



บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ยะลา ที่กำลังศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ยะลา ที่โรงพยาบาลแม่และเด็กยะลา และโรงพยาบาลศูนย์ยะลา ประจำปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน โดยประกาศรับสมัครนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นปีที่ 1 ที่สนใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม มีผู้สนใจจำนวน 29 คน ผู้วิจัยดำเนินการวัดความวิตกกังวลของนักศึกษาทั้งหมด 56 คน โดยแบบวัด STAI (State-Trait Anxiety Inventory) นานักศึกษาที่ทำคะแนนอยู่ระหว่าง 1 S.D. ของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม คือ คะแนนอยู่ระหว่าง 43.05 - 59.71 ซึ่งมีจำนวน 37 คน คัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่สมัครที่จะเข้ากลุ่มเป็นจำนวน 20 คน มาสุ่มเลือกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

การออกแบบวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความวิตกกังวล STAI (State - Trait Anxiety Inventory) ของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) แปลเป็นภาษาไทยโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิศาศรภัคดี คร.มาลี นิสสัยสุข และ คร.สายฤดี วรกิจนาคกร แบบวัดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนแรกเรียกว่า X - I เป็นการวัดระดับความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State anxiety) เป็นการวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังเป็นเหตุให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นในขณะนั้น ในการศึกษานี้กำหนดให้การศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ เป็นสถานการณ์ที่นักศึกษากำลังเผชิญอยู่

ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึง ความรู้สึกที่ เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล จำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็นข้อความที่มีความหมายเชิงนิมาน 10 ข้อ และข้อความที่มีความหมายเชิงนิเสธ 10 ข้อ

วิธีการตอบแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ (1) ไม่เลย (2) มีบ้าง (3) ค่อนข้างมาก (4) มากที่สุด ผู้ตอบจะต้องพิจารณาว่า ข้อความในแต่ละข้อความตรงกับความรู้สึกของตนมากน้อยเพียงใด

เกณฑ์ในการให้คะแนน

ในข้อความที่มีความหมายเชิงนิมาน ให้คะแนนดังนี้

ถ้ากาตอบลงในช่อง <u>ไม่เลย</u>	ให้คะแนน 4
ถ้ากาตอบลงในช่อง <u>มีบ้าง</u>	ให้คะแนน 3
ถ้ากาตอบลงในช่อง <u>ค่อนข้างมาก</u>	ให้คะแนน 2
ถ้ากาตอบลงในช่อง <u>มากที่สุด</u>	ให้คะแนน 1

ในข้อความที่มีความหมายเชิงนิเสธ ให้คะแนนดังนี้

ถ้ากาตอบลงในช่อง <u>ไม่เลย</u>	ให้คะแนน 1
ถ้ากาตอบลงในช่อง <u>มีบ้าง</u>	ให้คะแนน 2
ถ้ากาตอบลงในช่อง <u>ค่อนข้างมาก</u>	ให้คะแนน 3
ถ้ากาตอบลงในช่อง <u>มากที่สุด</u>	ให้คะแนน 4

ตอนที่สอง เรียกว่า X - II เป็นการวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) เป็นการวัดความวิตกกังวลที่มีเป็นประจำในบุคคล ซึ่งเป็นการ ประเมินระดับความรู้สึกของตนเอง ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป

ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบวัดประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลจำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็นข้อความที่มีความหมายเชิงนิมาน 7 ข้อ และข้อความที่มีความหมายเชิงนิเสธ 13 ข้อ

วิธีการตอบแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ (1) ไม่มีเลย (2) บางครั้ง (3) บ่อย ๆ (4) เสมอ ผู้ตอบต้องพิจารณาว่าข้อความในแต่ละข้อความตรงกับความรู้สึกของตนมากน้อยเพียงใด

เกณฑ์ในการให้คะแนน

ในข้อความที่มีความหมายเชิงนิมาน ให้คะแนนดังนี้

ถ้ากาตอบลงในช่อง ไม่มีเลย ให้คะแนน 4

ถ้ากาตอบลงในช่อง บางครั้ง ให้คะแนน 3

ถ้ากาตอบลงในช่อง บ่อย ๆ ให้คะแนน 2

ถ้ากาตอบลงในช่อง เสมอ ให้คะแนน 1

ในข้อความที่มีความหมายเชิงนิเสธ ให้คะแนนดังนี้

ถ้ากาตอบลงในช่อง ไม่มีเลย ให้คะแนน 1

ถ้ากาตอบลงในช่อง บางครั้ง ให้คะแนน 2

ถ้ากาตอบลงในช่อง บ่อย ๆ ให้คะแนน 3

ถ้ากาตอบลงในช่อง เสมอ ให้คะแนน 4

ความเที่ยงตรงและความแม่นยำของแบบวัด

แบบวัดความวิตกกังวล STAI ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความแม่นยำ โดย สปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1970 : 8-11) อ้างถึงงาน อนงค์ ลีละชัยกุล 2529 : 35-36) ดังนี้

การหาความเที่ยงตรง ของแบบวัดโดยวิธี

1. การทดสอบซ้ำ แบบวัดความวิตกกังวลแบบเทรท (A-trait scale)

ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยง 0.73-0.86 ส่วนแบบวัดความวิตกกังวลแบบสเตท (A-State scale) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยง 0.16-0.54 ซึ่งค่อนข้างต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากว่าเป็นธรรมชาติของความวิตกกังวลขณะใดขณะหนึ่ง แล้วแต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ดังนั้นการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะจะแตกต่างกันตามความเข้มของสิ่งเร้าขณะนั้น

2. การหาความคงที่ภายใน (Internal consistency) โดยวิธีการแบบคอกอปปี้ เอชเชียนท์ แอลฟา ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (α) ดังนี้ แบบวัดความวิตกกังวลแบบเทรท (A-trait Scale) ได้ค่า = 0.86-0.92 ส่วนแบบวัดความวิตกกังวลแบบสเตทได้ค่า 0.83-0.92

การหาความแม่นยำ (Validity) ของแบบวัด STAI สปีลเบอร์เกอร์และคณะ (Spielberger, l et al; 1970) ได้ดำเนินการหาความวิตกกังวลแบบสเตท (A-State Scale) ตรวจสอบความแม่นยำตามโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการนำไปทดสอบกับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาจำนวน 197 คน เป็นนักศึกษาชาย 109 คน นักศึกษาหญิง 88 คน โดยทดสอบในสภาพการณ์ที่เครียดและไม่เครียด ในสภาพการณ์ที่เครียด (Stressful condition) ได้แก่การดูภาพยนตร์ที่เครียด และการสอบ ในสภาพการณ์ที่ไม่เครียด (Non Stressful condition) ได้แก่ภาวะการนัดนัดหัว ๆ ไป และในสภาพการณ์ที่ผ่อนคลายคือ รับประทานอาหาร นอนหลับพักผ่อน ทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟา ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตทของนักศึกษาทั้งชายและหญิงจะสูงสุดในสภาพการณ์ที่ดูภาพยนตร์ที่เครียด (ในนักศึกษาชาย $\bar{X} = 50.03$, $SD = 12.46$, $r = .94$ ในนักศึกษาหญิง $\bar{X} = 60.94$, $SD = 11.99$, $r = .93$) รองลงมาคือในสภาพการณ์สอบ (ในนักศึกษาชาย $\bar{X} = 43.01$, $SD = 11.23$, $r = .92$ ในนักศึกษาหญิง $\bar{X} = 43.69$, $SD = 11.59$, $r = .93$) และในสภาพการณ์นัดนัดหัว ๆ ไป (ในนักศึกษาชาย $\bar{X} = 36.99$, $SD = 9.57$, $r = .89$) ในนักศึกษาหญิง $\bar{X} = 37.24$, $SD = 10.27$, $r = .91$) และในสภาพการณ์ที่ผ่อนคลาย ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตทจะต่ำสุด (ในนักศึกษาชาย $\bar{X} = 32.70$, $SD = 9.02$, $r = .89$) ในนักศึกษาหญิง $\bar{X} = 29.60$, $SD = 6.91$, $r = .83$)

แบบวัดความวิตกกังวลแบบเทรท (A-Trait scale) สปีลเบอร์เกอร์ และคณะ ได้ดำเนินการตรวจสอบความแม่นยำตามสภาพ (Concurrent Validity) โดยนำไปทดสอบกับนักศึกษาและผู้ป่วยคู่ค่าสหสัมพันธ์เปรียบเทียบกับแบบวัดความวิตกกังวลแบบอื่น ๆ ได้แก่ The IPAT Anxiety Scale (Cattell & Scheier, 1963), the Taylor (1953) Manifest Anxiety Scale (TMAS) และ the Zuckerman (1960) Affect Adjective Checklist (AACL) ซึ่งแบบวัดทั้งสามนี้เป็นแบบวัดความวิตกกังวลแบบเทรท ผลการทดสอบพบว่า แบบวัดความวิตกกังวลแบบเทรทมีค่าสหสัมพันธ์กับแบบวัด IPAT, TMAS และ AAAL เรียงตามลำดับดังนี้คือ [.75-.77, .79-.83 c]t .52-.58

แบบวัด STAI นี้ได้มีผู้นำมาใช้วัดความวิตกกังวลแบบสแตทและแบบเทรท ในงานวิจัยต่าง ๆ มากกว่า 200 เรื่อง ซึ่งจากรายงานการวิจัยพบว่า แบบวัด STAI นี้มีความเที่ยงตรงและความแม่นยำตรงค่อนข้างสูง (Spielberger, 1975 : 721)

แบบวัดความวิตกกังวล STAI ฉบับภาษาไทยซึ่งแปลโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิศยา คชภักดี ดร.มาลี นิสสัยสุข และ ดร.สายกิติ วรกิจโยคางจาร ได้มีผู้นำแบบวัดนี้มาวิเคราะห์หาความเที่ยง ดังเช่น ชมชื่น สมประเสริฐ, 2526 ได้วิเคราะห์ความเที่ยงตรงโดยวิธีทดสอบซ้ำ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ครั้งนี้ แบบวัดความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ได้ค่าความเที่ยง 0.27 และแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวได้ค่าความเที่ยง 0.83 คาราวรรณ ต๊ะปินดา, 2528 ได้วิเคราะห์ความเที่ยงตรงด้วยวิธีหาค่าความคงที่ภายใน โดยวิธีการแบบ โครเอพิคเซียนท์ แอลฟา (α) ตามวิธีของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงครั้งนี้ แบบวัดความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ได้ค่าความเที่ยง 0.85 และแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวได้ค่าความเที่ยง 0.85 อนงค์ ลีละชัยกุล, 2529 ได้วิเคราะห์ความเที่ยงตรงด้วยวิธีหาค่าความคงที่ภายใน ตามวิธีของครอนบาค เช่นกัน ได้ค่าความเที่ยง ครั้งนี้ แบบวัดความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ ได้ค่าความเที่ยง 0.85 และแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว ได้ค่าความเที่ยง 0.83

วิธีดำเนินการ

ระหะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวล STAI (State-Trait Anxiety Inventory) ฉบับภาษาไทยทดลองไปใช้กัน นักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ยะลา จำนวน 33 คน และนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ภักวีระ จำนวน 52 คน รวมทั้งหมดเป็นจำนวน 85 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงด้วยวิธีหาค่าคงที่ภายใน (Internal consistency) โดยใช้อัลฟาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach 1970 : 161) ได้ค่าความเที่ยงครั้งนี้ แบบวัดความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State anxiety) ได้ค่าความเที่ยง 0.91 และแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety) ได้ค่าความเที่ยง 0.86

2. ประกาศรับสมัครนักศึกษาพยาบาลผดุงครรภ์ ชั้นปีที่ 1 ที่สนใจจะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโรลิสติก มีผู้สนใจสมัคร 29 คน

3. ผู้วิจัยดำเนินการวัดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ ทั้งหมด 56 คน ในวันที่ 4 ของสัปดาห์แรกของการศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ โดยแบบวัด STAI (State-Trait Anxiety Inventory) มีนักศึกษาที่หาคะแนนอยู่ระหว่าง ± 1 S.D. ของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคือ คะแนนอยู่ระหว่าง 43.05 - 59.71 จำนวน 37 คน และได้คัดเลือก เฉพาะนักศึกษาที่ได้สมัครที่จะเข้ากลุ่มได้ จำนวน 20 คน ต่อจากนั้นนำนักศึกษากลุ่มนี้มาสุ่มเลือกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

ระยะทดลอง

ผู้วิจัยและกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโรลิสติก ในวันที่ 6-8 มกราคม 2532 ณ บ้านพักสถานีอนามัยคลองทราย อำเภอบางโพธิ์ จังหวัดปัตตานี โดยใช้เวลาในการเข้ากลุ่มเนื่องเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน โดยมีช่วงระยะเวลาของการเข้ากลุ่มตามตารางกิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโรลิสติก

ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และนักศึกษาทั้งหมด 56 คนหาแบบวัด STAI ในวันที่รุ่งขึ้นถัดจากวันสิ้นสุดกลุ่ม

ตารางกิจกรรม

วันเวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
<u>วันที่ 6 มกราคม 2532</u>		
9.30 - 10.00 น.	ปฐมนิเทศ	เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการ ทำกลุ่ม
10.00 - 12.00 น.	"สร้างความคุ้นเคย"	1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกัน และกัน และมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวลในการ เปิดเผยตนเองต่อ กลุ่ม

วันเวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
		3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจความรู้สึกตนเองมากขึ้น
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหาร	
13.00 - 16.00 น.	"สำรวจตนเอง"	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองต่อการยึดติดกับความคิด และความเชื่อที่ทำให้เกิดความกลัวที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ 2. เพื่อให้สมาชิก เรียนรู้แนวทางแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับความกังวลหรือความกลัว
16.00 - 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหาร	
19.00 - 22.00 น.	"ใส่ใจต่อกายภาพ"	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะใส่ใจกับร่างกายรับรู้เมื่ออยู่ในภาวะต่าง ๆ 2. ให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงภาวะทางกาย การรับรู้และภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กันอย่างไร และจะหาอย่างไรกับตนเองเมื่อเกิดภาวะนั้นขึ้น
<u>วันที่ 7 มกราคม 2532</u>		
6.30 - 7.00 น.	"ฝึกการผ่อนคลาย"	1. เพื่อลดภาวะตึงเครียดของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อทั้งหมด

วันเวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
		2. เพื่อให้เกิดความใส่ใจและเรียนรู้ขั้นตอนของความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
		3. เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ถึงภาวะตั้งเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้นและสามารถควบคุมจิตใจได้
7.00 - 9.00 น.	รับประทานอาหารเช้า	
9.00 - 12.00 น.	"การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม"	เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยอาศัยความไว้วางใจ การนับถือ ความอบอุ่น การติดต่อสื่อสารและความเข้าใจผ่านผู้นำกลุ่มและสมาชิกหลายคน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกและค้นพบตนเอง ถึงความเข้าใจและการส่งเสริมในการแก้ปัญหาหรือความไม่พึงพอใจเหล่านี้
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า	
13.00 - 16.00 น.	"การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม" (ต่อ)	

วันเวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
16.00 - 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
19.00 - 21.30 น.	"สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อวิกฤต กังวล"	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าความ วิตกกังวลที่เกิดขึ้น เกิดจากการ คาดการณืล่วงหน้าของสมาชิก เองและจะมีผลต่อตนเอง อย่างไร 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะอยู่ กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและ อยู่กับปัจจุบันขณะ
21.30 - 22.00 น.	"ฝึกการผ่อนคลาย"	
<u>วันที่ 8 มกราคม 2532</u>		
6.30 - 7.00 น.	"ฝึกการผ่อนคลาย"	
7.00 - 9.00 น.	รับประทานอาหารเช้า	
9.00 - 12.00 น.	"การปรึกษาเชิงจิต วิทยาแบบกลุ่ม"	
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า	
13.00 - 16.00 น.	"เล่าประสบการณ์ให้ แก่กัน"	เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจาก ประสบการณ์ของตนเองและ ระหว่างตนเองกับผู้อื่นโดย เฉพาะสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มและ การขอบคุณกันและกัน
16.00 น.	เดินทางกลับ	

ซึ่งได้สรุปแนวคาเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มวิจัยลิสติกไว้ดังนี้

เมื่อเดินทางถึงบ้านพักสถานีอนามัยคลองทราย สมาชิกเก็บสัมภาระเข้าห้องพักผ่อนชั่วคราว หลังจากนั้นก็เข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการกลุ่ม และเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละช่วงตั้งแต่ช่วงแรกจนถึงช่วงสุดท้ายของวันสิ้นสุดกลุ่มมาให้เข้าใจ แล้วผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก และเข้าสู่กิจกรรม "สร้างความคุ้นเคย" ในช่วงแรกสมาชิกสังเกตเห็นจะพุดมอมน้ำกัน บรรยากาศในกลุ่มเวิ้งว้าง แต่เมื่อมีสมาชิกคนหนึ่งเริ่มแนะนำตนเอง สมาชิกอื่น ๆ ก็เริ่มซักถาม ตั้งใจฟังอยู่ตลอดเวลา แสดงความคิดเห็น แสดงความเห็นอกเห็นใจ แสดงความชื่นชม กับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ในช่วงนี้สังเกตเห็นว่าสมาชิกคุ้นเคยกันมากขึ้น มีความไว้วางใจมากขึ้น กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

เสร็จจากการรับประทานอาหารกลางวันแล้ว ก็เริ่มกิจกรรม "สำรวจตนเอง" สมาชิกกลุ่มตั้งใจงานการเข้ากิจกรรมครั้งนี้ เสร็จแล้วก็ผลัดเปลี่ยนกันเล่าประสบการณ์ที่ได้รับ สมาชิกพบว่า คนมีคึดคอกอยู่กับความคิด เวลาทำอะไรก็ตาม ก็กลัวว่าจะทำไม่ได้ ก็เลยไม่ได้เริ่มลงมือทำ เสียที หรือไม่ได้ทำด้วยความกลัว เป็นเหตุให้ทำอะไรไม่ได้ก็ สมาชิกเรียนรู้ว่า ความกลัว ความกังวล ที่เกิดขึ้น เกิดจากความคิดของตนเอง ดังนั้นต้องเปลี่ยนตนเองเสียใหม่ คุยบอกกับตนเองว่า ต้องเปลี่ยนจากประโยคที่ว่า ฉันกลัวที่จะ..... เป็น ฉันอยากที่จะ.....

หลังจากที่พักผ่อน และรับประทานอาหารเย็นแล้ว ก็เริ่มกิจกรรม "ใส่ใจต่อกายภาพ" สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะใส่ใจกับร่างกาย การรับรู้ว่า เมื่ออยู่ในภาวะตั้งเครียดนั้น ร่างกายของตนเองขาด ความสมดุล ได้เรียนรู้ภาวะทางกาย ทางจิตและการรับรู้สังคมภาวะแวดล้อมมีส่วนสัมพันธ์กันและกัน หากเกิดความตั้งเครียดในส่วนตัวก็จะเกิดความไม่สมดุลเกิดขึ้น การทำงาน, พฤติกรรมก็ผิดปกติ เช่นในขณะที่สมาชิก เกร็ง เขย่ง เดินด้วยปลายเท้าเกิดความไม่สมดุล ตนเองทำให้เดินลำบาก หายใจได้ง่าย สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าความสมดุลของตนเอง และเรียนรู้ที่จะรักษาสมดุลของตนเมื่อเกิดภาวะตั้งเครียด

ในช่วงเช้าของวันที่ 2 ของการหากกลุ่ม สมาชิกได้ฝึกการผ่อนคลายโดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำการฝึกในครั้งนี้ สมาชิกทุกคนตั้งใจกันฝึกมาก หลังจากนั้นก็ไปอาบน้ำและรับประทานอาหารเข้าด้วยกัน ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าสมาชิกมีความสนิทสนมกันมากและมีปฏิสัมพันธ์กันสูงมาก สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมในวันแรกที่ผ่านไป สมาชิกไว้วางใจกันมากแล้ว สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น กล้าแสดงความรู้สึกรักใคร่กันมากขึ้น ฉะนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยที่สมาชิกเสนอว่า ตนเองรู้สึกกังวลมีความตั้งเครียดเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งได้ขึ้นบฝึกไปแล้ว 1 สัปดาห์ สมาชิกอื่น ๆ ก็เห็นด้วย ดังนั้นในช่วง 2

วันหลังสมาชิกทุกคนในส่วนนี้ สมาชิกผู้หนึ่งได้พูดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฉีกขาผู้ป่วย ตัวเองกลัวเวลาจะฉีกมีอัมปลันไปหมด ไม่มีความสุขเลยเมื่อขึ้นฝึกงานบนหอผู้ป่วย สมาชิกได้ช่วยกันหาสาเหตุและให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหานั้น ทุกคนต่างก็ให้ความใส่ใจ ตั้งใจฟังอย่างเต็มที่ ต่างให้คำปลอบใจ คำแนะนำ แง่คิดต่าง ๆ เพื่อที่สมาชิกคนนั้นจะได้เก็บพิจารณาหาหนทางแก้ไขด้วยตนเองได้ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในภาพขององค์กรวม ซึ่งส่วนมากช่วยเหลือแก้ไข เป็นลักษณะหน่วยรวมที่ประกอบด้วยภาวะทางกาย ทางจิต วิญญาณ และสังคม สิ่งแวดล้อมที่สมาชิกใช้ชีวิตอยู่ ซึ่งสมาชิกได้ตระหนักและเข้าใจ ดังเช่น การช่วยเหลือสมาชิกผู้หนึ่งในการเรียนการฝึกปฏิบัติให้ดีขึ้น สมาชิกได้ตระหนักถึงการพักผ่อน ที่เพียงพอ การเรียนรู้การผ่อนคลาย การเปลี่ยน-การรับรู้ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น สังเกตว่าในการช่วยเหลือแก้ปัญหานั้นสมาชิกจะตระหนักว่าการที่จะทำให้สภาวะทางกาย ทางจิตวิญญาณและสังคม สิ่งแวดล้อมเกิดดุลยภาพขึ้น รวมทั้งคำนึงถึงชุมชน ชนบทธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมอีกด้วย และจากกิจกรรมในช่วงค้นหาให้สมาชิกตระหนักชัดว่า นอกจากสมาชิกได้ตระหนักและเข้าใจตนเอง และช่วยเหลือแก้ไขปัญหานั้นแก่กันและกันแล้ว การที่สมาชิกได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นนั้นทำให้เขายอมรับและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น สังเกตเห็นว่าตลอดระยะเวลาสมาชิกต่างตั้งใจ ใส่ใจฟัง เรื่องของทุกคนมาก ไม่มีคำพูดที่แสดงถึงการประเมินการตัดสินใจหรือการไม่ยอมรับในสมาชิกเลย การเข้ากลุ่มใช้เวลายาวนาน จนถึงบ่ายวันที่ 3 ของการเข้ากลุ่ม โดยสลับด้วยการฝึกผ่อนคลาย สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ การฝึกผ่อนคลายช่วยให้ตนเองได้เรียนรู้ถึงวิธีการลดความตึงเครียดของกายและใจ ทำให้รู้สึกตัวเบา เบร่ง สบาย ร่ม มีสมาธิ รู้สึกว่าทั้งร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเริ่มค้นหาอะไรได้มากขึ้น รู้สึกสงบ หายเครียด รู้จักกำหนดจิตอยู่กับสมาธิใจ เข้าออก ได้เรียนรู้ถึงการโยงประสานกับระหว่างกายกับจิตใจ การฝึกการผ่อนคลายช่วยให้ลดภาวะตึงเครียดของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คิดว่าจะกลับไปปฏิบัติตลอดไป

ในบางครั้งผู้รับนำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาภายในกลุ่มด้วย เพื่อสมาชิกได้ตระหนักถึงปัญหา และเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของคน เพื่อจะนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหานั้นได้ช่วยตนเองอย่างแท้จริง

ในช่วงสุดท้ายสังเกตุเห็นว่า สมาชิกทุกคนมีความสบายใจมากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสและกลุ่มมีความผูกพันกันมากอย่างเห็นได้ชัดเจน ผู้นำกลุ่มได้เสนอกิจกรรม "เล่าประสบการณ์ให้แก่กัน" เพื่อให้สมาชิกได้ใช้เวลาของการอยู่ร่วมกันในกลุ่มกำลังจะสิ้นสุด เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของตนเอง และระหว่างตนเองกับเพื่อนสมาชิก โดยเฉพาะสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มและได้ขอบคุณกันและกัน สมาชิกรู้สึกประทับใจงานการอยู่ร่วมกันและได้รับ

ประสบการณ์มากมาย ดังสมาชิกผู้หนึ่งกล่าวว่า "ขอบคุณทุกคนที่ให้กำลังใจที่จะเปกาม อาจารย์ ซึ่งบอกใบยารู้สึกกลัว รู้สึกอบอุ่น อยู่ได้อย่างมั่นคง ไม่ได้อยู่คนเดียว รู้สึกหนัก ๆ เบาไปหมด การได้พูดคุย การได้ระบายออกหาให้รู้สึกโล่ง ได้เรียนรู้เข้าใจสิ่งรอบ ๆ ตัว การรับตัว เรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคม สิ่งแวดล้อมที่หอพัก หอผู้ป่วย เรียนรู้ที่จะรักษาสมกุลของร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมที่สำคัญ การฝึกฝนคลาย ทานให้คลายเครียดได้ รู้สึกสบาย พร้อมทั้งจะรับสิ่งอื่นเข้ามา รู้สึกที่หนัก ๆ เบาไปหมด ทำให้เข้าใจคนรอบข้างด้วย สิ่งนี้อาจารย์และเพื่อน ๆ ให้ความแนะนำทญจะจำไปใช้ อยากาให้เพื่อนในหอได้มีโอกาสเข้ากลุ่มด้วย เขาจะได้มีความสุข ไม่อยากาให้เพื่อนในหอเป็นอยู่อย่างปัจจุบัน นายขอบคุณทุก ๆ คน ที่ช่วยทำให้บายมีความสุขขึ้น" สมาชิกรู้สึกประทับใจกันและกันมากในขณะที่ยอกเล่าแก่กัน สมาชิกบางคนถึงกับน้ำตาไหลด้วยความกินตัน บางคนโอบกอดเพื่อนสมาชิกด้วยความรู้สึกขอบคุณ หลังจากนั้นผู้บ้กลุ่มกล่าวปิดกลุ่มและให้สมาชิกได้พักผ่อน และเตรียมตัว คืนทางกลับวิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ยะลา

การวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอข้อมูล

1. นำคะแนนความวิตกกังวลต่อการศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์เป็นรายบุคคล และคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลต่อการศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองหลังการทดลอง นำเสนอเป็นตารางและกราฟเส้นตรง
2. นำค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้สูตร t - Independent
3. นำค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลต่อการศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและ ผดุงครรภ์ของกลุ่มทดลอง มาทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สูตร t - dependent

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย