

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วย

เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก

โปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	การปฐมนิเทศ และ การสร้างสัมพันธภาพ (45 นาที)	- เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา - เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์วิธีการ ขั้นตอน กติกา การให้คำปรึกษา บทบาทและหน้าที่	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไป และแนะนำตนเอง 2. ดำเนินกิจกรรม "ตัวฉัน" 3. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารายบุคคล บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษา 4. แจ้งวัน เวลา สถานที่ของการให้คำปรึกษา 5. เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณนักศึกษา
2	สร้างความคุ้นเคยและ ระบายความวิตกกังวล (45 นาที)	- เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาพยายามลดให้เกิดความอบอุ่นและความไว้วางใจ - เพื่อให้ให้นักศึกษาพยายามได้ระบาย	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายพูดคุย 2. ทำกิจกรรม "ภาพสื่อความหมาย" 3. ร่วมกันเสนอความคิดเห็นจากการเข้าร่วมกิจกรรม 4. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนสิ่งที่นักศึกษากล่าวถึง ด้วยเทคนิคสะท้อนความและฟังอย่างตั้งใจ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
		ความวิตกกังวล และ ความไม่สบายใจในการ ฝึกปฏิบัติงานบน หอผู้ป่วย	5. เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 6. นัดหมายในครั้งต่อไป 7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ นักศึกษา
3	ความวิตกกังวลและ ฝึกการผ่อนคลาย (45 นาที)	- เพื่อให้นักศึกษา พยายามระบาย ความวิตกกังวลและ ความไม่สบายใจในการ ฝึกปฏิบัติงานบน หอผู้ป่วย	1. ทักทายทบทวนประเด็นการให้ คำปรึกษาครั้งก่อน 2. ผู้ให้คำปรึกษานำแก่นักศึกษา สถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในการฝึก ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย 3. ร่วมกันอภิปรายสถานการณ์ที่ไม่ พึงประสงค์ในการฝึกปฏิบัติงานบน หอผู้ป่วย 4. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาฝึก วิธีผ่อนคลายแบบจินตนาการ 5. ร่วมกันสรุปหลังได้รับการฝึก จินตนาการ 6. นัดหมายในครั้งต่อไป 7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ นักศึกษา

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
4	ก้าวเข้าสู่ขั้นตอนการ สังเกตตนเอง (45 นาที)	- เพื่อให้นักศึกษา พยายาลตระหนักถึง ความสำคัญและผล กระทบของความ วิตกกังวล - ฝึกการสังเกตความคิด พฤติกรรมของตนเอง เพื่อรู้จักและเข้าใจตนเอง	1. ทักทายทบทวนประเด็นการให้ คำปรึกษาครั้งก่อน 2. ดำเนินกิจกรรม "มดพิชไนใจ" 3. ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จากการร่วมกิจกรรม 4. ร่วมกันสรุปความคิด และ พฤติกรรมและแนวทางแก้ไข 6. นัดหมายในครั้งต่อไป 7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ นักศึกษา
5	ฝึกสังเกตพฤติกรรม ตนเองเมื่อขึ้นฝึก ปฏิบัติงานบนหอ ผู้ป่วย (45 นาที)	- เพื่อให้นักศึกษา พยายาลตระหนักถึง ความสำคัญ และผล กระทบของความวิตก กังวล - ฝึกการสังเกตความคิด พฤติกรรมของตนเอง ขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอ ผู้ป่วย	1. ทักทายทบทวนประเด็นการให้ คำปรึกษาครั้งก่อน 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษา ร่วมกันอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่ไม่ พึงประสงค์ขณะขึ้นฝึกปฏิบัติงาน บนหอผู้ป่วย 3. อภิปรายเกี่ยวกับข้อดี ข้อเสียของ ความวิตกกังวลในการขึ้นฝึก ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย 4. ร่วมกันสรุปความคิดและพฤติกรรม พร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ปัญหา

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			5. นัดหมายในครั้งต่อไป 6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ นักศึกษา
6	รู้จักตนเองและสร้าง รูปแบบการพูดกับ ตนเอง (45 นาที)	- เพื่อให้นักศึกษา พยายามตระหนักถึง การพูดกับตนเองที่ส่ง ผลต่อพฤติกรรมเมื่อพบ กับเหตุการณ์ที่ไม่พึง ประสงค์ - เพื่อให้นักศึกษา สามารถสร้างรูปแบบ การพูดกับตนเอง	1. ทักทายทบทวนการบ้านที่ให้นักศึกษา กลับไปฝึก 2. ผู้ให้คำปรึกษาและนิสิตร่วมกัน อภิปรายผลกระทบ 3. ดำเนินกิจกรรม "แบบฝึกการพูด กับตนเอง" 4. เปรียบเทียบรูปแบบการพูดกับ ตนเองมีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร 5. สนับสนุนให้นักศึกษาสร้าง คำวลี หรือประโยคที่มีลักษณะทางบวก 6. กระตุ้นให้นักศึกษาชมเชยตนเอง 7. มอบหมายให้นักศึกษาฝึกพูดกับ ตนเองเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย 8. นัดหมายในครั้งต่อไป 9. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ นักศึกษา

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
7-11	การฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน (45 นาที)	- เพื่อให้นักศึกษาพยายามสามารถฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน 5 ด้าน - เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง	1. ทักทายทบทวนการบ้านที่ให้นักศึกษากลับไปฝึก 2. ดำเนินกิจกรรม เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน 5 ด้าน 2.1 ด้านการใช้เครื่องมือ เครื่องใช้ ดำเนินกิจกรรม "เครื่องมือ" 2.2 ด้านอาจารย์นิเทศก์และการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วยดำเนินกิจกรรม "มือสั่น" 2.3 ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ดำเนินกิจกรรม "เห็นแก่ตัว" 2.4 ด้านผู้ป่วยและญาติดำเนินกิจกรรม "เฮดส์" 2.5 ด้านสภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วย ดำเนินกิจกรรม "เชื้อโรค" 3. ร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์ผลกระทบของความวิตกกังวล 4. เปรียบเทียบรูปแบบการพูดกับตนเองมีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร 5. สนับสนุนให้นักศึกษาล้าง คำวลีหรือประโยคที่มีลักษณะทางบวก

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			6. กระตุ้นให้นักศึกษาชมเชยตนเอง 7. มอบหมายให้นักศึกษาฝึกพูดกับตนเองเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย 8. นัดหมายในครั้งต่อไป 9. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณนักศึกษา
12	ปัจฉิมนิเทศน์ (45 นาที)	- เพื่อสรุปการให้คำ ปรึกษาด้วยการพูดกับตนเองต่อการลดวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยทั้ง 5 ด้าน - เพื่อทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	1. ทักทายทบทวนการบ้านที่ให้นักศึกษากลับไปฝึก 2. ทบทวนขั้นตอนการฝึกตั้งแต่ต้น 3. เปิดโอกาสให้ซักถาม 4. นักศึกษาทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิค Positive Self-Talk ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง การปฐมนิเทศ และ การสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาการให้คำปรึกษา บทบาทและหน้าที่

ของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา

สื่อที่ใช้

1. การ์ดขนาด 21*15 ซม.
2. ปากกา
3. เทปบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายพูดคุยทั่วไปและแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษามีกิจกรรม" ตัวฉัน "สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและ

นักศึกษา เริ่มต้นโดย

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกการ์ด ให้นักศึกษา 1 แผ่น พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดในการเขียนข้อมูลลงในการ์ด การ์ดขนาด 21*15 ซม. ที่แจกให้นักศึกษาเขียน ชื่อ-สกุล, ชื่อเล่น, งานอดิเรก และให้เขียนเกี่ยวกับสิ่งที่อยากปฏิบัติเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

2.2 เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยในการเขียนการ์ด และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษาอยากปฏิบัติขณะฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุป

3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาและรายละเอียดขั้นตอนการวิจัย เพื่อให้

3.1 นักศึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง โดยเรียนรู้วิธีการสังเกตความคิดของตนเอง (Self-Observe)

3.2 นักศึกษาเรียนรู้วิธีการปรับตัวต่อปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่อย่างเหมาะสม

3.3 นักศึกษาเข้าใจแนวทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

4. ผู้ให้คำปรึกษา นัดวันเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก โดยใช้เวลาในการให้คำปรึกษา 45 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ และถามความพร้อมของนักศึกษาในช่วงเวลาดังกล่าว

5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักศึกษาล้างจากนั้นนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

6. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

7. ผู้ให้คำปรึกษาขอบคุณนักศึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการแสดงความคิดเห็น
2. ความสนใจ และความกระตือรือร้นของนักศึกษา

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง สร้างความคุ้นเคย และระบายความวิตกกังวล

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาให้เกิดความอบอุ่นและไว้วางใจ

2. เพื่อให้นักศึกษาระบายความวิตกกังวล และความไม่สบายใจในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

สื่อที่ใช้

1. กระดาษปอนด์วาดภาพ 1 แผ่น
2. ดินสอสี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและพูดคุยเรื่องทั่วไป
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษา โดยใช้กิจกรรมเรื่อง "ภาพสื่อความหมาย"
- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษปอนด์วาดภาพให้นักศึกษา 1 แผ่นและดินสอสี รวมทั้งอธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีการ สมมติว่าเช้าวันหนึ่ง นักศึกษาต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ให้นักศึกษาจินตนาการ และวาดภาพตามที่ได้คิด หรือรู้สึก 1 ภาพ (ใช้เวลา 10 นาที)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายถึงภาพที่นักศึกษาวาด

3. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุปความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่ทำให้มีความวิตกกังวล และไม่สบายใจ

4. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามและผู้ให้คำปรึกษาขอบคุณนักศึกษารวมทั้งนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงความคิดเห็นความสนใจ และความกระตือรือร้นของนักศึกษา

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง ความวิตกกังวลและฝึกการผ่อนคลาย

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลระบายความวิตกกังวล และความไม่สบายใจในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกการผ่อนคลายแบบจินตนาการได้อย่างถูกต้อง

สื่อที่ใช้

1. เทปการฝึกการผ่อนคลายแบบจินตนาการของกรมสุขภาพจิต

2. เทปบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

2. ผู้ให้คำปรึกษานำแก่นักศึกษาถึงสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความคิดของตนเองที่มีต่อความไม่สบายใจ

3. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายและสรุปสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ต่อความวิตกกังวล และไม่สบายใจ

4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวิธีการผ่อนคลายแบบจินตนาการ เริ่มต้นจากการควบคุมการหายใจ

5. ผู้ให้คำปรึกษาสาธิตวิธีการผ่อนคลาย โดยเริ่มต้นจากการหายใจ การนั่งในท่าที่สบาย หลับตาแล้ว ผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจ ฝึกให้นักศึกษาควบคุมการหายใจอย่างเป็นระบบ

6. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดเทปการฝึกการจินตนาการของกรมสุขภาพจิตให้นักศึกษาฟังและปฏิบัติตาม

7. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุปแนวทางการฝึกจินตนาการ

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความสนใจของนักศึกษาพยาบาล

การฝึกปฏิบัติการจินตนาการ (Visualization)

การจินตนาการเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจ จากสถานการณ์อัน
เคร่งเครียด เจ็บปวดหรือเป็นทุกข์ในปัจจุบันไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบ
และเป็นสุขมาก่อน การย้อนระลึกถึงประสบการณ์สงบสุขในอดีตทำให้ละวางจากความเครียดได้
ชั่วคราว เป็นการพักฟื้นจิตใจให้มีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตได้อีกครั้ง
หนึ่ง การจินตนาการที่สมบูรณ์จะต้องพยายามให้เหมือนจริงอย่างที่สุด คล้าย ๆ จะสัมผัสได้ครบ
ทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ให้เกิดเป็นสุขได้ราวกับว่าได้อยู่ในสถานการณ์นั้นจริง ๆ อีก
ครั้งหนึ่ง ประสบการณ์ที่สงบสุขของแต่ละคน จะแตกต่างกันออกไป ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของ
จินตนาการเพื่อคลายความเครียด

โปรดนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
บริเวณใบหน้า ลำคอ ไหล่ แขน มือ หน้าอก ท้อง หลัง ต้นขา น่อง และเท้า หายใจเข้าและหายใจ
ออกเป็นจังหวะช้า ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ หายใจอย่างสม่ำเสมอ และทุก ๆ ครั้งที่
หายใจออกให้รู้สึกเหมือนว่า ได้ปลดปล่อยความเครียดในใจออกมาด้วย หายใจแบบนี้ไปเรื่อย ๆ
จนคุณรู้สึกผ่อนคลาย อย่างเต็มที่ จากนั้นให้สร้างจินตนาการขึ้นในใจของคุณตามนี้ ฉันกำลังยืน
อยู่บนเนินเขาเตี้ย ๆ อากาศกำลังสบาย มีแสงแดดอ่อน ๆ พอให้รู้สึกอบอุ่นฉันมองไปรอบ ๆ เห็น
สวนดอกไม้เบ่งบานได้อย่างชัดเจน บริเวณสวนแลดูเขียวขจีไปด้วยพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับใหญ่ แฉกด้วย
สีส้มของดอกไม้บานาซานนิค และแกว่งไกวตามสายลม ภาพอันงดงามนี้เชิญชวนให้ฉันอยากลงไป
สัมผัสใกล้ ๆ เหลือเกิน ฉันจึงค่อย ๆ เดินลงไปตามบันไดหินที่ธรรมชาติได้สร้างเอาไว้ ทำอัน
เปลี่ยนแปลงของฉันสัมผัสความเย็นของหินแต่ละก้อนได้เป็นอย่างดี ความเย็นที่ได้รับ ทำให้ฉันรู้สึก
สบายและผ่อนคลาย ฉันหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ และเมื่อหายใจออก ฉันจะนับเลขไปด้วยโดย
นับย้อนหลัง จาก 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 และเมื่อนับ
ถึง 1 ฉันก็ก้าวจากบันไดหินลงสนามหญ้าที่อ่อนนุ่มพอดี ฉันได้กลิ่นหอมของมวลดอกไม้ อบอวล
อยู่ในอากาศ ฉันเดินอย่างช้า ๆ ทำสัมผัสกับพื้นหญ้าที่อ่อนนุ่มและชุ่มชื้นไปด้วยน้ำค้าง ฉันค่อย ๆ
เดินตรงไปยังรูปปั้นเทพธิดาประจำสวนเมื่อเดินไปถึง ฉันอดไม่ได้ที่จะใช้มือลูบไล้รูปปั้นนั้นด้วย
ความชื่นชม และฉันรู้สึกได้ถึงความเย็นและเรียบเนียนของรูปปั้นหินอ่อนนี้ เมื่อฉันได้สังเกตรูปปั้น
อย่างใกล้ชิด ฉันก็เห็นอันอ่อนช้อย และประณีตของการแกะสลักได้อย่างชัดเจน แสงตะวันที่สอง
มากระทบรูปปั้นก่อให้เกิดแสงสะท้อนดูราวกับว่า เทพธิดานั้นเปล่งรัศมีได้ก็ไม่ปาน ฉันออกเดิน
ต่อไปยังแปลงดอกไม้ มีไม้ดอกนานาพันธุ์ ขู้อบบานไล่ไปทั่ว ฉันเห็นแมลงนานาพันธุ์ต่าง ๆ พากัน

บินว่อนเพื่อดูน้ำหวานของดอกไม้อย่างเร่ร่อน มันบินจากดอกหนึ่งไปยังอีกดอกหนึ่ง อย่างไม่รู้จัก
 เหน็ดเหนื่อยฉันเห็นผีเสื้อหลากสีสลับกันไปบินมาเพื่อหาน้ำหวานจากดอกไม้เช่นกัน เมื่อลมพัดโชย
 มาฉันรู้เย็นสบายและสดชื่นจาก กลิ่นหอมของดอกไม้ ฉันมีความสุขมากจริง ๆ จากนั้นฉันออกเดิน
 ต่อไปยังน้ำพุใหญ่สายน้ำที่พวยพุ่งสู่เบื้องสูงนั้นแตกกระจายเป็นฟองฝอย ฉันได้เสียงซ่าอย่าง
 ชัดเจน และสัมผัสกับละอองน้ำที่สายลมพัดพามา รู้สึกสดชื่นเหลือเกิน ท่ามกลางแสงแดดอ่อน
 นั้นเอง แสงอาทิตย์ที่กระทบละอองน้ำในอากาศ ทำให้เกิดรุ้งมีขึ้นมา มีทั้งสีม่วง คราม น้ำเงิน
 เขียว เหลือง แสด และ แดง มองดูงดงามตระการตาอย่างเหลือเกิน ถัดจากบริเวณน้ำพุต่อไปเป็น
 ทะเลสาบใหญ่ มีหงส์ดำและหงส์ขาวลอยเล่นน้ำอยู่คู่หนึ่งและเคลื่อนไหวไปมาอย่างช้า ๆ ดูสง่า
 งามและพร้อมเพรียงกันอย่างน่าอัศจรรย์ท่วงท่าของมันดูสงบและผ่องคลายทำให้ฉันรู้สึกสบายใจ
 ตามมันไปด้วย ฉันค่อย ๆ หมดตัวลงนั่งริมฝั่งทะเลสาบนั้นและอดไม่ได้ที่จะเอนหลังลงนอนบน
 หญ้าที่หนานุ่ม มันสบายและสงบมากจริง ๆ แสงแดดอ่อนมาทั่วตัวของฉัน ฉันรู้สึกว่าร่างกายและ
 จิตใจของฉันผ่อนคลายมากกว่าที่เคย ขณะนี้ฉันกำลังอยู่ตามลำพังท่ามกลางธรรมชาติที่งดงาม
 ฉันรู้สึกอิสระจากปัญหาทั้งหลายทั้งปวง ฉันมีความสุขมาก และฉันก็พร้อมแล้วที่จะกลับไปต่อสู้กับ
 ชีวิตอีกครั้งหนึ่ง เมื่อคุณพร้อมที่จะจบจินตนาการของคุณ นับเลขย้อนหลังช้า ๆ จาก 5 4 3 2 1
 แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น แล้วยังคงไว้ซึ่งความสงบและเป็นสุขใจ ให้คุณบอกตัวเองด้วยว่าฉันรู้สึก
 เป็นสุข ฉันพร้อมแล้วที่จะ ต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต ฉันต้องเอาชนะปัญหาต่าง ๆ
 ได้อย่างแน่นอน

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง ก้าวเข้าสู่ขั้นตอนการสังเกตตนเอง

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตระหนักถึงความสำคัญ และผลกระทบของความวิตกกังวล
2. ฝึกการสังเกตความคิด พฤติกรรมของตนเอง เพื่อรู้จักและเข้าใจตนเอง

สื่อที่ใช้

1. กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับความวิตกกังวล เรื่อง มลพิษในใจ
2. ปากกา 1 ด้าม
3. เทปบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาลำนำเข้าสู่กรณีตัวอย่างของความวิตกกังวล เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความสำคัญและผลกระทบทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

วิธีการ ผู้ให้คำปรึกษาแจกกรณีตัวอย่างความวิตกกังวลเรื่อง “มลพิษในใจ” ให้แก่นักศึกษาเพื่อร่วมกันสังเกตความคิด พฤติกรรมที่แสดงออก รวมทั้งข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับ ความคิด พฤติกรรมที่เกิดขึ้น รวมทั้งข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดขึ้น

3. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมทั้งร่วมกันหาแนวทางแก้ไข
4. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุปความคิด และพฤติกรรม และแนวทางแก้ไข
5. ผู้ให้คำปรึกษาขอบคุณนักศึกษา พร้อมทั้งนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความสนใจของนักศึกษาพยาบาล

มลพิษในใจ

ณ ตึกคัดลอกกรรมขายสามัญของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง มีอัตราการครองเตียงของผู้ป่วย 30 คน และมีพยาบาลประจำการหมุนเวียนกันเป็น 3 เวน คือ เช้า ปาย ตึก พยาบาลชั้นเวรปาย ตึก เวนละ 3 คน ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษายตนเองได้น้อย และใช้เครื่องช่วยหายใจ ต้องดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด พยาบาลที่ชั้นเวรมักจะให้พยาบาลรุ่นที่เป็นหัวหน้าเวร และพยาบาลรุ่นน้องเป็นพยาบาลในทีม โดยเฉพาะพยาบาลที่จบใหม่จะให้รุ่นที่เป็นพี่เลี้ยง ซึ่งรุ่นพี่ก็ไม่ค่อยมีเวลาช่วยงาน เนื่องจากงานเอกสารหน้าปายมาก ดังนั้นน้องพยาบาลจะต้องรับผิดชอบกิจกรรมพยาบาลกับผู้ป่วย เช่น แจกยา รับประทาน จีดยา ทำแผล ดูแลการให้น้ำเกลือ ซึ่งผู้ป่วยจำนวนมากและไม่ระวังจึงเกิดการจียาผิด หลังจากจียาผิด หัวหน้าเวรและหัวหน้าหอผู้ป่วยก็ต่อว่า และให้เขียนใบรายงาน ความเสี่ยงของการให้ยาผิด จึงทำให้น้องพยาบาลไม่อยากขึ้นเวร รู้สึกเบื่อหน่าย กังวลว่าจะไม่สามารถดูแลผู้ป่วยจำนวนมาก และอาการหนักได้ รวมทั้งทำให้ไม่มั่นใจว่าจะให้การพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ และรู้สึกว่า ทุกคนเอาเปรียบ ไม่เห็นใจกัน เมื่อเกิดปัญหาที่งานก็ไม่ช่วยเหลือกัน และคิดว่าสมัยเรียนมาไม่เห็นเหมือนกับที่ทำงานเลย เมื่อขึ้นเวรมักมีท่าทางอ่อนระหอยไรแรง ไม่กระตือรือร้นที่จะทำงาน ผอมลง หน้าตาไม่สดชื่น นอนไม่ค่อยหลับ พอเลิกงานกลุ่มเพื่อนที่สนิทกันก็ไม่ค่อยอยู่ไปโรงงานบ้าง ฟ้าใช้บ้าง ไม่มีเวลาเจอกัน ดังนั้นจึงเก็บตัวอยู่ที่ห้องคนเดียว และอยากย้ายที่ทำงานไปอยู่ใกล้บ้าน และมักคิดว่า ไม่มีใครจริงใจ และเข้าใจเรา รวมทั้งรู้สึกผิดต่อผู้ป่วยคนนั้น

ไม่มีใครทำร้ายเราได้ร้ายแรงเท่ากับความคิดตัวเราเองทำร้ายเราเอง และไม่มีมลพิษใดร้ายแรงเท่ามลพิษที่เกิดจากความคิดที่ไม่ถูกต้อง

แบบฝึกการสังเกตความวิตกกังวลจากเรื่อง มลพิษในใจ

ให้นักศึกษานำบันทึกสิ่งที่ได้จากเรื่อง "มลพิษในใจ" เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม
ที่แสดงออก และ ผลกระทบที่มีต่อตัวละครในเรื่องมา 5 ข้อ

ความคิด/ ความรู้สึก	พฤติกรรมที่แสดงออก
1. ตนเองโง่งมเลย แค่นี้ก็ทำไม่ได้ 2. ไม่มั่นใจในการปฏิบัติกรพยาบาล 3. ทุกคนเอาเปรียบ ไม่ช่วยเหลือกัน 4. รู้สึกผิดต่อผู้ป่วย 5. รู้สึกว่า อยากเปลี่ยนงาน	1. ทำทางอ้อมระหอยโหยแรง ไม่กระตือรือร้น 2. มือสั่น ตัดสินใจช้า 3. เก็บตัว ไม่อยากพูดคุยกับใคร 4. ใจมลง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ 5. ไม่กระตือรือร้น เริ่มต้นมองหางานใหม่ ที่คิดว่าดีกว่า
ความคิด/ ความรู้สึก	แนวทางแก้ปัญหา
1. ตนเองโง่งมเลย แค่นี้ก็ทำไม่ได้ 2. ไม่มั่นใจในการปฏิบัติกรพยาบาล 3. ทุกคนเอาเปรียบ ไม่ช่วยเหลือกัน 4. รู้สึกผิดต่อผู้ป่วย 5. รู้สึกว่า อยากเปลี่ยนงาน	1. จะไม่ประมาท ตรวจสอบการให้ยาตามหลักให้ ถูกต้อง 2. ศึกษาตำราการพยาบาลเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มความ มั่นใจ 3. เริ่มต้นที่ตนเอง ช่วยเหลือผู้ร่วมงานเมื่องานของ ตนเองเสร็จแล้ว 4. เริ่มต้นรู้จักตนเองมากขึ้น ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของตนเอง เพราะทุกข์หรือสุขก็อยู่ที่ใจ 5. กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น และพร้อม จะเปลี่ยนแปลง

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง ผีกลังเกิดพฤติกรรมตนเองเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญ และผลกระทบของความวิตกกังวล
2. ฝึกการสังเกตความคิด พฤติกรรมของตนเองเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

สื่อที่ใช้

1. แบบฝึกหัดการสังเกตความคิดและพฤติกรรม
2. ปากกา 1 ด้าม
3. เทปบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เพื่อให้
นักศึกษาเข้าใจถึงความสำคัญและผลกระทบทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

วิธีการ ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาพูดถึงเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ขณะขึ้นฝึก
ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเพื่อศึกษาข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดขึ้นโดยให้สังเกตความ
พฤติกรรมของตนเองเมื่อเกิดความไม่สบายใจเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงาน โดยสามารถอธิบายได้ 5 ข้อ

4. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับข้อดี ข้อเสียของความวิตกกังวล
ในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยและสิ่งที่นักศึกษาสังเกตได้ว่า ความคิด พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อ
นักศึกษาขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยโดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
5. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุปความคิดและพฤติกรรมที่นักศึกษาสังเกต
ได้เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ พร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อสร้างความ
ตระหนักเกี่ยวกับตนเอง

6. ผู้ให้คำปรึกษาขอบคุณนักศึกษาพร้อมทั้งนัดหมายในครั้งต่อไป และสนับสนุนให้
นักศึกษาฝึกการสังเกตความคิด พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความสนใจของนักศึกษาพยาบาล

แบบฟอร์มการสังเกตพฤติกรรม

ให้นักศึกษานับถึงสิ่งที่ได้จากการสังเกตความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองเมื่อเกิดความไม่สบายใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย อย่างน้อย 5 ข้อ

ความคิด/ ความรู้สึก	พฤติกรรมที่แสดงออก
1. ตนเองโง่จังเลย แคนี่ก็ทำไม่ได้ คนอื่นก็ยังทำได้เลย	1. เงียบ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น
2. รังเกียจที่จะทำความสะอาดหมอนอนที่ผู้ป่วยถ่ายแล้ว แม้จะใส่ถุงมือ	2. ผินหนีบหมอนอนไปทำความสะอาด
3. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจจะฉีดยาผู้ป่วยโรคเอดส์	3. มือสั่นตั้งแต่ตอนเตรียมยาและตอนฉีดยา
4. เพื่อนที่ทำงานด้วยชอบเบี่ยงงานให้ข้าพเจ้า	4. ไม่พูดกับเพื่อนคนนั้นเลย และไม่ช่วยงานเพื่อนคนนั้นด้วย
5. ข้าพเจ้าทำอะไรไม่ถูกถ้าอาจารย์มาดูข้าพเจ้าใกล้ ๆ	5. มือสั่น ใจสั่น เวลาหยิบจับเครื่องมือต่าง ๆ
6. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าทำแผลได้ถูกต้องตามหลัก Universal Precaution	6. มือสั่น และมือเย็นมากเวลาทำแผล
7. ข้าพเจ้ามั่นใจตอบคำถามเกี่ยวกับอาการผู้ป่วยให้ญาติรับทราบ	7. ข้าพเจ้าตอบข้อซักถามถึงอาการผู้ป่วยได้อย่างชัดเจน
8. ข้าพเจ้าจำขั้นตอนการเตรียมยาได้แม่นยำ	8. ข้าพเจ้าเตรียมยาได้อย่างถูกต้อง

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง รู้จักตนเองและสร้างรูปแบบการพูดกับตนเอง

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก การพูดกับตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของตนเองเมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถสร้างรูปแบบการพูดกับตนเองที่เหมาะสมเมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

สื่อที่ใช้ แบบฝึกหัดการพูดกับตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนการบ้านที่ให้นักศึกษากลับไปฝึกและให้นักศึกษาอภิปรายถึงการสังเกตความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออกเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
2. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายผลกระทบที่เกิดจากความคิด ความรู้สึกต่อการแสดงพฤติกรรม
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
4. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์แนวทางแก้ไขโดยผู้ให้คำปรึกษาเสนอแบบฝึกหัดการพูดกับตนเองเพื่อเป็นตัวอย่างแก่นักศึกษาในการเปรียบเทียบความคิด ความรู้สึก การพูดกับตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบนั้นส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก
5. ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้นักศึกษาร่างคำวลี หรือประโยคที่มีลักษณะทางบวก
6. ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้นักศึกษาพูดกับตนเอง ด้วยประโยคที่มีลักษณะทางบวก
7. ผู้ให้คำปรึกษาหรือประโยคที่มีลักษณะทางบวกเพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับ และเป็นแรงจูงใจให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
8. ร่วมกันสรุปและสนับสนุนให้มีการฝึกการพูดกับตนเองต่อเป็นการบ้าน
9. มอบหมายให้นักศึกษาฝึกพูดกับตนเองทุกครั้งเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความสนใจของนักศึกษา

แบบฝึกหัดการพูดกับตนเอง

แบบฝึกหัดการพูดกับตนเองเมื่อเกิดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

Negative	Positive
1. ตนเองโง่เงาเลย แค้นก็ทำไม่ได้ คนอื่นก็ยังทำได้เลย	1.1 ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถของเราได้
	1.2 มันไม่ยากอย่างที่คิด
	1.3 ทุกคนทำผิดพลาดได้แต่ก็สามารถเริ่มต้นได้อีกครั้ง เรามีพลังมากมายที่ลุกขึ้นเริ่มต้นใหม่
2. รังเกียจที่จะทำความสะอาดหมอนอนที่ผู้ป่วยถ่ายแล้ว แม้จะใส่ถุงมือ	2.1 ข้าพเจ้าเป็นพยาบาลยินดีเสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างเต็มที่
	2.2 ข้าพเจ้าช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยความเต็มใจและเห็นใจในความเจ็บป่วย
3. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจจะฉีดยาผู้ป่วยโรคเอดส์	3.1 ข้าพเจ้าทำได้แน่นอนเพราะจำขั้นตอนการฉีดยาได้แม่น
	3.2 ไม่ยากเลยข้าพเจ้าทำได้แน่
4. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจตอบคำถามเกี่ยวกับอาการผู้ป่วยให้ญาติรับทราบ	4.1 ข้าพเจ้ามั่นใจที่จะตอบข้อซักถามเกี่ยวกับอาการของผู้ป่วย
	4.2 ไม่เป็นไรหากลคำถามที่ข้าพเจ้าตอบไม่ได้จะศึกษาเพิ่มเติม
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว้าเหว่ชอบเกียจงานยาก ๆ ให้	5.1 ข้าพเจ้าเก่งเพื่อนจึงไว้ใจ
	5.2 ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่และพร้อมช่วยเหลือเพื่อนทุกคน
6. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเหนื่อย ไม่อยากขึ้นฝึกงาน	6.1 ข้าพเจ้ามีพลังงานสำรองมากมายที่พร้อมขึ้นฝึกปฏิบัติงาน
	6.2 ไม่มีอะไรได้มาง่าย ๆ ยิ่งยากยิ่งท้าทาย
	6.3 ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพราะตนเป็นที่พึ่งแห่งตน
	6.4 เหนื่อยนักพักซักนิด และเริ่มต้นใหม่ด้วยความกระตือรือร้น

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง การฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับเครื่องมือ เครื่องใช้

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับเครื่องมือ เครื่องใช้
 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับเครื่องมือ เครื่องใช้ ได้ในสถานการณ์จริง
- สื่อที่ใช้** กรณีตัวอย่างที่ศึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือ เครื่องใช้ เรื่อง “เครื่องมือ”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย และทบทวนถึงสิ่งที่พบกันครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันศึกษากรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับเครื่องมือ เครื่องใช้ เรื่อง “เครื่องมือ”
3. เปิดโอกาสให้อภิปราย และวิเคราะห์ผลกระทบจากกรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับเครื่องมือ เครื่องใช้ เรื่อง “เครื่องมือ”
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาอภิปรายเปรียบเทียบรูปแบบการพูดกับตนเองแบบเก่าและการพูดกับตนเองทางบวก
5. ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้นักศึกษาร่างคำวลี หรือประโยคที่มีลักษณะทางบวก
6. ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้นักศึกษาพูดกับตนเองด้วยประโยคที่มีลักษณะทางบวก
7. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาพูดชมเชยตนเองเมื่อนิสิตทำได้ดี เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับ และเป็นแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
8. ร่วมกันสรุปและนับสนุนให้มีการฝึกการพูดกับตนเองต่อเป็นการบ้าน
9. มอบหมายให้นักศึกษาฝึกพูดกับตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับเครื่องมือ เครื่องใช้

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความสนใจของนักศึกษา

เครื่องมือ

สถานการณ์: ข้าพเจ้าได้รับ Assign ให้ดูแลผู้ป่วยอายุ 80 ปี ป่วยด้วยอัมพาตครึ่งซีก (CVA) และ เบาหวาน ช่วยตนเองได้น้อย on NG Tube ให้อาหาร และมีแผลกดทับติดเชื้อ ต้องดูแลเรื่อง การให้อาหารทางสายยาง การทำแผล และให้ยาทางเส้นเลือดดำ ซึ่งข้าพเจ้าเพิ่งเคยดูแลผู้ป่วยแบบนี้

แบบฝึกหัดการพูดกับตนเอง

จงระลึกถึงความคิด ความรู้สึก (การพูดกับตนเอง) ที่เกี่ยวกับสถานการณ์เรื่อง "เครื่องมือ" เริ่มต้นให้คุณสังเกตว่า คุณคิด รู้สึก และพูดอะไรกับตนเองบ้าง ต่อไปให้ตรวจสอบว่ามีอะไรบ้างใหม่ ที่คุณสามารถจะทำได้อย่างมีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับ เพื่อที่จะปรับปรุงสถานการณ์ให้มั่นคงขึ้น ขั้นต่อไปให้สร้างข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับสถานการณ์เดียวกันมาพูดกับตนเอง ข้อความนี้ควรเป็นข้อความที่มีความเป็นลบน้อย หรือเป็นข้อความลักษณะทางบวก

ฝึกกิจกรรมนี้หลาย ๆ ครั้งในสัปดาห์ และในช่วงเวลาว่าง โดยพยายามสร้างนิสัย หลีกเลี่ยงการพูดกับตนเองทางลบ (Negative Self-Talk) สิ่งที่ทำหายคุณก็คือ คุณต้องปรับเปลี่ยนข้อความใดข้อความหนึ่ง หรือทุกข้อความที่เป็นการพูดทางลบกับตนเอง ให้เป็นข้อความที่เป็นจริง และเป็นข้อความที่พูดทางบวกกับตนเองในสถานการณ์เดียวกับที่คุณเคยพูดทางลบกับตัวเอง

ตัวอย่างการพูดกับตนเอง

Negative	Positive
1. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจที่ให้อาหารทางสายยางแก่ผู้ป่วย	1.1 ข้าพเจ้าจะตั้งใจทำอย่างเต็มที่ และดีที่สุด
	1.2 ข้าพเจ้าแน่ใจว่า ข้าพเจ้าจะให้อาหารทางสายยางได้
2. ข้าพเจ้ากังวลว่า ทำแผลให้ผู้ป่วยไม่เป็นตามหลัก Universal Precaution	2.1 เรื่องง่าย ๆ อย่างนี้ทำได้อยู่แล้ว
	2.2 ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถ

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง การฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับอาจารย์นิเทศก์และการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วย

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับอาจารย์นิเทศก์และการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วย
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับอาจารย์นิเทศก์และการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วย ได้ในสถานการณ์จริง

สื่อที่ใช้ กรณีตัวอย่างที่ศึกษาเกี่ยวกับอาจารย์นิเทศก์และการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย และทบทวนถึงสิ่งที่พบกันครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันศึกษากรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับอาจารย์นิเทศก์และการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วยเรื่อง "มือสั่น"
3. เปิดโอกาสให้อภิปราย และวิเคราะห์ผลกระทบจากกรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับอาจารย์นิเทศก์และการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วย
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาอภิปรายเปรียบเทียบรูปแบบการพูดกับตนเองแบบเก่าและการพูดกับตนเองทางบวก
5. ผู้ให้คำปรึกษาสับสนุนให้นักศึกษาร่างคำ วลี หรือประโยคที่มีลักษณะทางบวก
6. ผู้ให้คำปรึกษาสับสนุนให้นักศึกษาพูดกับตนเองด้วยประโยคที่มีลักษณะทางบวก
7. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาพูดชมเชยตนเองเมื่อนิสิตทำได้ดี เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับ และเป็นแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
8. ร่วมกันสรุปและสับสนุนให้มีการฝึกการพูดกับตนเองต่อเป็นการทำงาน
9. มอบหมายให้นิสิตฝึกพูดกับตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดความวิตกกังวลในการฝึก

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความสนใจของนักศึกษา

มือสั่น

สถานการณ์: ข้าพเจ้าได้รับ Assign ให้ดูแลผู้ป่วยเด็กที่เป็น Asthma หายใจ หอบเหนื่อย ต้องพ่นยาให้ทุก 4 –6 ชั่วโมง ขณะที่ใช้อุปกรณ์พ่นยาให้ผู้ป่วย อาจารย์ก็เดินมาดูทำให้ทำอะไรไม่ถูก มือสั่น และเย็น

แบบฝึกหัดการพูดกับตนเอง

จงระลึกถึงความคิด ความรู้สึก (การพูดกับตนเอง) ที่เกี่ยวกับสถานการณ์เรื่อง “มือสั่น” เริ่มต้นให้คุณสังเกตว่า คุณคิด รู้สึก และพูดอะไรกับตนเองบ้าง ต่อไปให้ตรวจสอบว่ามีอะไรบ้างใหม่ที่คุณสามารถจะทำได้อย่างมีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับ เพื่อที่จะปรับปรุงสถานการณ์ให้มั่นคงขึ้น ขั้นต่อไปให้สร้างข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับสถานการณ์เดียวกันมาพูดกับตนเอง ข้อความนี้ควรเป็นข้อความที่มีความเป็นลบน้อย หรือเป็นข้อความลักษณะทางบวก

ฝึกกิจกรรมนี้หลาย ๆ ครั้งในสัปดาห์ และในช่วงเวลาว่าง โดยพยายามสร้างนิสัยหลีกเลี่ยงการพูดกับตนเองทางลบ (Negative Self-Talk) สิ่งที่ทำหายคุณก็คือ คุณต้องปรับเปลี่ยนข้อความใดข้อความหนึ่ง หรือทุกข้อความที่เป็นการพูดทางลบกับตนเอง ให้เป็นข้อความที่เป็นจริง และเป็นข้อความที่พูดทางบวกกับตนเองในสถานการณ์เดียวกับที่คุณเคยพูดทางลบกับตัวเอง

ตัวอย่างการพูดกับตนเอง

Negative	Positive
1. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจ ถ้าอาจารย์มาดูเวลาทำการพยาบาล	1.1 ข้าพเจ้ามั่นใจว่า ทำได้แน่นอน
2. ข้าพเจ้ากลัว ทำผิดขั้นตอน	2.1 ข้าพเจ้าจำขั้นตอนได้แม่นยำ และมั่นใจว่า ต้องทำได้
3. ข้าพเจ้ากลัวว่า อาจารย์จะดุ ไม่อยากให้อาจารย์มาดูใกล้	3.1 ข้าพเจ้าไม่กลัว เพราะความกลัวทำให้เกิดความผิดพลาด

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง การฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ได้ในสถานการณ์จริง

สื่อที่ใช้ กรณีตัวอย่างที่ศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน เรื่อง "เห็นแก่ตัว"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย และทบทวนถึงสิ่งที่พบกันครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาร่วมกันศึกษากรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน เรื่อง "เห็นแก่ตัว"
3. เปิดโอกาสให้อภิปราย และวิเคราะห์ผลกระทบจากกรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน เรื่อง "เห็นแก่ตัว"
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาอภิปรายเปรียบเทียบรูปแบบการพูดกับตนเองแบบเก่าและการพูดกับตนเองทางบวก
5. ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้นักศึกษาร่างคำ วลีหรือประโยคที่มีลักษณะทางบวก
6. ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้นักศึกษาพูดกับตนเองด้วยประโยคที่มีลักษณะทางบวก
7. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาพูดชมเชยตนเองเมื่อนิสิตทำได้ดี เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับ และเป็นแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
8. ร่วมกันสรุปและสนับสนุนให้มีการฝึกการพูดกับตนเองต่อเป็นกรบ้าน
9. มอบหมายให้นักศึกษาฝึกพูดกับตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความสนใจของนักศึกษา

เห็นแก่ตัว

สถานการณ์: ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยน้ำหนัก 100 กิโลกรัม เป็นเบาหวาน และ Cellulitis Left Leg ต้องทำแผลที่ขาของผู้ป่วย แต่ผู้ป่วยมีน้ำหนักมากจึงขอให้ผู้ป่วยช่วยยกขาให้แต่ยกไม่ขึ้น ดังนั้นจึงขอให้เพื่อช่วย โดยเพื่อนบอกว่า งานของตัวเองยังไม่เสร็จ

แบบฝึกหัดการพูดกับตนเอง

จงระลึกถึงความคิด ความรู้สึก (การพูดกับตนเอง) ที่เกี่ยวกับสถานการณ์เรื่อง "เห็นแก่ตัว" เริ่มต้นให้คุณสังเกตว่า คุณคิด รู้สึก และพูดอะไรกับตนเองบ้าง ต่อไปให้ตรวจสอบว่ามีอะไรบ้างใหม่ที่คุณสามารถจะทำได้อย่างมีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับ เพื่อที่จะปรับปรุงสถานการณ์ให้มันดีขึ้น ขั้นต่อไปให้สร้างข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับสถานการณ์เดียวกันมาพูดกับตนเอง ข้อความนี้ควรเป็นข้อความที่มีความเป็นลบน้อย หรือเป็นข้อความลักษณะทางบวก

ฝึกกิจกรรมนี้หลาย ๆ ครั้งในสัปดาห์ และในช่วงเวลาว่าง โดยพยายามสร้างนิสัยหลีกเลี่ยงการพูดกับตนเองทางลบ (Negative Self-Talk) สิ่งที่ทำทลายคุณก็คือ คุณต้องปรับเปลี่ยนข้อความใดข้อความหนึ่ง หรือทุกข้อความที่เป็นการพูดทางลบกับตนเอง ให้เป็นข้อความที่เป็นจริง และเป็นข้อความที่พูดทางบวกกับตนเองในสถานการณ์เดียวกับที่คุณเคยพูดทางลบกับตัวเอง

ตัวอย่างการพูดกับตนเอง

Negative	Positive
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดที่เพื่อนไม่ช่วย และคิดว่าคราวหน้าจะไม่ช่วยบ้าง	1.1 ไม่เป็นไร เพื่อนยังทำไม่เสร็จ ค่อย ๆ ทำเดี๋ยวก็เสร็จ
2. ข้าพเจ้ารู้สึก เพื่อนเห็นแก่ตัว	1.2 เพื่อนอาจยุ่งจริง ๆ ไม่เป็นไร
	2.1 เรื่องแค่นี้ทำได้อยู่แล้ว
	2.2 ข้าพเจ้าและเพื่อนทำงานร่วมกัน เรื่องเล็กน้อย
	ไม่ได้มาใส่ใจ

ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง การฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ

2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ ได้ในสถานการณ์จริง

สื่อที่ใช้ กรณีตัวอย่างที่ศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ เรื่อง "เฮดส์"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย และทบทวนถึงสิ่งที่พบกันครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาร่วมกันศึกษากรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ เรื่อง "เฮดส์"
3. เปิดโอกาสให้อภิปราย และวิเคราะห์ผลกระทบจากกรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ เรื่อง "เฮดส์"
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาอภิปรายเปรียบเทียบรูปแบบการพูดกับตนเองแบบเก่าและการพูดกับตนเองทางบวก
5. ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้นักศึกษาร่างคำ วลีหรือประโยคที่มีลักษณะทางบวก
6. ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้นักศึกษาพูดกับตนเองด้วยประโยคที่มีลักษณะทางบวก
7. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาพูดชมเชยตนเองเมื่อนิยามทำได้ดี เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับ และเป็นแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
8. ร่วมกันสรุปและนับสนุนให้มีการฝึกการพูดกับตนเองต่อเป็นการทำงาน
9. มอบหมายให้นักศึกษาฝึกพูดกับตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความสนใจของนักศึกษา

เอดส์

สถานการณ์: ข้าพเจ้าได้รับ assign ให้ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ ที่มา รพ. ด้วยอาการของ
วัณโรคปอด ได้รับยารักษาวัณโรค แล้วพบว่ามึนงงข้างเคียงคือ ทานไม่ได้ คลื่นไส้ อาเจียน
อ่อนเพลีย แพทย์มีคำสั่งให้ฉีดยาแก้คลื่นไส้อาเจียน

แบบฝึกการพูดกับตนเอง

จงระลึกถึงความคิด ความรู้สึก (การพูดกับตนเอง) ที่เกี่ยวกับสถานการณ์เรื่อง "เอดส์"
เริ่มต้นให้คุณสังเกตว่า คุณคิด รู้สึก และพูดอะไรกับตนเองบ้าง ต่อไปให้ตรวจดูว่ามีอะไรบ้างใหม่
ที่คุณสามารถจะทำได้ อย่างมีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับ เพื่อที่จะปรับปรุงสถานการณ์ให้มันดีขึ้น
ขั้นต่อไปให้สร้างข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับสถานการณ์เดียวกันมาพูดกับตนเอง ข้อความนี้ควร
เป็นข้อความที่มีความเป็นลบน้อย หรือเป็นข้อความลักษณะทางบวก

ฝึกกิจกรรมนี้หลาย ๆ ครั้งในสัปดาห์ และในช่วงเวลาว่าง โดยพยายามสร้างนิสัย
หลีกเลี่ยงการพูดกับตนเองทางลบ (Negative Self-Talk) สิ่งที่ทำทลายคุณก็คือ คุณต้องปรับเปลี่ยน
ข้อความใดข้อความหนึ่ง หรือทุกข้อความที่เป็นการพูดทางลบกับตนเอง ให้เป็นข้อความที่เป็นจริง
และเป็นข้อความที่พูดทางบวกกับตนเองในสถานการณ์เดียวกับที่คุณเคยพูดทางลบกับตัวเอง

ตัวอย่างแบบฝึกการพูดกับตนเอง

Negative	Positive
1. ข้าพเจ้ากลัวติดโรคเอดส์จากผู้ป่วย	1.1 ข้าพเจ้าเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการติดต่อของโรค เอดส์ ทำให้มั่นใจที่จะดูแลผู้ป่วย
2. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจทุกครั้งที่ต้องให้การ พยาบาลผู้ป่วย	2.1 ข้าพเจ้ามั่นใจในความรู้ที่เรียนมาว่า สามารถ ให้การพยาบาลได้ถูกต้อง 2.2 ข้าพเจ้าแน่ใจว่า สามารถนำหลัก Universal Precaution มาใช้ได้
3. ข้าพเจ้ากลัวว่าผู้ป่วยจะอาการไม่ดี ขณะให้การพยาบาล	3.1 ข้าพเจ้ามั่นใจว่า เข้าใจกระบวนการรักษาและ การพยาบาล

ครั้งที่ 11

ชื่อเรื่อง การฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วย

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วย

2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วย ได้ในสถานการณ์จริง

สื่อที่ใช้ กรณีตัวอย่างที่ศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วยเรื่อง "เชื้อโรค"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย และทบทวนถึงสิ่งที่พบกันครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาร่วมกันศึกษากรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วยเรื่อง "เชื้อโรค"
3. เปิดโอกาสให้อภิปราย และวิเคราะห์ผลกระทบจากกรณีตัวอย่างความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วยเรื่อง "เชื้อโรค"
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาอภิปรายเปรียบเทียบรูปแบบการพูดกับตนเองแบบเก่าและการพูดกับตนเองทางบวก
5. ผู้ให้คำปรึกษาสับสนุนให้นักศึกษาร่างคำ วลี หรือ ประโยคที่มีลักษณะทางบวก
6. ผู้ให้คำปรึกษาสับสนุนให้นักศึกษาพูดกับตนเองด้วยประโยคที่มีลักษณะทางบวก
7. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักศึกษาพูดชมเชยตนเองเมื่อนิสิตทำได้ดี เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับ และเป็นแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
8. ร่วมกันสรุปและสนับสนุนให้มีการฝึกการพูดกับตนเองต่อเป็นกรบ้าน
9. มอบหมายให้นักศึกษาฝึกพูดกับตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วย

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความสนใจของนักศึกษา

เชื้อโรค

สถานการณ์: ข้าพเจ้าได้รับ Assign ให้ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยอายุรกรรมสามัญที่มีทั้งญาติ ผู้ป่วย และเจ้าหน้าที่บนหอผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก และผู้ป่วยที่ข้าพเจ้าดูแลอยู่ใกล้กับผู้ป่วยวัณโรค ซึ่งไอตลอดเวลา และอากาศไม่ถ่ายเทไม่ดี

แบบฝึกหัดการพูดกับตนเอง

จงระลึกถึงความคิด ความรู้สึก (การพูดกับตนเอง) ที่เกี่ยวกับสถานการณ์เรื่อง "เชื้อโรค" เริ่มต้นให้คุณสังเกตว่า คุณคิด รู้สึก และพูดอะไรกับตนเองบ้าง ต่อไปให้ตรวจสอบว่ามีอะไรบ้างใหม่ที่คุณสามารถจะทำได้อย่างมีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับ เพื่อที่จะปรับปรุงสถานการณ์ให้มันดีขึ้น ขั้นต่อไปให้สร้างข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับสถานการณ์เดียวกันมาพูดกับตนเอง ข้อความนี้ควรเป็นข้อความที่มีความเป็นลบน้อย หรือเป็นข้อความลักษณะทางบวก

ฝึกกิจกรรมนี้หลาย ๆ ครั้งในสัปดาห์ และในช่วงเวลาว่าง โดยพยายามสร้างนิสัยหลีกเลี่ยงการพูดกับตนเองทางลบ (Negative Self-Talk) สิ่งที่ทำหายคุณก็คือ คุณต้องปรับเปลี่ยนข้อความใดข้อความหนึ่ง หรือทุกข้อความที่เป็นการพูดทางลบกับตนเอง ให้เป็นข้อความที่เป็นจริง และเป็นข้อความที่พูดทางบวกกับตนเองในสถานการณ์เดียวกับที่คุณเคยพูดทางลบกับตัวเอง

ตัวอย่างการพูดกับตนเอง

Negative	Positive
1. ข้าพเจ้ากลัวติดเชื้อวัณโรคแน่เลย	1.1 ไม่เป็นไร โรคนี้ไม่ติดได้ง่าย ๆ
	1.2 ไม่น่ากลัว เรามีอุปกรณ์ป้องกัน เช่น Mask
	ให้สุขศึกษาผู้ป่วย
2. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด ไม่อยากทำงานเลย	2.1 เราเป็นพยาบาล ต้องดูแลผู้ป่วยให้ดีที่สุด
	2.2 ถ้าอึดอัดมากก็พักเหนื่อย แล้วสู้ใหม่
3. ข้าพเจ้ารู้สึกรังเกียจ ไม่อยากอยู่ใกล้	3.1 การดูแลผู้ป่วยเป็นการทำบุญ เราจึงทำด้วย
	ความเต็มใจ

ครั้งที่ 12

ชื่อเรื่อง บัณฑิตนิเทศน์และทำแบบวัดความวิตกกังวลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจวิธีการพูดกับตนเอง และสามารถประยุกต์ใช้เมื่อมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

2. ยุติการให้คำปรึกษา

3. เพื่อวัดผลความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย และการพูดถึงการฝึกปฏิบัติเป็นการบ้าน

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนขั้นตอนการฝึกตั้งแต่ต้น

3. เปิดโอกาสให้นักศึกษากล่าวถึงการมารับการฝึก และประโยชน์ที่ได้รับ

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบน

หอผู้ป่วย

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและการสรุปผลการให้คำปรึกษาของนักศึกษา

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

รหัสประจำตัว.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วย
2. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเครื่องมือเครื่องใช้
3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพของหอผู้ป่วย
4. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาจารย์นิเทศก์และวิธีการเรียนการสอน
5. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน

คำชี้แจง แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการณ์บนหอผู้ป่วย เมื่อท่านอ่านข้อความแล้วให้พิจารณาว่า สถานการณ์นั้นเกิดขึ้นกับท่านจริงเพียงใด และให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่งใน 5 ช่องที่กำหนดให้เพียงช่องละเครื่องหมายเดียว

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
เกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ					
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณที่ข้าพเจ้ามีเพียงพอที่จะดูแลผู้ป่วยให้ปลอดภัย.....					
2. ข้าพเจ้ากลัวว่าผู้ป่วยอาการหนักอาจถึงแก่กรรมลงจนทำให้การพยาบาล...					
3. ข้าพเจ้ารู้สึกใจสั่นและกระวนกระวายเมื่อนึกถึงการดูแลผู้ป่วย.....					
4. ข้าพเจ้าปวดศีรษะทุกครั้งถ้าต้องดูแลผู้ป่วยอาการหนัก.....					
5. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจทุกครั้งว่า ข้าพเจ้าให้การพยาบาลผู้ป่วยถูกต้อง.....					
6. ข้าพเจ้ากลัวติดโรคเอดส์จากผู้ป่วย....					
เกี่ยวกับเครื่องมือเครื่องใช้					
1. แม้ว่าข้าพเจ้าใส่ถุงมือในการตรวจปัสสาวะแต่ก็ยังรู้สึกไม่สบายใจเพราะว่าถุงมืออาจรั่วได้.....					
2. ข้าพเจ้ากลัวเข็มฉีดยาอาจพลาดมาแทงนิ้วข้าพเจ้าและทำให้ติดโรคเอดส์ได้..					
3. ข้าพเจ้าฉีดยาให้ผู้ป่วยด้วยความมั่นใจทุกครั้งโดยไม่กลัวความผิดพลาด.....					
4. ข้าพเจ้ากลัวความสกปรกจากกระบอกปัสสาวะจะติดมือข้าพเจ้า.....					

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
เกี่ยวกับเครื่องมือเครื่องใช้					
5. ข้าพเจ้ามีมือสั่นทุกครั้งที่ให้ออกซิเจนแก่ผู้ป่วย.....					
6. ข้าพเจ้าไม่กังวลใจในการใช้เครื่องมือ ทำผลให้ผู้ป่วย.....					
7. แม้ว่าต้องใช้เครื่องมือที่ไม่คุ้นเคย ข้าพเจ้าก็ไม่กังวลใจ.....					
8. แม้ว่าเครื่องมือเครื่องใช้ไม่เพียงพอ ข้าพเจ้าก็สามารถแก้ปัญหาให้ถู่วงได้...					
เกี่ยวกับสภาพของหอผู้ป่วย					
1. หอผู้ป่วยมีกลิ่นยาบางชนิดทำให้ ข้าพเจ้าเวียนศีรษะ.....					
2. หอผู้ป่วยคับแคบเกินไป ทำให้ ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด.....					
3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า สบายใจเมื่อหอผู้ป่วย ไม่มีกลิ่นรบกวน.....					
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า สบายใจที่อากาศ ถ่ายเทได้ดีในหอผู้ป่วย.....					
เกี่ยวกับอาจารย์นิเทศและการจัด การเรียนการสอน					
1. ข้าพเจ้ากลัวอาจารย์ตำหนิต่อหน้า ผู้ป่วย.....					
2. ข้าพเจ้ากลัวว่า อาจารย์นิเทศก็จะไม่ได้ ดูแลข้าพเจ้าเพราะมีนักศึกษาามาก.....					

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
เกี่ยวกับอาจารย์นิเทศและการจัดการเรียนการสอน					
3. ข้าพเจ้าเกรงว่าอาจารย์นิเทศจะไม่ยุติธรรมในการให้คะแนน.....					
4. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจในระบบการให้คะแนนในการฝึกปฏิบัติงาน.....					
5. ข้าพเจ้ามีข้อสงสัยทุกครั้ง เมื่ออาจารย์เดินมาดูข้าพเจ้าให้การพยาบาลผู้ป่วย.....					
เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อน					
1. ข้าพเจ้าอารมณ์หงุดหงิดเพราะเพื่อนชอบเอาเปรียบข้าพเจ้าเสมอ.....					
2. เมื่อถูกผู้ร่วมงานตำหนิเรื่องการทำงาน ข้าพเจ้ามักไม่สบายใจต่อไปอีกนาน.....					
3. ข้าพเจ้าเกิดความเครียดเพราะพยาบาลคาดหวังว่าข้าพเจ้าจะทำงานได้ดี.....					
4. เพื่อนร่วมงานของข้าพเจ้าช่วยเหลือซึ่งกันและกันดี.....					
5. ข้าพเจ้ากลัวเพื่อนนิทว่าทำงานไม่ดี.....					
6. ถ้าต้องฝึกปฏิบัติงานกับเพื่อนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้ามักกังวลจนนอนไม่หลับ.....					
7. แพทย์ยอมรับว่าข้าพเจ้ามีความสามารถดูแลผู้ป่วย.....					

ภาคผนวก ค

1. หนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย
2. สูตรวิเคราะห์ความแปรปรวน
3. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ ศธ 0528.03/๒๕55

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 มกราคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอัญพร ศรีนวล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้
เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาล
ในความควบคุมดูแลของ ผศ. ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง
เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว
เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของ
นิสิตในครั้งนี (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-4033-6355)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/ค 154

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๕1 มกราคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. ม.ร.ว. สมพร สุทัศน์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอัญพร ศรีนวล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้
เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาล
ในความควบคุมดูแลของ ผศ. ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง
เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว
เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของ
นิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-4033-6355)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/คส3

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒/ มกราคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอรองอธิการบดี และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอัญพร ศรีนวล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาล ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของ นิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-4033-6355)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

สำเนา

128

ที่ ศธ 0528.03/ 1110

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 กรกฎาคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอัญพร ศรีนวล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2548 ถึงเดือนสิงหาคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้ รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 0-4033-6355

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

	pre	Post	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	102	78	75	255
	101	65	62	228
	90	62	60	212
	118	75	72	265
	91	68	62	221
	95	72	70	229
	108	74	56	238
	91	60	58	209
Total	796	554	515	1,865
กลุ่มควบคุม	100	96	90	286
	103	98	95	296
	94	83	80	257
	90	85	82	257
	91	90	88	269
	100	95	90	285
	98	88	80	266
	110	100	98	308
Total	786	735	703	2,224
Interval Total	1,582	1,289	1,218	4,089

คำนวณ

1. SS_{total}

$$= \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}$$

$$= 102^2 + 101^2 + 90^2 + \dots + 90^2 + 80^2 + 98^2 - \frac{(4089)^2}{48}$$

$$= 359,469 - 348,331.7$$

$$= 111,137.31$$

2. SS_{subj}

$$= \frac{\sum T^2}{i} - \frac{(\sum x^2)}{N}$$

$$= \frac{255^2 + 228^2 + 212^2 + \dots + 285^2 + 266^2 + 308^2}{3} - \frac{(4089)^2}{48}$$

$$= 352,743 - 348,331.68$$

$$= 4,411.31$$

3. SS_{groups}

$$= \frac{\sum T_g^2}{ni} - \frac{(\sum x^2)}{N}$$

$$= \frac{1,865^2 + 2,224^2}{18} - \frac{4089^2}{48}$$

$$= 351,017 - 348,331.68$$

$$= 2,685.02$$

4. SS_{interval}

$$= \frac{\sum T^2}{ng} - \frac{(\sum x^2)}{N}$$

$$= \frac{1,582^2 + 1,289^2 + 1,218^2}{16} - \frac{4089^2}{48}$$

$$= 352,986 - 348,331.68$$

$$= 4,653.87$$

5. SS_{cells}

$$= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum x^2)}{N}$$

$$= \frac{796^2 + 554^2 + 515^2 + 786^2 + 735^2 + 703^2}{8} - \frac{(4089)^2}{48}$$

$$= 357,248.38 - 348,331.68$$

$$= 8,917$$

6. $SS_{I \times G}$

$$= SS_{\text{cells}} - SS_{\text{groups}} - SS_{\text{interval}}$$

$$= 8,917 - 2,685.02 - 4,653.87$$

 $SS_{I \times G}$

$$= 1,578$$

7. $SS_{w / \text{in subject}}$ $= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}}$
 $= 111,137.31 - 4,411.31$
 $= 6,726$
8. $SS_{Ss w / \text{in groups}}$ $= SS_{\text{subj}} - SS_{\text{groups}}$
 $= 4,411.31 - 2,685.02$
 $= 1,726.29$
9. $SS_{I \times Ss w / \text{in groups}}$ $= SS_{w / \text{in subject}} - SS_{\text{interval}} - SS_{I \times G}$
 $= 6,726 - 4,653.87 - 1,578$
 $= 494.33$
10. $df_{w / \text{in subject}}$ $= df_{\text{total}} - df_{\text{between subj}}$
 $= (48-1) - (16-1)$
 $= 47-15$
 $= 32$
11. $df_{\text{between subj}}$ $= df_{\text{total}} - df_{w / \text{in subject}}$
 $= 47-32$
 $= 15$
12. df_{group} $= p-1$
 $= 2-1 = 1$
13. $df_{w / \text{in groups}}$ $= df_{\text{between subj}} - df_{\text{groups}}$
 $= 15-1$
 $= 14$
14. df_{interval} $= q-1$
 $= 3-1$
 $= 2$
15. $df_{I \times G}$ $= (q-1) \times (p-1)$
 $= 2 \times 1$
 $= 2$
16. $df_{I \times Ss w / \text{in groups}}$ $= df_{w / \text{in groups}} - df_{\text{interval}} - df_{I \times G}$
 $= 32 - 2 - 2$

$$\begin{aligned}
 &df_{I \times Ss \text{ w / in groups}} = 28 \\
 17. \quad MS_{\text{groups}} &= \frac{SS_{\text{groups}}}{df_{\text{groups}}} \\
 &= \frac{2,685.02}{1} \\
 &= 2,685.02
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 18. \quad MS_{Ss \text{ w / in groups}} &= \frac{SS_{Ss \text{ w / in groups}}}{df_{\text{w / in groups}}} \\
 &= \frac{1,726.29}{14} \\
 &= 123.33
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 19. \quad MS_{\text{interval}} &= \frac{SS_{\text{interval}}}{df_{\text{interval}}} \\
 &= \frac{4,653.87}{2} \\
 &= 2,326.93
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 20. \quad MS_{I \times G} &= \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\
 &= \frac{1,578}{2} \\
 &= 789
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 21. \quad MS_{I \times Ss \text{ w / in groups}} &= \frac{SS_{I \times Ss \text{ w / in groups}}}{df_{I \times Ss \text{ w / in groups}}} \\
 &= \frac{494.33}{28} \\
 &= 17.65
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 22. \quad F_{\text{groups}} &= \frac{MS_{\text{groups}}}{MS_{Ss \text{ w / in groups}}}
 \end{aligned}$$

$$F_{\text{groups}} = \frac{2685.02}{123.30}$$

$$= 21.77$$

$$23. F_{\text{interval}} = MS_{\text{interval}}$$

$$MS_{I \times Ss \text{ w / in groups}}$$

$$= \frac{2326.93}{17.65}$$

$$= 131.80$$

$$24. F_{I \times G} = MS_{I \times G}$$

$$MS_{I \times Ss \text{ w / in groups}}$$

$$= \frac{788.89}{17.65}$$

$$= 44.68$$

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	15	4411.31			
Groups (G)	1	2685.02	2685.02	21.77*	.000
Ss w / in groups	14	1726.29	123.30		
Within subjects	32	6726.00			
Interval	2	4653.87	2326.93	131.80*	.000
I × G	2	1577.79	788.89	44.68*	.000
I × Ss w / in groups	28	494.33	17.65		
Total	47	111137.31			

$$F_{.05}(1, 14) = 4.60$$

$$F_{.05}(2, 28) = 3.34$$

$$F_{.05}(2, 28) = 4.60$$

วิธีหา Simple effect ของวิธีการทดลองในระยะต่าง ๆ (ตารางที่ 5, 6, 7)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{G \text{ at Int.1}} &= \frac{796^2}{8} + \frac{786^2}{16} - \frac{1582^2}{24} \\
 &= 6.25 \\
 2. \quad SS_{w / \text{ in cell}} &= SS_{Ss w / \text{ in groups}} + SS_{I \times Ss w / \text{ in groups}} \\
 &= 1,726.29 + 494.33 \\
 &= 2,220.62 \\
 3. \quad MS_{w / \text{ in cell}} &= \frac{SS_{w / \text{ in cell}}}{df_{w / \text{ in groups}} + df_{I \times Ss w / \text{ in groups}}} \\
 &= \frac{2,220.62}{14 + 28} \\
 &= 52.87 \\
 4. \quad F_{G \text{ at Int.1}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.1}}}{MS_{w / \text{ in groups}}} \\
 &= \frac{6.25}{52.87} \\
 &= 0.11 \\
 5. \quad SS_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{544^2}{8} + \frac{735^2}{16} - \frac{1289^2}{24} \\
 &= 2047.56 \\
 6. \quad F_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.2}}}{MS_{w / \text{ in cell}}} \\
 &= \frac{2047.56}{52.87} \\
 &= 38.72 \\
 7. \quad SS_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{515^2}{8} + \frac{703^2}{16} - \frac{1218^2}{24}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 & \text{SS G at Int.3} &= 2209.00 \\
 8. \quad & \text{FG at Int.3} &= \text{SS G at Int.3} \\
 & & \frac{\text{MS}_{W / \text{in cell}}}{52.87} \\
 & &= 2209.00 \\
 & & \frac{2209.00}{52.87} \\
 & &= 41.78
 \end{aligned}$$

สูตรการปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwait (เมื่อปรับค่าแล้วใช้สัญลักษณ์ f)

$$f = \frac{(u + v)^2}{\frac{u}{df_u} + \frac{v}{df_v}}$$

$$u = \text{SS}_{Ss w / \text{in groups}}$$

$$v = \text{SS}_{I \times Ss w / \text{in groups}}$$

$$u = 1726.29$$

$$v = 494.33$$

$$df_u = 14$$

$$df_v = 28$$

$$f = \frac{(1726.29 + 494.33)^2}{\frac{1726.29^2}{14} + \frac{494.33^2}{28}}$$

$$= 4931153.18$$

$$221590$$

$$= 22.25$$

$$df = 22.25$$

หา Simple effect ระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

1. SS_{total}

$$= \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}$$

$$= 102^2 + 101^2 + 90^2 + \dots + 70^2 + 56^2 + 58^2 - \frac{(1865)^2}{24}$$

$$= 152038.99 - 144926.04$$

$$= 7112.95$$
2. SS_{subj}

$$= \sum \frac{T_s^2}{i} - \frac{(\sum x)^2}{N}$$

$$= \frac{255^2 + 228^2 + 212^2 + \dots + 229^2 + 238^2 + 209^2}{3} - \frac{(1865)^2}{24}$$

$$= 145,838 - 144926.04$$

$$= 911.62$$
3. $SS_{interval}$

$$= \sum \frac{T_i^2}{n} - \frac{(\sum x)^2}{N}$$

$$= \frac{796^2 + 554^2 + 796^2}{8} - \frac{(1865)^2}{24}$$

$$= 150719.62 - 144926.04$$

$$= 5793.58$$
4. SS_{error}

$$= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{interval}$$

$$= 7112.95 - 911.62 - 5793.58$$

$$= 407.75$$
5. $df_{between\ subj}$

$$= n - 1$$

$$= 8 - 1$$

$$= 7$$
6. $df_{interval}$

$$= q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$7. \quad df_{\text{error}} = (q-1) \times (n-1)$$

$$= 2 \times 7$$

$$= 14$$

$$8. \quad df_{\text{total}} = df_{\text{between subj}} + df_{\text{interval}} + df_{\text{error}}$$

$$= 7 + 2 + 14$$

$$= 23$$

$$9. \quad MS_{\text{interval}}$$

$$= \frac{SS_{\text{interval}}}{df_{\text{interval}}}$$

$$= \frac{5793.58}{2}$$

$$= 2896.79$$

$$10. \quad MS_{\text{error}}$$

$$= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}}$$

$$= \frac{407.75}{14}$$

$$= 29.12$$

$$11. \quad F$$

$$= \frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{\text{error}}}$$

$$= \frac{2896.79}{29.12}$$

$$= 99.46$$

ค่าอำนาจการจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

ข้อ	ค่า Corrected Item Total Correlation	ข้อ	ค่า Corrected Item Total Correlation
1	.2050	16	.3626
2	.4950	17	.5481
3	.6316	18	.4236
4	.5896	19	.4088
5	.5176	20	.6116
6	.5231	21	.7334
7	.4159	22	.3763
8	.4944	23	.6890
9	.5410	24	.5622
10	.5333	25	.3495
11	.7771	26	.3362
12	.2972	27	.4950
13	.3117	28	.5033
14	.3825	29	.4301
15	.3197	30	.4748

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .90

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิสอบเทียบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามวัดความ
วิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย มีดังนี้

1. ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ีย์ ข้าราชการบำนาญ
100/337 หมู่บ้านปรารถนา 3
ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
3. ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิอาทิตย์ อาจารย์ใหญ่ ประจำโครงการศึกษานานาชาติ
ชั้นพื้นฐาน (EIP) โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ
มหาวิทยาลัยบูรพา