

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

แบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบสองกลุ่มวัดซ้ำก่อนหลังการทดลอง (two group pre-post test design) โดยมีการวัดระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล เพื่อศึกษาผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก 2 แห่ง จำนวนวิทยาลัยละ 17 คน รวมทั้งสิ้น 34 คน ในระหว่างเดือนตุลาคม ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2553 ตัวแปรต้น คือ กลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม ตัวแปรตาม คือ ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก 2 แห่ง ดำเนินการเรียนการสอนโดยใช้หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2552 ซึ่งมีประชากรรวมทั้งสิ้น 172 คน

กลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยทำการประเมินความเครียดและได้กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 34 คนการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การประมาณค่าอำนาจการทำนาย (power analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญ (significant level) ที่ 0.05 ระดับอำนาจการทดสอบ (level of power) ที่ 0.8 ขนาดอิทธิพล (effect size) มีค่าเท่ากับ 1.01 (Hamdan-Mansour et al., 2009) และนำมาคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Gpower 3.1.1 version ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 17 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 34 คน

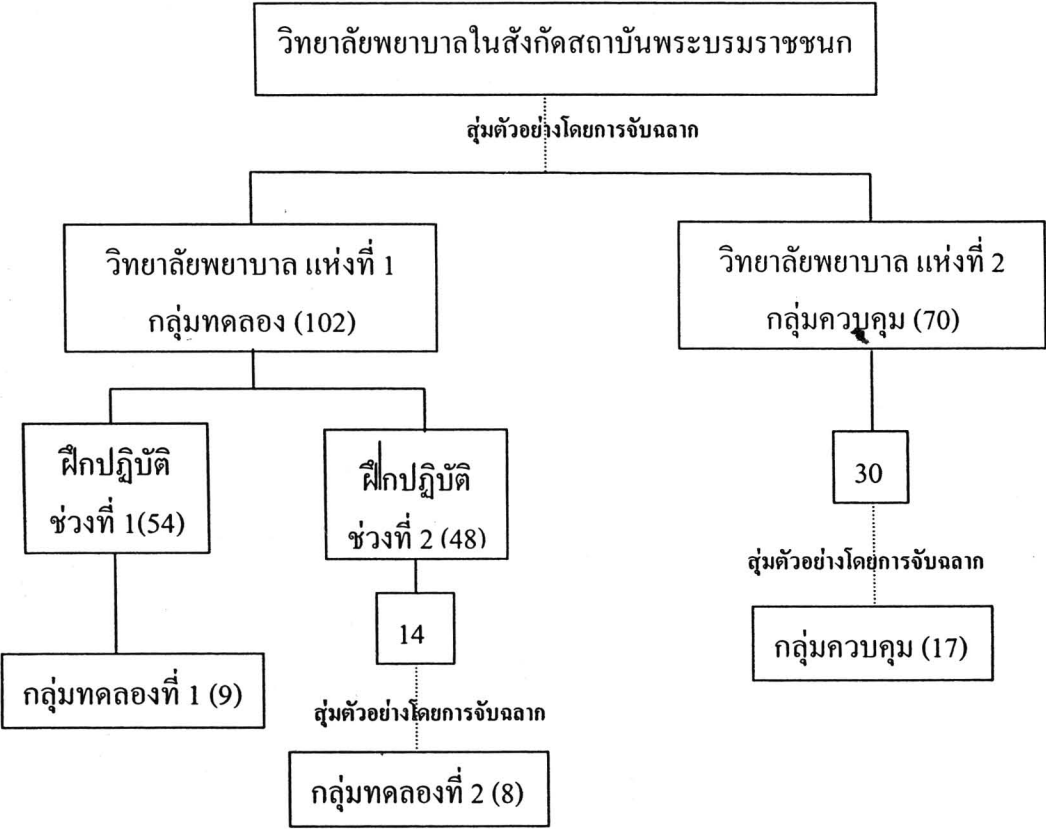
เกณฑ์คัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด (inclusion criteria) ได้แก่

- 1. มีความเครียดระดับปานกลาง ประเมินโดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung stress test 20, SPST-20) ของ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540)
- 2. ยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์ในการพิจารณาเพื่อหยุดกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย (discontinuation criteria)

- 1. ไม่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมอีก
- 2. เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่ครบ 6 ครั้ง

ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับสลากวิทยาลัยที่จะเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีจำนวนนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 17 คน ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่จะใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ

1.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรสของบิดามารดา ความเพียงพอของรายรับต่อเดือน

1.2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung stress test 20, SPST-20) ของ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์ และคณะ (2540) จำนวน 20 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับ ที่มาของความเครียด จำนวน 6 ข้อ อาการของความเครียด จำนวน 14 ข้อ การให้ค่าคะแนนของแบบวัดเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ โดยไม่จำเป็นต้องตอบทุกข้อ ดังนี้

ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน
ไม่รู้สึกริเครียด	ให้ 1 คะแนน
เครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
เครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
เครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
เครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความเครียด 4 ระดับคือ

ช่วงคะแนน 0-24	หมายถึง	เครียดต่ำ
ช่วงคะแนน 25-42	หมายถึง	เครียดปานกลาง
ช่วงคะแนน 43-62	หมายถึง	เครียดสูง
ช่วงคะแนนมากกว่า 62	หมายถึง	เครียดรุนแรง

หมายเหตุ: ข้อที่ไม่ได้ตอบคิดเป็น 1 ข้อ แต่ละข้อมีคะแนนเป็น 0

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 แผนกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล พัฒนาขึ้นตามแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของ เบ็ค (Beck, 1995) โดย วรภรณ์ ทินวัจ, ดาราวรรณ ต๊ะปันตา, และวรนุช กิตสัมพันธ์ (2553) โดยมี

กิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที กลุ่มที่ 1 เข้ากลุ่มบำบัดในวันจันทร์ และพุธ ส่วนกลุ่มที่ 2 เข้ากลุ่มบำบัดในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี โดยกิจกรรมทั้ง 6 ครั้งประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก คือ

2.1.1 การค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ เป็นขั้นตอนที่นักศึกษาพยาบาลได้ฝึกค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ/ร่างกาย ที่เป็นปัญหา

2.1.2 การตรวจสอบความคิดอัตโนมัติทางลบ เป็นขั้นตอนของการพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบที่เกิดขึ้นว่าอาจจะไม่ถูกต้องทั้งหมด

2.1.3 การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ เป็นขั้นตอนการปรับเปลี่ยนความคิดและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นตามความเหมาะสม โดยหาทางเลือกที่หลากหลาย

2.2 ตัวผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดในการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมในกระบวนวิชา 556726: การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง 1 และมีประสบการณ์ทำกลุ่มบำบัดในกระบวนวิชา 556728: การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง 2 ได้รับการอบรมการปรับเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรมในการประชุมวิชาการ การให้คำปรึกษาทางสุขภาพจิตตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม จัดโดย สถานบริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และฝึกปฏิบัติการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่ผ่านการฝึกอบรมการปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

2.3 คู่มือความรู้เกี่ยวกับความเครียดและการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย การหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) และการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. การหาความตรงตามเนื้อหา (content validity)

1.1 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung stress test 20, SPST-20) ผู้ศึกษาไม่ได้คัดแปลงใดๆ จึงไม่ได้หาค่าความตรงของเนื้อหา

1.2 แผนกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาล โดยวรรณ ทินวัง, ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, และวรุณ กิตสัมบันท์ (2553) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม 1 ท่าน นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญทางการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม 1 ท่าน พยาบาลผู้เชี่ยวชาญทางการทำกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม 1 ท่าน หลังผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยนำเครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดลองใช้เพื่อศึกษาความเข้าใจในแผนกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก แห่งหนึ่ง จำนวน 10 คน หลังจากนั้นนำมาปรับเพื่อให้แผนกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมมีความสมบูรณ์ร่วมกับทีมอาจารย์ที่ปรึกษา

2. การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung stress test 20, SPST-20) ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก แห่งหนึ่ง จำนวน 10 คน และคำนวณหาความเชื่อมั่นแบบวัดความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient) (Polit & Beck, 2004) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นที่เรียบร้อยแล้วว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพและไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้แนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยต่อส่วนรวมแก่กลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยและสามารถถอนจากการวิจัยได้ทุกขั้นตอน ข้อมูลทั้งหมดจะไม่มีการเปิดเผยทำให้เกิดความเสียหาย ข้อมูลที่ได้จะใช้ประโยชน์ในงานวิจัยและนำเสนอเป็นภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง

ภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มทั้งหมดของกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมให้กับกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มควบคุมไม่มีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมเนื่องจากติดภาระการเรียนการสอน

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการวิจัย และรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. นำหนังสือขออนุญาตรวบรวมข้อมูลวิจัยจากคณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เสนอต่อผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก 2 แห่ง และทำการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

2. หลังจากได้รับหนังสืออนุมัติจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก 2 แห่ง ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้างานวิจัย อาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์ผู้รับผิดชอบวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

3. ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตนเอง แจ้งให้ทราบวัตถุประสงค์ รายละเอียด และขั้นตอนของการวิจัย ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย รวมทั้งแจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ของนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมงานวิจัย หากยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล และประเมินความเครียดของนักศึกษาพยาบาลและคัดเลือกนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 34 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างและให้ผู้ที่ยินยอมเข้าร่วมวิจัยลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยจะนัดหมาย วัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ โดยให้ผู้เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมกลุ่มทดลองจำนวนทั้งหมด 17 คน แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 8-9 คน กิจกรรมการทำกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม มีจำนวน 6 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือกลุ่มทดลองที่ 1 ทำกลุ่มในวันอังคารและวันพฤหัสบดี กลุ่มทดลองที่ 2 ทำกลุ่มในวันพุธ และวันศุกร์ จนครบ 6 ครั้ง

5. ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มทดลอง โดยมีกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพและเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการลดความเครียด

1.1 สร้างสัมพันธภาพและสร้างร่วมมือระหว่างผู้นำกลุ่มและนักศึกษา ผู้นำกลุ่มทำความรู้จักคุ้นเคยกับนักศึกษา แนะนำตัว ชักถามเรื่องทั่วไป เปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนได้แนะนำตัวเอง

1.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายขั้นตอน จำนวนครั้ง การนัดหมายครั้งต่อไป ของกิจกรรมการปรับความคิดและพฤติกรรม

1.3 ให้ความรู้นักศึกษาในเรื่องของความเครียด การปรับความคิดและพฤติกรรม และความสัมพันธ์ของความเครียดกับการปรับความคิดและพฤติกรรม

1.4 ฝึกการประเมินและการบันทึก ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดความเครียด

1.5 ทำความเข้าใจนักศึกษาเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม ในแต่ละครั้ง

1.6 ฝึกให้นักศึกษามีการผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกการหายใจ และฟัง เพลงบรรเลงประกอบ

1.7 ให้การบ้านโดยให้ฝึกประเมินและบันทึก ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดความเครียดเลือกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดมา 1 เหตุการณ์ในใบงาน “สำรวจ พฤติกรรมอารมณ์และความคิด ด้วยตนเอง” และนำการฝึกการหายใจไปใช้เมื่อเกิดความเครียด

ครั้งที่ 2 ฝึกค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเองที่ทำให้เกิดความเครียด

2.1 นักศึกษาได้ทบทวนและเกิดความเชื่อมโยงจากการบำบัดครั้งที่ 1 ในเรื่อง ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและสรีระ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งได้รับมอบหมายให้ฝึกทำการบ้าน

2.2 ให้ความรู้ในเรื่องความคิดอัตโนมัติ ความคิดอัตโนมัติทางลบ เรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดอัตโนมัติทางลบ โดยให้ตัวอย่างลักษณะความคิดที่บิดเป็นรูปแบบต่างๆ 10 รูปแบบ ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และสรีระของนักศึกษา

2.3 ฝึกให้นักศึกษาสามารถค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบต่อเหตุการณ์ที่วิกฤตของตนเอง และผลกระทบต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ของตนเอง

2.4 มอบหมายการบ้านให้นักศึกษาฝึกบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบที่ทำให้ อารมณ์และความรู้สึกมากที่สุด 1 เรื่องที่เกิดในชีวิตประจำวันของตนเองและบันทึกในใบงาน “ความคิดอัตโนมัติทางลบของฉัน”

ครั้งที่ 3 การตรวจสอบความคิดอัตโนมัติทางลบต่อสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ว่ามีความรุนแรงมากกว่าความเป็นจริงจนทำให้ความเครียด

3.1 ช่วยให้นักศึกษาสามารถตรวจสอบความคิดอัตโนมัติที่ทำให้เกิดความเครียดว่าความคิดดังกล่าวเป็นจริงหรือไม่ โดยการหาข้อมูลมาสนับสนุนหรือคัดค้าน ความคิดอัตโนมัติ

3.2 นำการบ้านมาเสนอและรับฟังความคิดเห็นภายในกลุ่ม เพื่อพิสูจน์และตรวจสอบความคิดอัตโนมัติของนักศึกษาว่าเป็นจริงหรือไม่ ด้วยข้อมูลสนับสนุนอย่างไร หรือไม่ เป็นจริงด้วยข้อมูลที่คัดค้านอย่างไร

3.3 ในกรณีที่ความคิดอัตโนมัติทางลบนั้นเป็นจริง ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดการแก้ปัญหา ในกรณีที่ความคิดนั้นไม่เป็นจริง ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะปรับเปลี่ยนความคิด

3.4 ให้การบ้านโดยการค้นหาความคิดอัตโนมัติอื่นๆ ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด พิสูจน์และตรวจสอบความคิดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และบันทึกในใบงาน “การตรวจสอบความคิดอัตโนมัติของฉัน”

ครั้งที่ 4 การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ

4.1 เป็นการนำการบ้านที่นักศึกษานำบันทึกแล้วมาพูดคุย

4.2 ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำเพิ่มเติมกรณีการค้นหา พิสูจน์ และปรับเปลี่ยนความคิดยังไม่เหมาะสม

4.3 สนับสนุนให้นักศึกษาฝึกปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบหรือความคิดที่บิดเบือนเพิ่มเติมด้วยการตรวจสอบและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเป็นการบ้านและบันทึกในใบงาน “การตรวจสอบและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติของฉัน” และนำมาพูดคุยในการบำบัดครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบและการส่งเสริมให้เกิดการแก้ปัญหาโดยการฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

5.1 นักศึกษานำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบหรือความคิดที่บิดเบือนตามใบงาน ซึ่งประกอบด้วย สถานการณ์ ความคิดอัตโนมัติ/ความคิดที่บิดเบือน ผลของความคิดอัตโนมัติ/การตรวจสอบความคิด การปรับเปลี่ยนความคิด และผลต่อพฤติกรรม อารมณ์ และสรีระที่เกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยนความคิด

5.2 ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ฝึกการแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้นักศึกษารู้สึกเครียดเพื่อให้นักศึกษาฝึกวางแผนแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

5.3 มอบหมายให้นักศึกษาได้ฝึกวางแผนแก้ปัญหาโดยการสมมุติเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกแย่ที่สุด ถ้าเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นในอนาคต ในการคิด “สมมุติว่า...จะอย่างไร...” ครั้งที่ 6 สรุปบททบทวนบทเรียน และยุติการบำบัด

6.1 สรุปบททบทวนบทเรียน การแก้ไขปัญหตามเป้าหมาย และการนำไปใช้เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

6.2 ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่นักศึกษาเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

6.3 กระตุ้นให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการบำบัดไปใช้ในชีวิตประจำวัน

6. ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มควบคุมดังนี้

6.1 หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมครั้งที่ 6 ของกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยวัดความเครียดของกลุ่มควบคุมทันที

6.2 ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มควบคุมทำการตอบแบบวัดความเครียด เพื่อติดตามผลอีกครั้งหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมครั้งสุดท้ายของกลุ่มทดลองแล้ว 1 เดือน

ภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มทั้งหมดของกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมให้กับกลุ่มควบคุมในกรณีที่การทดลองได้ผลในการลดความเครียดและกลุ่มควบคุมมีความต้องการที่จะเข้ารับการบำบัด ซึ่งพบว่าไม่มีนักศึกษาในกลุ่มควบคุมคนใดที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มบำบัดดังกล่าวเนื่องจากติดภาระกิจในการเรียนการสอน

7. นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติพรรณนา (descriptive statistics) คือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) การทดสอบแบบ 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) และการทดสอบฟิชเชอร์เอกแซค 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Fisher's exact test for two independent samples)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลอง ซึ่งเข้าร่วมการทำกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (two ways analysis of variance) หลังการทดสอบการกระจายของข้อมูลด้วยสถิติ โคลโมโกรอฟ-สไมนอฟแบบหนึ่งกลุ่ม (Kolmogorov-Smirnov one sample test) แล้วพบว่าการแจกแจงปกติ

4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทำกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (two ways analysis of variance) หลังการทดสอบการกระจายของข้อมูลด้วยสถิติ โคลโมโกรอฟ-สไมนอฟแบบหนึ่งกลุ่ม (Kolmogorov-Smirnov one sample test) แล้วพบว่าการแจกแจงปกติ