

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม หมายถึงนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2- 6 ที่มีอายุตั้งแต่ 14-19 ปี ในโรงเรียนบางปะหัน จำนวน 30ราย คัดเลือกโดยอาจารย์ฝ่ายปกครองของโรงเรียนบางปะหัน โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมได้จากลักษณะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นในโรงเรียนดังต่อไปนี้

- แต่งกายผิดระเบียบข้อบังคับทางโรงเรียนและได้รับการตักเตือนเกิน 3 ครั้ง
- ขาดเรียนบ่อยโดยไม่ลาหรือแจ้งสาเหตุให้ทราบหรือมีหนังสือเตือนผู้ปกครองเกิน 2 ครั้ง
- พูดจาไม่เรียบร้อยหรือพูดคำหยาบ โดยเฉพาะกับอาจารย์หรือเพื่อนต่างเพศเป็นประจำ
- ไม่สนใจการเรียนเช่นไม่ส่งงานตามกำหนด รบกวนเพื่อนเวลาเรียนถูกตักเตือนเกิน 3 ครั้ง
- ชอบก่อเรื่องทะเลาะวิวาทหรือชักชวนเพื่อนก่อความไม่สงบๆ กระทำแบบนี้เกิน 2 ครั้ง
- แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ เช่นเที่ยวสถานเรีงรมย์ เล่นการพนัน มีอาวุธติดตัว

ประพฤติกรรมในทำนองผู้สาวฯ หลังจากรับการตักเตือนแล้วยังมีการกระทำซ้ำอีกเกิน 1 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกจากประชากรที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดดังต่อไปนี้

1. นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม ในโรงเรียนบางปะหัน จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามที่กล่าวมาข้างต้น 2- 3 พฤติกรรมขึ้นไปดังนี้ นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ทะเลาะวิวาท ทำร้ายตนเองและผู้อื่น หนีเรียนจำนวน 12 ราย แยกตัวซึมเศร้า เครียด ไม่มีสมาธิในการเรียนจำนวน 4 ราย หนีเรียนเป็นประจำ ดิคเกมส์คอมพิวเตอร์จำนวน 5 ราย มีปัญหาเรื่องผู้สาว มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และหนีเรียน จำนวน 6 ราย ดิคบุหรีและหนีเรียนจำนวน 8 ราย มีจำนวนทั้งหมด 30 ราย (โรงพยาบาลบางปะหัน, 2547)

2. ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลางถึงระดับรุนแรง คือมีระดับคะแนนตั้งแต่ 26 คะแนนขึ้นไป

3. ทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของจากรูวรรณ จินดามงคล มีระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาพอใช้

4. ต้องไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยินหรือใช้สายตา ยกเว้นสายตาสั้นหรือยาวสามารถอ่านหนังสือและเขียนหนังสือได้

5. ยินดีเข้าร่วมในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ส่วน

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่

1.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการและกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยผู้ศึกษาใช้แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของ ออชัลเซน และอรรถพรณ ลือบุญฤทธิชัย สร้างตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของกลุ่มคือการสร้างบรรยากาศให้สมาชิก มีโอกาสที่จะแสดงความรู้สึกลึกและความคิดเห็นของตน ได้ใช้ความสามารถในการแก้ไขปัญหา รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันรับรู้ปัญหาร่วมกัน เข้าใจกัน ขอมรับและเห็นอกเห็นใจกันให้กำลังใจกัน พยายามที่จะช่วยเหลือกันและสามารถใช้ศักยภาพของตนเองและสมาชิกในการแก้ไขปัญหา มีการแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องความเครียด การเผชิญกับปัญหาและความเครียด ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นและผลของการเผชิญปัญหาประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ประกอบด้วย การทักทาย การแนะนำตนเอง บอกจุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการมาปรึกษา ประโยชน์ของการมาปรึกษา ตกลงเรื่องเวลาและการรักษาความลับ การเปิดประเด็นปัญหา การแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องความเครียด โดยมีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกของกลุ่มได้มีการสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม เมื่อมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้ลดระดับความเครียดภายในกลุ่มและบรรเทาอารมณ์ที่ตึงเครียดของสมาชิกกลุ่มได้

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าปัญหาและความรู้สึกต่างๆ เพื่อให้ทราบความเป็นมาของปัญหา ลักษณะของปัญหาและผลกระทบ ส่งผลให้สมาชิกได้มีการระบายความรู้สึกออกมา มีการรับฟังและร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้เรื่องปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นซึ่งกันและกัน จะทำให้รู้จักการมองเหตุการณ์ในแง่ดี มีหลักในการประคับประคองตนเอง และสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการ ประกอบด้วยการทบทวน การสรุปข้อมูล การจัดเรียงลำดับของปัญหา พิจารณาและเลือกปัญหา สรุปประเด็นของปัญหาเพื่อวางแผนแก้ไข ผู้ให้การศึกษาจะทำหน้าที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยถึงปัญหาและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ข้องกับปัญหา(Self - exploration) และถามถึงปัจจัยสำคัญที่ผู้รับการปรึกษายังไม่ได้พูดถึง ช่วยรวบรวมข้อมูลและสรุปเป็นตอนๆไป แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องการเผชิญปัญหาและความเครียด จะทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นปัญหาและเข้าใจปัญหาชัดเจนขึ้น ส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง รู้จักการพึ่งพาตนเองและร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้ใช้ศักยภาพของตนเองและกลุ่มร่วมค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูลความรู้ การเสนอแนะ การให้กำลังใจและแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องผลของการเผชิญกับปัญหา หลัง

จากที่ได้เห็นมุมมองที่แตกต่างจากตนเองของสมาชิกภายในกลุ่ม อาจช่วยทำให้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นคลี่คลายลงมีแนวทางแก้ไขปัญหา โดยเป้าหมายที่ตั้งไว้ควรมีความเป็นไปได้และไม่ตั้งไว้สูงจนเกินไป หรือถ้าตั้งไว้สูงมากต้องยอมรับก่อนว่า อาจจะไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดไว้ และควรมีกำหนดเวลาที่จะถึงเป้าหมาย เป้าหมาย ส่วนผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความเป็นไปได้และยอมรับข้อจำกัดของแต่ละบุคคล

ขั้นตอนที่ 5 การยุติกระบวนการ เป็นการยุติการปรึกษาและการสิ้นสุดของการปรึกษา เมื่อมีการหาทางออกได้ ซึ่งเท่ากับเป็นการจบของการให้การปรึกษามาก็ได้ เฝอเชิญกับความรู้สึกเกี่ยวกับการจากลาและการสิ้นสุดของกลุ่ม นำสิ่งที่ได้รับในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องของการเผชิญกับปัญหาและความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้น

1.1.2 กำหนดเนื้อหาที่สำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม โดยคัดเลือกเนื้อหาที่จำเป็นดังนี้ ความเครียด ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น การเผชิญปัญหาและความเครียด ผลของการเผชิญกับปัญหา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการแลกเปลี่ยนความรู้กับนักเรียนในช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.2.3 ผู้ศึกษานำแนวคิด ทฤษฎีหลักการและกระบวนการให้คำปรึกษา รวมทั้งเนื้อหาในการแลกเปลี่ยนความรู้มาใช้ในการสร้าง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยการโปรแกรมทั้งหมด ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน อันประกอบไปด้วย จิตแพทย์ผู้มีความชำนาญทางด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน พยาบาลจิตเวชที่มีประสบการณ์และปฏิบัติงานด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องของเนื้อหาในข้อคำถามการศึกษา จากนั้นนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับแก้ไขให้เหมาะสมถูกต้องชัดเจน รูปแบบความเหมาะสมโดยมีประเด็นการแก้ไขดังนี้

1) ไม่ควรมีการให้ความรู้โดยผู้นำกลุ่มในขั้นตอนการให้คำปรึกษา ปรับปรุงเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ในเรื่องของความเครียด ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น ความสามารถในการเผชิญปัญหาและความเครียด ผลของการเผชิญปัญหา ไว้ในการทำกลุ่มแต่ละครั้ง โดยผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นและร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ด้วย

2) ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง ควรประกอบไปด้วยกิจกรรมที่มี

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 กิจกรรมประกอบด้วย

- 1) ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม โดยการทักทายสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา การรักษาความลับ ข้อตกลงระหว่างกลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
- 2) เปิดประเด็นในเรื่องความเครียด แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเกี่ยวกับความเครียด ปัญหาและสาเหตุของความเครียด
- 3) เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและเกิดปัญหาต่างๆ
- 4) สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
- 5) นัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 กิจกรรมประกอบด้วย

- 1) ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
- 2) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึก ที่ไม่สบายใจ ขัดแย้ง
- 3) กระตุ้นสนับสนุนให้สมาชิก ได้แสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม เปิดประเด็นแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นและของแต่ละคน
- 4) ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแก้ไขปัญหา บอกความรู้สึกต่อปัญหา มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมา เสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน
- 5) ผู้นำสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่ม ตลอดจนสังเกตปฏิกิริยาของกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง และนัดหมายในครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 กิจกรรมประกอบด้วย

- 1) ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
- 2) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ขัดแย้ง กลุ่มใจ
- 3) ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็นต่อปัญหา และผู้นำได้สะท้อนให้ช่วยกันค้นหาปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์และความรู้เรื่องการเผชิญความเครียด และการเผชิญปัญหา

- 4) เสนอแนวทางแก้ปัญหาาร่วมกัน รวมทั้งเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่ออภิปรายต่อเนื่อง สรุปเนื้อหาการทำกลุ่ม สังเกตปฏิกริยาของกลุ่ม
- 6) สรุปผลจากการทำกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 กิจกรรมประกอบด้วย

- 1) ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิกทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
- 2) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ชัดแจ้ง กลุ่มใจ กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อผลของการเผชิญปัญหา
- 3) ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแก้ไข ปัญหา บอกความรู้สึกต่อปัญหา มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่อให้มีการอภิปรายที่ต่อเนื่อง
- 4) สรุปเนื้อหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาจากการทำกลุ่ม ตลอดจนสังเกตปฏิกริยาของกลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง
- 5) ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 กิจกรรมประกอบด้วย

- 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
- 2) สร้างความประทับใจที่ดีในกลุ่ม และความ มั่นใจที่จะนำเอาสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้ใน ชีวิต ประจำวัน
- 3) ให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ
- 4) ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา และแบบประเมินความรู้ด้านพฤติกรรม ช้ำ
- 5) ผู้นำสรุปกลุ่มและแจ้งการยุติกลุ่มให้สมาชิกทราบ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล มีทั้งหมด 3 ชุดคือ

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1) ศึกษาค้นคว้าตำราที่เกี่ยวข้อง ว่ามีปัจจัยส่วนบุคคลใดที่มีผลต่อความเครียดและความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
- 2) สร้างเครื่องมือขึ้นเป็นแบบคำถามเป็นคำถามแบบเติมคำและเลือกตอบ

จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ของครอบครัว ลักษณะครอบครัว สมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา ข้อมูลของบิดา ข้อมูลของมารดา บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย

2.2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของจารูวรรณ จินดามงคล

1) ศึกษาค้นคว้าตำราที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา
2) เลือกแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของจารูวรรณ จินดามงคล ที่พัฒนามาจากแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา Jalowiec Coping Scale (1987) ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา 8 ด้านรวม 60 ข้อดังต่อไปนี้ การแก้ไขอารมณ์ดึงเครียด การบรรเทาอารมณ์ดึงเครียด การใช้การประคับประคอง การพึ่งพาตนเอง การเผชิญหน้ากับปัญหา การมองเหตุการณ์ในแง่ดี การหนีปัญหา การมองเหตุการณ์ในแง่ร้าย โดยจารูวรรณ จินดามงคลได้ใช้แนวทางนี้สร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา ประกอบไปด้วย 6 ด้านรวม 43 ข้อ ต่อไปนี้ การแก้ไขอารมณ์ดึงเครียด การบรรเทาอารมณ์ดึงเครียด การใช้การประคับประคอง การพึ่งพาตนเอง การเผชิญหน้ากับปัญหา การมองเหตุการณ์ในแง่ดี

3) ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วน ประเมินค่า 4 ระดับคือ ไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติ นานครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ 0 คะแนน	ปฏิบัตินานครั้ง 1 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน	ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 คะแนน

4) การแปลของผลคะแนน โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ค่าเฉลี่ยของคะแนน แสดงถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม โดยแบ่งค่าเฉลี่ยของคะแนนออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับคะแนน 0-0.99 หมายถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดี

ระดับคะแนน 1.0-1.99 หมายถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาพอใช้

ระดับคะแนน 2.0-3.0 หมายถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาดี (จารูวรรณ จินดามงคล, 2541)

2.3 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต

1) ศึกษาค้นคว้าตำราที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับความเครียด
2) เลือกแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต
จำนวน 20 ข้อ

3) ลักษณะคำถามให้เลือกตอบในมาตราส่วน 0-3 คือไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยๆ เป็นประจำ คิดคะแนนโดยนำคะแนนทั้งหมดรวมกันเป็นคะแนนวัดของแบบทดสอบ โดยแปลผลดังนี้

ระดับคะแนน 0-5 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก แต่ถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้

ระดับคะแนน 6-17 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากมีความกระตือรือร้น มองเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และผลของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูงความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

ระดับคะแนน 18-25 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งอาจจะยังไม่ได้รับการแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิมก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในกรณีนี้ควรผ่อนคลายด้วยการหาความเพลิดเพลินเช่น ออกกำลังกาย ดูหนังฟังเพลง สัมผัสรักกับเพื่อน

ระดับคะแนน 26-29 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง เริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้น้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธี การอย่างใดอย่างหนึ่งและควรคลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจได้

ระดับคะแนน 30-60 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก และกำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียด หรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้าง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ฟุ้งซ่าน คัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ ควรขอรับบริการ Hot-line และคลินิกคลายเครียด ซึ่งมีอยู่ตามสถานบริการทั่วประเทศ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1) การหาความตรงตามเนื้อหา(Content validity) โดยการนำแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของจารุวรรณ จินตามงคล และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน อันประกอบไปด้วย จิตแพทย์ผู้มีความชำนาญทาง

ด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติการพยาบาลชั้นสูง สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน พยาบาลจิตเวชที่มีประสบการณ์และปฏิบัติงานด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องของเนื้อหาในข้อคำถามการศึกษา จากนั้นนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับแก้ให้เหมาะสมถูกต้องชัดเจน

2) การหาความเที่ยง (Reliability) โดยการนำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียน โรงเรียนบางปะหันที่เข้ารับการอบรมค่ายเสริมทักษะชีวิตป้องกันสารเสพติด ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์คرونบาช(Cronbach)จนได้ค่าความเที่ยงที่อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ดังนี้ (เรณู พงษ์เรืองพันธ์ 2543)

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ค่าความเที่ยง = .89

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา ค่าความเที่ยง = .80

3. เครื่องมือที่ใช้กับการทดลอง

3.1 แบบประเมินความรู้

- 1) ศึกษา ค้นคว้าตำรา เอกสารที่เกี่ยวกับความเครียด ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น การเผชิญปัญหาและความเครียด ผลของการเผชิญกับปัญหา ที่ใช้เป็นข้อมูลในการแลกเปลี่ยนความรู้กับนักเรียนในช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- 2) ประยุกต์ข้อคำถามให้สอดคล้องกับเนื้อหาที่นำมาแลกเปลี่ยนความรู้
- 3) สร้างลักษณะข้อคำถามเลือกตอบถูกหรือผิด มีคำตอบที่ถูกต้องเพียง 1 ข้อ มีจำนวนทั้งสิ้นจำนวน 20 ข้อ โดยประเมินก่อนและหลังการทดลอง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1) การหาความตรงตามเนื้อหา(Content validity) โดยการนำประเมินความรู้ด้านที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้น โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน อันประกอบไปด้วย จิตแพทย์ผู้มีความชำนาญทางด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติการพยาบาลชั้นสูง สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน พยาบาลจิตเวชที่มีประสบการณ์และปฏิบัติงานด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องของเนื้อหาในข้อคำถามการศึกษา จากนั้นนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับแก้ให้เหมาะสมถูกต้องชัดเจน และหาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป เพื่อนำมาเป็นข้อคำถามในการทดสอบ

2) การหาความเที่ยง (Reliability) โดยการนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียน ในโรงเรียนบางปะหัน ที่เข้ารับการอบรมค่ายเสริมทักษะชีวิตป้องกันสารเสพติด ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการคำนวณหาค่าความเที่ยง

โดยใช้สูตรของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน KR 21 (บุญใจ ศรีสถิตยัณราทร, 2545) จนได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .86

ขั้นตอนดำเนินการศึกษา

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 นำเสนอชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดทำโครงการ ให้กับผู้อำนวยการ โรงเรียนบางปะหันและผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ

1.2 คัดเลือกนักเรียนที่มารับคำปรึกษาที่คลินิกรักษ์ใจวัยรุ่น โรงเรียนบางปะหัน ด้วยปัญหาพฤติกรรมจำนวน 30 คน ทำแบบวิเคราะห์และประเมินความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต และแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของจารุวรรณ จินตามงคล เพื่อให้ได้ตามกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการคือ มีระดับความเครียดที่มีค่าคะแนนมากกว่า 26 คะแนนขึ้นไปหรือมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลางขึ้นไป และมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับคะแนน 0 – 0.99 หรือ 1.0-1.99 หมายถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือความสามารถในการเผชิญปัญหาพอใช้ ซึ่งพบว่ากลุ่มเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 30.23 หมายถึงมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาทั้ง 6 ด้าน อยู่ในช่วง 1.52 – 1.84 หมายถึงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับพอใช้

1.3 จัดกลุ่มนักเรียนกลุ่มละประมาณ 10 คน ตามสภาพปัญหาของแต่ละบุคคลที่มีลักษณะปัญหาพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกัน หลังจากนั้นให้ทำแบบวัดความรู้ด้านพฤติกรรม ก่อนให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ด้านพฤติกรรมก่อนทดลองเท่ากับ 15

1.3 จัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ทั้งหมดมี 5 ขั้นตอน ทำทั้งหมด 5 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งรวม 3 สัปดาห์ ณ ห้องคลินิกรักษ์ใจวัยรุ่น โรงเรียนบางปะหัน โดยมีผู้ศึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม มีอาจารย์ฝ่ายปกครอง 1 ท่านเป็นผู้ร่วมในการศึกษารั้งนี้ โดยคอยให้ความช่วยเหลือขณะทำกลุ่มเช่น ช่วยจดบันทึกระหว่างทำกลุ่ม ร่วมแลกเปลี่ยนความคิด

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 คัดเลือกดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่สมาชิกที่เตรียมไว้ โดยเข้ากลุ่มครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง ตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งผู้ศึกษาได้พัฒนามาจากแนวคิดของออลิธเซนและออร์พอร์ด ลีออนูธวิชชัย ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีทั้งหมด 5 ครั้ง แต่ละครั้งประกอบด้วยกิจกรรม 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย การทักทาย การแนะนำตนเอง บอกจุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการมาปรึกษา ประโยชน์ของการมาปรึกษา ตกลงเรื่องเวลาและการรักษาความลับ มีการเปิดประเด็นปัญหา แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องความเครียด โดยจุดมุ่งหมายให้สมาชิกของกลุ่มได้มีการสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กัน เมื่อมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้ลดระดับความเครียดภายในกลุ่ม และบรรเทาอารมณ์ที่ตึงเครียดของสมาชิกกลุ่มได้ กิจกรรมประกอบด้วย

1) ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม โดยการทักทายสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา การรักษาความลับ ข้อตกลงระหว่างกลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

2) เปิดประเด็นในเรื่องความเครียด แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเกี่ยวกับความเครียด ปัญหาและสาเหตุของความเครียด

3) เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและเกิดปัญหาต่างๆ

4) สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

5) นัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 การสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าปัญหาและความรู้สึกต่างๆ เพื่อให้ทราบความเป็นมาของปัญหา ลักษณะของปัญหาและผลกระทบ ส่งผลให้สมาชิกได้มีการระบายความรู้สึกออกมา มีการรับฟังและร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้เรื่องปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นซึ่งกันและกัน ทำให้รู้จักการมองเหตุการณ์ในแง่ดี มีหลักในการระคับระคองตนเองและสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดีขึ้น กิจกรรมประกอบด้วย

1) ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน

2) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึก ที่ไม่สบายใจ ขัดแย้ง

3) กระตุ้นสนับสนุนให้สมาชิก ได้แสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม เปิดประเด็นแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นและของแต่ละคน

4) ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแก้ไขปัญหา บอกความรู้สึกต่อปัญหา มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมา เสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน

5) ผู้นำสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่ม ตลอดจนสังเกตปฏิกิริยาของกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง และนัดหมายในครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 การเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการ ประกอบด้วย การทบทวน การสรุปข้อมูล การจัดเรียงลำดับของปัญหา พิจารณาและเลือกปัญหา สรุปประเด็นของปัญหาเพื่อวางแผนแก้ไขปัญหา ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยถึงปัญหาและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา(Self – exploration) แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องการเผชิญความเครียดและปัญหาตามถึงปัจจัยสำคัญที่ผู้รับการปรึกษายังไม่ได้พูดถึง ช่วยรวบรวมข้อมูลและสรุปเป็นตอนๆไป จะทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นปัญหาและเข้าใจปัญหาชัดเจนขึ้นส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง รู้จักการพึ่งพาตนเองและร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น กิจกรรมประกอบด้วย

- 1) ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
- 2) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ชัดแจ้ง กลุ่มใจ
- 3) ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็นต่อปัญหา และผู้นำได้สะท้อนให้ช่วยกันค้นหาปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์และความรู้เรื่องการเผชิญความเครียด และการเผชิญปัญหา
- 4) เสนอแนวทางแก้ปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่ออภิปรายต่อเนื่อง สรุปเนื้อหาการทำกลุ่ม สังเกตปฏิบัติการกลุ่ม
- 5) สรุปผลจากการทำกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหาคือ เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้ใช้ศักยภาพของตนเองและกลุ่มร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูลความรู้ การเสนอแนะ การให้กำลังใจและแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องผลของการเผชิญกับปัญหา หลังจากที่ได้เห็นมุมมองที่แตกต่างจากตนเองของสมาชิกภายในกลุ่ม อาจช่วยทำให้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นคลี่คลายลงและมีแนวทางแก้ไขปัญหา โดยเป้าหมายที่ตั้งไว้ควรมีความเป็นไปได้และไม่ตั้งไว้สูงจนเกินไป หรือถ้าตั้งไว้สูงมากต้องยอมรับก่อนว่าอาจจะไม่ได้สมบูรณ์ตามที่คาดไว้ และควรมีกำหนดเวลาที่จะถึงเป้าหมาย เป้าหมายส่วนผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความเป็นไปได้และยอมรับข้อจำกัดของแต่ละบุคคล กิจกรรมประกอบด้วย

- 1) ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิกทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
- 2) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ชัดแจ้ง กลุ่มใจ กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อผลของการเผชิญปัญหา
- 3) ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแก้ไข ปัญหา บอกความรู้สึกต่อปัญหา มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ เสนอแนวทางแก้ปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่อให้มีการอภิปรายที่ต่อเนื่อง

4) สรุปเนื้อหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาจากการทำกลุ่ม ตลอดจนสังเกตพฤติกรรมของกลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง

5) ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 การยุติกระบวนการ เป็นการยุติการปรึกษาและการสิ้นสุดของการปรึกษา เมื่อมีการหาทางออกได้ ซึ่งเท่ากับเป็นการจบของการให้คำปรึกษาสมาชิกจะ ได้เผชิญกับความรูสึกเกี่ยวกับการจากลาและการสิ้นสุดของกลุ่ม นำสิ่งที่ได้รับในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องของการเผชิญกับปัญหาและความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้น กิจกรรมประกอบด้วย

1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

2) สร้างความประทับใจที่ดีในกลุ่ม และความ มั่นใจที่จะนำเอาสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้ใน ชีวิต ประจำกัน

3) ให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

4) ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา และแบบประเมินความรู้ด้านพฤติกรรม ซ้ำ

5) ผู้นำสรุปกลุ่มและแจ้งการยุติกลุ่มให้สมาชิกทราบ

2.2 การกำกับการทดลองเมื่อสิ้นสุดการทดลองวัดผลด้วย แบบประเมินความรู้ ซึ่งมี ลักษณะข้อคำถามเกี่ยวกับความเครียด ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น การเผชิญปัญหาและความเครียด ผลของการเผชิญกับปัญหา ลักษณะข้อคำถามเลือกตอบถูกหรือผิด มีคำตอบที่ถูกต้องเพียง 1 ข้อ มี จำนวนทั้งสิ้นจำนวน 20 ข้อ โดยประเมินก่อนและหลังการทดลอง

โดยพบว่าก่อนทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมในโรงเรียนบางปะหัน มี ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 15 หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 18 แสดงว่า หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น

3. ขั้นตอนการติดตามประเมินผล

3.1 ประเมินผลหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรับความรู้ในด้านต่างๆ ครบ ตามขั้นตอนไปแล้ว จากนั้นประเมินผลด้วย แบบวิเคราะห์และประเมินความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา ของจากรูวรรณ จินดามงคล

3.2 ประเมินผลการศึกษาโดยการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้ศึกษานำหนังสือแนะนำตัวจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนบางปะหัน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอความร่วมมือและขออนุญาตในการเก็บข้อมูล ในการศึกษาครั้งนี้
2. ติดต่อประสานงานกับคลินิกโรคหัวใจวัยรุ่น ขอความร่วมมือในการตรวจสอบคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง
3. เตรียมความพร้อมในการเก็บข้อมูล รายละเอียดของเครื่องมือเพื่อความสมบูรณ์ถูกต้อง
4. เก็บรวบรวมข้อมูลขณะปฏิบัติงานประจำคลินิกโรคหัวใจวัยรุ่น โดยขอความร่วมมือในการศึกษาจากผู้ที่มีรับบริการในคลินิกโรคหัวใจวัยรุ่น โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการตอบแบบประเมินและสอบถามให้สมบูรณ์ ชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้โดยมีการลงรายชื่อเข้าร่วมทำการศึกษาค้าง
5. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับ ลงผลคะแนนในแบบสอบถามที่ได้มาจัดเตรียมข้อมูลและค่าคะแนนต่างๆ และนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติเพื่อสรุปผลการศึกษา

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษา และขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลก่อนที่จะดำเนินการทดสอบตามแบบทดสอบ พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบว่าสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการวิจัยครั้งนี้และมีสิทธิยุติการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลาโดยไม่เกิดผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ให้กับผู้ศึกษาจะถูกนำเสนอในภาพรวมจะไม่มีมีการเปิดเผยเป็นรายบุคคล ให้เกิดความเสียหายทั้งในหน้าที่การงานและเรื่องส่วนตัว โดยจะใช้ประโยชน์เฉพาะการศึกษาเท่านั้น สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้ศึกษาได้ขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับอธิบายให้ผู้ปกครองทราบถึงการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง เมื่อผู้ปกครองอนุญาตให้ทำการศึกษาลงนามในใบหนังสือยินยอมผู้ปกครองผู้มีส่วนร่วมในศึกษา ผู้ศึกษาผู้จึงจะดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป กรณีที่กลุ่มตัวอย่างรู้สึกไม่สบายใจระหว่างการประเมินหรือทำแบบสอบถามจะหยุดการทดสอบและให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Window มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ

2. เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนจาก แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา แบบประเมินความรู้ด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดสอบด้วยสถิติ Paired Samples t-test