

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัด 2 ครั้ง (Pretest - Posttest Control Group Design) ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังนี้

O1	X	O2	กลุ่มทดลอง
O1		O2	กลุ่มควบคุม

O = Observation = ตัวแปรตามที่คาดว่าจะได้รับอิทธิพลของ Treatment ที่ให้ = ความเครียดของมารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็ง

O1 คือ ความเครียดของมารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งก่อนการทดลอง

O2 คือ ความเครียดของมารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งหลังการทดลอง

X = Intervention = สิ่งที่ทดลอง = การฝึกอานาปานสติร่วมกับการแก้ปัญหาแนว

อริยสัจ 4

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติร่วมกับการแก้ปัญหาแนวอริยสัจ 4 ต่อความเครียดของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง และเปรียบเทียบความเครียดของมารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งที่ได้รับการฝึกอานาปานสติร่วมกับการแก้ปัญหาแนวอริยสัจ 4 กับกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ มารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งซึ่งมีระดับความเครียดปานกลางถึงมากที่สุด ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

กลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งซึ่งมีระดับความเครียดปานกลางถึงมากที่สุดที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยเด็กโรงพยาบาลศิริราช ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2544 ถึงวันที่ 15 เมษายน 2544 ซึ่งยินยอมและเต็มใจเข้าร่วมการฝึกจากพยาบาล

ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะตามเกณฑ์ต่อไปนี้

1.1 มีบุตรซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยเด็กโรงพยาบาลศิริราช

1.2 มีบุตรซึ่งอายุไม่เกิน 15 ปี

1.3 เป็นผู้ดูแลบุตรที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยตนเอง

1.4 สามารถฟังและพูดภาษาไทยได้

1.5 ยินดีเข้าร่วมโปรแกรม

1.6 มีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงสูงมาก

จับคู่โดยกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ดังนี้

1. ชนิดของโรคมะเร็ง มะเร็งแต่ละชนิดมีความรุนแรง และการดำเนินโรคที่แตกต่างกัน มะเร็งบางชนิดมีการพยากรณ์โรคที่ไม่ดีและตอบสนองต่อการรักษาไม่ดีเท่าอีกชนิดหนึ่งซึ่งมีผลทำให้ผู้ป่วยมีอาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุของความเครียดในมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง และมีผลทำให้ความเครียดของมารดาแตกต่างกัน

2. จำนวนครั้งที่บุตรเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วย ถ้าบุตรเคยรับการรักษาในหอผู้ป่วยมาก่อน มารดาจะคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมในหอผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ ตลอดจนการรักษาที่บุตรได้รับ และมีการพัฒนาทักษะในการใช้และการหาแหล่งประโยชน์ในการเผชิญกับความเครียด ซึ่งจะทำให้ความเครียดน้อยลง โดยแบ่งเป็นช่วงดังนี้ คือ เป็นครั้งแรก และครั้งหลัง โดยครั้งหลังแบ่งเป็น เข้ารับการรักษาต่อเนื่องตามนัด กับเข้ารับการรักษาด้วยอาการแทรกซ้อนอย่างอื่น

3. ระยะเวลาที่บุตรได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง ถ้ามารดามีการรับรู้ว่าเป็นโรค มะเร็งมาระยะเวลาหนึ่ง จะมีผลทำให้เกิดการยอมรับและการปรับตัวได้ระดับหนึ่ง เพราะมารดามีโอกาสได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา แต่อย่างไรก็ตามภาวะการเจ็บป่วยที่เรื้อรังกว่าก็อาจทำให้บุคคลนั้นเกิดความท้อแท้และเบื่อหน่าย เกิดความเคยชินต่อการรักษาซึ่งมีผลต่อความเครียดของมารดา แบ่งระยะเวลาที่บุตรได้รับการวินิจฉัยเป็นช่วง คือ ต่ำกว่า 1 เดือน 1-6 เดือน 7-12 เดือน และ 12 เดือนขึ้นไป

4. อายุของมารดา อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความเครียดและการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดของบุคคล ทั้งนี้ Lazarus ได้กล่าวว่าการเกิดความเครียดหรือการลดความเครียดของบุคคลจะมีความแตกต่างกันไปตามระดับพัฒนาการ ทั้งนี้เพราะในแต่ละวัยจะมีแรงขับและเทคนิคในการเผชิญความเครียดโดยใช้แหล่งประโยชน์และวิธีการที่แตกต่างกันไป ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งเป็นช่วง

อายุตามวัย คือ วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18 - 20 ปี) วัยผู้ใหญ่ (อายุ 21 - 40 ปี) วัยกลางคน (อายุ 41-60 ปี)

ผู้วิจัยไปพบมารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งตามความสมัครใจ แล้วให้ทำแบบประเมินความเครียด เลือกเฉพาะมารดาที่มีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงสูงมากเมื่อได้กลุ่มมารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งตามคุณสมบัติที่กำหนดแล้วผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็นคู่ๆ (Matched pair) ในแต่ละคู่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดข้างต้น จากนั้นจึงสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการไปเรื่อยๆจนได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 รายโดยดำเนินการระหว่าง วันที่ 1 มกราคม 2544 - วันที่ 15 เมษายน 2544

ตารางที่ 3 รายละเอียดของกลุ่มตัวอย่าง

คู่ที่	อายุของมารดา		ชนิดของโรคมะเร็ง		จำนวนครั้งที่		ระยะเวลาที่บุตรได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง	
	ทดลอง	ควบคุม	ทดลอง	ควบคุม	ทดลอง	ควบคุม	ทดลอง	ควบคุม
1	32	30	มะเร็งเม็ดเลือดขาว		2	3	7 เดือน	8 เดือน
2	26	33	มะเร็งต่อมน้ำเหลือง		2	2	1 เดือน	3 เดือน
3	41	38	มะเร็งเม็ดเลือดขาว		3	2	3 เดือน	2 เดือน
4	20	18	มะเร็งเม็ดเลือดขาว		2	3	1 เดือน	2 เดือน
5	32	39	มะเร็งที่กระดูก / เนื้อเยื่อ		6	9	3 เดือน	2 เดือน
6	47	34	มะเร็งที่เนื้อเยื่อ		15	10	3 ปี	1 ปี
7	30	30	ระบบประสาท		9	4	1 ปี	1 ปี
8	29	38	มะเร็งเม็ดเลือดขาว		12	6	1 ปี	1 ปี
9	27	30	ตับ / ต่อมน้ำเหลือง		1	4	1 เดือน	3 เดือน
10	33	41	มะเร็งเม็ดเลือดขาว		5	9	7 เดือน	1 ปี
11	31	30	มะเร็งเม็ดเลือดขาว		2	2	2 เดือน	1 เดือน
12	40	31	กระดูก / เนื้อเยื่อ		1	1	1 เดือน	1 เดือน
13	30	25	มะเร็งที่เนื้อเยื่อ		1	1	2 เดือน	2 เดือน
14	27	39	มะเร็งเม็ดเลือดขาว		8	9	9 เดือน	10 เดือน
15	38	24	มะเร็งที่ตา / ปอด		6	6	1 ปี	6 เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ชุดที่ผู้วิจัยสร้างเอง คือ

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล โดยถามข้อมูลส่วนบุคคล เช่น อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ เป็นต้น
2. แบบประเมินความเครียดของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีของ Lazarus & Folkman และการสัมภาษณ์มารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งถึงต้นเหตุของความเครียดแล้วนำมาสร้างแบบสอบถามโดยใช้แบบวัด Parental Stressor Scale : Pediatric Intensive Care Unit (PSS : PICU) เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
3. การฝึกอานาปานสติร่วมกับการแก้ปัญหาแนววิจัย 4
 - 3.1 การทำสมาธิวิธีอานาปานสติ
 - 3.2 การคิดแก้ปัญหาแนววิจัย 4

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินความเครียด

1. ศึกษาเอกสาร หนังสือ ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่อง ความเครียด โรคมะเร็ง ในเด็ก ความเครียดของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง
2. ศึกษาเครื่องมือวัดความเครียดและวิธีการสร้างเครื่องมือ โดยใช้แนวคิดในการประเมินความเครียดของ Lazarus & Folkman ร่วมกับเครื่องมือวัดความเครียดของ Carter & Miles เป็นหลักอ้างอิงในการสร้างเครื่องมือ

แบบประเมินความเครียดในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยประยุกต์มาจากข้อคำถามของแบบประเมินความเครียด The Parental Stressor Scale : Pediatric Intensive Care Unit (PSS : PICU) ของ Carter & Miles ในปี 1983 ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามปลายปิดทั้งหมด 36 ข้อคำถามแบ่งเป็น 7 ด้านดังนี้ ลักษณะของบุตรที่ปรากฏ (child 's appearance) เสียงและแสง (sights and sounds) การรักษาที่ได้รับ (procedures) การสื่อสารของเจ้าหน้าที่ (staff communication) อารมณ์และพฤติกรรมของบุตร (child ' behaviors and emotion) พฤติกรรมของแพทย์ (behavior of professional staff) บทบาทของบิดา-มารดาที่เปลี่ยนไป (parental role alteration)

3. ศึกษาความเครียดของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งเพื่อรวบรวมสาเหตุของความเครียดจากสภาพการณ์จริง โดยสัมภาษณ์มารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งที่เป็นผู้ดูแลบุตรซึ่งเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยเด็กโรงพยาบาลศิริราชจำนวน 6 คน และมารดาเป็นผู้ดูแลบุตรซึ่งใช้เวลาในการสัมภาษณ์คนละ 45-60 นาที รวมเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งหมด 6 วัน

4. วิเคราะห์ข้อมูลโดย การถอดเทปข้อความสัมภาษณ์ แล้วตั้งสาเหตุของความเครียดของมารดาที่บุตรป่วยด้วยโรคมะเร็งออกมา แล้วนำมาจัดกลุ่มโดยอ้างอิงแบบประเมินความเครียด PSS : PICU มาสร้างเป็นแบบประเมินความเครียดในมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง ด้วยการแบ่งเนื้อหาเป็น 7 ด้าน โดยที่ได้ตัดด้านแสงและเสียงในแบบประเมินความเครียด PSS : PICU ออกเนื่องจาก จากการสัมภาษณ์และการวิเคราะห์ข้อมูลมารดาผู้ป่วยเด็กไม่มีความเครียดทางด้านนี้และหอผู้ป่วยเด็กสามัญไม่ค่อยมีปัญหาทางด้านแสงและเสียงเหมือนในหอผู้ป่วยหนัก (PICU) และได้ปรับเพิ่มความเครียดด้านสถานที่ / สิ่งแวดล้อมในหอผู้ป่วยอีก 1 ด้าน โดยสรุปแบบประเมินความเครียดจึงประกอบด้วยแบบประเมินความเครียดจากสาเหตุ 7 ด้านดังนี้ พฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ของบุตร บทบาทของมารดาที่เปลี่ยนไป พฤติกรรมการสื่อสารของเจ้าหน้าที่พยาบาล การรักษาพยาบาลที่บุตรได้รับ พฤติกรรมการสื่อสารของแพทย์ สถานที่ / สิ่งแวดล้อม ลักษณะที่ปรากฏของบุตร

การให้คะแนนมีดังนี้

ไม่เคยประสบเหตุการณ์นั้น ให้เป็น 0 ซึ่งจะไม่คิดคะแนน

เหตุการณ์นั้นไม่ก่อให้เกิดความเครียด = 1 คะแนน

เหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดเครียดเล็กน้อย = 2 คะแนน

เหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดเครียดปานกลาง = 3 คะแนน

เหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดเครียดมาก = 4 คะแนน

เหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดเครียดมากที่สุด = 5 คะแนน

การคิดค่าคะแนนของแบบสอบถาม ข้อที่ตอบ 0 จะไม่นำมาคิด ค่าคะแนนเฉลี่ยที่คิดได้จึงถูกหารด้วยจำนวนข้อที่เหลืออยู่ และคิดค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความเครียดที่ได้จากแบบสอบถาม โดยคิดเป็นคะแนนรวมทั้งด้านแล้วหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในด้านนั้นที่เหลือหลังจากเอาข้อที่ตอบไม่พบเหตุการณ์ออกแล้ว ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1.00 - 1.49	ปัจจัยนั้นไม่ทำให้เกิดความเครียด
1.50 - 2.49	ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดเล็กน้อย
2.50 - 3.49	ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดปานกลาง
3.50 - 4.49	ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดมาก
4.50 - 5.00	ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด

การคิดคะแนนรวมทุกปัจจัย หากมารดาที่มีคะแนนรวมสูงกว่าแสดงว่ามีความเครียดในระดับที่สูงกว่ามารดาที่มีคะแนนรวมต่ำกว่า

การฝึกอานาปานสติร่วมกับการแก้ปัญหาแนววิธีสี่ 4

สร้างเป็นแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหาตามสาเหตุของปัญหา โดยใช้แนวทางดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดในการแก้ปัญหาตามสาเหตุ
2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษาและการทำวิจัย
3. วางแผนการปฏิบัติงานตลอดแผนการสอนให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์
4. เลือกเนื้อหาที่น่าสนใจสำหรับสร้างเป็นแผนการสอน
5. สร้างแผนการสอนดังนี้

5.1 การทำสมาธิวิธีอานาปานสติ ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ในมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้มารดาคลายความเครียดโดยสามารถทำสมาธิวิธีอานาปานสติได้ ซึ่งผู้วิจัยเป็นแนะนำ ใช้เวลาในขั้นนี้ 30 นาที

5.2 การแก้ปัญหาตามแนววิธีสี่ 4

ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้มารดาสามารถมีแนวทางในการคิดเพื่อแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ โดยการศึกษาตัวปัญหาทำความเข้าใจกับปัญหา หาสาเหตุของปัญหา ตั้งเป้าหมาย และหาแนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคของกลุ่มช่วย ซึ่งผู้วิจัยเป็นคนสอนเอง ใช้เวลาในการสอนขั้นนี้ 1 ชั่วโมง และมีการติดตามผลหลังจากนั้น 4-5 วัน

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ความตรงของเนื้อหา (Content validity) ของเครื่องมือทั้ง 3 ชุด นำแบบประเมินความเครียดที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไข แล้วนำโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อประกอบด้วยกรอบแนวคิด คำจำกัดความ เครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 8 ท่านตรวจสอบความตรงด้านโครงสร้างเนื้อหา ความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย

- 1.1 อาจารย์ที่สอนวิชาการพยาบาลเด็ก 2 ท่าน
- 1.2 พยาบาลประจำการหอผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง 1 ท่าน
- 1.3 ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการทำสมาธิวิธีอานาปานสติและการคิดหลักอริยสัจ 4 5 ท่าน

ผลการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือและการปรับปรุงแก้ไขดังนี้

- ก. แผนการสอนและแผนพับประกอบการสอน เพิ่มเนื้อหาวิธีการปฏิบัติให้ชัดเจนยิ่งขึ้น
- ข. แบบประเมินความเครียดของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง

ชุดที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลเพิ่มรายละเอียดที่เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มเพื่อจะได้ข้อมูลที่เที่ยงตรง

ชุดที่ 2 แบบประเมินความเครียด เพิ่มรายละเอียดในส่วนย่อยของรายด้าน

2. หาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบประเมินความเครียด ไปทดลองใช้ (Try - out) กับมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งที่มีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทดสอบหาความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) วิธีของครอนบาคของแบบทดสอบทั้งฉบับ และหาค่าความเที่ยงรายด้านได้ผลดังนี้

	ค่าความเที่ยง
พฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ของบุตร	.7975
บทบาทของมารดาที่เปลี่ยนไป	.6752
พฤติกรรมการสื่อสารของเจ้าหน้าที่พยาบาล	.8394
การรักษาพยาบาลที่บุตรได้รับ	.8503
พฤติกรรมของแพทย์	.8283
สถานที่ / สิ่งแวดล้อม	.8240
ลักษณะที่ปรากฏของบุตร	.9026
รวมทั้งฉบับ	.9579

กระบวนการทดลอง

ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราชเพื่อขออนุญาตทำการวิจัยกึ่งทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองเอง ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยเด็กโรงพยาบาลศิริราช โดยการศึกษาจากแฟ้มประวัติเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วจึงถามความสมัครใจจากมารดาผู้ป่วย ให้มารดาทำแบบประเมินความเครียด โดยเลือกเฉพาะมารดาที่มีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไปเท่านั้น แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง

1. ผู้วิจัยไปพบมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งแนะนำตัวและบอกวัตถุประสงค์
2. ให้มารดาทำ pretest ความเครียดของมารดา
3. นัดมารดาเพื่อเข้ากลุ่ม โดยทำเป็นกลุ่มย่อย 4-7 คน ซึ่งแต่ละคนจะเข้ากลุ่ม 3 ครั้ง สัปดาห์แรก 2 ครั้งต้นและปลายสัปดาห์และติดตามผลในสัปดาห์ที่ 2
4. ดำเนินการสอนอานาปานสติร่วมกับการแก้ปัญหาแนววิจัย 4 โดยมีกิจกรรมดังนี้
 - 4.1 การสอนการทำสมาธิวิธีอานาปานสติ
 - 4.2 ให้มารดาทดลองแก้ปัญหาโดยใช้หลักวิจัย 4 ในสถานการณ์จริง
 - 4.3 ติดตามผลการแก้ปัญหา
5. ให้กลุ่มตัวอย่างทำ Posttest ความเครียดของมารดา หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการสอน

กิจกรรมในการทำการวิจัยในกลุ่มทดลองมีดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การฝึกการทำสมาธิวิธีอานาปานสติ (ใช้เวลา 30 นาที) รายละเอียดในแผนการสอน 1 วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความรู้จักและคุ้นเคยกับมารดา
2. เพื่อให้มารดาสามารถฝึกการทำสมาธิวิธีอานาปานสติได้ถูกต้อง

กิจกรรม

1. แนะนำตัวกับมารดาและบอกวัตถุประสงค์
2. พுகุญให้มารดาเล่าความรู้สึกเมื่อทราบว่าบุตรป่วยด้วยโรคมะเร็งและปัญหาต่างๆที่ตามมา
3. สอนการทำสมาธิวิธีอานาปานสติ

4. ให้มารดาทดลองทำตาม
5. นัดวันเวลาเพื่อสอนการคิดหาสาเหตุของปัญหาต่อไป

การประเมินผล

1. มารดาيلم้ทักทายและแสดงความสนใจ
2. มารดาเล่าความรู้สึกเมื่อทราบว่าบุตรป่วยด้วยโรคมะเร็ง
3. มารดาสามารถทำความเข้าใจกับเอกสารประกอบการทำสมาธิวิธีอานาปานสติและทดลองทำสมาธิได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน
4. มารดาทำสมาธิได้ถูกต้องตามขั้นตอน
5. มารดาบอกความรู้สึกหลังจากทำสมาธิ

กิจกรรมที่ 2 เข้ากลุ่มคิดแก้ปัญหาตามแนววิธีสัจ 4 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) รายละเอียดในแผนการสอน 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มารดาเกิดความรู้สึกคุ้นเคยและไว้วางใจพยาบาลและสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบของกลุ่ม
3. เพื่อให้มารดาเข้าใจกระบวนการการแก้ปัญหาได้

กิจกรรม

ขั้นที่ 1 ระยะเวลาสร้างสัมพันธภาพ (15 นาที)

1. ทักทายแนะนำตัวกับสมาชิกในกลุ่มด้วยสื่อนำยิ้มแยมและเป็นกันเอง และให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำตัวเอง
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่ม ทบทวนกฎระเบียบของกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ระยะเวลาดำเนินการ(40 นาที)

1. ให้สมาชิกในกลุ่มทำสมาธิวิธีอานาปานสติพร้อมกัน
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มเล่าประสบการณ์ ปัญหาความเครียด และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3. กลุ่มช่วยกันเสนอแนวคิดถึงลักษณะของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด
4. กลุ่มช่วยกันหาสาเหตุของปัญหา
5. กลุ่มตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา
6. กลุ่มเสนอวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา

7. สรุปกระบวนการแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

ขั้นที่ 3 ระยะสิ้นสุด (5 นาที)

1. ให้มารดาช่วยกันสรุปกระบวนการแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. นัดหมายวันและเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. มารดามีสีหน้ายิ้มแย้มรับทักทาย เต็มใจแนะนำตนเอง และสนใจสมาชิกคนอื่น
2. มารดาเปิดเผยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
3. มารดาสรุปกระบวนการแก้ปัญหาได้

กิจกรรมที่ 3 เข้ากลุ่มติดตามผล (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) รายละเอียดในแผนการสอน 3

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มารดารู้สึกคุ้นเคยและไว้วางใจพยาบาล รวมทั้งสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้มารดาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น บอกข้อเสนอแนะ
3. มารดาสามารถดำเนินการแก้ปัญหาได้

กิจกรรม

ขั้นที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ (10 นาที)

1. แนะนำตัวเองและให้บทวนรายชื่อสมาชิกในกลุ่ม
2. บอกวัตถุประสงค์ และบทวนกฎระเบียบของกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ระยะดำเนินการ (45 นาที)

1. ให้มารดาบอกลักษณะปัญหา สาเหตุของปัญหา และเสนอแนวทางแก้ไข
2. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเสนอแนะ
3. มารดาสรุปและเลือกแนวทางการแก้ปัญหาของตนได้

ขั้นที่ 3 ระยะสิ้นสุด (5 นาที)

1. สรุปทักษะการแก้ปัญหา
2. อำลากลุ่ม

การประเมินผล

1. มารดามีสีหน้ายิ้มแย้ม เป็นกันเอง
2. ฝึกทักษะการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

3. บอกลักษณะของปัญหา หาสาเหตุของปัญหา ตั้งเป้าหมายและบอกแนวทางการแก้ไข
ได้ถูกต้อง

4. มารดาสรุปแนวทางการแก้ไขปัญหาได้

กลุ่มควบคุม

1. ผู้วิจัยไปพบมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งแล้วให้ทำ pretest ความเครียดของมารดา

2. มารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งได้รับคำแนะนำตามปกติจากพยาบาลประจำการ

3. ให้ทำ posttest ความเครียดของมารดาหลังจากทำ pretest ความเครียดของมารดาเป็น
เวลา 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด

2. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งก่อนและหลังการใช้
โปรแกรมพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา โดยหาค่าที่ (Dependent t-test)

3. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของมารดาที่บุตรป่วยด้วยโรคมะเร็งระหว่างกลุ่มควบคุม
กับกลุ่มทดลองโดยหาค่าที่ (Independent t-test)

สรุปขั้นตอนการทดลอง

