level)</p> <p>3.4.1 ผู้วิจัยพบนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองทุกคนเพื่อตรวจสอบผลงานของนักศึกษาและร่วมกันประเมินผลงานและให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการวางแผนการเรียนรู้และการทักตนเอง</p>

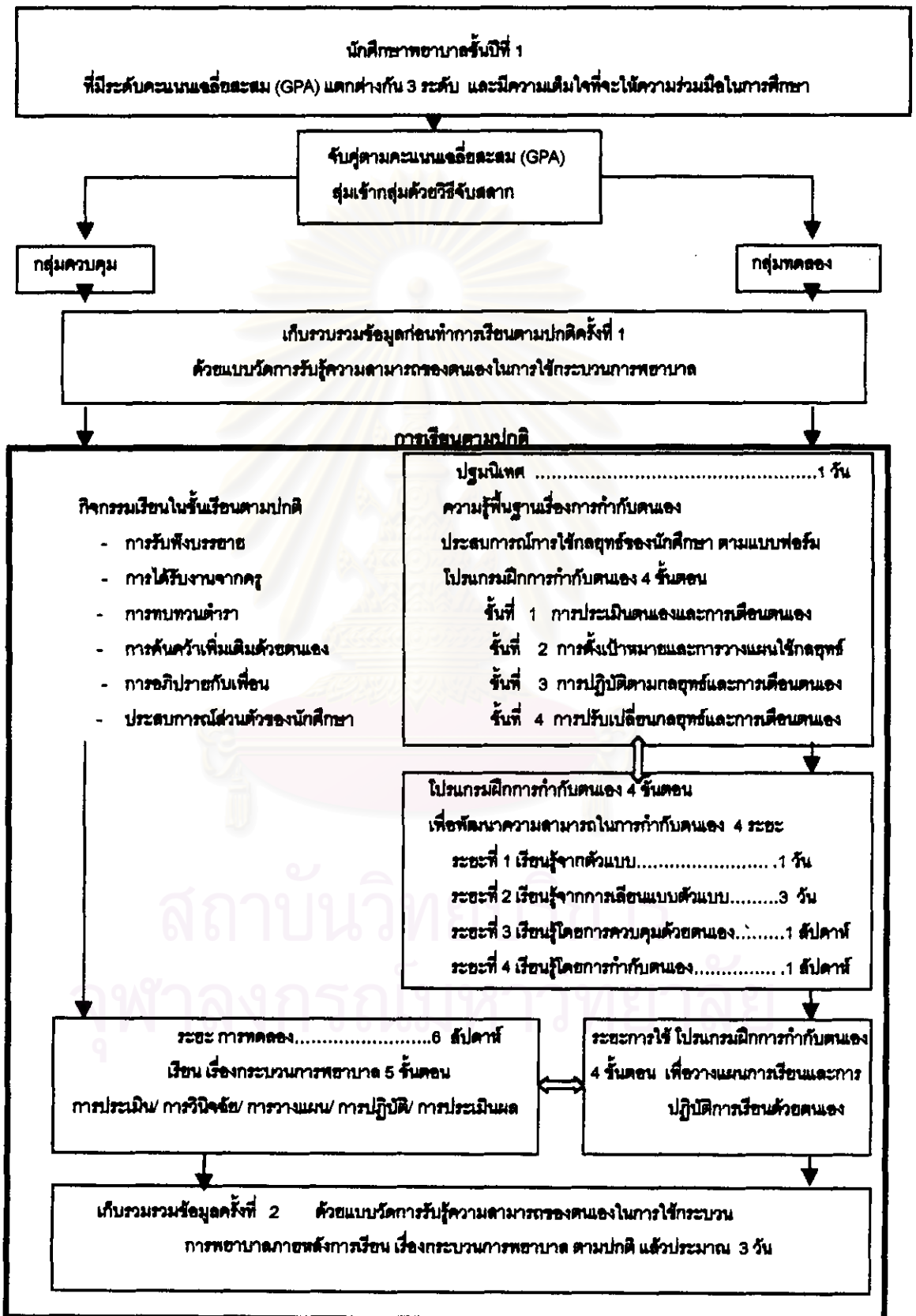
วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
<p>นักศึกษาวางแผนการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ในการเรียนเรื่อง กระบวนการพยาบาลทั้งภาคทฤษฎีและภาคทดลองโดยอิสระ โดยให้คำปรึกษาเมื่อจำเป็น</p>	<p>(Self- Record) เพิ่มเติม และนัดพบนักศึกษาพยาบาลเพื่อการสรุปและประเมินผลการฝึกการกำกับตนเอง ตลอดจนการแนะนำให้นักศึกษา ทบทวนการวางแผนการเรียนรู้ และการบันทึกตนเองตามคู่มือประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง เพื่อการนำไปในการเรียนเรื่อง “กระบวนการพยาบาล” ต่อไป</p> <p>4. ระยะเวลาทดลองการนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้ในการเรียนการสอนตามปกติ เรื่อง กระบวนการพยาบาล</p> <p>4.1 วันต่อมาพบนักศึกษา และแจกแบบฟอร์มที่ใช้ในโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง อันได้แก่แบบฟอร์มประเมินตนเอง แบบฟอร์มการวางแผนการเรียนรู้ แบบฟอร์มการบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง แบบบันทึกการเขียนข้อความปฏิกิริยาต่อตนเอง แบบบันทึกการให้ข้อมูลย้อนกลับ แบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง</p> <p>ซึ่งนักศึกษาจะต้องนำการวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง มาส่งก่อนเรียนเรื่องกระบวนการพยาบาล และให้ส่งการทำบันทึกทุกวัน ตลอดระยะเวลาที่เรียนเรื่องกระบวนการพยาบาล (6 ชั่วโมง จำนวน 2 สัปดาห์)</p> <p>4.2 ระยะเวลาทดลองโดยการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้ ผู้วิจัยพบนักศึกษา และชี้แจงรายละเอียดต่อไปนี้</p> <p>4.2.1 แจกตารางเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 พร้อมวัตถุประสงค์การเรียนรู้ให้กับนักศึกษาพยาบาล</p> <p>4.2.2 อธิบายแบบฟอร์มที่ใช้ในการกำกับตนเองให้นักศึกษา ทราบรายละเอียดอีกครั้งหนึ่ง</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
	<p>4.2.3 ชี้แจงให้นักศึกษากลุ่มทดลองให้ทำการวางแผนในการเรียนเรื่องกระบวนการพยาบาล ซึ่งประกอบด้วยการตั้งเป้าหมายในการเรียนครั้งนี้ และหรือเป้าหมายย่อยต่าง ๆ ที่นักศึกษาต้องการที่จะกำหนดในการเรียนแต่ละเรื่อง การค้นคว้า การอ่าน การเตรียมตัวฟังบรรยาย การเตรียมตัวสอบ</p> <p>โดยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนวางแผนการกำกับตนเองในการเรียนและนำมาส่งผู้วิจัย 1 ชุด นักศึกษาเก็บไว้ 1 ชุด ก่อนเรียนเรื่อง กระบวนการพยาบาล</p> <p>4.2.4 ให้นักศึกษาใช้กลยุทธ์ และกระบวนการต่าง ๆ ในการประเมินตนเองและการเตือนตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนการใช้กลยุทธ์ การปฏิบัติตามกลยุทธ์และการเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามกลยุทธ์ รวมทั้งการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การกำกับตนเองให้สอดคล้องกับผลลัพธ์ด้วยตนเอง</p> <p>ซึ่งนักศึกษาต้องปฏิบัติตามและบันทึกลงในแบบฟอร์มการบันทึกตนเองและผลงานที่ได้จากการทำตามที่วางแผนไว้ในระหว่างที่เรียนภาคทฤษฎีเรื่อง กระบวนการพยาบาล</p> <p>ถ้าไม่มีผลงานหรือไม่สามารถปฏิบัติตามแผนการได้ นักศึกษาต้องบันทึกเหตุผลเพื่อชี้แจงให้ผู้วิจัยทราบ</p> <p>4.2.5 จะตรวจผลงานและการปฏิบัติตามแผนของนักศึกษาทุกวันภายหลังจากที่เรียนแต่ละครั้งและให้คำแนะนำชี้แนะย้อนกลับแก่นักศึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักศึกษาทุกคนและมีการพบกลุ่มทุกวันพฤหัสบดี</p> <p>4.2.6 จะพิจารณาให้การเสริมแรงแก่นักศึกษาเป็นระยะ ๆ ขึ้นกับสถานการณ์ ซึ่งผู้สอนทราบถึงตัวเสริมแรงได้ จากแบบสำรวจตัวเสริมแรงของนักศึกษาแต่ละคนโดยผู้วิจัยให้การเสริมแรงตามแบบข้อกำหนดการเสริมแรง (ภาคผนวก ค)</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง และการนำไปใช้
	<p>4.2.7 สร้างแรงจูงใจภายในความคาดหวังในผลสัมฤทธิ์ของการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน โดยการที่ผู้สอนพูดให้กำลังใจ ทดสอบความรู้โดยการถามปากเปล่า และชี้แนะถึงความสำเร็จที่ได้จากการเรียนจะทำให้นักศึกษาเป็นพยาบาลวิชาชีพที่สังคมยอมรับและให้ความเชื่อถือให้กับนักศึกษาแต่ละคน</p> <p>4.2.8 ให้นักศึกษาวางแผนการเรียนรู้และทำบันทึกการเรียนรู้ของตนเองในการนำกระบวนการพยาบาลไปใช้ปฏิบัติ 3 สัปดาห์ โดยส่งการวางแผนการเรียนรู้และการบันทึกตนเองในแต่ละครั้งที่จะนำกระบวนการพยาบาลไปปฏิบัติการเรียนรู้ ทุกสัปดาห์</p> <p>4.2.9 ตรวจสอบผลงานและการปฏิบัติตามแผนของนักศึกษาทุกสัปดาห์และให้คำแนะนำและเสริมแรงแก่นักศึกษา ตลอดจนครบ 3 สัปดาห์</p> <p>4.2.10 เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาทดลองตามชั่วโมงการเรียนปกติของวิทยาลัยในการเรียน เรื่องกระบวนการพยาบาล ผู้วิจัยจะทำการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยทำการวัดภายหลังจากเรียนจบแล้ว 3 วัน</p>



**ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย**



## การวิเคราะห์ข้อมูล

นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล ก่อนการศึกษา และหลังการศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังนี้

1. การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประเมินระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยใช้กระบวนการพยาบาลจากค่าเฉลี่ยดังนี้

มากกว่า 229 คะแนน (หรือ มากกว่า 75%ขึ้นไป) หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลในระดับสูง

183-229 คะแนน (60-75%) หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลในระดับปานกลาง

ต่ำกว่า 183 คะแนน (หรือต่ำกว่า 60 % ลงมา) หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลในระดับต่ำ

2. การเปรียบเทียบอัตราการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เรียนตามปกติ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม แล้วทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติทดสอบ t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05