

ผลของกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดใน นักศึกษาพยาบาล*

สุดา ร่องเมือง** พย.ม. (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)

กนกพร เรืองเพิ่มพูล*** วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

พัชรินทร์ นันทจันทร์**** Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ: การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียวก่อน-หลัง เพื่อศึกษาผลของกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดต่อการปรับตัวทางสังคมในนักศึกษาพยาบาล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2552 จำนวน 9 ราย กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัด ประกอบด้วย กิจกรรมกลุ่มจำนวน 11 ครั้ง ใช้เวลาในการทำกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบประเมินการปรับตัวทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และสถิติ Dependent t- test ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งโดยรวมและรายด้านทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านมาตรฐานทางสังคม ด้านทักษะทางสังคม ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา และด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมในนักศึกษาพยาบาล โดยพิจารณาบริบทของนักศึกษาพยาบาลร่วมด้วยเพื่อให้การนำไปใช้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: ละครจิตบำบัด การปรับตัวทางสังคม นักศึกษาพยาบาล

*การศึกษานี้ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

**Corresponding Author, อาจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, E-mail: suda.ron@mahidol.ac.th

***อาจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ความสำคัญของปัญหา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งนับว่าเป็นช่วงวัยที่มีความสับสนทางจิตใจและต้องอาศัยการปรับตัวอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด บทบาท และการปรับตัวทางสังคม (ศรีธรรม ธนะภูมิ, 2535; ศรีเรือน แก้วก้างวล, 2549) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาพยาบาลที่มีการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติในคลินิก ซึ่งนักศึกษาจะต้องปรับตัวอย่างมากทั้งด้านความรับผิดชอบ ต่อชีวิตผู้ป่วย การปฏิบัติงานในสถานพยาบาลที่ไม่คุ้นเคย การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับบุคลากรในทีมสุขภาพ อาจารย์นิเทศน์ และเพื่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีการปรับตัวทางสังคม (social adjustment) การปรับตัวทางสังคม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกตามบทบาททางสังคมของตน โดยได้รับอิทธิพลมาจากความรู้สึกนึกคิดภายในของแต่ละบุคคล (Weissman, Sholomskas, & John, 1981) ซึ่งการปรับตัวทางสังคมนี้มี 6 ด้านคือ ด้านมาตรฐานทางสังคม (social standards) ด้านทักษะทางสังคม (social skills) ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม (antisocial tendencies) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว (family relations) ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา (school relations) และด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย (community relations) (Tiegs, Clark, & Thorpe, 1941)

การปรับตัวทางสังคมนี้เกิดขึ้นตลอดเวลาในหลายๆ บริบท เช่น ในครอบครัว สถานศึกษา และสังคมทั่วไป บุคคลที่ปรับตัวทางสังคมได้ดีจะสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีทักษะในการแก้ปัญหาโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Coan, 1983; Hurlock, 1984) ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัว

ทางสังคมได้ จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและความคับข้องใจ (วารสารณ์ ตระกูลสถิตย์, 2545) จากการศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 พบว่า ร้อยละ 48.4 นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวด้านการปฏิบัติตัวต่อผู้ป่วย ปัญหาการเรียน ปัญหากับผู้ปกครอง/เพื่อนในหอพัก และเพื่อนต่างเพศ (พะเยาว์ พูลเจริญ, 2546) และผลการสำรวจลักษณะการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 170 คน ปีการศึกษา 2552 พบว่านักศึกษาพยาบาลมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับดีร้อยละ 39.4 ส่วนอีกร้อยละ 60 มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างดี (กนกพร เรื่องเพิ่มพูล, สุดา รองเมือง, และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2554) ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีทักษะการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับดียิ่งขึ้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง อันจะส่งผลให้นักศึกษาสามารถศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษาเป็นพยาบาลที่มีคุณภาพ การส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมนั้นสามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพก็คือ การใช้กลุ่มละครจิตบำบัด (Kranz, Ramirez, & Lund, 2007; Oflaz, Meric, Yuksel, & Ozcan, 2011)

กลุ่มละครจิตบำบัด (psychodrama) เป็นกลุ่มบำบัดทางจิตชนิดหนึ่งที่สนับสนุนให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้โดยตรง (active learning) จากการมีส่วนร่วมในการแสดงละคร และการเรียนรู้โดยการสังเกต (observation learning) จากการทำผู้ชม ในการดำเนินกลุ่มละครจิตบำบัดแต่ละครั้ง จะใช้เนื้อเรื่องละครที่เป็นประเด็นปัญหาในชีวิตจริงของสมาชิกกลุ่ม โดยส่วนใหญ่เนื้อเรื่องมักจะเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ เช่น ด้านครอบครัว ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมอย่างอิสระโดยไม่มีการตำหนิหรือวิพากษ์

ผลของกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดในนักศึกษาพยาบาล

วิจารณ์ รวมถึงสมาชิกกลุ่มยังได้ฝึกการแสดงออกในการปรับตัวและการแก้ปัญหาที่เหมาะสม จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ละครจิตบำบัดช่วยให้บุคคลในวัยศึกษาเล่าเรียนซึ่งรวมถึงนักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางสังคมในด้านต่างๆ ไปในทางที่ดีขึ้น (Karatas, 2011; Karatas & Gökçakan, 2009; Kranz et al., 2007; Ofiaz et al., 2011) อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าในบริบทของวัฒนธรรมไทยยังไม่มีโครงการส่งเสริมปรับตัวทางสังคมในนักศึกษาพยาบาลโดยใช้ละครจิตบำบัด ทีมผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการใช้กลุ่มละครจิตบำบัดในการส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล อันจะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปใช้ในการช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลให้มีความพร้อมในการก้าวเข้าสู่การเป็นพยาบาลที่มีคุณภาพและมีความสุขในการปฏิบัติงานในวิชาชีพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดต่อการปรับตัวทางสังคมในนักศึกษาพยาบาล

กรอบแนวคิดในการวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การปรับตัวทางสังคม (social adjustment) เป็นพฤติกรรมการแสดงออกตามบทบาททางสังคมของบุคคล เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ประกอบด้วยการปรับตัว 6 ด้านคือ ด้านมาตรฐานทางสังคม ด้านทักษะทางสังคม ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา และด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย (Tiegs et al., 1941) โดยที่การปรับตัวด้านมาตรฐานทางสังคมนั้นเป็นการที่บุคคลมีความเข้าใจเต็มใจในการปฏิบัติตามกฎของสังคม เคารพต่อสิทธิ

ของผู้อื่น ยึดหลักจรรยาบรรณในการทำงาน และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน การปรับตัวด้านทักษะทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลไว้วางใจยอมรับผู้อื่นโดยปราศจากอคติ สามารถผูกมิตรและประสานความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ การปรับตัวด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคมคือ การที่บุคคลมีความยินดีที่จะปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ก่อปัญหาอันเป็นต้นเหตุให้เกิดความไม่สงบในสังคม การปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้น หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกอบอุ่น ภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับบุคคลในครอบครัวได้อย่างสบายใจ ส่วนการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา เป็นการที่บุคคลมีความภูมิใจ พอใจต่อสถาบันการศึกษา สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนและอาจารย์ได้ดี และการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัยหมายถึง การที่บุคคลมีความยินดีที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงหรือร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนหรือที่อยู่อาศัย (ชนิษฐา ชื่นนิยม, 2540; Tiegs et al., 1941; Weissman et al., 1981) ดังนั้นบุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมดีจึงน่าจะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มบุคคลที่จะต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการเรียน (กนกพร เรื่องเพิ่มพูนและคณะ, 2554; เพียว พูลเจริญ, 2546; ศรีธรรม ธนะภูมิ, 2535; ศรีเรือน แก้วกัจจาล, 2549) ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต นักศึกษาจะสามารถจัดการกับภาวะการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้นักศึกษาเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี (Karatas & Gökçakan, 2009; Kranz et al., 2007) ซึ่งการส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมในนักศึกษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่งก็คือ การใช้กลุ่มละครจิตบำบัด (Ofiaz et al., 2011)

กลุ่มละครจิตบำบัด เป็นกลุ่มบำบัดทางจิตชนิดหนึ่งที่ใช้เทคนิคการแสดงละคร โดยมีวัตถุประสงค์

เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ (catharsis) เกิดการเรียนรู้ (learning) และเกิดความเข้าใจ (insight) เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น (Corey, 2000) หลักการสำคัญของละครจิตบำบัดนั้นจะมุ่งเน้นให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระและเป็นธรรมชาติ (spontaneity) เน้นความคิดสร้างสรรค์ (creativity) มุ่งแก้ปัญหาในปัจจุบัน (dealing with the present) ส่งเสริมการทดสอบความจริงจากการแสดง (reality testing) และฝึกทักษะทางสังคมและการแก้ปัญหาต่างๆ ในการทำละครจิตบำบัดนั้นสามารถกระทำได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม อาจเป็นกลุ่มเปิดหรือกลุ่มปิดก็ได้ แต่ส่วนใหญ่นิยมใช้กลุ่มปิดเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและมีการฝึกกำลังที่จะช่วยเหลือและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การดำเนินกลุ่มละครจิตบำบัดแต่ละครั้งประกอบด้วย การดำเนินกลุ่ม 3 ช่วง คือ 1) ช่วงอุ่นเครื่อง (warm up stage) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นเกมส์ การวาดภาพ และการเดินรำ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสนใจในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจนำไปสู่การค้นหาประเด็นปัญหาและผู้แสดงนำ (protagonist) 2) ช่วงการแสดง (action stage) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้กำกับการแสดง (director) เปิดโอกาสให้ผู้แสดงนำจัดการแสดงหรือเวที (stage) เลือกผู้แสดงร่วม (auxiliary ego) แล้วจึงให้แสดงละครเพื่อสำรวจปัญหา ระบายความรู้สึก และฝึกทักษะการแสดงออกที่เหมาะสม โดยผู้นำกลุ่มจะพิจารณาใช้เทคนิคต่างๆ ของละครจิตบำบัด เพื่อเป้าหมายในการบำบัด เช่น เทคนิคสลับบทบาท (role reversal) มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้แสดงเกิดความเข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น เทคนิคการใช้เก้าอี้ว่าง (empty chair) เพื่อให้ผู้แสดงได้ระบายความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างอิสระ และเทคนิคการฝึกแสดงออกตามบทบาท (role training) เพื่อให้ผู้แสดงได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการสร้างสัมพันธภาพเป็นต้น และ 3) ช่วงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

(sharing stage) เป็นช่วงหลังจากการแสดงละครจบลง ซึ่งในช่วงนี้สมาชิกกลุ่มทั้งผู้แสดงนำ ผู้แสดงร่วม และสมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้ชม (audience) ได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ข้อมูลใหม่ที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น (Corey, 2000; Karp, Holmes, & Tauvon, 2003)

กระบวนการในการดำเนินกลุ่มและการใช้เทคนิคต่างๆ ในกลุ่มละครจิตบำบัด เอื้ออำนวยให้สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มละครจิตบำบัดได้สำรวจปัญหา การปรับตัวทางสังคมของตนเอง ได้ฝึกการแสดงออก การเผชิญปัญหา การมีสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับบุคคลรอบข้าง รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนความคิดประสบการณ์ชีวิตในแง่มุมใหม่ที่หลากหลาย ทำให้สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาตนเองในด้านการปรับตัวทางสังคม ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มละครจิตบำบัดส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมด้านต่าง ๆ ดีขึ้น เช่น การปรับตัวทางสังคมในด้านมาตรฐานทางสังคมนั้น จากการศึกษาของโอฟลาสและคณะ (Ofaz et al., 2011) พบว่าหลังเข้าร่วมกลุ่มละครจิตบำบัด นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรเฉพาะทางมีความเต็มใจในการปฏิบัติหน้าที่สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์ในการปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านทักษะทางสังคม การทักทายและทักทายกัน (Karatas & Gökçakan, 2009) พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มละครจิตบำบัดมีทักษะทางสังคมดีขึ้น มีคะแนนความก้าวร้าวลดลงและมีคะแนนการแก้ปัญหาสูงขึ้น ในด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม การทักทาย (Karatas, 2011) พบว่าหลังเข้ากลุ่มละครจิตบำบัดนักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมปลายมีคะแนนความก้าวร้าวและพฤติกรรมไม่เป็นมิตรลดลง ในด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา แครนซ์และคณะ (Kranz et al., 2007) พบว่าหลังเข้าร่วมกลุ่มละครจิตบำบัด นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีทักษะการสื่อสารที่ดีขึ้น สามารถเปิดใจยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนใน

ผลของกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดในนักศึกษาพยาบาล

สถาบัน และในด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ตรีณีนานาเทสิริ (2547) พบว่าหลังเข้าร่วมกลุ่มละครจิตบำบัด ผู้ป่วยจิตเวชในแผนกผู้ป่วยนอกที่มีปัญหาชีวิตครอบครัวมีความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น ดังนั้นกลุ่มละครจิตบำบัดจึงน่าจะเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สมมุติฐานงานวิจัย

นักศึกษาพยาบาลหลังการเข้าร่วมกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมทั้งภาพรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (single group pretest-posttest design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ในสถาบันการศึกษาพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2552 เกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษาคือ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ยินดีเข้าร่วมวิจัยโดยการลงนาม กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์ของการจัดกลุ่มละครจิตบำบัด ซึ่งโดยทั่วไปกำหนดให้มีสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มประมาณ 7-15 คน (Kellermann, 1992) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีอาสาสมัคร (volunteer sampling) มีนักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมการศึกษาโดยการลงนามจำนวน 9 รายซึ่งมีความเพียงพอในการจัดกลุ่มละครจิตบำบัดตามเกณฑ์ข้างต้น

เครื่องมือวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษาคือ กิจกรรมกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัด ซึ่งพัฒนาโดยทีมผู้วิจัยตามแนวคิดละครจิตบำบัดของโมริโน (Moreno, 1922 cited in

Karp et al., 2003) ประกอบด้วยการดำเนินกลุ่มทั้งสิ้น 11 ครั้ง กิจกรรมกลุ่มนี้ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ทางละครจิตบำบัดจำนวน 3 ท่าน จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงเนื้อหากิจกรรมกลุ่มตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ หลังการทำกลุ่มแต่ละครั้งผู้วิจัยได้รายงานผลการทำกลุ่มเพื่อรับฟังข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ท่านตลอดการศึกษา นอกจากนี้ทีมผู้วิจัยได้ผ่านการศึกษอบรมจากผู้เชี่ยวชาญด้านละครจิตบำบัด และมีประสบการณ์ในการดำเนินกลุ่มละครจิตบำบัดในผู้ป่วยจิตเวชเป็นเวลา 1-2 ปี กิจกรรมการดำเนินกลุ่ม มีดังนี้

กลุ่มครั้งที่ 1: กลุ่มเตรียมความพร้อมและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม กิจกรรมประกอบไปด้วย การบอกรักผู้ประสงค์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาของการทำกลุ่ม การเก็บรักษาความลับ สิทธิของสมาชิกกลุ่ม ขั้นตอนของกระบวนการทำกลุ่มละครจิตบำบัด รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม

กลุ่มครั้งที่ 2-11: กลุ่มใช้เทคนิคละครจิตบำบัดเพื่อส่งเสริมการปรับตัวทางสังคม โดยในการดำเนินกลุ่มแต่ละครั้งจะมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้ กลุ่มครั้งที่ 2-3: กลุ่มใช้เทคนิคละครจิตบำบัดเพื่อสำรวจปัญหาและพัฒนาการปรับตัวด้านมาตรฐานทางสังคม กลุ่มครั้งที่ 4: กลุ่มใช้เทคนิคละครจิตบำบัดเพื่อสำรวจปัญหาและพัฒนาการปรับตัวด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม กลุ่มครั้งที่ 5-6: กลุ่มใช้เทคนิคละครจิตบำบัดเพื่อสำรวจปัญหาและพัฒนาการปรับตัวด้านทักษะทางสังคม กลุ่มครั้งที่ 7: กลุ่มใช้เทคนิคละครจิตบำบัดเพื่อสำรวจปัญหาและพัฒนาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย กลุ่มครั้งที่ 8-9: กลุ่มใช้เทคนิคละครจิตบำบัดเพื่อสำรวจปัญหาและพัฒนาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา และกลุ่มครั้งที่ 10-11: กลุ่มใช้เทคนิค

สูตร ร่องเมือง และคณะ

ละครจิตบำบัดเพื่อสำรวจปัญหาและพัฒนาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ในแต่ละครั้งของการทำกลุ่มครั้งที่ 2-11 ดำเนินตามขั้นตอน 3 ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มละครจิตบำบัด ดังนี้

ช่วงอุ่นเครื่อง (warm up stage) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรม เช่น การเล่นเกมสั การเดินรำ และการสนทนาระหว่างบุคคล เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่อนคลาย และนำไปสู่การค้นหาปัญหาเพื่อใช้เป็นเรื่องราวในการแสดงละคร

ช่วงการแสดง (action stage) เป็นช่วงที่ได้ผู้แสดงนำและคัดเลือกผู้แสดงร่วม และใช้เทคนิคละครจิตบำบัดเพื่อให้ผู้แสดงได้สำรวจปัญหา ระบายความรู้สึก และฝึกทักษะการแสดงออกที่เหมาะสม การเลือกผู้แสดงนำ ทำได้โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสำรวจปัญหาของตนเองผ่านกิจกรรมอุ่นเครื่อง เพื่อนำเสนอเรื่องราวของตนเองเข้าสู่การแสดง ส่วนใหญ่ในการแสดงแต่ละครั้งจะมีผู้แสดงนำ 1 ราย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีโอกาสได้สำรวจปัญหาของตนเองอย่างทั่วถึง ผู้นำกลุ่มจึงส่งเสริมให้มีการหมุนเวียนของสมาชิกกลุ่มในการรับบทบาทผู้แสดงนำ

ช่วงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (sharing stage) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งพัฒนาโดยทีมผู้วิจัย ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ศาสนา รายได้ของครอบครัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.2 แบบประเมินการปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment Scale) ซึ่งพัฒนาโดย ชนิษฐา ชื่นนิยม (2540) ตามแนวคิดการปรับตัวทางสังคมของทีกส์

และคณะ (Tiegs et al., 1941) ประกอบด้วยข้อคำถาม 68 ข้อ ใช้ประเมินการปรับตัวทางสังคม 6 ด้านคือ ด้านมาตรฐานทางสังคม (15 ข้อ) ทักษะทางสังคม (14 ข้อ) แนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม (7 ข้อ) ความสัมพันธ์ในครอบครัว (12 ข้อ) ความสัมพันธ์ในสถานศึกษา (13 ข้อ) และความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย (7 ข้อ) แต่ละข้อคำถามมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 หมายถึง ข้อความในประโยคตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนน้อยที่สุด จนถึง 5 หมายถึงข้อความในประโยคตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด การแปลผลกระทำโดยรวมคะแนนทั้งหมดแล้วหารด้วยจำนวนข้อ ซึ่งมีการแบ่งคะแนนเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1-1.6 คะแนน หมายถึง ไม่สามารถปรับตัวทางสังคมได้

1.7-2.5 คะแนน หมายถึง มีการปรับตัวทางสังคมได้น้อย

2.6-3.4 คะแนน หมายถึง มีการปรับตัวทางสังคมได้พอใช้

3.5-4.3 คะแนน หมายถึง มีการปรับตัวทางสังคมได้ค่อนข้างดี

4.4-5 คะแนน หมายถึง มีการปรับตัวทางสังคมได้ดี

การพัฒนาแบบประเมินนี้ ชนิษฐา ชื่นนิยม (2540) ได้ทบทวนวรรณกรรมและสร้างข้อคำถามจำนวน 90 ข้อ จากนั้นแบบประเมินการปรับตัวทางสังคม ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน หลังจากมีการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจึงนำแบบประเมินการปรับตัวทางสังคมไปทดลองใช้ แล้วนำมาคำนวณหาค่าอำนาจจำแนกพบว่า มีข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง 68 ข้อ ซึ่งจากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .97 ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินการปรับตัวทางสังคมไปทดลองใช้ในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 จำนวน 30 คน

ผลของกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดในนักศึกษาพยาบาล

พบว่าเมื่อมีข้อคำถาม 1 ข้อ ซึ่งมีความหมายคลุมเครือที่ส่งผลให้ผู้ตอบแปลความหมายผิด และมีความหมายซ้ำซ้อนกับข้อคำถามอื่นในด้านเดียวกัน จึงตัดข้อคำถามนี้ออก เหลือข้อคำถามทั้งสิ้น 67 ข้อ จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .95

2.3 แนวการสัมภาษณ์โดยการสนทนากลุ่ม (focus group) พัฒนาโดยทีมผู้วิจัย แนวการสัมภาษณ์นี้ประกอบด้วยข้อคำถามปลายเปิดจำนวน 7 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังเข้ากลุ่ม ประโยชน์ในการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม ความคิดเห็นต่อการนำกลุ่มละครจิตบำบัดมาใช้ในการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล และปัญหาอุปสรรคจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยก่อนที่ผู้วิจัยจะนำแนวสัมภาษณ์ไปใช้ เครื่องมือชุดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 2 ท่าน

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ก่อนดำเนินการกิจกรรมกลุ่มละครจิตบำบัด ทีมผู้วิจัยได้ชี้แจงให้นักศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ความไม่สะดวกสบายที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางการช่วยเหลือโดยมีจิตแพทย์เป็นที่ปรึกษาและให้การดูแลในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างต้องการความช่วยเหลือ สิทธิในการเข้าร่วมการวิจัยและการถอนตัวออกจากกรวิจัยได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักศึกษา และสอบถามการเข้าร่วมการศึกษาด้วยความสมัครใจโดยการลงนาม การนำเสนอผลวิจัยเป็นการนำเสนอในภาพรวม

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ทีมผู้วิจัยได้นัดพบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ความไม่สะดวกสบายที่อาจเกิดขึ้น สิทธิการเข้าร่วมวิจัย และการถอนตัวออกจากกรวิจัย จากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบประเมินการปรับตัวทางสังคม (pre-test) และเข้าร่วมกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดรวม 11 ครั้ง โดยใช้เวลาในการทำกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ะ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ การกำหนดตารางเวลานั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับทุกคนในการจัดกิจกรรม หลังสิ้นสุดการดำเนินกลุ่มครั้งสุดท้าย 1 วัน เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการดำเนินกิจกรรม (post-test) โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินการปรับตัวทางสังคม และจัดให้มีการสนทนากลุ่ม (focus group) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก รวมถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยสถิติบรรยาย (ความถี่และร้อยละ) และเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มละครจิตบำบัดโดยใช้สถิติ Dependent t-test จากการทดสอบโดยใช้ Kolmogorov-Smirnov Test พบว่าคะแนนการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายตัวเป็นปกติ ส่วนข้อมูลจากการสนทนากลุ่มใช้วิธีอ่านซ้ำๆ แล้วสรุปประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่ได้เรียนรู้ การนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง ความคิดเห็นต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล และอุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็น นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2552 ในสถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัดมหาวิทยาลัย แห่งหนึ่ง จำนวน 9 ราย นักศึกษาทั้งหมดเป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20-21 ปี นับถือศาสนาพุทธ รายได้เฉลี่ย ของครอบครัว 5,000-15,500 บาทต่อเดือน กลุ่ม ตัวอย่าง ร้อยละ 66.7 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ใน ระดับปานกลาง (เกรดเฉลี่ยเท่ากับ 2.51-3.19)

2. การปรับตัวทางสังคม

ผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทาง

สังคมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม โดยใช้สถิติ Dependent t- test พบว่า หลังเข้าร่วมกลุ่ม ส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละคร จิตบำบัด กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทาง สังคมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติทั้งโดยรวม ($t = -7.66, p = <.001$) และรายด้านทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านมาตรฐานทางสังคม ($t = -3.23, p = .012$) ด้านทักษะทางสังคม ($t = -4.31, p = .003$) ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม ($t = -2.69, p = .028$) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ($t = -3.23, p = .012$) ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา ($t = -4.96, p = .001$) และด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย ($t = -4.60, p = .002$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมก่อนและหลังการทดลองในนักศึกษาพยาบาล (N=9)

การปรับตัวทางสังคม	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	t	p-value
	Mean (SD)	Mean (SD)		
ด้านมาตรฐานทางสังคม	4.35 (.27)	4.66 (.22)	-3.23	.012
ด้านทักษะทางสังคม	3.75 (.36)	4.42 (.35)	-4.31	.003
ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม	4.59 (.35)	4.84 (.19)	-2.69	.028
ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว	4.49 (.19)	4.76 (.18)	-3.23	.012
ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา	3.70 (.18)	4.23 (.32)	-4.96	.001
ด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย	3.78 (.16)	4.44 (.38)	-4.60	.002
การปรับตัวโดยรวม	4.11 (.12)	4.56 (.21)	-7.66	<.001

3. ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม

ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มโดยใช้แนว การสัมภาษณ์นั้น สามารถสรุปได้เป็น 2 ประเด็นใหญ่ๆ ดังนี้

3.1 ความรู้สึกในฐานะผู้แสดงนำและผู้ร่วม ในกิจกรรมกลุ่ม

ความรู้สึกในฐานะผู้แสดงนำ: นักศึกษา ที่เป็นผู้แสดงนำในกลุ่มละครจิตบำบัดแต่ละครั้งให้ ข้อมูลว่าได้ระบายความไม่สบายใจ ได้รับความเข้าใจ เห็นใจ กำลังใจ จากสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้นการแสดง ละครยังช่วยให้ได้สำรวจปัญหาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลมากขึ้น ทั้งยังได้รับประโยชน์จากการแลกเปลี่ยน

ผลของกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดในนักศึกษาพยาบาล

ความคิดเห็นและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม ทำให้มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่หลากหลายขึ้น

ความรู้สึกในฐานะผู้ร่วมในกิจกรรมกลุ่ม: นักศึกษาที่เป็นผู้ร่วมในกิจกรรมกลุ่ม (ผู้แสดงร่วมและผู้ชม) รู้สึกว่าละครเป็นเหมือนกระจกสะท้อนให้เห็นปัญหาและการแก้ปัญหาในอดีตของตน ได้เรียนรู้ว่าปัญหาที่มีทางออกหลายวิธี นอกจากนี้ การที่ได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็นและความรู้สึก ส่งผลให้นักศึกษารู้สึกภาคภูมิใจที่มีส่วนช่วยให้เพื่อนมีทางเลือกในการแก้ปัญหของตนเอง

3.2 สิ่งที่ได้เรียนรู้และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังเข้ากลุ่ม

จากการที่นักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มละครจิตบำบัด นักศึกษาให้ข้อมูลสิ่งที่ได้เรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในตนเองหลังเข้าร่วมกลุ่ม ดังนี้

เข้าใจตนเองมากขึ้น: ได้สำรวจและรู้เท่าทันปัญหา ความคิด ความรู้สึกของตนเอง เห็นความเป็นจริงว่าทุกชีวิตล้วนมีปัญหา มีทั้งความสุขและความทุกข์ เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาต่างๆ เกิดความเข้าใจชีวิต มีความหวังและมีความเข้มแข็งที่จะเผชิญเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตมากขึ้น

เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น: ได้เรียนรู้ว่าไม่มีใครที่มีชีวิตสมบูรณ์แบบ เข้าใจว่าคนแต่ละคนมีประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันไป สามารถมองผู้อื่นอย่างเป็นกลาง และเกิดความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ นักศึกษาเกิดความเข้าใจบิดามารดาของตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อครู/อาจารย์มากขึ้น

มีทักษะในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ: มีใจเปิดกว้างที่จะยอมรับบุคคลอื่นตามที่เขาเป็น รู้จักให้อภัย ลดอคติ/ ความคาดหวัง/ การตัดสิน/ วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานเป็นทีมกับเพื่อน นอกจากนี้ การเข้าร่วมกลุ่มยังช่วยให้นักศึกษากล้าบอกความคิด ความรู้สึกของตนเองกับ

บุคคลในครอบครัว ทำให้มีความเข้าใจและมีความอบอุ่นในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น

ตระหนักในคุณค่าวิชาชีพ: การแสดงละครช่วยสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทหน้าที่ของพยาบาลในหอผู้ป่วยมากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจเหตุผลที่อาจารย์นิเทศน์และบุคลากรในทีมการพยาบาลเคยตักเตือนเมื่อนักศึกษาทำผิดพลาดในขณะที่ฝึกปฏิบัติงาน และที่สำคัญนักศึกษาเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยและเห็นความสำคัญในการพยาบาลด้วยความเต็มใจตระหนักถึงคุณค่าในการช่วยเหลือผู้ป่วยมากขึ้น

คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม: เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว มีความเต็มใจในการช่วยเหลือเพื่อนและผู้อื่นที่กำลังประสบความทุกข์เพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาคั้งนี้พบว่า หลังเข้าร่วมกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัด นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งโดยรวมและรายด้านทั้ง 6 ด้าน (ด้านมาตรฐานทางสังคม ด้านทักษะทางสังคม ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา และด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย) สอดคล้องกับการศึกษาของโอฟลาสและคณะ (Ofiaz et al., 2011) ที่พบว่า หลังเข้าร่วมกลุ่มละครจิตบำบัดนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรเฉพาะทาง มีความตระหนักรู้ในตนเอง และเกิดความเข้าใจผู้ป่วยมากขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเต็มใจในการปฏิบัติหน้าที่ สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ในขณะที่ปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นผลให้ผู้ป่วยได้รับการพยาบาลที่มีคุณภาพตามหลักจรรยาบรรณวิชาชีพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัว

ด้านมาตรฐานทางสังคม การศึกษาของคาราทัสและก๊อคคากัน (Karatas & Gökçakan, 2009) ที่พบว่านักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมปลายที่เข้ากลุ่มละครจิตบำบัดมีการปรับตัวทางพฤติกรรมต่อต้านสังคมดีขึ้น โดยมีคะแนนความก้าวร้าว (aggression) ความโกรธ (anger) พฤติกรรมไม่เป็นมิตร (hostility) และความก้าวร้าวแอบแฝง (indirect aggression) ลดลง การศึกษาของคาราทัส (Karatas, 2011) ที่พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มละครจิตบำบัดมีทักษะทางสังคมดีขึ้น โดยนักเรียนมีคะแนนความก้าวร้าวลดลงและมีคะแนนการแก้ปัญหาสูงขึ้น การศึกษาของแครนซ์และคณะ (Kranz et al., 2007) พบว่าหลังเข้าร่วมกลุ่มละครจิตบำบัดนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทางตอนใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา มีความสัมพันธ์ในสถานศึกษาดีขึ้น โดยมีทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมสถาบันถึงแม้ว่าจะต่างสีผิว สำหรับการศึกษาดูผลการใช้ละครจิตบำบัดต่อสัมพันธภาพในครอบครัวนักศึกษาพยาบาลนั้นยังมีข้อจำกัด อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของ ดร.ณิ นาทะลิริ (2547) พบว่า หลังเข้าร่วมกลุ่มละครจิตบำบัด ผู้ป่วยจิตเวชในแผนกผู้ป่วยนอกทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีปัญหาชีวิตครอบครัว มีความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น ส่วนผลของการใช้ละครจิตบำบัดส่งเสริมการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัยยังไม่พบว่ามีการศึกษาในเรื่องนี้

การที่นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมหลังการเข้าร่วมกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินั้น อาจเนื่องมาจากกิจกรรมกลุ่มละครจิตบำบัดที่ช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมในนักศึกษาพยาบาลด้านต่างๆ สามารถอธิบายได้ดังนี้

การปรับตัวทางสังคมด้านมาตรฐานทางสังคม: ในการดำเนินกลุ่มครั้งที่ 2-3 ผู้นำกลุ่มได้สำรวจปัญหาความคับข้องใจเกี่ยวกับการปรับตัวด้านมาตรฐานทาง

สังคม พบว่า สมาชิกกลุ่มได้เสนอให้จัดฉากการแสดงเกี่ยวกับปัญหาในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยซึ่งเป็นเรื่องราวของความรู้สึกเหนื่อยล้าที่นักศึกษาพยาบาลต้องตื่นนอนตั้งแต่เช้าให้ทันการขึ้นฝึกปฏิบัติงานตั้งแต่ 6.30 น. เพื่อประเมินผู้ป่วยและไปรับฟังการส่งเวรเวลา 7.00 น. ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือเป็นการปฏิบัติตามมาตรฐานทางสังคมในเรื่องการปฏิบัติตามระเบียบและหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาลโดยยึดหลักจรรยาบรรณวิชาชีพ รวมทั้งความรู้สึกไม่สบายใจในการฝึกงานจากการที่ถูกประเมินจากพี่ๆ พยาบาล เรื่องการเตรียมตัวไม่เพียงพอของนักศึกษาพยาบาลในการดูแลผู้ป่วย ในการแสดงละคร ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (role play) เพื่อให้ผู้แสดงนำ (protagonist) ได้แสดงออกถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาคับข้องใจ จากนั้นใช้เทคนิคการฝึกแสดงออกตามบทบาท (role training) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เมื่อการแสดงจบลง ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของพี่ๆ พยาบาลประจำหอผู้ป่วยมากขึ้นที่ต้องรับผิดชอบชีวิตผู้ป่วย และเข้าใจบทบาทของพยาบาลในการให้คำแนะนำนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยของผู้ป่วย ดังที่ผู้แสดงนำได้กล่าวว่า “ถ้าถูกพี่พยาบาลตักเตือนอีก คิดว่าจะสามารถรับฟังและปรับปรุงตนเองได้ เพื่อเป้าหมายเดียวกันคือ การดูแลผู้ป่วยให้ดี” และสมาชิกกลุ่มหลายคนได้กล่าวว่า “การเข้ากลุ่มทำให้เข้าใจพี่พยาบาล ผู้ป่วย และญาติมากขึ้น รู้สึกเต็มใจช่วยเหลือและเต็มใจปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง” นอกจากนี้ ยังพบว่า การที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับฟังปัญหา และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันในกลุ่มเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาทักษะด้านมาตรฐานทางสังคมในเรื่องการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ดังเช่นสมาชิกกลุ่มกล่าวว่า “เมื่อก่อน เวลาที่คนรอบข้างมี

ผลของกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดในนักศึกษาพยาบาล

ปัญหา จะไม่ยากยุ่งเกี่ยว คิดว่าปล่อยให้เขาจัดการปัญหาเอง แต่พอได้เข้ากลุ่ม ก็เปลี่ยนความคิดใหม่คือ เวลาเห็นใครไม่สบายใจก็อยากช่วยเหลือ เพื่อที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข” จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าหลังเข้าร่วมกลุ่ม นักศึกษามีการปรับตัวทางสังคมด้านมาตรฐานทางสังคมดีขึ้น

การปรับตัวด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม: ในการดำเนินกลุ่มครั้งที่ 4 ผู้นำกลุ่มได้สำรวจปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมต่อต้านสังคมพบว่า สมาชิกกลุ่มเสนอปัญหาความรู้สึกรอคอยและต้องการแก้แค้นคู่กรณี ในการแสดงฉากแรกพบว่า ผู้แสดงนำกำลังมีอาการโกรธที่รุนแรงและต้องการระบายออก (act hunger) ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคที่ช่วยให้ผู้แสดงนำได้ระบายออกทางอารมณ์ (catharsis) โดยใช้หมอนเป็นสัญลักษณ์แทนคู่กรณีเพื่อให้ผู้แสดงนำได้กระทำในสิ่งที่ต้องการระบายออก ซึ่งผู้แสดงนำก็เลือกที่จะระบายความโกรธด้วยการต่อหมอน จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคกระจกสะท้อน (mirror) โดยการให้สมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้ชมออกมาแสดงพฤติกรรมต่อหมอนเลียนแบบผู้แสดงนำ เพื่อให้ผู้แสดงนำได้เห็นภาพการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง และกระตุ้นให้พิจารณาผลกระทบของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากนั้นจึงส่งเสริมให้ผู้แสดงนำเลือกวิธีจัดการปัญหาด้วยการใช้เทคนิคการฝึกการแสดงออกตามบทบาท โดยให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เข้ามาร่วมแสดงวิธีการแก้ปัญหาของตนเองที่ต่างกันไป หลังจากจบการแสดง นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงนำบอกว่า รู้สึกโล่งใจขึ้นที่ได้ระบายอารมณ์ออกมาและได้เห็นผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา รวมทั้งทำให้ได้ข้อคิดว่าการแก้ปัญหาที่มีหลากหลายวิธี ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรงเสมอไป และคิดว่าวิธีการที่สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เสนอผ่านเทคนิคการฝึกแสดงออกตามบทบาทนั้นเป็นวิธีที่น่าสนใจและจะลองนำไปใช้ ซึ่งจากการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังกิจกรรมครั้งนี้ผู้แสดงนำให้ข้อมูลว่า “เพื่อน ๆ ชมว่าใจเย็นลง เวลาโกรธก็ไม่ได้อยากทำร้ายคนอื่นอย่างที่ว่า

ผ่านมา” นอกจากนี้จากการสนทนากลุ่มหลังการดำเนินกลุ่มยังพบว่า กิจกรรมกลุ่มช่วยให้นักศึกษาได้ฝึกการรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเอง ทำให้สามารถยอมรับ เข้าใจ และใส่ใจต่อความคิดหรืออารมณ์ของตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้น่าจะมีส่วนช่วยให้ นักศึกษามีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม มีการปรับตัวด้านพฤติกรรมต่อต้านสังคมในเรื่องการใช้ความรุนแรงดีขึ้น

การปรับตัวทางสังคมด้านทักษะทางสังคม: ในการดำเนินกลุ่มครั้งที่ 5-6 ผู้นำกลุ่มได้สำรวจปัญหาเกี่ยวกับปัญหาทักษะทางสังคมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีปัญหาคับข้องใจในการทำงานกลุ่มกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน (นักศึกษาอื่นที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง) ในการจัดฉากการแสดง ผู้แสดงนำได้เลือกจัดฉากการแสดงเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นความรู้สึกคับข้องใจในการทำงานกลุ่มกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ในการแสดงฉากแรก ผู้แสดงนำได้แสดงถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เคยใช้ โดยการต่อว่าเพื่อนด้วยถ้อยคำรุนแรง ต่อมาในฉากที่สอง ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคสลับบทบาท (role reversal) โดยให้ผู้แสดงนำสลับบทบาทไปเป็นเพื่อนที่ถูกต่อว่า แล้วผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้มีสื่อสารและบอกความรู้สึกระหว่างผู้แสดงนำกับเพื่อนที่ถูกต่อว่า หลังจากการใช้เทคนิคนี้ ผู้แสดงนำได้บอกถึงความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจ (empathy) ต่อเพื่อนที่ถูกต่อว่า โดยให้ข้อคิดเห็นว่า “การสลับบทบาททำให้เกิดความเข้าใจเพื่อนมากขึ้นว่าเขารู้สึกอย่างไรที่เราพูดอย่างนั้น และทำให้เห็นว่าสิ่งที่เราพูดหึงและตัดสินเพื่อนไปตามความคิดของเราโดยไม่เปิดโอกาสให้เพื่อนอธิบายเหตุผลนั้นเป็นการทำลายความสัมพันธ์ที่น่าเสียดาย และทำให้มีผลกระทบต่อการทำงานกลุ่มซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือ” หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการฝึกแสดงออกตามบทบาท โดยให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นออกมาแสดงวิธีการสื่อสารที่เหมาะสม แล้วให้ผู้แสดงนำฝึกการสื่อสารและแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยตนเอง จากการติดตาม

ผลการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนพบว่า สมาชิกกลุ่มหลายคนให้ข้อมูลว่า “หลังเข้ากลุ่มทำให้สามารถรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น โดยลดการด่วนตัดสินเพื่อน และสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้โดยมีความขัดแย้งลดลง” นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มยังให้ข้อมูลว่า “การได้เข้าร่วมกลุ่มและได้ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น ทำให้ได้เพื่อนใหม่เพิ่ม” จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้เห็นว่าการเข้ากลุ่มกิจกรรมน่าจะช่วยส่งผลให้นักศึกษามีทักษะทางสังคมมากขึ้น

การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย: ในการดำเนินกลุ่มครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มได้สำรวจปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ในหอพัก พบว่าสมาชิกกลุ่มมีปัญหาไม่พอใจเกี่ยวกับเรื่องระเบียบของหอพัก ที่มีข้อห้ามหลายประการที่สมาชิกกลุ่มไม่เห็นด้วยและมีสมาชิกกลุ่มบางคนมีพฤติกรรมละเมิดกฎระเบียบของหอพัก ในการจัดฉากการแสดงผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการใช้เก้าอี้ว่าง (empty chair) โดยผู้นำกลุ่มนำเก้าอี้ว่างมาวางไว้ที่เวที แล้วให้ผู้แสดงนำจินตนาการว่าผู้มีอำนาจในการออกกฎระเบียบของหอพักกำลังนั่งอยู่ที่เก้าอี้แล้วจึงให้ผู้แสดงนำได้พูดระบายความรู้สึกความคับข้องใจต่อกฎระเบียบของตนเองอย่างอิสระต่อเก้าอี้ว่างตัวนั้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคสลับบทบาท โดยให้ผู้แสดงนำสลับบทบาทไปเป็นผู้มีอำนาจในการออกกฎซึ่งนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวนั้น แล้วผู้แสดงนำถามความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้มีอำนาจในการออกกฎที่ได้รับฟังสิ่งที่ผู้แสดงนำพูดระบายออกมา ซึ่งเทคนิคนี้ช่วยให้ผู้แสดงนำได้สำรวจความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้มีอำนาจในการออกกฎ จากการแสดงพบว่า ผู้แสดงนำเกิดความเข้าใจถึงเหตุผลของการสร้างกฎระเบียบมากขึ้น รู้สึกต่อต้านกฎระเบียบน้อยลง ดังที่ผู้แสดงนำได้ให้ข้อมูลว่า “การเข้ากลุ่มช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับระเบียบของหอพักมากขึ้น ทำให้สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักได้โดยไม่อึดอัดใจ” และดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวไว้ว่า “เข้าใจว่ากฎระเบียบของหอพักมีไว้เพื่อ

ดูแลความปลอดภัยให้นักศึกษา แม้บางครั้งจะทำให้ไม่สะดวกบ้าง แต่ก็เต็มใจที่จะปฏิบัติตามเพื่อความ เป็นระเบียบเรียบร้อย” นั่นคือ นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจึงน่าจะมีการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัยดีขึ้น

การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา: ในการดำเนินกลุ่มครั้งที่ 8-9 ผู้นำกลุ่มได้สำรวจปัญหาความคับข้องใจเกี่ยวกับการปรับตัวในสถานศึกษา พบว่า ผู้แสดงนำมีปัญหาความไม่เข้าใจกับอาจารย์ที่สอนปฏิบัติในคลินิก ทำให้ผู้แสดงนำพยายามหลีกเลี่ยงการสื่อสารกับอาจารย์ ในการแสดงละคร ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคหุ่นจำลอง (scupling) โดยให้ผู้แสดงนำเลือกผู้แสดงร่วมมารับบทเป็นอาจารย์ แล้วให้ผู้แสดงนำจัดทำทางและลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้แสดงนำกับอาจารย์ท่านนั้น จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคกระจกสะท้อน (mirror) โดยให้สมาชิกคนอื่นเข้ามาแสดงท่าทางเลียนแบบพฤติกรรมของผู้แสดงนำที่มีต่ออาจารย์ เพื่อให้ผู้แสดงนำเห็นภาพการมีปฏิสัมพันธ์ของตนเองกับอาจารย์ได้ชัดขึ้น และได้ทบทวนความต้องการที่แท้จริงของตนเองจากการแสดงพบว่า ผู้แสดงนำต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์แต่ขาดทักษะในการสื่อสาร ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการฝึกแสดงออกตามบทบาท โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอวิธีการสื่อสารเพื่อบอกความรู้สึกและความต้องการต่ออาจารย์ แล้วให้ผู้แสดงนำฝึกแสดงออก จากการใช้เทคนิคดังกล่าว ทำให้ผู้แสดงนำได้เรียนรู้วิธีสื่อสารที่เหมาะสมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ โดยผู้แสดงนำให้ข้อมูลว่า “รู้สึกเข้าใจอาจารย์เพิ่มขึ้น และได้เรียนรู้วิธีการพูดคุยที่เหมาะสม” และสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ยังบอกว่า “การเข้ากลุ่มทำให้รู้สึกผูกพัน เข้าใจบทบาทของอาจารย์ และกล้าพูดคุยกับอาจารย์มากขึ้น” นอกจากนี้ ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มยังพบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกผูกพันกับเพื่อนและสถาบันการศึกษามากขึ้น กล้าพูดคุยทักทายเพื่อนใหม่ ๆ ได้อย่างมั่นใจไม่เขินอาย รู้สึกภูมิใจที่เป็นนักศึกษาของสถาบันนี้จะเห็นว่าการกิจกรรมต่าง ๆ

ผลของกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดในนักศึกษาพยาบาล

ในกลุ่มละครจิตบำบัดน่าจะส่งผลให้นักศึกษามีความสัมพันธในสถานศึกษาดีขึ้น

การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว: ในการดำเนินกลุ่มครั้งที่ 10-11 ผู้นำกลุ่มได้สำรวจปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว พบว่าสมาชิกกลุ่มหลายคนพูดถึงปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น ความห่างเหินและการสื่อสารที่ไม่เข้าใจกัน โดยผู้แสดงนำได้เสนอปัญหาเรื่องไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกที่ไม่สบายใจให้ครอบครัวฟัง เนื่องจากเป็นห่วงว่าพ่อแม่จะไม่สบายใจ ในการแสดงผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสื่อภาษาใจโดยใช้ภาษากาย (physicalization) โดยการให้ผู้แสดงนำนั่งอยู่บนเก้าอี้แล้วเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น ในระหว่างนั้นผู้นำกลุ่มจะคอยถามเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ผู้แสดงนำได้สำรวจความรู้สึกและความต้องการที่ขัดแย้งในใจตนเอง เช่น “เหตุการณ์นี้ทำให้คุณรู้สึกอย่างไร” เมื่อผู้แสดงนำบอกความรู้สึก ผู้นำกลุ่มจะถามต่อไปว่า “ความรู้สึกนี้ส่งผลต่อร่างกายคุณอย่างไร” เช่น ใจสั่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง เป็นต้น จากนั้นให้ผู้แสดงนำเลือกผู้แสดงร่วมเข้ามาร่วมแสดง เป็นตัวแทนของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากความความรู้สึกนั้น เพื่อให้ผู้แสดงนำสามารถเห็นความไม่สบายใจที่รบกวนอยู่ภายในใจเป็นรูปธรรมมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคกระจกสะท้อนเพื่อให้ผู้แสดงนำได้เห็นภาพความขัดแย้งในใจตนเอง หลังจากการแสดงละครผู้แสดงนำเกิดความเข้าใจตนเอง และเข้าใจพ่อแม่มากขึ้น เกิดการคลี่คลายความคับข้องใจ และสามารถตัดสินใจเลือกได้ว่า ควรเปิดเผยความรู้สึกไม่สบายใจต่อพ่อแม่โดยปราศจากความรู้สึกผิด นอกจากนั้นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจบุคคลในครอบครัวมากขึ้น มีการพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวเพิ่มขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มได้ให้ข้อมูลว่า “เข้าใจความคิด ความรู้สึกของพ่อแม่ และคนในครอบครัวดีขึ้น” “เข้าใจความปรารถนาดีของพ่อแม่มากขึ้น” “กล้าบอกเรื่องราวต่างๆ ให้พ่อแม่ฟังเพราะรู้ว่าพ่อแม่จะรับฟัง และมีความรักให้

ลูกเสมอ” “ภูมิใจที่เกิดมาในครอบครัวนี้” และ “สามารถรับฟังคำสอนของพ่อแม่ได้มากขึ้น ไม่รู้สึกรำคาญเหมือนแต่ก่อน”

การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดมีการปรับตัวทางสังคมดีขึ้น อย่างไรก็ตามการศึกษาครั้งนี้ได้มีการศึกษาโดยเปรียบเทียบผลของกลุ่มละครจิตบำบัดกับกลุ่มควบคุม ซึ่งอาจทำให้มีข้อจำกัดในการอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากรในวงกว้าง

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้น ดังนั้นกลุ่มละครจิตบำบัดจึงน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะนำไปใช้ในการส่งเสริมทักษะการปรับตัวให้นักศึกษาพยาบาล โดยควรพิจารณาบริบทต่างๆ ของนักศึกษา ร่วมด้วยเพื่อให้การนำไปใช้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเพิ่มโดยออกแบบให้มีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมถึงมีการติดตามประสิทธิผลของกลุ่มฯ ในระยะยาว เช่น 3 และ 6 เดือน เป็นต้น
3. ในการจัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัดสำหรับนักศึกษานั้น ควรตั้งชื่อโครงการให้เป็นข้อความทางบวก เพื่อไม่ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเป็นบุคคลที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ปิยนัทร เรืองวิเศษ ฟินนี้ และผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำในการจัดกลุ่มส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมโดยใช้เทคนิคละครจิตบำบัด ขอขอบคุณอาจารย์แพทย์หญิงทานตะวัน สุระเดชากุล และ

อาจารย์แพทย์หญิงธัญดา ทิรัญเทพ ที่กรุณาเป็นแพทย์ผู้ดูแลผู้เข้าร่วมวิจัย และขอบคุณคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร เรื่องเพิ่มพูล, สุดา รองเมือง, และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2554). ลักษณะการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล. *รามาศาสตร์พยาบาลสาร*, 17(3), 478-491.
- ชนิษฐา ชื่นเนียม. (2540). *การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ศรุตินี นาทะสิริ. (2547). *การปรับตัวของผู้ป่วยจิตเวชนอกที่มีปัญหาชีวิตสมรสหลังผ่านกระบวนการละครจิตบำบัด*. รายงานวิจัยกลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- พเยาว์ พูลเจริญ. (2546). *ประเด็นปัญหาของนักศึกษาและแนวทางแก้ไข/ป้องกัน*. เอกสารประกอบการบรรยายภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วารารณ ตระกูลสถิตย์. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). *พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกั้งวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยวัยรุ่น-วัยผู้สูงอายุ เล่ม 2* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Coan, R. W. (1983). *Psychology of adjustment personal experience and development*. New York: John Wiley & Sons.

- Corey, G. (2000). *Theory & practice of group counseling* (5th ed.). California: Brooks/Cole.
- Hurlock, E. B. (1984). *Child development*. New York: Mc Graw-Hill.
- Karatas, Z. (2011). Investigating the effects of group practice performed using psychodrama techniques on adolescent's conflict resolution skills. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(2), 609-614.
- Karatas, Z., & Gökçakan, Z. (2009). The effect of group-based psychodrama therapy on decreasing the level of aggression in adolescents. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(4), 357-366.
- Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (2003). *The handbook of psychodrama* (3rd ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Kellermann, P. F. (1992). *Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama*. Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Kranz, P. L., Ramirez, S. Z., & Lund, N. L. (2007). The use of psychodrama action techniques in a race relations class. *College Student Journal*, 41(4), 1203-1208.
- Oflaz, F., Meriç, M., Yuksel, C., & Ozcan, C. T. (2011). Psychodrama: an innovative way of improving self-awareness of nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(7), 569-575.
- Tiegs, E. W., Clark, W. W., & Thorpe, L. P. (1941). The California test of personality. *The Journal of Educational Research*, 35(2), 102-109.
- Weissman, M. M., Sholomskas, D., & John, K. (1981). The assessment of social adjustment an update. *Archives of General Psychiatry*, 38(11), 1250-1258.

The Effect of the Social Adjustment Promoting Group Using Psychodrama Techniques for Nursing Students*

Suda Rongmuang** M.N.S. (Psychiatric and Mental Health Nursing)

Kanokporn Ruangpermpoon*** M.Sc. (Counseling Psychology)

Patcharin Nintachan**** Ph.D. (Nursing)

Abstract: This quasi experimental one group pre-posttest research design aimed to investigate the effect of the social adjustment promoting group using psychodrama techniques on social adjustments in nursing students. Nine participants were the third-year nursing students studying at a nursing institute in a university during the academic year 2009. The social adjustment promoting group using psychodrama techniques consisted of eleven 2-hour sessions which were implemented 2 sessions per week for 6 weeks. The research instrument used to collect the data was the Social Adjustment Scale. Descriptive statistics and Dependent t- test were utilized for data analysis. The results revealed that after participating in the social adjustment promoting group using psychodrama techniques, the participants had statistically significant mean score of the overall and each of six aspects of social adjustments, social standards, social skills, antisocial tendencies, the family relations, the school relations, and the community relations higher than those before participating in this group. The lessons learned from the study can be applied to enhance social adjustments among nursing students. However, it is recommended that nursing students' contexts should be taken into consideration to ensure efficiency and effectiveness of this intervention.

Keywords: Psychodrama techniques, Social adjustment, Nursing students

*This study was supported by Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University

**Corresponding Author, Lecturer, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University,
E-mail: suda.ron@mahidol.ac.th

***Lecturer, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University

****Assistant Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University