

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเรื่อง ผลของการสอนการดูแลสุขภาพวัยชราส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิตที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1: ศึกษาเฉพาะกรณี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี บำราศ นคราตุร ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวัยชราส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวัยชราส่วนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม) (ตารางที่ 6 ถึง 7)

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองของกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวัยชราส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวัยชราส่วนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม) (ตารางที่ 8 ถึง 9)

ตอนที่ 3 ผลของคะแนนการประเมินการรู้จักตนเองของกลุ่มทดลอง ที่นำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ (ตารางที่ 10 ถึง 12)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวัยสวนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวัยสวนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม) แสดงไว้ในตารางที่ 6 ถึง 7

ตารางที่ 6 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อน และหลังการทดลองของ กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวัยสวนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) และ กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวัยสวนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม)

คะแนนเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง				วิลคอกซอน
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ความวิตกกังวล					(Z)
กลุ่มทดลอง	122.63	18.14	83.71	10.15	-4.2857*
กลุ่มควบคุม	124.17	17.46	107.25	20.90	-3.7000*

\* $P < 0.05$

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อน และหลังการทดลอง ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลหลังการทดลอง จะต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อนเข้ารับการทดลอง และคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลหลังการทดลองจะต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อนเข้ารับการสอนตามปกติ



ตารางที่ 7 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล หลังการสอนการดูแลสุขภาพ-  
 วิทยาลัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาลัยส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต  
 (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาลัยส่วนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม)

	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		วิลคอกซอน (Z)
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล	83.71	10.15	107.25	20.90	-3.6802*

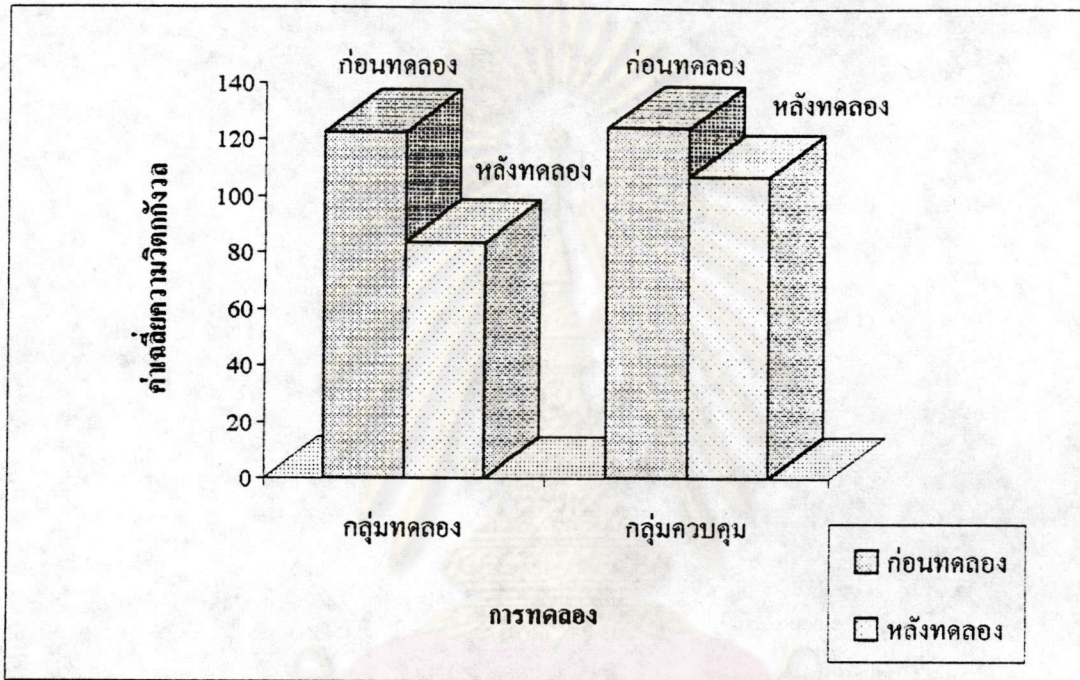
\*P < 0.05

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล หลังการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาลัยส่วนบุคคลของนักศึกษากลุ่มทดลอง และนักศึกษากลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนักศึกษากลุ่มทดลอง จะต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนักศึกษากลุ่มควบคุม

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของกลุ่มการสอน การดูแลสุขภาพวิทยาสวนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) การสอนการดูแลสุขภาพวิทยาสวนบุคคลตามปกติ(กลุ่มควบคุม) ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ได้แสดงเป็นกราฟแท่งเปรียบเทียบไว้ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาสวนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาสวนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตอนที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองของนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม) แสดงไว้ในตารางที่ 8 ถึง 9

ตารางที่ 8 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองของนักศึกษาก่อน และหลังการทดลอง ระหว่างนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) กับนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม)

คะแนนเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง				วิลคอกซอน
	หลังการทดลอง		วิลคอกซอน		
การรู้จักตนเอง	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	(Z)
กลุ่มทดลอง	94.00	12.77	116.25	14.50	-3.6000*
กลุ่มควบคุม	92.92	7.30	97.54	9.94	-1.8429
วิลคอกซอน (Z)	.0000		-3.1429*		

\* $P < 0.05$

ตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเอง ก่อนการทดลองของนักศึกษากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองหลังการทดลอง จะสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองก่อนเข้ารับการทดลอง ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองก่อนและหลังการทดลอง

ของนักศึกษากลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับคะแนน  
เฉลี่ยการรู้จักตนเองหลังการสอนของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองจะสูง  
กว่า คะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองของนักศึกษากลุ่มควบคุม



ศูนย์วิทยพัธพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างการรู้จักตนเองกับความวิตกกังวลของนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาลัยส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) และนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาลัยส่วนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ความวิตกกังวล	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
การรู้จักตนเอง	-.6972*	-.4491*

\* $P < 0.05$

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าการรู้จักตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ผลของการประเมินการรู้จักตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่นำมาแจกแจงความถี่และ  
หาค่าร้อยละ แสดงไว้ในตารางที่ 10 ถึง 12



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 1.0 แสดงจำนวนและร้อยละของการรู้จักตนเองทางพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองขณะปฏิบัติตามตารางกิจกรรม

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น	วันที่ปฏิบัติ											
	ปฐมนิเทศ		1		2		3		4		5	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ทางพฤติกรรม												
1.1 ปวดศีรษะ	2	8	3	12	-	-	1	4	-	-	-	-
1.2 ปวดเมื่อยตามร่างกาย	13	52	5	20	-	-	-	-	-	-	-	-
เป็นเหน็บชา												
1.3 ต่อต้าน ชัดแย้ง	8	32	2	8	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4 ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติไม่ฝืนความรู้สึก	-	-	-	-	13	52	21	84	21	84	23	92
1.5 นอนหลับสบาย	1	4	1	4	1	4	-	-	-	-	-	-
1.6 นำการทำสมาธิไปแนะนำให้ผู้ป่วยปฏิบัติ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	16
1.7 สดชื่น กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า	-	-	14	56	9	36	21	84	24	100	24	100



ตารางที่ 10 แสดงจำนวนและร้อยละของการรู้จักตนเองทางพฤติกรรม ความคิดและอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองขณะปฏิบัติตามตารางกิจกรรม (ต่อ)

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น	วันที่ปฏิบัติ												
	ปฐมนิเทศ	1		2		3		4		5			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
2. ทางความคิด													
2.1 น่าสนใจ ศรัทธา ประทับใจ ตั้งใจปฏิบัติ	6	24	10	40	17	68	20	80	23	92	24	100	
2.2 รู้วัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหาร ด้วยสติ	-	-	2	8	11	44	20	80	23	92	23	92	
2.3 รู้ตนเองขณะเคลื่อนไหวอริยาบท มีสติ	-	-	-	-	15	60	24	100	24	100	24	100	
2.4 อยากตอบแทนบุญคุณ พ่อ แม่	-	-	-	-	5	20	22	88	-	-	-	-	
2.5 ไม่กลัว ไม่รังเกียจผู้ป่วย	-	-	-	-	-	-	-	-	10	40	23	92	
2.6 คิดถึงเรื่องต่างๆ	7	28	2	8	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.7 แปลงใจ ฝึกความรู้สึกตนเอง	2	8	8	32	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.8 มีความมั่นใจในการปฏิบัติกรพยาบาล	-	-	-	-	-	-	-	-	11	44	20	80	



ตารางที่ 10 แสดงจำนวนและร้อยละของการรู้จักตนเองทางพฤติกรรม ความคิดและอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองขณะปฏิบัติตามตารางกิจกรรม (ต่อ)

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น	วันที่ปฏิบัติ											
	ปฐมนิเทศ		1		2		3		4		5	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
3. ทางอารมณ์												
3.1 วิตกกังวล กระสับกระส่าย สับสน	7	28	4	16	1	4	-	-	-	-	-	-
3.2 อึดอัด ท้อแท้ น่าเบื่อ หงุดหงิด	12	48	8	32	2	8	-	-	-	-	-	-
3.3 ตื่นเต้น	2	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.4 สบายใจ อารมณ์ เย็น สงบ	5	20	20	80	16	64	-	-	5	20	14	56
3.5 มีสมาธิ ปลอดโปร่ง ไม่วอกแวก	9	36	14	56	15	60	-	-	12	48	20	80
3.6 สงสารผู้ป่วย เต็มใจให้การพยาบาล	-	-	-	-	-	-	-	-	12	48	24	100

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จากตารางที่ 10 พบว่าการรู้จักตนเองทางพฤติกรรม ความคิดและอารมณ์ของนักศึกษา ขณะปฏิบัติตามตารางกิจกรรม มีดังนี้

วันปฐมนิเทศ การรู้จักตนเองทางพฤติกรรมที่พบมากที่สุดคือ ปวดเมื่อยตามร่างกาย 52% พบน้อยที่สุดคือ นอนหลับสบาย 4% การรู้จักตนเองทางความคิดที่พบมากที่สุดคือ คิดถึงเรื่องต่าง ๆ คิดถึงบุคคลอื่น ๆ 28% ที่พบน้อยที่สุดคือ แปลกใจ ฝันความรู้สึกของตนเอง 8% การรู้จักตนเองทางอารมณ์ที่พบมากที่สุดคืออึดอัด ท้อแท้ น่าเบื่อ หงุดหงิด 48% ที่พบน้อยที่สุดคือตื้นตัน 8%

วันที่หนึ่ง การรู้จักตนเองทางพฤติกรรมที่พบมากที่สุดคือ สดชื่น กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า 56% ที่พบน้อยที่สุดคือ นอนหลับสบาย 4% การรู้จักตนเองทางความคิดที่พบมากที่สุดคือ น่าสนใจ ศรัทธาประทับใจ ตั้งใจปฏิบัติ 40% ที่พบน้อยที่สุดคือคิดถึงเรื่องต่าง ๆ คิดถึงบุคคลอื่น ๆ 8% และรู้ถึงวัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหารเช้าด้วยสติ 8% การรู้จักตนเองทางอารมณ์ที่พบมากที่สุดคือสบายใจ อารมณ์เย็น สงบ 80% ที่พบน้อยที่สุดคือวิตกกังวล กระสับกระส่าย สับสน 16%

วันที่สอง การรู้จักตนเองทางพฤติกรรมที่พบมากที่สุดคือ ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติไม่ฝืนความรู้สึก 52% สิ่งที่พบน้อยที่สุดคือ นอนหลับสบาย 4% การรู้จักตนเองทางความคิดที่พบมากที่สุดคือน่าสนใจ ศรัทธาประทับใจ ตั้งใจปฏิบัติ 68% สิ่งที่พบน้อยที่สุดคือ อยากตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ 20% การรู้จักตนเองทางอารมณ์ที่พบมากที่สุดคือสบายใจ อารมณ์เย็น สงบ 64% สิ่งที่พบน้อยที่สุดคือ วิตกกังวลกระสับกระส่าย สับสน 4%

วันที่สาม การรู้จักตนเองทางพฤติกรรมที่พบมากที่สุดคือ ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติไม่ฝืนความรู้สึก และสดชื่น กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า 84% สิ่งที่พบน้อยที่สุดคือ ปวดศีรษะ 4% การรู้จักตนเองทางความคิดที่พบมากที่สุดคือรู้ตนเองขณะที่เคลื่อนไหวอริยาบถ มีสติ 100%

วันที่สี่ การรู้จักตนเองทางพฤติกรรมที่พบมากที่สุดคือ สดชื่น กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า 100% สิ่งที่พบน้อยที่สุดคือ ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติไม่ฝืนความรู้สึก 84% การรู้จักตนเองทางความคิดที่พบมากที่สุดคือ รู้ตนเองขณะที่เคลื่อนไหวอริยาบถ มีสติ 100% สิ่งที่พบน้อยที่สุดคือ ไม่กลัว ไม่รังเกียจผู้ป่วย 40% การรู้จักตนเองทางอารมณ์ที่พบมากที่สุดคือ มีสมาธิปลอดโปร่ง ไม่วอกแวกและสงสารผู้ป่วย เต็มใจให้การพยาบาล 48%

วันที่ห้า การรู้จักตนเองทางพฤติกรรมที่พบมากที่สุดคือ ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ฝืนความรู้สึก 92% สิ่งที่พบน้อยที่สุดคือ นำการทำสมาธิไปแนะนำให้ผู้ป่วยปฏิบัติ 16% การรู้จักตนเองทางความคิดที่พบมากที่สุดคือน่าสนใจ ศรัทธา ประทับใจ ตั้งใจปฏิบัติและรู้ตนเองขณะที่เคลื่อนไหวอริยาบถ มีสติ 100% สิ่งที่พบน้อยที่สุดคือมีความมั่นใจในการปฏิบัติพยาบาล 80% การรู้จักตนเองทางอารมณ์ที่พบมากที่สุดคือ สงสารผู้ป่วยเต็มใจให้การพยาบาล 100%



ตารางที่ 11 แสดงความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองหลังการสอนการดูแลสุขภาพวิद्याส่วนบุคคล ของกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวิद्याส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวิद्याส่วนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม)

หัวข้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
-ฉันไม่เคยเผื่อนั่งรถเลยสถานที่ที่ต้องการจะไป	4.917	0.282	4.375	0.824
-การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทำให้ฉันมีความสุข จิตใจเบาสบาย	4.792	0.509	4.625	0.770
-ขณะที่ฉันนั่งฉันรู้ว่าอวัยวะส่วนใดบ้างที่สัมผัสกับที่นั่ง และที่นั่งนั้นอ่อนนุ่มหรือแข็ง	4.750	.0532	4.417	0.776
-ขณะที่ฉันยืนอยู่ ฉันรู้สึกว่าเท้าทั้งสองข้างสัมผัสกับพื้น รู้ลักษณะว่าพื้นอ่อนหรือแข็ง และรู้ว่าอุณหภูมิที่กระจาย บริเวณฝ่าเท้า เป็นอย่างไรเย็น ร้อน หรืออุ่น	4.708	0.550	4.083	0.974
-ขณะที่ฉันนอนหงายราบ ฉันรับรู้ได้ว่าเมื่อใดที่หน้าท้อง กระเพื่อมขึ้น และเมื่อใดที่หน้าท้องกระเพื่อมลง	4.708	0.550	3.500	1.063
-ขณะที่เดินฉันรู้ในใจว่าเท้าข้างไหนสัมผัสพื้นก่อน และ ฉันก็ก้าวได้ทันกับที่ฉันรับรู้ในใจนั้น	4.667	0.761	3.417	1.100
-ขณะที่ฉันกำลังกระพริบตา ฉันรู้สึกว่าเปลือกตาบนและ ล่างสัมผัสกันและรับรู้ถึงความมืดที่เกิดขึ้น	4.583	0.654	3.417	1.213
-ฉันได้ยินเสียงแปร่งสีพื้นกระทบพื้นในขณะที่แปร่งพื้นและ คิดตามว่าตอนนี้กำลังแปร่งขึ้นหรือแปร่งลง	4.542	0.721	4.125	1.116
-ฉันสังเกตเห็นการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งสอง ขณะที่ฉันเดินไปที่ต่าง ๆ	4.500	0.659	3.292	0.955



ตารางที่ 11 แสดงความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองหลังการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาส่วนบุคคล ของกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุขภาพวิทยาส่วนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม) (ต่อ)

หัวข้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
-ฉันรับรู้ว่าการล้างเคียวอาหาร ลิ่น และฟันของฉันกำลังสัมผัสกับอาหาร และฉันยังรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของอาหารลงสู่กระเพาะอาหาร	4.375	0.924	2.875	1.262
-ฉันรับรู้ถึงความปวดเมื่อย และความตึงตัวของกล้ามเนื้อขาในขณะที่ยืน	4.333	0.963	3.750	0.897
-ฉันชอบนั่งหลับ โดยไม่รู้สึกรู้ตัว	4.250	0.794	3.500	0.834
-ก่อนนอนหลับฉันบอกกับตนเองในใจว่า จะตื่นในเวลาใด แล้วฉันก็ทำได้จริง ๆ	4.167	0.761	3.875	0.900
-ฉันนอนหลับยาก ถึงแม้ว่าจะพยายามนับ 1 ถึง 100	4.125	1.191	3.708	1.268
-ขณะตื่นรอรถฉันมักใจลอยคิดถึงเรื่องต่าง ๆ	4.083	0.584	3.167	0.761
-ฉันชอบขบคิดปัญหาต่าง ๆ ขณะที่กำลังเดิน	4.042	0.859	2.750	0.897
-ฉันคิดถึงเรื่องอดีต และอนาคตจนลืมไปว่า ขณะนั้นฉันกำลังทำบางสิ่งบางอย่างอยู่	4.042	1.042	3.458	0.721
-การนอนในครั้งหนึ่ง ๆ ฉันเปลี่ยนท่าทาง และพลิกตัวไปมาหลายครั้ง โดยที่ฉันไม่รู้ตัว	4.000	0.885	2.833	0.963
-ในบางช่วงเวลาที่ฉันนั่งนิ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่สนใจเรื่องใด ๆ ฉันรู้สึกว่าจิตใจของฉันเกิดความเข้มข้นขึ้นอย่างประหลาด	3.958	0.955	3.083	1.167
-เมื่อฉันเปลี่ยนอิริยาบถ ฉันมักไม่ทันสังเกตถึงการเคลื่อนไหวของตัวฉันในอิริยาบถต่าง ๆ นั้น	3.833	0.917	3.167	1.167



ตารางที่ 11 แสดงความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองหลังการสอนการดูแล  
 วิชาส่วนบุคคล ของกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุข วิชาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต  
 (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสอนการดูแลสุข วิชาส่วนบุคคลตามปกติ (กลุ่มควบคุม)  
 (ต่อ)

หัวข้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
-ก่อนจะนอนฉันมักคิดทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมาใน วันนั้นจนกระทั่งหลับไปฉันนอนฝันบ่อย ๆ	3.625	1.135	2.750	0.989
-ฉันชอบอ่านหนังสือเวลาชั้บถ่าย	3.583	1.530	3.750	1.422
-เมื่อฉันกำลังทำงานฉันรู้ว่ากำลังหยิบจับอะไรแต่ฉันไม่ รู้สึกว่าจะมีมือกำลังเคลื่อนไหวเป็นอย่างไร	3.542	1.250	3.000	1.103
-ฉันไม่ชอบยืนคอยใคร หรือสิ่งใดนาน ๆ	3.417	1.139	2.458	1.062
-เมื่อฉันก้าวเดินอย่างช้า ๆ ฉันรู้สึกเหมือนว่าเท้ากำลัง สัมผัสกับพื้นทั้ง ๆ ที่ความจริงเท้าฉันยังไม่ถึงพื้น	3.250	1.511	2.708	1.301
-ขณะที่ฉันยืนนิ่ง ๆ ฉันรู้สึกเหมือนร่างกายเป็นอะไร ลึกลับอย่างที่ตั้งอยู่	3.208	1.503	2.833	1.274
-ฉันสามารถนั่งอ่านหนังสือเป็นเวลานาน ๆ ได้แม้ว่าจะ เกิดความเบื่อหน่ายทำให้บางครั้งอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง	3.000	1.022	2.792	0.833
-ฉันนั่งท่าเดียวได้นาน ๆ โดยไม่รู้สึกปวดเมื่อย	2.917	1.100	2.708	1.042
-ฉันไม่ชอบเดินช้า ๆ	2.500	1.216	1.833	0.761
-ฉันมีความสุขเมื่อเดินพูดคุยกับบุคคลที่ฉันพอใจถึงแม้จะ เป็นเรื่องไร้สาระ	2.375	1.469	1.833	0.868
รวม	3.96	0.43	3.27	0.32
วิลคอกซอน (Z)			-3.862*	

\*  $p < 0.05$



จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเอง หลังการได้รับการสอน การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ฉันไม่เคยเปลืองนั่งรถเลย สถานที่ที่จะไป  $\bar{X}=4.917$  ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับ 2 คือ การสวมหมวกให้พระก่อนนอนทำให้ฉันมีความสุข จิตใจเบาสบาย  $\bar{X}=4.792$  และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับ 3 คือ ขณะที่นั่งฉันรู้ว่าวัยวะส่วนใดบ้างที่สัมผัสกับที่นั่งและที่นั่งนั้นอ่อนนุ่มหรือแข็ง  $\bar{X}=4.750$  ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันมีความสุขเมื่อเดินพูดคุยกับบุคคลที่ฉันพอใจ ถึงแม้จะเป็นเรื่องไร้สาระ  $\bar{X}=2.375$  และคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองของกลุ่มควบคุมในข้อดังกล่าวคือ  $\bar{X}=4.375, 4.625, 4.417$  และ  $1.833$  ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $0.05$  โดยที่นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ  $3.96$  และนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ  $3.27$  ตามลำดับ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 12 แสดงจำนวนและร้อยละของความรู้สึกของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการสอนการดูแล  
 สุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต (กลุ่มทดลอง) ต่อการปฏิบัติการพยาบาล

ความรู้สึกของตนเอง	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
สบายใจเกิดความมานะพากเพียร	17	70.83
เกิดความมั่นใจ มีสติ	13	54.16
เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง	13	54.16
สงสาร อยากให้ผู้ป่วยหายจากโรคที่เป็นอยู่	12	50.00
มีความสุข คิดถึงเรื่องบุญกุศล	11	45.83
กังวลใจ ต่อการปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยชาย	3	12.50

จากตารางที่ 12 พบว่าความรู้สึกของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยา  
 ส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิตต่อการปฏิบัติการพยาบาล ที่พบมากที่สุดได้แก่สบายใจ เกิดความมานะ  
 พากเพียร 70.83% รองลงมาได้แก่ เกิดความมั่นใจมีสติ 54.16% และเกิดความภาคภูมิใจในตน  
 เอง 54.16% ส่วนที่พบน้อยที่สุดได้แก่ กังวลใจ ต่อการปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยชาย 12.50%

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย