

บทที่ 3

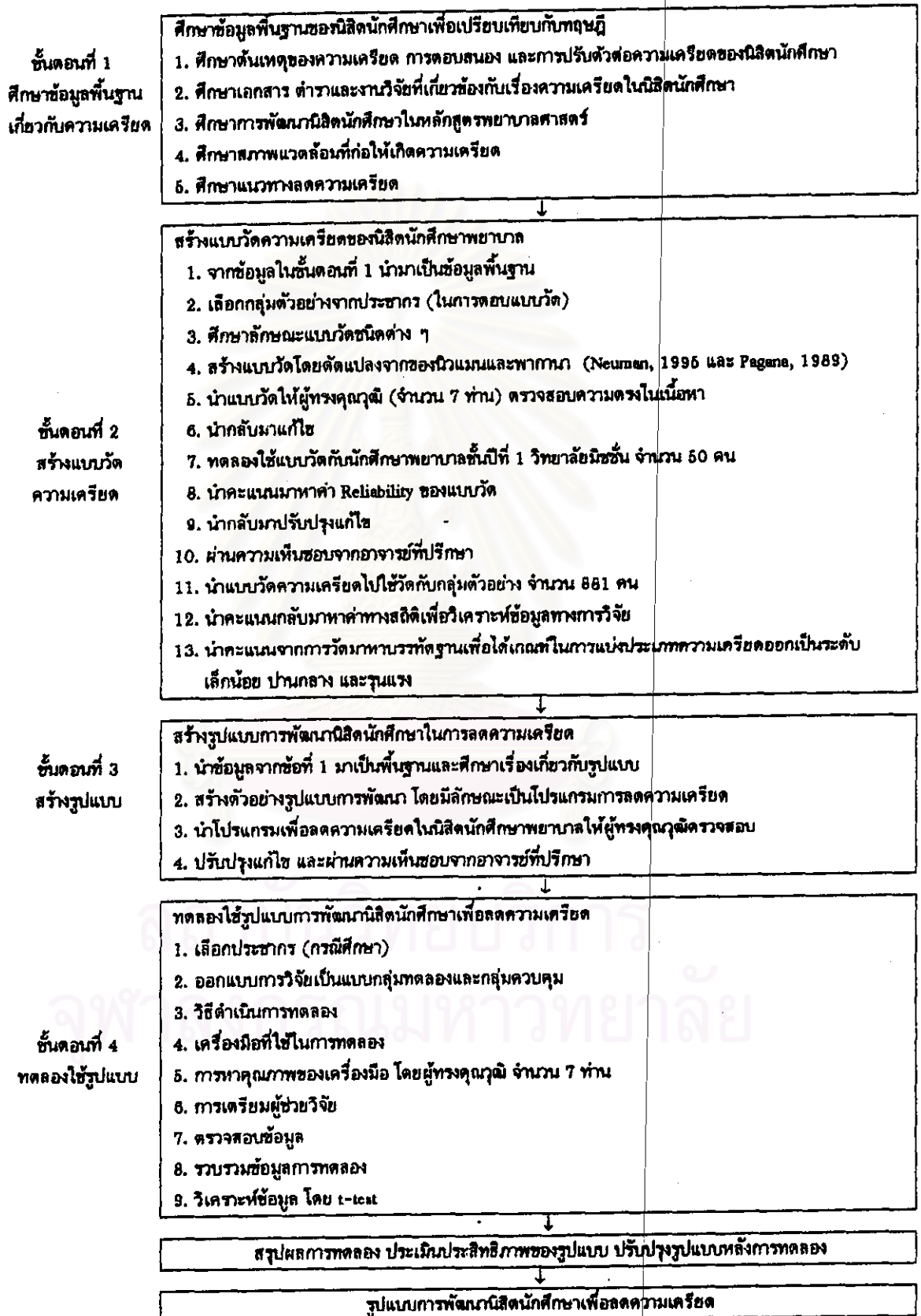
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีขั้นตอนการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา
- ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล
- ขั้นตอนที่ 3 สร้างรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด
- ขั้นตอนที่ 4 ทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 8 วิธีดำเนินการวิจัยทั้ง 4 ขั้นตอน



ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาดันเหตุของความเครียด การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียด ของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ศึกษาต้นเหตุ การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียด
ของนิสิตนักศึกษาดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความเครียดที่อธิบาย
ต้นเหตุ การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาของ Selye (1956)
Lazarus (1966) Neuman (1995) และ Ganga (1996)

2. ศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ผู้วิจัยศึกษาลักษณะการศึกษาพยาบาลใน
ส่วนของปรัชญา หลักสูตร ลักษณะการเรียนการสอน การประเมินผลและกิจกรรมนิสิตนักศึกษา
เพื่อวิเคราะห์ส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ ถึงความสอดคล้อง และได้พัฒนานิสิตนักศึกษาในการเรียนรู้
เกี่ยวกับเรื่องของความเครียด โดยการวิเคราะห์หลักสูตรตามวิธีการของ Doris Glow (1977 อ้าง
ถึงใน สงัด อุทรานันท์, 2530) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1 วิเคราะห์โครงสร้างของหลักสูตร พิจารณาความสอดคล้องระหว่าง
ปรัชญา วัตถุประสงค์ของหลักสูตร เนื้อหาวิชา และกิจกรรมนิสิตนักศึกษา เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย
ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด

2.2 วิเคราะห์สภาพการเรียนการสอน พิจารณาจากความรู้พื้นฐานของครู
สภาพผู้เรียน และวิธีการสอน

2.3 โอกาสการเรียนรู้ พิจารณาในเรื่องความเข้มข้นของเนื้อหาสาระในวิชาที่
เกี่ยวข้องกับความเครียด รวมทั้งโอกาสและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา
เพื่อลดความเครียด

2.4 สิ่งเร้า พิจารณาที่ตัวผู้เรียน การได้รับแรงเสริม การวางแผนฝึกปฏิบัติ
ในการลดความเครียด และการประเมินความเครียดของตนเอง

3. ศึกษาสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากนักศึกษา
เกี่ยวกับต้นเหตุ การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนักศึกษา ขณะที่ศึกษาเล่าเรียน
อยู่ จากนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ จำนวน 70 คน โดยมีวิธีการดำเนินการดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาข้อมูลโดยตรงจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์
จำนวน 70 คน เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2541 โดยให้นักศึกษาเขียนคำตอบจากคำถามปลาย
เปิด 3 ข้อ คือ ข้อแรก ใน 6 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษามีปัญหาที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือ
ความเครียดเรื่องอะไร ข้อที่สอง นักศึกษารู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดความเครียด และข้อที่สามคือ
นักศึกษามีวิธีการปรับตัวอย่างไรเพื่อจัดการความเครียด

3.2 นำคำตอบที่เป็นต้นเหตุ การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียด
ของนิสิตนักศึกษา มาจัดเรียงตามลำดับความสำคัญ โดยพิจารณาถึงความซ้ำของคำตอบ และ

วิเคราะห์ข้อมูลเป็นค่าของความถี่และร้อยละ และจัดกลุ่มของประเภทค่าตาม

3.3 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษา จำนวน 7 คน วันที่ 22 กรกฎาคม 2541 เพื่อตรวจสอบความกระจ่างของปัญหาที่นักศึกษาเขียนมา (จากข้อ 3.1)

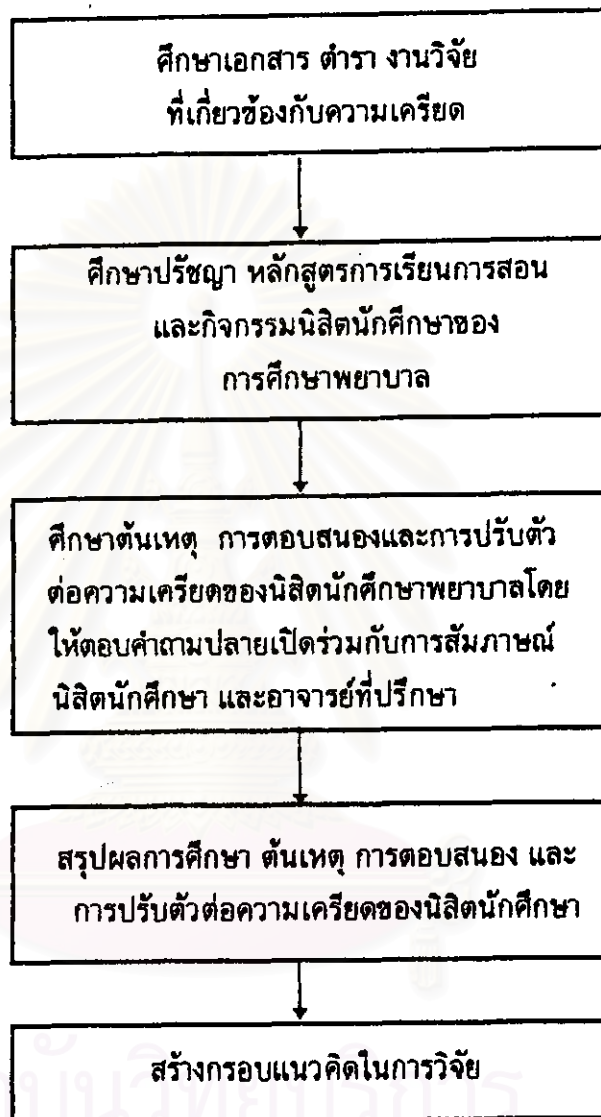
3.4 ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์ที่ปรึกษา จำนวน 5 คน เกี่ยวกับต้นเหตุความเครียด การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนักศึกษา เพื่อให้เกิดการครอบคลุมของข้อมูลมากขึ้น (จากข้อ 1 และ 2)

4. จากข้อ 1-3 สามารถสรุปผลการศึกษาด้านเหตุของความเครียดในนิสิตนักศึกษาสามารถแบ่งได้ 7 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านอาคารสถานที่ ด้านกฎระเบียบและสวัสดิการ ด้านบุคลิกภาพ และด้านส่วนตัวและครอบครัว รวมผลของการศึกษาด้านเหตุของความเครียดได้ 94 ข้อ การตอบสนองต่อความเครียด 12 ข้อ และการปรับตัวต่อความเครียด 10 ข้อ (รายละเอียดของข้อมูลอยู่ในบทที่ 4)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ ๑ สรุปขั้นตอนที่ 1 ศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล



ขั้นตอนที่ 2 การสร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับประชากรและกลุ่มตัวอย่าง และส่วนที่ 2 เกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือที่เป็นแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล แบบประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษา และแบบประเมินพฤติกรรมนิสิตนักศึกษาโดยผู้วิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบวัด

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนิสิตนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2541 จากสถาบันอุดมศึกษาทั้งรัฐบาลและเอกชน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ มีจำนวนทั้งสิ้น 16 สถาบัน ประชากรทั้งสิ้น 1,990 คน

ตารางที่ 1 จำนวนนิสิตนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2541 ในสถาบันอุดมศึกษาทั้งรัฐและเอกชน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

ลำดับที่	สถาบันอุดมศึกษา	จำนวนประชากร
1	มหาวิทยาลัยนเรศวร	350
2	มหาวิทยาลัยมหิดล	280
3	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	150
4	มหาวิทยาลัยพายัพ	150
5	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	150
6	มหาวิทยาลัยบูรพา	150
7	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	150
8	มหาวิทยาลัยรังสิต	80
9	วิทยาลัยคริสเตียน	100
10	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	80
11	วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์	70
12	มหาวิทยาลัยสยาม	60
13	มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	30
14	มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์	30
15	วิทยาลัยมิชชัน	60
16	มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ	100
	รวม	1,990

จากตารางที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์ทั้งของรัฐบาลและเอกชน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีจำนวนทั้งสิ้น 16 สถาบัน มีนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2541 จำนวนทั้งหมด 1990 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่มีการกระจายในทุกสถาบันตามลักษณะที่เป็นจริงของประชากร โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. แบ่งชั้นหรือกลุ่มสถาบัน (Stratified) จำแนกตามภาคของประเทศ ได้ทั้งหมด 13 สถาบัน ได้แก่ของรัฐ 6 สถาบัน และเอกชน 7 สถาบัน แสดงในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 สถาบันอุดมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาคต่าง ๆ

ภาค	สถาบันอุดมศึกษา	
	รัฐ	เอกชน
1. ภาคเหนือ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยนเรศวร	มหาวิทยาลัยพายัพ
2. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	-
3. ภาคตะวันออก	มหาวิทยาลัยบูรพา	-
4. ภาคกลาง	มหาวิทยาลัยมหิดล (คณะพยาบาลศาสตร์ ศิริราชพยาบาล)	มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยรังสิต วิทยาลัยคริสเตียน วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มหาวิทยาลัยสยาม
5. ภาคใต้	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	-
รวม	6 สถาบัน	7 สถาบัน

2. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของแต่ละภาค ตามตารางยามานะ (อ้างในอุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน, 2530: 31) โดยยอมให้มีความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 13 สถาบัน

รวมเป็น 881 คน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 จำนวนประชากรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาค

ภาค	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ภาคเหนือ	650	263
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	150	79
ภาคตะวันออก	150	78
ภาคกลาง	860	368
ภาคใต้	180	93
รวม	1990	881

ส่วนที่ 2 การสร้างเครื่องมือในการวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อประเมินสัมฤทธิ์ผลของพฤติกรรมการลดความเครียดซึ่งเป็นพฤติกรรมที่วัดยาก เพื่อให้เกิดความเที่ยงตรงในการวัด จึงต้องมีเครื่องมือหลายชนิด ได้แก่ แบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล แบบประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษาและแบบสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษาโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

การสร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล
2. ศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับแบบสอบถามแบบประเมินและแบบวัดความเครียด ดังต่อไปนี้
 - 2.1 แบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงานของนิสิตนักศึกษาพยาบาลของ Pagana (1989)
 - 2.2 แบบประเมินความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลของ Neuman (1995)
 - 2.3 แบบวัดความเครียดจากพฤติกรรมการแสดงออกในขณะฝึกปฏิบัติงานของนิสิตนักศึกษาพยาบาลของ Young (1996)
3. การสร้างข้อคำถาม ผู้วิจัยนำข้อมูลจากข้อ 2 มาเสริมให้คำถามของแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาลมีความครอบคลุมในทุก ๆ เรื่อง

4. ลักษณะของแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยคำถามต่างๆที่เกี่ยวข้องต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา รวมทั้งสิ้น 14 ข้อ ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติเมื่อเกิดความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบวัดต้นเหตุความเครียดของนิสิตนักศึกษา ตอนที่ 2 แบบสำรวจการตอบสนองความเครียดของนิสิตนักศึกษา ตอนที่ 3 แบบสำรวจการปฏิบัติต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยได้นำตอนที่ 1 ของส่วนที่ 2 คือ แบบวัดต้นเหตุความเครียดของนิสิตศึกษามาเป็นแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้ และทำการหาค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัดในขั้นต่อไป

ลักษณะแบบวัดต้นเหตุความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ลักษณะของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลประกอบด้วย ข้อคำถามที่เป็นต้นเหตุของความเครียดด้านต่างๆรวม 7 ด้านคือ ด้านการเรียน ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านอาคารสถานที่ ด้านกฎระเบียบและสวัสดิการ ด้านบุคลิกภาพ และด้านส่วนตัวและครอบครัว รวมทั้งสิ้น 89 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 อันดับ ลักษณะ Likert's Scale Type มีความหมายตามลำดับดังนี้

คะแนนความเครียด 0 หมายความว่า ไม่มีความเครียด

คะแนนความเครียด 1 หมายความว่า มีความเครียดน้อย

คะแนนความเครียด 2 หมายความว่า มีความเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 3 หมายความว่า มีความเครียดมาก

คะแนนความเครียด 4 หมายความว่า มีความเครียดมากที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมาย

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนต้นเหตุของความเครียดมีเกณฑ์พิจารณาระดับคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
0 - 0.49	ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นิสิตนักศึกษาไม่เกิดความเครียด
0.50-1.49	ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดเล็กน้อย
1.50-2.49	ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดปานกลาง

2.50-3.49 ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความ
เครียดมาก

3.50-4.00 ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความ
เครียดมากที่สุด

5. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบวัดความ
เครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน
การพยาบาล 2 ท่าน ด้านจิตวิทยาการศึกษา 2 ท่าน ด้านการอุดมศึกษา 2 ท่าน และด้านการ
วิจัย 1 ท่าน (รายนามผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ข.)

6. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล จากข้อค้
ถาม จำนวน 102 ข้อ เหลือ 96 ข้อ โดยปรับปรุงในด้านภาษาที่ใช้ ตัดข้อที่ซับซ้อนและกำกวม
ออก และเพิ่มเติมข้อที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวและปัญหาครอบครัว ตามคำแนะนำของผู้
ทรงคุณวุฒิ และผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งสามารถแบ่งปัญหาที่เป็นต้นเหตุของ
ความเครียดได้ดังนี้ ด้านการเรียน 19 ข้อ ด้านสัมพันธภาพต่อวิชาชีพ 16 ข้อ ด้านสัมพันธภาพ
ต่อบุคคล 14 ข้อ ด้านสัมพันธภาพต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 6 ข้อ ด้านสัมพันธภาพต่อ
ด้านสิ่งแวดล้อมด้านกฎระเบียบ 17 ข้อ ด้านส่วนตัว 12 ข้อ ด้านปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว 12 ข้อ

7. การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดความเครียดของนิสิต
นักศึกษาพยาบาล โดยนำแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาลไปทดลองใช้กับนิสิตศึกษา
พยาบาลวิทยาลัยมิชชั่น ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 50 คน เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม
2541 และนำมาหาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient of Alpha)
ได้ค่าความเที่ยงแต่ละด้านดังต่อไปนี้ ด้านการเรียน เท่ากับ 0.85 ด้านสัมพันธภาพต่อวิชาชีพ
เท่ากับ 0.79 ด้านสัมพันธภาพต่อบุคคล เท่ากับ 0.81 ด้านสัมพันธภาพต่อสิ่งแวดล้อมทาง
กายภาพ เท่ากับ 0.80 ด้านสัมพันธภาพต่อสิ่งแวดล้อมด้านกฎระเบียบเท่ากับ 0.87 ด้านส่วนตัว
เท่ากับ 0.84 ด้านครอบครัว เท่ากับ 0.89 ค่าความเที่ยงรวม 96 ข้อ เท่ากับ 0.95 (รายละเอียด
ข้อมูลอยู่ในภาคผนวก ค.)

8. การคัดเลือกข้อคำถาม ผู้วิจัยพิจารณาเลือกข้อที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.70
ขึ้นไป สำหรับเป็นข้อคำถามของแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล ปรับปรุงคำถามในข้อ
ที่มีค่าความเที่ยงระหว่าง 0.50-0.70 ซึ่งมีจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ด้านการเรียน ข้อ 18วิชาต่อไป
เป็นวิชาที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายาก คอมพิวเตอร์ ปรับเป็นวิชาวิทยาศาสตร์ ด้านสัมพันธภาพ ข้อ 1
ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลในการปรับตัววันเปิดเทอมวันแรก ปรับเป็นข้าพเจ้ารู้สึกสับสนในการปรับตัววัน
เปิดเทอมวันแรก ด้านสัมพันธภาพต่อบุคคล ข้อ 1 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าช่องว่างระหว่างนิสิตนักศึกษา
กับผู้บริหารมีมาก ปรับเป็น ข้าพเจ้ารู้สึกว่าช่องว่างระหว่างนิสิตนักศึกษากับผู้บริหารสถาบันมีมาก
และข้อ 14 บางทีเพื่อนไม่มีความเกรงใจ เช่น ปิดประตูเสียงดัง พุดเสียงดังตลอดเวลา ปรับเป็น
เพื่อนไม่มีความเกรงใจ เช่น ปิดประตูเสียงดัง พุดเสียงดังตลอดเวลา ข้อคำถามที่มีความเที่ยงต่ำ

กว่า 0.20 จะถูกตัดทิ้ง ซึ่งมีจำนวน 7 ข้อ คือ ด้านการเรียน 3 ข้อ ด้านสัมพันธภาพต่อวิชาชีพ 4 ข้อ ดังนั้นข้อคำถามของแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาลจะถูกตัดทิ้งจาก 96 ข้อ เหลือ 89 ข้อ

จะเห็นว่า ลักษณะข้อคำถามที่เกี่ยวกับต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ได้ดัดแปลงมาจากแนวคิดทฤษฎีของ Neuman (1995) ซึ่งแบ่งต้นเหตุของความเครียดเป็น 3 ประเภท คือ ต้นเหตุภายใน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพทัศนคติต่อวิชาชีพ ต้นเหตุภายนอก ได้แก่ ด้านอาคารสถานที่ ด้านกฎระเบียบและสวัสดิการต้นเหตุระหว่างบุคคล ได้แก่ ด้านส่วนตัวและครอบครัว และด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

9. นำแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาลไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 881 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

9.1 ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงอธิการวิทยาลัย/มหาวิทยาลัย ทั้งส่วนรัฐและเอกชน เพื่อขออนุญาตตรวจสอบข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2541

9.2 เมื่อได้รับอนุญาตจากอธิการวิทยาลัย / มหาวิทยาลัยแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล ไปแจกด้วยตนเองในเขตกรุงเทพมหานคร และส่งไปรษณีย์ไปสถาบันที่อยู่ต่างจังหวัด

9.3 ผู้วิจัยนำคะแนนของแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาลมาวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของเครื่องมือโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC เพื่อหาความเป็นมาตรฐานของเครื่องมือ

การหาค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา โดยใช้ค่าสถิติเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) และค่าที (T-score)

การหาค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของคะแนนความเครียดนิสิตนักศึกษา จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 881 คน ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS/PC) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าคะแนนความถี่ ความถี่สะสม คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) และค่าที (T-Score) โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

วิธีหาค่าบรรทัดฐาน (Norm)

1. ใช้เครื่องคำนวณหา Percentile จากคะแนนดิบ
2. แปลงค่า Percentile เป็น Normalized (T-score) ทำดังนี้

2.1 นำตำแหน่ง Percentile ที่ต่ำสุดและสูงสุดไปเทียบในตารางแปลงคะแนนของ Normalized T-score ของ Garrett (อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูต, 2539) จะได้ค่า Percentile ต่ำสุดมีค่าเท่ากับ T_{27} และ Percentile สูงสุดมีค่าเท่ากับ T_{73}

2.2 ต้องการแบ่งคะแนนที่ (T=score) ออกเป็น 3 กลุ่ม
โดยนำตำแหน่งสูงสุด-ตำแหน่งต่ำสุด แล้ว + ด้วย 1 นำค่าที่ได้หารด้วย 3

$$\frac{73-27+1}{3} = \frac{47}{3} \approx 16$$

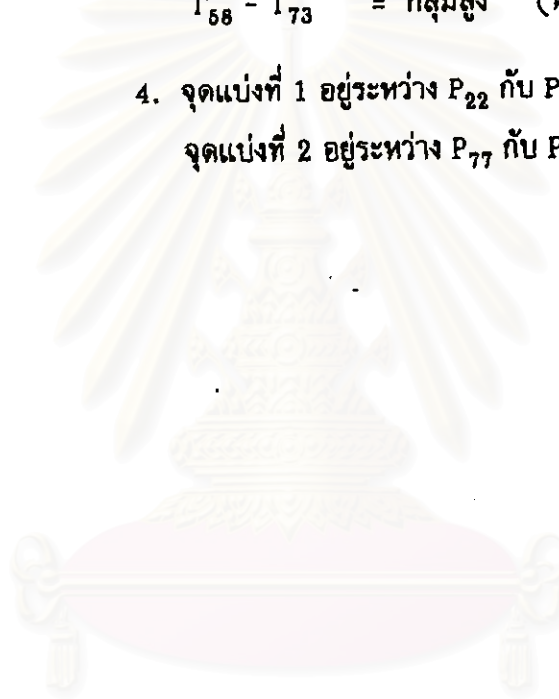
3. ช่วงแบ่งกลุ่มที่ได้

$$T_{27} - T_{42} = \text{กลุ่มต่ำ (ห่าง 16)}$$

$$T_{43} - T_{57} = \text{กลุ่มกลาง (ห่าง 15)}$$

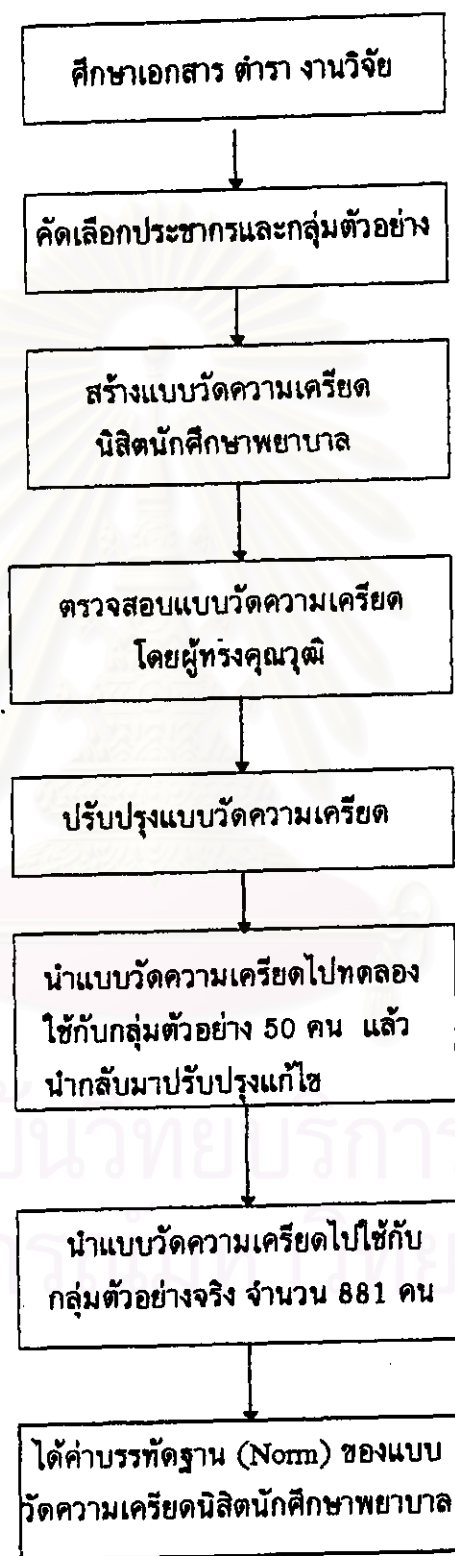
$$T_{58} - T_{73} = \text{กลุ่มสูง (ห่าง 16)}$$

4. จุดแบ่งที่ 1 อยู่ระหว่าง P_{22} กับ P_{23} เท่ากับ 109.93 คะแนน
จุดแบ่งที่ 2 อยู่ระหว่าง P_{77} กับ P_{78} เท่ากับ 185.50 คะแนน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 10 สรุปขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษา



ขั้นตอนที่ 3 สร้างรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาและข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1
2. การสร้างรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด โดยจัดในลักษณะของโปรแกรมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับระดับความเครียดของบุคคลโดยมีหลักการวัตถุประสงค์ เนื้อหาและวิธีการสอน และการประเมินผลของโปรแกรมดังต่อไปนี้

หลักการ

ต้นเหตุของความเครียด คือสิ่งเร้าทางลบที่เข้ามากระทบร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของนิสิตนักศึกษา เป็นสิ่งที่นิสิตนักศึกษาไม่พึงปรารถนา ทำให้เกิดความไม่พอใจ หงุดหงิด กังวลใจ คับข้องใจ เป็นต้น นิสิตนักศึกษาจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อให้ร่างกาย จิตใจเข้าสู่ภาวะสมดุลโดยเร็ว (Neuman, 1995) ดังนั้นรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดจึงมุ่งเน้นในการจัดโปรแกรมเพื่อลดความเครียดให้นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Neuman (1995) ที่ว่าการลดความเครียดของบุคคลนั้นจะต้องกระทำให้เหมาะสมกับระดับความเครียดเป็นรายบุคคล หากมิได้บำบัดให้เหมาะสมและถูกต้องแล้วอาจก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ยาวนานขึ้น และเข้าสู่ภาวะวิกฤตได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสร้างรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ตามแนวนโยบายของโครงการส่งเสริมการพัฒนานิสิตนักศึกษาของสมาคมอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย (American College Personnel Association, ACPA) ได้แก่ องค์การที่รับผิดชอบ ผู้รับผิดชอบ วิธีดำเนินการและการประเมินผล ซึ่งวิธีดำเนินการจะจัดในรูปแบบโปรแกรมเพื่อลดความเครียดให้นิสิตนักศึกษา ซึ่งโปรแกรมนั้นจะต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติของความเครียดของนิสิตนักศึกษา แบ่งความเครียดได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับเล็กน้อย ระดับปานกลาง และระดับรุนแรง การเข้าโปรแกรมนอกจากจะลดความเครียดให้นิสิตนักศึกษาแล้วยังเพิ่มภูมิต้านทานและความอดทน ในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ในอนาคตด้วย ซึ่งคาดว่านิสิตศึกษานั้นจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง นำตนเองไปสู่ความมีคุณภาพชีวิตที่ดีและส่งผลต่อการเรียนที่ดีขึ้นได้

รูปแบบโปรแกรมการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด แบ่งออกเป็น 3 โปรแกรม คือ

โปรแกรมที่ 1 สำหรับนิสิตนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับความเครียดเล็กน้อย โดยให้เข้ากิจกรรมการอ่านคู่มือเพื่อลดความเครียด

โปรแกรมที่ 2 สำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง โดยให้เข้ากิจกรรมการอ่านคู่มือลดความเครียด และฝึกเทคนิคการลดความเครียดโดยการฝึกการหายใจ ฝึกสมาธิและฝึกการคลายกล้ามเนื้อ เพราะนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้ยังมีสมาธิไม่มั่นคง จึงจำเป็นต้องเข้าร่วมการฝึกเทคนิคการลดความเครียดพร้อมกันเป็นกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อสร้างให้เกิดสมาธิมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ กาญจนา เหมะรัต (2541) ที่พบว่า การฝึกเทคนิคการลดความเครียดจะทำให้สมาธิดีขึ้น และความเครียดลดลง

โปรแกรมที่ 3 สำหรับนิสิตนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดระดับรุนแรง โดยให้อ่านคู่มือลดความเครียด เข้าโปรแกรมการฝึกเทคนิคลดความเครียดและการให้คำปรึกษารายบุคคล เพราะนิสิตที่มีความเครียดรุนแรงจะมีปัญหาส่วนตัวค่อนข้างลึก จำเป็นต้องช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาโดยผู้ที่มีความเชี่ยวชาญกับการให้คำปรึกษา จึงจะช่วยนักศึกษาได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2536) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาจะช่วยลดความวิตกกังวลและทำให้สมาธิดีขึ้น

สรุปได้ว่า การที่ต้องให้นิสิตนักศึกษาเข้าโปรแกรมต่างกันเพราะระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษาต่างกัน จึงต้องช่วยเหลือต่างกัน และโปรแกรมที่ออกแบบนั้นสอดคล้องกับต้นเหตุ การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลตามแนวคิดของ Neuman (1995)

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรมเพื่อให้นิสิตนักศึกษามีความสามารถดังต่อไปนี้

1. มีความเข้าใจตนเอง รู้สภาพปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่นด้วย
2. รู้วิธีแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อให้ความเครียดลดลง
3. รู้วิธีลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถฝึกปฏิบัติเพื่อให้ตนเองสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. สามารถแนะนำผู้อื่นในการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม

เนื้อหาและวิธีการจัดกิจกรรม

การศึกษาทฤษฎี งานวิจัยและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการลดความเครียด พบว่าควรจัดลักษณะโปรแกรมกิจกรรมออกเป็น 3 โปรแกรมดังนี้

1. โปรแกรมการอ่านคู่มือเพื่อลดความเครียด สำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย

2. โปรแกรมการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียดสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง รวมทั้งการอ่านคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียด สำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง รวมทั้งการอ่านคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาและฝึกเทคนิคการลดความเครียด

การประเมินผล

การประเมินผลในแต่ละโปรแกรม มีวิธีดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การประเมินผลโปรแกรมการอ่านคู่มือลดความเครียด นิสิตนักศึกษาจะได้ตอบคำถามที่มีอยู่ในตอนท้ายของแต่ละข้อที่มีอยู่ในคู่มือ ซึ่งทำให้รู้ว่าหลังจากอ่านคู่มือเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาแล้ว มีแนวคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร
2. การประเมินผลโปรแกรมการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด ซึ่งมีวิธีการฝึก 3 วิธี คือ การฝึกหายใจ การฝึกสมาธิ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สำหรับการประเมินผลอาศัยเครื่องมือ 2 อย่าง คือ
 1. แบบการประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษา
 2. แบบการสังเกตพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาโดยผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย โดยมีวิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือดังต่อไปนี้

1. แบบประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษา

แบบประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษานี้จะใช้เฉพาะกับนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการทดลองโดยการฝึกเทคนิคการลดความเครียดเท่านั้น

ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษา คำถามของแบบประเมินสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และโปรแกรมฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษา ลักษณะแบบประเมินมีทั้งส่วนที่ให้ประเมินค่าพฤติกรรมตนเอง และมีส่วนที่ต้องเติมคำในช่องว่างกับการตอบสนองสิ่งที่เกิดกับตนเอง หลังจากการเข้าโปรแกรมการลดความเครียด เช่น ซึพจรการหายใจ และความดัน ส่วนสุดท้ายเป็นส่วนที่นิสิตนักศึกษาจะให้ข้อเสนอแนะได้ แบบประเมินนี้ได้รับความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้

2. แบบสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษา

แบบสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษานี้ใช้เฉพาะกับนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการทดลองโดยการฝึกเทคนิคการลดความเครียดเท่านั้น เช่นเดียวกับแบบประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยได้สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษาและการตั้งคำถามของแบบสังเกต

จะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษา ลักษณะของแบบสังเกต มีทั้งเป็นแบบประเมินค่าสิ่งที่สังเกตเห็นจากนิสิตนักศึกษา และมีที่ว่างให้เขียนข้อเสนอแนะ ซึ่งการประเมินนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะเป็นคนสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษา โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษา ดังนี้

2.1 สร้างแบบสังเกตพฤติกรรม ตามวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมในการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด โดยจะสังเกตพฤติกรรมรวม 6 ข้อดังนี้ การยอมรับซึ่งกันและกันของนิสิตนักศึกษา การรับฟังปัญหาของผู้อื่น ความตั้งใจฝึกอบรม ความสนใจในการซักถาม ความพยายามแก้ไขปัญหาและอุปสรรค ความสนใจในการนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติงาน เกิดเป็นนิสัย (ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมอยู่ในภาคผนวก ค.)

2.2 สร้างคู่มือในการวิเคราะห์ การสังเกตพฤติกรรมลดความเครียด ที่แสดงออกในการร่วมมือการเข้าโปรแกรมการลดความเครียด (ภาคผนวก ง.)

2.3 เกณฑ์การตัดสินพฤติกรรมการฝึกเทคนิคลดความเครียด เมื่อนิสิตนักศึกษาแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้วิจัยจะบันทึก 1 คะแนน หากนิสิตนักศึกษาแสดงพฤติกรรมตรงข้ามของพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้วิจัยบันทึก 0 แต่ถ้าไม่พบสถานการณ์พฤติกรรมนั้น ๆ ก็จะไม่เขียนเป็นหมายเหตุไว้ เกณฑ์การตัดสินผลดังนี้

คะแนน 0-12 หมายถึง มีพฤติกรรมระดับน้อย

คะแนน 13-24 หมายถึง มีพฤติกรรมระดับปานกลาง

คะแนน 25-36 หมายถึง มีพฤติกรรมระดับมาก

2.4 นำแบบสังเกตไปหาความตรงตามเนื้อหา โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 7 ท่าน จะได้แบบสังเกตที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของสิ่งที่จะสังเกตขณะที่นิสิตนักศึกษาเข้าฝึกโปรแกรมฝึกเทคนิคการลดความเครียด

2.5 ความเที่ยงของการสังเกต (Interrater or Interobserver Reliability) นำแบบสังเกตที่มีความตรงในเนื้อหาไปสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษาที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตนักศึกษาพยาบาลที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ จำนวน 30 คน ให้ฝึกเทคนิคการลดความเครียดหลังเลิกเรียน เวลา 16.00-16.30 น. จำนวน 2 ครั้ง และนำมาหาความเที่ยง ซึ่งเป็นการวัดค่าความเที่ยงจากการประเมินความเท่าเทียมกันของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย โดยใช้แบบสังเกตเดียวกัน สังเกตพร้อมกัน และนำคะแนนจากผู้สังเกตทั้ง 2 คน มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้สูตร

จำนวนครั้งของการสังเกตที่เหมือนกัน

$$\text{ความเที่ยงของการสังเกต} = \frac{\text{จำนวนครั้งของการสังเกตที่เหมือนกัน}}{\text{จำนวนครั้งของการสังเกตที่เหมือนกัน} + \text{จำนวนครั้งของการสังเกตที่ต่าง}}$$

(Polit and Hungler, 1987 อ้างถึงใน ยุวดี ฤชา, 2534)

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเที่ยงของการสังเกตเท่ากับ 0.75

2.6 นำแบบสังเกตไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยใช้สังเกตนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการฝึกเทคนิคการลดความเครียด

2.7 บันทึกทั่วไปในข้อเสนอแนะถึงพฤติกรรมที่สังเกตเห็น ซึ่งเป็น การสังเกตพฤติกรรมโดยตรงที่สังเกตได้ในขณะทำการทดลอง

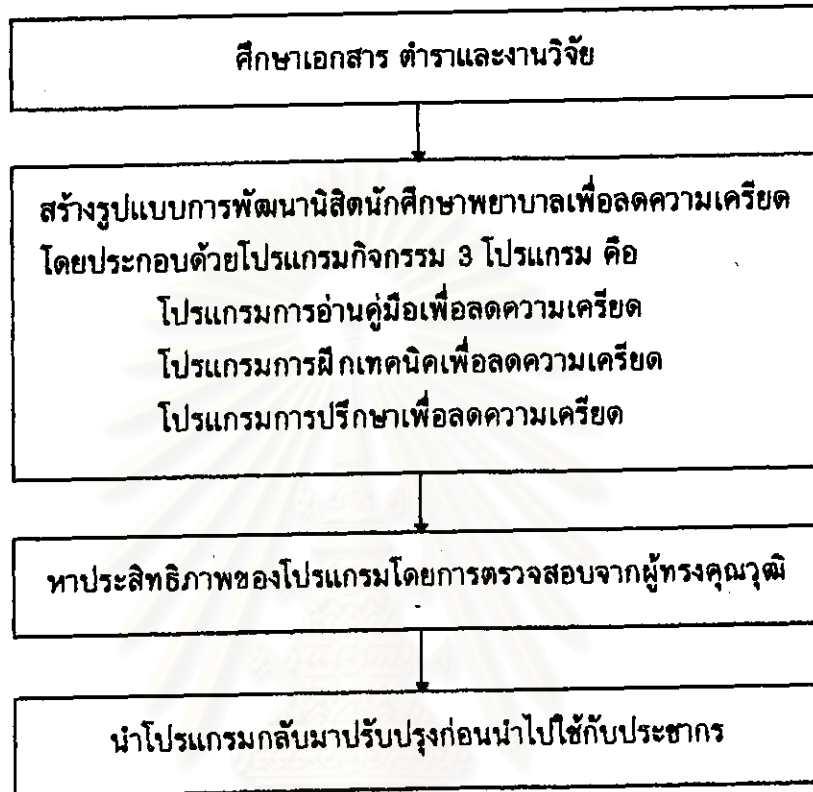
3. การประเมินผลโปรแกรมการให้คำปรึกษา จะกระทำขณะดำเนินการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการของการให้คำปรึกษาโดยการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ได้แก่ แนวความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนิสิตนักศึกษาหลังจากการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดสำหรับทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกรณีศึกษาคือนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ จำนวน 60 คน โดยมีรายละเอียดของวิธีดำเนินการทดลองอยู่ในขั้นตอนของการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด สำหรับแผนการจัดโปรแกรมกิจกรรมพัฒนานิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยได้สรุปเกี่ยวกับประเด็นปัญหา เนื้อหากิจกรรม วิธีการสอน สื่อการสอน และวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับโปรแกรมต่าง ๆ ลงในตารางสรุปแผนโปรแกรมกิจกรรมดังได้อธิบายไว้ในบทที่ 4

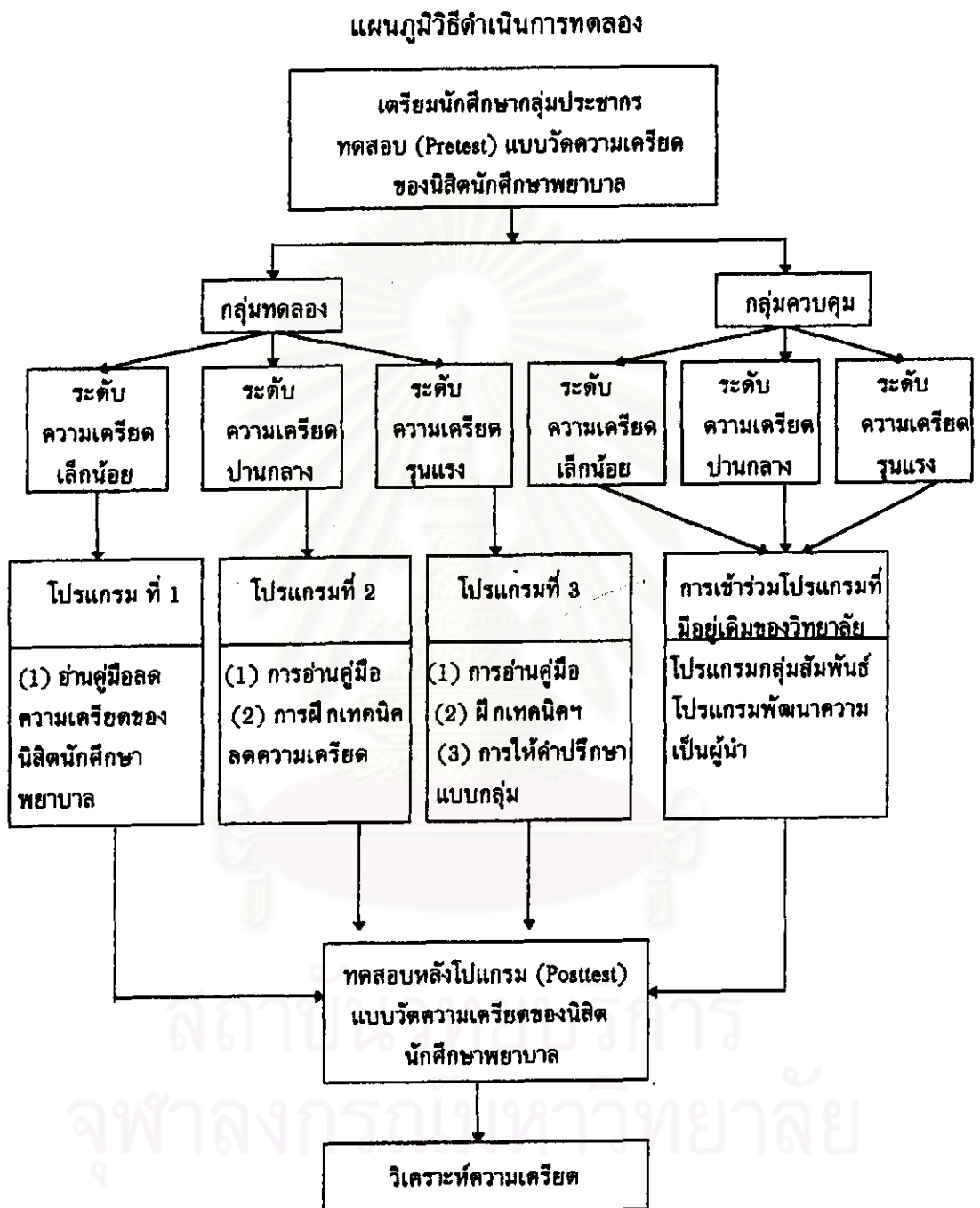
4. นำเครื่องมือโปรแกรมกิจกรรมลดความเครียดนิสิตนักศึกษาหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความชำนาญในสาขาอุดมศึกษา สาขาพยาบาลศึกษา สาขาจิตวิทยา และสาขาวิจัย ซึ่งมีตำแหน่งทางวิชาการในระดับรองศาสตราจารย์หรือสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอกจำนวน 7 ท่าน (รายนามอยู่ในภาคผนวก ข.) ตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมที่สร้างขึ้น โดยมีเกณฑ์การวัด จำนวน 3 ข้อ ผู้ทรงคุณวุฒิจะตรวจสอบความชัดเจนของกิจกรรมในแต่ละโปรแกรมกิจกรรมพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดว่ามีความสอดคล้องและมีความชัดเจนในวัตถุประสงค์ ผู้เรียน ระยะเวลา วิธีดำเนินการ สื่อการสอน และการประเมินผล ซึ่งคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับแผนโปรแกรมกิจกรรมพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดได้แสดงไว้ในภาคผนวก ค.

5. นำรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมกลับมาปรับปรุงและผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาก่อนนำไปทดลองกับประชากรที่เป็นกรณีศึกษาคือนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์

แผนภูมิที่ 11 สรุปรูปแบบที่ 3 สร้างรูปแบบโปรแกรมการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลด
ความเครียด



แผนภูมิที่ 12 รูปแบบโปรแกรมการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด



รายละเอียดเกี่ยวกับแผนภูมิ

เตรียมนักศึกษาประชากรทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) แบบวัดความเครียด
ของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ขั้นตอนที่ 4 การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด โดยมี ขั้นตอนดังนี้

1. ประชากร

การเลือกประชากรเพื่อทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด ผู้วิจัยได้กำหนดให้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2541 ระดับปริญญาตรี วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ จำนวน 70 คน แต่มีผู้สมัครใจเข้าโปรแกรม จำนวน 60 คน

เหตุผลที่เลือกนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์เป็นประชากรในการทดลอง เนื่องจาก

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อหาสัมฤทธิ์ผลของรูปแบบการพัฒนานักศึกษาในการลดความเครียด ฉะนั้นจึงเลือกศึกษาประชากรที่เป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ เพราะผู้วิจัยจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีในการดำเนินการทดลอง โดยเฉพาะการควบคุมตัวแปรต่าง ๆ อีกทั้งผู้วิจัยเป็นอาจารย์ประจำของวิทยาลัยแห่งนี้และมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงกับกิจกรรมนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยพบว่าการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักศึกษาของสถาบันด้วย

2. การเลือกประชากรที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เข้าโปรแกรมผ่อนคลายความเครียด เนื่องจากเป็นนักศึกษาเพิ่งเริ่มต้นเข้าสู่สถาบันอุดมศึกษา นักศึกษาจำเป็นต้องมีการปรับตัวอย่างรวดเร็วในด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อม และการอยู่ร่วมกับเพื่อนใหม่ ทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวลสูงและมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ เพราะจะต้องปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ (Luckman & Sorensen, 1987)

3. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เป็นนักศึกษาที่มีอายุน้อยกว่าชั้นปีอื่น ๆ ซึ่งยังไม่มีประสบการณ์ในการเรียนและการฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมากนัก ดังนั้นนักศึกษาจะมีความวิตกกังวลและความเครียดสูงกว่านักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ อีกทั้งการศึกษายพยาบาลเป็นการปฏิบัติกับชีวิตคน นักศึกษาจะมีความเครียดมากเมื่อได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยซึ่งตนเองยังมีประสบการณ์น้อย ดังที่ Lee และ Illis (1990) ได้ทำการวิจัย และพบว่ามือนักศึกษาลาออกสูงถึงร้อยละ 43 ของนักศึกษาปี 1 จำนวน 53 คน ที่ต้องลาออกกลางคันไปเพราะสาเหตุจากการพบสภาพความหมัดหวังและการตายของผู้ป่วย ส่วนนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ มีอัตราลาออกคิดเป็นร้อยละ 33 (วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์, 2540)

ลักษณะประชากร

ประชากรในการทดลองโปรแกรมเพื่อลดความเครียด ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ที่สมัครใจเข้าโปรแกรมจำนวน 60 คน ได้ทดสอบ Pretest ด้วยแบบ

แบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา จากนั้นนำคะแนนที่ได้ไปเทียบกับคะแนนที่เป็นมาตรฐานของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่ได้จากทั้งประเทศแล้ว จึงสามารถแบ่งกลุ่มประชากรได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้คือ

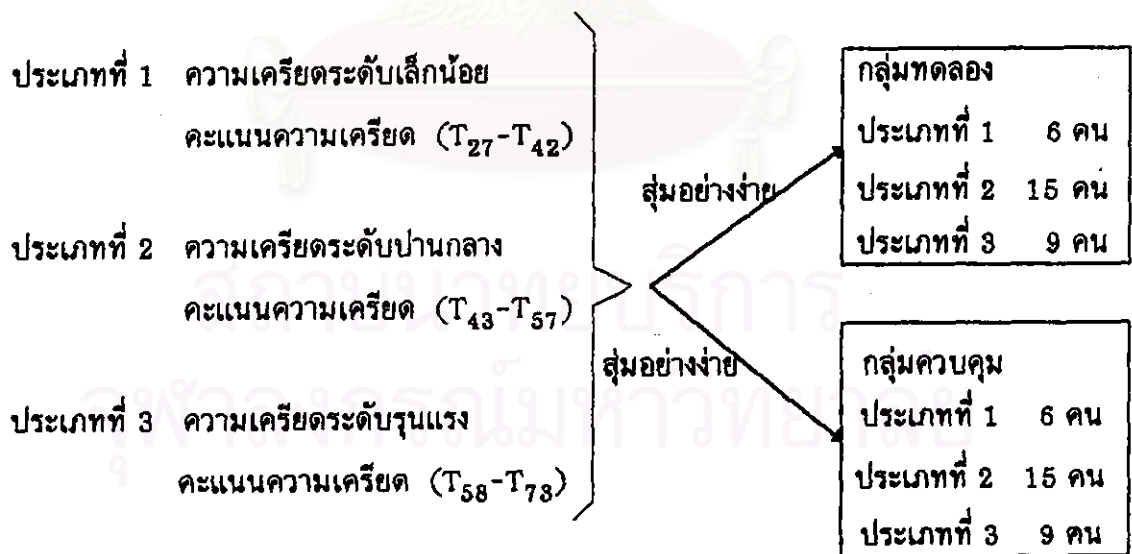
- ประเภทที่ 1 ระดับความเครียดเล็กน้อย ($T_{27}-T_{42}$) จำนวน 12 คน
- ประเภทที่ 2 ระดับความเครียดปานกลาง ($T_{43}-T_{57}$) จำนวน 40 คน
- ประเภทที่ 3 ระดับความเครียดรุนแรง ($T_{58}-T_{73}$) จำนวน 18 คน

การพิจารณาในการจัดนักศึกษาเข้าโปรแกรมกิจกรรม โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีวิธีดำเนินการดังต่อไปนี้

ขั้นแรก จำแนกนักศึกษาออกเป็น 3 ประเภท เรียงตามคะแนนของแบบวัดความเครียดเป็น สูง กลาง ต่ำ

ขั้นที่สอง แบ่งจำนวนนักศึกษาแต่ละประเภท คือ สูง กลาง ต่ำ ออกเป็นจำนวนเท่า ๆ กัน ในแต่ละประเภท ดังนั้นจะได้กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ซึ่งทั้งสองกลุ่มประกอบด้วยนักศึกษาแต่ละประเภท จำนวนเท่า ๆ กัน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนกลุ่มละ 30 คน และแต่ละกลุ่มมีคะแนนความเครียดเท่า ๆ กัน ตามแผนภาพดังต่อไปนี้



กลุ่มทดลอง

นักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ประกอบด้วยนักศึกษาประเภทที่ 1 มีความเครียดระดับเล็กน้อย มีคะแนน T เท่ากับ $T_{27}-T_{42}$ มีนักศึกษาจำนวน 6 คน นักศึกษา

ประเภทที่ 2 มีความเครียดระดับปานกลาง มีคะแนน T เท่ากับ $T_{43}-T_{57}$ มีนักศึกษาจำนวน 15 คน และประเภทที่ 3 นักศึกษามีความเครียดระดับรุนแรง คะแนนความเครียด T เท่ากับ $T_{58}-T_{73}$ มีจำนวนนักศึกษา 9 คน

การเข้าร่วมโปรแกรม

นักศึกษากลุ่มทดลอง เข้าโปรแกรมกิจกรรมดังนี้

โปรแกรมที่ 1 นักศึกษาประเภทที่ 1 มีความเครียดเล็กน้อย เข้าร่วมกิจกรรมที่ 1 การอ่านคู่มือลดความเครียดด้วยตนเอง (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง.)

โปรแกรมที่ 2 นักศึกษาประเภทที่ 2 มีความเครียดปานกลาง เข้าร่วมกิจกรรมฝึกเทคนิคการลดความเครียดและอ่านคู่มือฯ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง.)

โปรแกรมที่ 3 นักศึกษาประเภทที่ 3 มีความเครียดรุนแรง เข้าร่วมกิจกรรมการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียด พร้อมทั้งอ่านคู่มือฯ และฝึกเทคนิคฯ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง.)

ดังแสดงให้เห็นในแผนภูมิข้างล่าง

แผนภูมิที่ 13 กำหนดจำนวนนิสิตนักศึกษาเข้าโปรแกรมการทดลอง

โปรแกรมที่	ประเภทระดับความเครียด	จำนวนนักศึกษา	กิจกรรม		
			○	△	□
1	เล็กน้อย	6	/	-	-
2	ปานกลาง	15	/	/	-
3	รุนแรง	9	/	/	/

ความหมายสัญลักษณ์

- หมายถึง กิจกรรมการลดอ่านคู่มือเพื่อลดความเครียด
- △ หมายถึง กิจกรรมการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด
- หมายถึง กิจกรรมการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียด

กลุ่มควบคุม

นักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ประกอบด้วยนักศึกษาประเภท 1, 2 และ 3 ซึ่งมีระดับความเครียดเล็กน้อย ปานกลาง และรุนแรง ตามลำดับ ซึ่งนักศึกษากลุ่มควบคุมจะมีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

การเข้าร่วมกิจกรรม

นักศึกษากลุ่มควบคุมจะได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอยู่เดิมของวิทยาลัย ซึ่งได้แก่ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมพัฒนาความเป็นผู้นำของนักศึกษา

ทดสอบหลังกิจกรรม

นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 60 คน จะได้ตอบแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล พร้อมกันหลังจากสิ้นสุดการเข้าโปรแกรมกิจกรรม

2. การออกแบบในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบ Randomized Control Groups, Pretest & Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2538: 62-63) ดังแสดงในแผนภูมิที่ 15

แผนภูมิที่ 14 การออกแบบในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง	ทดลอง	การวัดหลังการทดลอง
R	O _{1E}	X	O _{2E}
R	O _{1C}	-	O _{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

- 1 = ก่อนการทดลอง
- 2 = หลังการทดลอง
- E = กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
- C = กลุ่มควบคุม (Control Group)
- R = การจัดดำเนินการแบบสุ่ม (Randomization)
- X = การจัดกระทำโดยใช้รูปแบบ (Treatment)
- O = การทดสอบตัวแปรตาม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มี 2 ชนิด

1. แบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล (ที่ได้จากการดำเนินการวิจัย
ในขั้นตอนที่ 2)
2. โปรแกรมการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด (ที่ได้จากการ
ดำเนินการวิจัย ขั้นตอนที่ 3)

4. การเตรียมผู้ช่วยวิจัย

1. ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ที่สำเร็จการศึกษาด้านจิตวิทยาการ
ปรึกษา (Counseling) และมีประสบการณ์ในการทำงานด้านการให้คำปรึกษอย่างน้อย 1 ปี
2. ผู้ช่วยวิจัยศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย รวมทั้งศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทดลองสังเกตพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา โดยผู้วิจัย
กระทำเป็นตัวอย่าง และให้ผู้ช่วยวิจัยทดลองสังเกตด้วยตนเอง
4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษาเพื่อหาค่าความเที่ยง
ระหว่างผู้สังเกต ในสภาพการณ์เดียวกัน และบันทึกในแบบสังเกต แล้วนำไปหาความเที่ยง ดังที่
กล่าวมาแล้วข้างต้น

5. การรวบรวมข้อมูลของการทดลอง

การรวบรวมข้อมูลของการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำจดหมายผ่านบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยถึงอธิการ
วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตทำการทดลองโปรแกรมในการ
ลดความเครียดให้นักศึกษา กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2541
2. ให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ทั้งกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุมตอบ
แบบความเครียดของนิสิตนักศึกษา เพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
3. นำนักศึกษากลุ่มทดลองเข้ารับการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมเพื่อ
ลดความเครียด ซึ่งขณะทำการทดลอง ผลวิจัยได้สังเกตถึงพัฒนาการของพฤติกรรมต่อการลด
ความเครียดของนักศึกษาที่มีความเครียดระดับต่างๆ แบบประเมินตนเองของนักศึกษา และแบบ
การสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา โดยผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัย

ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าโปรแกรมการพัฒนานักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งวัด
ความเครียดของนักศึกษาอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และนำไป
คำนวณเปรียบเทียบตามหลักสถิติต่อไป

6. วิธีดำเนินการทดลอง

6.1 นักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน จะได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเครียดโดยขึ้นอยู่กับคะแนนความเครียดของนักศึกษาผู้นั้น แบ่งออกเป็น 3 โปรแกรม ดังนี้คือ

โปรแกรมที่ 1 การอ่านคู่มือเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล สำหรับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย จำนวน 6 คน

โปรแกรมที่ 2 การฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด พร้อมทั้งการอ่านคู่มือ สำหรับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 15 คน

โปรแกรมที่ 3 การให้คำปรึกษา พร้อมทั้งการอ่านคู่มือ และการฝึกเทคนิค สำหรับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 9 คน

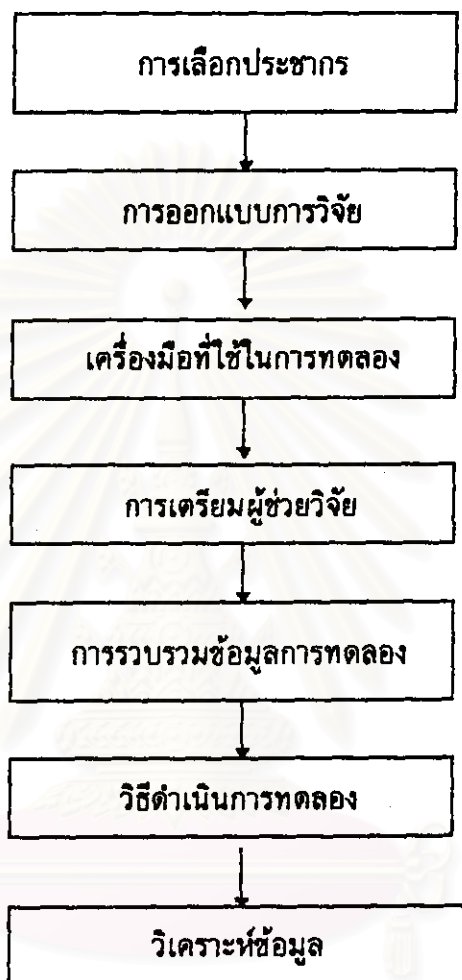
7. วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS PC^{*} (Statistical Package for the Social Science) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับต้นเหตุ การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนักศึกษา
2. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดเฉลี่ยของนักศึกษากลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test (ประคอง กรรณสูต, 2539)
3. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test (ประคอง กรรณสูต, 2539)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 15 สรุปขั้นตอนที่ 4 ทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย