

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

เพื่อการศึกษาครั้งนี้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. รูปแบบการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ที่ศึกษาอยู่ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอมือทอง จังหวัดชลบุรี จำนวน 160 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ที่ศึกษาอยู่ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอมือทอง จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยคัดเลือกนิสิตพยาบาลที่มีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. มีคะแนนความเครียดจากการวัดแบบประเมินความเครียดในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 (74 คะแนน) ขึ้นไป
2. สนใจในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คุณลักษณะข้างต้น ได้นิสิตพยาบาลที่ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 36 คน ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 20 คน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน โดยวิธีการจับสลากให้หมายเลข 1 คือกลุ่มทดลอง และหมายเลข 2 คือกลุ่มควบคุม

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ชนิดศึกษา 2 กลุ่ม แบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ในนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ที่ศึกษาอยู่ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยมีตัวแปรต้นคือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ระยะเวลาในการทดลอง ตัวแปรตามคือ ระดับความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1

ตารางที่ 3 รูปแบบการทดลอง

	กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	ทดสอบหลัง	ติดตามผล
R	E	O1	X	O2	O3
R	C	O4	-	O5	O6

ความหมายของสัญลักษณ์ โดยกำหนดให้

R หมายถึง การสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

E หมายถึง การสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง

C หมายถึง การสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุม

O1 หมายถึง การวัดระดับความเครียดก่อนทดลองในกลุ่มทดลอง

O2 หมายถึง การวัดระดับความเครียดหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีในกลุ่มทดลอง

O3 หมายถึง การวัดระดับความเครียดในระยะติดตามหลังการทดลองเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์

ในกลุ่มทดลอง

O4 หมายถึง การวัดระดับความเครียดก่อนการทดลองในกลุ่มควบคุม

O5 หมายถึง การวัดระดับความเครียดหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีในกลุ่มควบคุม

O6 หมายถึง การวัดระดับความเครียดในระยะติดตามหลังการทดลองเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์

ในกลุ่มควบคุม

X หมายถึง การได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนา รายได้ต่อเดือน และระยะเวลาในการศึกษา

1.2 แบบวัดความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ครั้งนี้จะเรียกว่า แบบสอบถามข้อมูลทางด้านสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของ Dougan et al. (1986) ลักษณะของแบบวัดความเครียดนี้ประกอบไปด้วยข้อความที่แสดงถึงอาการที่เกิดขึ้นกับร่างกายทั้งภายในและภายนอก เป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนของร่างกาย และจิตใจ สำหรับอาการต่าง ๆ ที่แสดงออกในด้านอารมณ์ ด้านสรีระ ด้านกล้ามเนื้อ และด้านพฤติกรรมที่แสดงออก

1.3 นำแบบวัดความเครียดที่ดัดแปลงและสร้างเพิ่มเติมไปตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ดังภาคผนวก ค)

1.4 นำแบบวัดความเครียดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1.4.1 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ จำนวน 40 ข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item - total Correlation) อยู่ระหว่าง 0.14 - 1.00 ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป มีจำนวน 37 ข้อ (ภาคผนวก ข)

1.4.2 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990, pp. 202 - 204) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) เท่ากับ .928 (ภาคผนวก ข)

1.5 ตัวอย่างแบบวัดความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ในแต่ละด้าน

ตารางที่ 4 แบบวัดความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552

- คำชี้แจง 1. ในแบบสอบถามทั้งหมดมี 37 ข้อ มีคำตอบให้เลือกตอบ 4 คำตอบในแต่ละข้อ
2. ขอความกรุณาตอบทุกข้อตามความเป็นจริงของอาการที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเข้ามาศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จนถึงปัจจุบัน
3. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับอาการที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผ่านมา

ข้อความ	ไม่มี	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
ด้านอารมณ์				
1. ฉันรู้สึกกังวลโดยไม่ทราบสาเหตุ				
2. ฉันรู้สึกตื่นเต้นตกใจง่ายกว่าปกติ				
ด้านสรีระ				
1. ฉันรู้สึกเหนื่อยง่าย				
2. ฉันรู้สึกหัวใจเต้นแรงในขณะอยู่เฉย ๆ				
ด้านกล้ามเนื้อ				
1. ฉันมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณ ต้นคอ				
2. ฉันมีอาการมือสั่นจนกระทั่งรำคาญ				
ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก				
1. ฉันมักแสดงอาการหงุดหงิดง่ายกับผู้อื่น				
2. ฉันนอนไม่ค่อยหลับในเวลากลางคืน				

1.6 แบบวัดความเครียดประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลเนื่องมาจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและภายนอกของร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 4 ด้าน มี 37 ข้อ ดังนี้

1.6.1 อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ หมายถึง อาการที่แสดงออกถึง กังวลใจ หงุดหงิด ตื่นเต้น กลุ้มใจ สับสน หลงลืม ไม่มีสมาธิ ซึมเศร้า เบื่อหน่าย และฉุนเฉียว มีทั้งหมด 10 ข้อ ตั้งแต่ข้อ 1 - 10

1.6.2 อาการที่เกิดทางด้านศีรษะ หมายถึง อาการที่แสดงออกถึง เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นแรง คลื่นไส้ วิงเวียนศีรษะ ปวดเสบท้อง ปากคอแห้ง มือเท้าแห้งออก ปัสสาวะบ่อย ท้องเสีย และท้องผูก มีทั้งหมด 9 ข้อ ตั้งแต่ข้อ 11 - 19

1.6.3 อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ หมายถึง อาการที่แสดงออกถึง ร้อนวามบน ใบหน้า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ขบกราม มือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก กล้ามเนื้อบางส่วนเกร็ง พุดคิคือ่าง ปวดบั้นเอว และปวดกระบอกคอ มีทั้งหมด 9 ข้อ ตั้งแต่ข้อ 20 - 28

1.6.4 อาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก หมายถึง อาการที่แสดงออกถึง หงุดหงิด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ทานอาหารมากไป เจ็บป่วย และพึ่งยาแก้ปวดหรือสารเสพติด มีทั้งหมด 9 ข้อ ตั้งแต่ข้อ 29 - 37

ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 จนถึง 3 มีข้อความในแบบทดสอบ จำนวน 37 ข้อ โดยในแต่ละข้อจะมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (Dougan et al., 1986, p. 194 อ้างถึงใน ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล, 2532)

บ่อยครั้งที่สุด	จะได้	3	คะแนน
บ่อยครั้ง	จะได้	2	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	จะได้	1	คะแนน
ไม่มี	จะได้	0	คะแนน

แบบวัดความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี คะแนนความเครียดตั้งแต่ 40 - 109 คะแนน แล้วแปลงคะแนนความเครียดเพื่อทำเป็นเกณฑ์ปกติ ด้วยการแปลงเป็นคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile Norms) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (อมรฤทธิ์ กชกุล, 2543)

1. ระดับความเครียดสูง คือ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (คะแนนตั้งแต่ 74 - 109 คะแนน)
2. ระดับความเครียดปานกลาง คือ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 26 - 74 (คะแนนตั้งแต่ 56 - 73 คะแนน)
3. ระดับความเครียดต่ำ คือ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา (คะแนนตั้งแต่ 40 - 55 คะแนน)

การแปลผลคะแนนรวมความเครียดเป็นรายด้าน ดังนี้ (จุนิทร์ เป็นสุข, 2544)
ด้านที่ 1 ทางด้านอารมณ์

คะแนน 0-10	หมายถึง	ความเครียดระดับต่ำ
คะแนน 11-20	หมายถึง	ความเครียดระดับปานกลาง

คะแนน 21-30	หมายถึง	ความเครียดระดับสูง
ด้านที่ 2 ทางด้านสรีระ		
คะแนน 0-10	หมายถึง	ความเครียดระดับต่ำ
คะแนน 11-20	หมายถึง	ความเครียดระดับปานกลาง
คะแนน 21-30	หมายถึง	ความเครียดระดับสูง
ด้านที่ 3 ทางด้านกล้ามเนื้อ		
คะแนน 0-10	หมายถึง	ความเครียดระดับต่ำ
คะแนน 11-20	หมายถึง	ความเครียดระดับปานกลาง
คะแนน 21-30	หมายถึง	ความเครียดระดับสูง
ด้านที่ 4 ทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก		
คะแนน 0-10	หมายถึง	ความเครียดระดับต่ำ
คะแนน 11-20	หมายถึง	ความเครียดระดับปานกลาง
คะแนน 21-30	หมายถึง	ความเครียดระดับสูง

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของ Meichenbaum มีรายละเอียดขั้นตอนการสร้างโปรแกรม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เรื่อง การฝึกการป้องกันต่อความเครียด (Stress Inoculation Training) ของ Meichenbaum

2.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีตามแนวคิดและเนื้อหาของ Meichenbaum เพื่อใช้ในนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โดยมีเป้าหมายให้นิสิตพยาบาล เข้าใจถึงธรรมชาติของความเครียดของตนเอง และผลกระทบจากความเครียด มีทักษะในการเผชิญความเครียดเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เรียนรู้แนวทางในการจัดการปัญหาและ วัฏจักรการควบคุมความเครียดเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ในชีวิตจริง และสามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 90 นาที และในการเข้ากลุ่มทุกครั้งจะมีแบบประเมินการให้คำปรึกษาซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ลักษณะของแบบประเมินนี้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่แสดงถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของนิสิต

พยาบาลที่มีต่อรูปแบบ วิธีการ วันเวลา สถานที่ของการให้คำปรึกษา รวมทั้งความคิดเห็นที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา โดยมีขั้นตอนของการให้คำปรึกษาดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและแนวคิด (Building Relationships & Conceptual-Educational)

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์และการดำเนินงานของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 2 สำรวจความคิด ความรู้สึกของนิสิตพยาบาลที่มีต่อการเรียนในวิชาชีพพยาบาล

ครั้งที่ 3 การเผชิญกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

ครั้งที่ 4 การปรับเปลี่ยนความคิดทางลบที่มีผลต่อความเครียด

ระยะที่ 2 เรียนรู้ และฝึกซ้อมทักษะการจัดการ (Skills Acquisition, Consolidation, and Rehearsal)

ครั้งที่ 5 การหายใจและฝึกปฏิบัติทักษะการหายใจเพื่อลดความเครียด

ครั้งที่ 6 ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และฝึกปฏิบัติทักษะ

ครั้งที่ 7 ทักษะการพูดกับตนเอง

ระยะที่ 3 การนำไปใช้และติดตามผล (Application and Follow - Through)

ครั้งที่ 8 ฝึกในสถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 9 ฝึกทักษะในสถานการณ์จริงและหาแนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่พบ

ครั้งที่ 10 ติดตาม ประเมินผลการฝึกทักษะในสถานการณ์จริง และยุติการให้

คำปรึกษา

23 หลังจากผู้วิจัยสร้าง โปรแกรมแล้ว ได้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข) คือ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านสาขาจิตวิทยา หรือด้านสาขาจิตเวช พิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาแก้ไขและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตพยาบาล ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความบกพร่องของโปรแกรมแล้วมาปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำโปรแกรมไปใช้จริง

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ขั้นเตรียมการทดลอง

1. เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองมิให้กระทบต่อสิทธิ และเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง และได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัย เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2552
2. ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตเข้าดำเนินการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยเข้าพบคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล
4. ผู้วิจัยสำรวจความเครียดในนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 เพื่อประเมินระดับความเครียดก่อนการทดลอง
5. ผู้วิจัยเลือกนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ที่มีคะแนนจากการวัดความเครียดในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 (74 คะแนน) ขึ้นไป และมีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 20 คน สุ่มเข้ากลุ่มโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random) ด้วยการจับสลากเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ เข้าเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน
6. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา สถานที่ในการเข้าร่วมวิจัย พร้อมกับให้ผู้ที่มีสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมในงานวิจัย

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองและในกลุ่มควบคุมดังนี้

1. การดำเนินการในกลุ่มทดลอง มีดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยพร้อมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัย โดยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงตารางการเข้าร่วม โปรแกรมเป้าหมาย ขั้นตอนการฝึกโปรแกรม และประโยชน์ที่จะได้รับการจากการเข้ากลุ่ม
 - 1.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยแผนการสอน 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 17.00 - 18.30 น. ใช้ระยะเวลาการฝึกโปรแกรมทั้งหมด 4 สัปดาห์ ส่วนในกลุ่มควบคุมจะได้รับการเรียนตามปกติ
 - 1.3 หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองทันที ผู้วิจัยจะมีการวัดระดับความเครียดด้วยการตอบแบบวัดความเครียดทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.4 มีการติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 2 สัปดาห์ โดยจะมีการวัดระดับคะแนนความเครียดด้วยการตอบแบบวัดความเครียด ซึ่งมีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่างทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

1.5 นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วน เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ตระหนักถึงการเคารพในสิทธิมนุษยชน โดยผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิที่จะเข้าร่วมงานวิจัย และให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจในการเข้าร่วมวิจัยด้วยตนเอง โดยการตอบรับหรือปฏิเสธจะไม่มีผลเสียใด ๆ ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม การดำเนินการทุกอย่างจะถือเป็นการลับ ผู้วิจัยเข้าแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ของการวิจัย การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับรวมทั้งสิทธิในการปฏิเสธ การไม่เข้าร่วมการวิจัย หรือถอนตัวจากการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการศึกษาทั้งสิ้น

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง สร้างคู่มือลงรหัสและลงรหัสข้อมูลจากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์แล้วนำไปคำนวณด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ และร้อยละ
2. คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดก่อนการทดลอง หลังการทดลองสิ้นสุดทันที และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองสิ้นสุดทันที และระยะหลังติดตามผล 2 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางวัดซ้ำ (Two - Way Analysis of Variance: Repeated Measure) แบบหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (One Between Subject Variable and One Within Subject Variable) (Howell, 2007, pp. 449 - 460) เมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Procedure)