



## รายการอ้างอิง

## ภาษาไทย

- นิมิตตรา แว. 2532. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโพลีสติก ต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษานายบาลและผดุงครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นรประภา แก้วกล้า. 2533. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดการเสกัญชา และการเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิเชียร ทวีลาภ. 2521. นิเทศการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม.
- วัลภา ตันตีสุนทร. 2532. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียด; และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษานายบาล วิทยาลัยพยาบาลอัครดิดดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรกษ นิธิกุล. 2535. การศึกษาความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดฤทัย มุขยวงศา. 2532. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาตามความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ และปัญญากรณ์ ชุตังกร. 2535. ผลของโปรแกรมการผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในนักศึกษานายบาล. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อารมณ วุฒินฤกษ์ และจิราภรณ์ วีระพัฒนะ. 2527. ปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล (ศึกษาเฉพาะศิริราช). กรุงเทพมหานคร: รายงานประกอบการฝึกงาน ประเภทนิสิต นักศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- อัจฉรา บัวเลิศ. 2535. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการลดความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Blainey, C.G. 1980. Anxiety in the undergraduate medical-surgical clinical student. Journal of Nursing Education 19: 33-36.
- Davitz, L.J. 1972. Identification of stressful situations in a Nigerian school of Nursing. Nurse Research 21: 352-357.
- Elfert, H. 1976. Satisfying and stressful incidents reported by students during the first 2 years of a new baccalaureate program in Nursing. Nursing Paper 8: 327-358.
- Fox, D. et al. 1965. Satisfying and stressful situations in basic programs in nursing education. New York: Bureau of Publications, Teachers College, Columbia University.
- Glasser, W. 1965. Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. 1969. School Without Failure. New York: Harper & Row.
- \_\_\_\_\_. 1981. Stations of Mind. New York: Harper & Row.
- \_\_\_\_\_. 1985. Control theory: A New Explanation of How We Control Our Lives. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. and Zunin, L.M. 1979. Reality therapy. In R. Corsini (Ed.), Current Psychotherapy, pp 287-315. Itasca Ill: Peacock.
- Kleehammer, K., Hart, A.L., and Keck, J.F. 1990. Nursing Students' perceptions of Anxiety - Producing Situations in the Clinical Setting. Journal of Nursing Education 29: 183-187.
- Lazarus, R.S. 1966. Psychological Stress and the Coping Process. New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- \_\_\_\_\_. 1971. The Concept of Stress and Disease. In L. Levi (ed.), Society, Stress and Disease, vol 1 London: Oxford University Press.

- Lazarus and Launier. 1978. Stress-related transactions between person and environment. In L. Pervin & M. Lewis (eds.), Perspectives in international psychology, pp 287-327. New York: Plenum Publishing.
- Lazarus, R.S., and Folkman, S. 1984a. Coping and adaptation. In Gentry, W.D.(ed.), The handbook of behavioral medicine, pp. 282-325. New York: Guilford.
- Lee, E.J. 1987. Analysis of Stressful Clinical and Didactic Incidents Reported by returning Registered Nurses. Journal of Nursing Education 26: 372-379.
- Lindner, C. and Wagner, R. 1983. The Ocean Tides Experiment: Treatment of Serious Juvenile Offenders in An Open Residential Setting. Federal Probation 47: 26-32.
- Manderino, M. A. and Yonkman, C. A. 1985. Stress Inoculation: A Method of Helping Students Cope With Anxiety Related to Clinical Performance. Journal of Nursing Education 24: 115-118.
- McMaster, E. 1979. Sources of stress in University nursing students. Nursing Paper 11: 87-96.
- Osipow, S.H., Walsh, W. B. and Tosi, D. 1980. A Survey of Counseling Methods. Homewood, IL.: The Dorsey Press.
- Pagana, K.D. 1988. Stress and threats reported by baccalaureate students in relation to an initial clinical experience. Journal of Nursing Education 27: 418-424.
- \_\_\_\_\_. 1989. Psychometric evaluation of the Clinical Stress Questionnaire. (CSQ). Journal of Nursing Education 28: 169-174.
- \_\_\_\_\_. 1990. The relationship of hardiness and social support to student appraisal of stress in an initial clinical nursing situation. Journal of Nursing Education 29: 255-261.

- Parkes, K.R. 1985. Stressful episode reported by first year student nurse. Society of Scientific Medicine 20: 945-953.
- Phillip, A.P. 1988. Reducing nursing students' anxiety level and increasing retention of materials. Journal of Nursing Education 27: 35-41.
- Robert, S. 1986. Behavioural Concept and Nursing Through out the Life Span. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall Inc.
- Russler, M.F. 1991. Multidimensional stress management in nursing education. Journal of Nursing Education 30: 341-346.
- Selye, H. 1976. Stress in Health and disease. London: Butterworth.
- Turkoski, B. 1987. Reducing stress in nursing students' clinical learning experience. Journal of Nursing Education 26: 335-337.
- Wernick, R. 1984. Stress management with practical nursing student: Effect on attrition. Cognitive Therapy and Research 8: 543-550.
- Windsor, A. 1987. Nursing students' perceptions of clinical experience. Journal of Nursing Education 26: 150-154.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน

ส่วนที่ 1 ข้อความต่อไปนี้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย โปรดคิดถึงการฝึกปฏิบัติงานของท่านในภาคการศึกษานี้และความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วระบุถึงความรู้สึกนั้น โดยวงกลมรอบหมายเลขเพียงหมายเลขเดียวที่ตรงหรือใกล้เคียง กับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

	ไม่มี	น้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. กล้ามใจ	0	1	2	3	4
2. ถกกระตั้น	0	1	2	3	4
3. โกรธ	0	1	2	3	4
4. รำเริง	0	1	2	3	4
5. เศร้า	0	1	2	3	4
6. เต็มไปด้วยความหวัง	0	1	2	3	4
7. วิดกกังวล	0	1	2	3	4
8. นอใจ	0	1	2	3	4
9. ไม่เป็นตัวของตัวเอง	0	1	2	3	4
10. กระตือรือร้น	0	1	2	3	4
11. รู้สึกผิด	0	1	2	3	4
12. หวาดผวา	0	1	2	3	4
13. รังเกียจ	0	1	2	3	4
14. ตื่นเต้น	0	1	2	3	4
15. ถกรังแก	0	1	2	3	4
16. ไล่งใจ	0	1	2	3	4
17. ผิดหวัง	0	1	2	3	4
18. มีความสุข	0	1	2	3	4
19. กลัว	0	1	2	3	4
20. มั่นใจ	0	1	2	3	4

ส่วนที่ 2 ข้อความข้างล่างนี้แสดงถึงพฤติกรรมที่แสดงออกต่อการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย โปรด  
 ทบทวนการฝึกปฏิบัติงานของท่านในภาคการศึกษานี้ แล้วระบุถึงความถี่ของพฤติกรรมที่  
 แสดงออกของท่านโดยใส่เครื่องหมาย ( / ) ลงในช่องว่างที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความจริง  
 เกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด โปรดตอบทุกข้อ

พฤติกรรมที่แสดงออก	ไม่เคย เลย	บาง ครั้ง	บ่อยๆ	เป็น ประจำ
1. ฉันนอนไม่หลับในคืนก่อนที่จะฝึกปฏิบัติงาน .....	.....	.....	.....	.....
2. ฉันเบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย .....	.....	.....	.....	.....
3. ฉันเจียบขริมฝีปาก .....	.....	.....	.....	.....
4. ฉันมีอาการปวดศีรษะ ต้นคอและไหล่ .....	.....	.....	.....	.....
5. ฉันไม่มีสมาธิในการฝึกปฏิบัติงาน .....	.....	.....	.....	.....
6. ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการให้การพยาบาลแต่ละครั้ง .....	.....	.....	.....	.....
7. ฉันทำงานจนเลยเวลาพัก .....	.....	.....	.....	.....
8. ฉันหลีกเลี่ยงการฝึกปฏิบัติงานบางอย่าง.....	.....	.....	.....	.....
9. ฉันตื่นเต้น ตกใจง่าย .....	.....	.....	.....	.....
10. ฉันมีอาการใจสั่น หัวใจเต้นแรงเมื่อต้องฝึกปฏิบัติงาน .....	.....	.....	.....	.....
11. ฉันพบว่ามือของฉันเย็นและเหงื่อออกมาก .....	.....	.....	.....	.....
12. ฉันพบว่าแขนขาของฉันสั่นเมื่อต้องให้การพยาบาล .....	.....	.....	.....	.....
13. มือของฉันสั่นขณะให้การพยาบาล .....	.....	.....	.....	.....
14. ฉันหลงลืม หรือทำผิดพลาดตอนในการให้การพยาบาล.. ..	.....	.....	.....	.....
15. เมื่ออาจารย์นิเทศก์สังเกตการเตรียมของใช้ หรือการให้การ พยาบาล ฉันจะประหม่ออย่างมาก.....	.....	.....	.....	.....
16. ฉันต้องระมัดระวังตัวอย่างมากในขณะที่ฝึกปฏิบัติงาน .....	.....	.....	.....	.....
17. เมื่อมีปัญหาในการฝึกปฏิบัติงาน ฉันไม่กล้าขอความเห็นจากอาจารย์ นิเทศก์.....	.....	.....	.....	.....
18. ฉันหวาดผวว่าอาจารย์นิเทศก์จะตั้งคำถามที่ฉันตอบไม่ได้.....	.....	.....	.....	.....
19. ฉันพยายามทำงานให้เรียบร้อยที่สุดเพื่อไม่ให้ถูกต่อว่าจากเจ้าหน้าที่..	.....	.....	.....	.....
20. ฉันกลัวการสอบถามจากเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน .....	.....	.....	.....	.....
21. ฉันไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย.....	.....	.....	.....	.....
22. ฉันใช้เวลาานกว่าจะได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วย.....	.....	.....	.....	.....
23. ฉันวิตกกังวลเมื่อต้องอธิบายอาการเจ็บป่วยให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจ..	.....	.....	.....	.....
24. ฉันหลีกเลี่ยงการตอบคำถามของผู้ป่วย .....	.....	.....	.....	.....

## เกณฑ์ในการสังเกตนักศึกษาที่มีความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงาน

	น้อยที่สุด							มากที่สุด								
<b>การอภิปรายก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติงาน</b>																
1. การตอบคำถาม ช้า อึกอ๊ก	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
2. มักพูดถึงเรื่อง ความยากลำบากในการฝึกปฏิบัติงาน ความผิดหวัง ความเสียใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
3. มักกล่าวโทษระบบงาน เจ้าหน้าที่ ว่ามีส่วนอย่างมาก ที่ทำให้สามารถฝึกปฏิบัติงานได้ไม่ดี	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
4. การแสดงออกระหว่างการรายงานอาการผู้ป่วยและ แผนการทำงาน เช่น การวางตัวไม่เหมาะสม	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
5. มักเรียกร้องให้ไม่มีการรายงานอาการผู้ป่วยร่วมกับ เจ้าหน้าที่ที่ทีมงานการรักษา	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
<b>การให้การพยาบาล</b>																
6. มักจะเตรียมข้าวของเครื่องใช้ไม่ครบถ้วน หรือต้องใช้เวลาในการเตรียมนานกว่าปกติ	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
7. มือสั่น หลงลืมขั้นตอนในการฝึกการให้การพยาบาล	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
8. ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติ เช่น ต้องรอคำสั่ง หรือสัญญาณจากอาจารย์ในเทศก์ก่อนจึงกล้าลงมือปฏิบัติ	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
9. ใช้เวลาในการให้การพยาบาลแต่ละครั้งนานกว่าปกติ	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
10. ตื่นเต้น ตกใจง่าย มักทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
11. ขาดสมาธิในการฝึกปฏิบัติงาน เช่น หลงลืม ใจลอย	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
<b>สัมพันธภาพกับผู้อื่น</b>																
12. กลัวไม่กล้าพูดคุยหรือซักถามปัญหาจากอาจารย์ในเทศก์.	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
13. ไม่สามารถสื่อสารกับผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วย	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
14. มักไม่กล้าพูดคุยหรือซักถามปัญหาเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
15. มักแยกตัวอยู่ตามลำพัง	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
<b>การบริหารเวลา</b>																
16. มักทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
17. ไม่สามารถจัดลำดับการทำงานตามความสำคัญได้	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
<b>ลักษณะบุคลิกภาพทั่วไป</b>																
18. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น ต้องมีเพื่อนช่วยทุกครั้ง ที่มามีการทำงาน	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
19. แสดงออกถึงความวิตกกังวลเสมอๆ	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
20. เป็นผู้ที่ร่าเริง หรือ เจริญขริมนิบัติปกติ	0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7



ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

ตารางที่ 8 แสดงผลการทดสอบค่าที ของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามความเครียดที่  
ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อความ	ค่า t
1. ฉันศึกษาคู่มือในการฝึกปฏิบัติงานทุกครั้งที่มีเวลาว่าง	- .62
2. ฉันทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคที่คาดว่าจะพบในหน่วยงานที่ฝึกปฏิบัติ	.23
3. ฉันสอบถามเรื่องราวเกี่ยวกับหน่วยงานที่ฝึกปฏิบัติให้มากที่สุด	1.45
4. ฉันนอนไม่หลับในคืนก่อนที่จะฝึกปฏิบัติงาน	6.24*
5. ฉันเบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย	3.89*
6. ฉันเจ็บขมขื่นผิดปกติ	4.47*
7. ฉันมีอาการปวดศีรษะ ต้นคอและไหล่	3.29*
8. ฉันไม่มีสมาธิในการฝึกปฏิบัติงาน	3.27*
9. ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการให้การพยาบาลแต่ละครั้ง	3.00*
10. ฉันทำงานจนเลยเวลานัก	4.11*
11. ฉันหลีกเลี่ยงการฝึกปฏิบัติงานบางอย่าง	2.95*
12. ฉันตื่นเต้น ตกใจง่าย	5.84*
13. ฉันมีอาการใจสั่น หัวใจเต้นแรงเมื่อต้องฝึกปฏิบัติงาน	6.60*
14. ฉันพบว่ามือของฉันเย็นและเหงื่อออกมาก	4.86*
15. ฉันพบว่าแขนขาของฉันสั่นเมื่อต้องให้การพยาบาล	5.27*
16. มือของฉันสั่นขณะให้การพยาบาล	6.87*
17. ฉันหลงลืม หรือทำผิดขั้นตอนในการให้การพยาบาล	4.09*
18. เมื่ออาจารย์ในเทศก์สังเกตการเตรียมของใช้ หรือการให้การพยาบาล ฉันจะประหม่ออย่างมาก	5.10*
19. ฉันต้องระมัดระวังตัวอย่างมากในขณะที่ฝึกปฏิบัติงาน	5.10*
20. เมื่อมีปัญหาในการฝึกปฏิบัติงานฉันไม่กล้าขอความเห็นจากอาจารย์ในเทศก์	5.04*
21. ฉันหวาดผวาว่าอาจารย์ในเทศก์จะตั้งคำถามที่ฉันตอบไม่ได้	6.42*
22. ฉันไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคลากรในทีมงานได้	.85
23. ฉันพยายามทำงานให้เรียบร้อยที่สุดเพื่อไม่ให้ถูกต่อว่าจากเจ้าหน้าที่	2.43*
24. ฉันกลัวการสอบถามจากเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน	2.92*
25. ฉันไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย	2.66*
26. ฉันใช้เวลาานกว่าจะได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วย	4.87*
27. ฉันพบกับผู้ป่วยไม่รู้เรื่อง	.60
28. ฉันอึดอัดใจเมื่อต้องอธิบายอาการเจ็บป่วยให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจ	6.14*
29. ฉันหลีกเลี่ยงการตอบคำถามของผู้ป่วย	3.50*
30. ในขณะที่ฝึกปฏิบัติงาน ฉันทำงานโดยลำพัง	1.51

$$t_{.01, 46} = 2.42$$

ภาคผนวก ค  
กรรช.แลกล่ม

## การสังเกตกระแสกลุ่ม

กระแสการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากการประชุมกลุ่ม 10 ครั้ง ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ มีดังต่อไปนี้

### ครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายว่า เพื่อช่วยลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน โดยกำหนดการพบปะกัน 10 ครั้งๆละ 2 ชั่วโมงซึ่งสมาชิกกลุ่มขอเป็นเวลา 16.30-18.30 น. ทุกวันจันทร์และวันศุกร์ สถานที่คือห้องสัมมนาของคณะพยาบาล ชั้นที่ 3 สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มมีทั้งหมด 8 คน จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่างๆ สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อมูลเกี่ยวกับผู้นำกลุ่ม ประสบการณ์การเรียน และการทำงาน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำความรู้จักกันโดยการแนะนำตัว ทีละคน บอกชื่อ-สกุล ชื่อเล่น และเปิดโอกาสให้สมาชิกทำความรู้จักกันโดยการซักถาม นุคคุย ซึ่งส่วนมากนุคคุยกันเรื่องการเรียนและเรื่องราวต่างๆไป

### ครั้งที่ 2

เริ่มกิจกรรมกลุ่มโดยการสร้างความคุ้นเคยมากขึ้น โดยใช้กิจกรรม "ฉัน" ให้สมาชิกเขียนเรื่องราวของตน แล้วบอกเล่าให้สมาชิกฟัง หรือผู้นำกลุ่มเป็นตัวอย่างในการซักถาม พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม โดยซักถามในสิ่งที่ตนเองอยากรู้ หรือต้องการทำความรู้จัก โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเฉพาะเรื่องที่ตนเองตอบได้ สังเกตได้ว่าเมื่อเพื่อนสมาชิกบอกราวราว สมาชิกคนอื่นตั้งใจฟัง ซักถามมากขึ้น มีเสียงหัวเราะเป็นระยะๆ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมสมาชิกบอกว่าได้รู้จักกันมากขึ้นกว่าเดิม ที่เคยเห็นหน้ากันเท่านั้น ได้รู้จักกันว่าใครเป็นอย่างไร และอยู่ที่ไหน ก็ล้า นุคคุยด้วยมากขึ้น

### ครั้งที่ 3

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการชวนให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติงาน โดยใช้คำถามว่า "เมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เราต้องพบกับอะไรบ้าง" ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกในการนึกถึงการฝึกงาน แล้วบอกเล่าแก่กลุ่ม สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึกต่อการฝึกปฏิบัติงาน เช่น เมื่อนึกถึงการฝึกงาน สองบอกว่า "เหมือนคน" โทบบอกว่า "เบื่อ การต้องพูดกับเด็ก สื่อสารกันไม่เข้าใจ พดชาก จะให้การพยาบาลอะไรก็ไม่ยอมให้ความร่วมมือเลย" "แปลกๆ งงๆ นอนขึ้นไป เจออะไรใหม่ๆ หายของไม่เจอ ไม่รู้อะไรอยู่ตรงไหน" หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาว่า ความเครียด ความเบื่อ การไม่ยอมฝึกปฏิบัติงานมีสาเหตุจากอะไร พบว่าสาเหตุที่สมาชิกกลุ่มรับรู้ได้มากที่สุดคือการเขียนแผนการฝึกงาน สมาชิกบอกว่า "การเขียนแผนการให้การพยาบาลเยอะมาก เขียนไม่ทัน เพราะมีเวลาแค่คืนเดียวก่อนที่จะต้องฝึกงาน" อรบบอกว่า "อาจารย์เ็นเทศก์ ทำให้เครียดมากที่สุด" สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆให้การสนับสนุน เช่น โทบบอกว่า "กลัวมาก เครียดตั้งแต่ได้ยินเสียงรองเท้าอาจารย์เดินมา" จินต์บอกว่า "เจ้า

หน้าที่พยาบาลซักถามทำให้เครียด เพราะบางทีตอบไม่ได้ แล้วเขาหัวเราะเฮฮา" ไรบอกว่า "เครียดมากเวลาร่วมอภิปรายก่อนการฝึกปฏิบัติงาน" ซึ่งทุกคนให้เหตุผลสนับสนุน "ตอนนั้นจะเด่นมากต้องรายงานอาการคนไข้ท่ามกลางเจ้าหน้าที่ทีมงาน เพื่อน ๆ และอาจารย์ กลัวมาก กลัวตอบไม่ได้เพราะทั้งอาจารย์และพี่จะช่วยกันซักเกี่ยวกับคนไข้เรา" และ "พอใกล้จะถึงคิวเราจะหือ ตัวเย็นสั่นไปหมด จนลืมฟังเรื่องคนอื่น พออาจารย์ถามว่าหน้าที่พิเศษที่มอบหมายให้ทำนั้น วันนี้ต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งเราต้องฟังตอนที่เขาส่งเวร พอเป็นอย่างนี้จะงงหมดตอบไม่ได้ อาจารย์ก็ว่าเราไม่ฟัง" จินต์ "ถึงเราคนนอนเพราะต้องเขียนแผนงานให้เสร็จ นอกไม่พอเลยถึงงง เบลอไปหมด" สังเกตได้ว่าสมาชิกทุกคนต่างช่วยกันสนับสนุนเรื่องความเครียดจากการอภิปรายก่อนการฝึกปฏิบัติงาน และเห็นไรถอนหายใจ

ผู้นำกลุ่ม : ไรเป็นอย่างไรบ้าง

ไร : ไม่อยากขึ้นฝึกงาน

ผู้นำกลุ่ม : แล้วทำได้ไหมคะ

ไร : ทำไม่ได้

จินต์ : ยังไงมันก็ต้องขึ้นฝึกงาน เมื่อก่อนตอนที่เรียนวิทยาลัยสาธารณสุข เขาเล่าให้ฟังเกี่ยวกับการฝึกงาน ฟังแล้วหนูว่าของเราดีกว่าเฮฮา ของเพื่อนนี่ อาจารย์ดุด่าหน้าคนไข้เลย บางทีก็ตี หรือบิด และว่า อ่ะไรแค่นี้ก็ทำไม่ได้ไม่มีความสามารถเหอ ของเรายังไม่เคยเจอแบบนี้

ผู้นำกลุ่ม : แล้วอะไรที่ทำให้เราไม่อยากขึ้นฝึกงาน

ไร : การอภิปรายก่อนการฝึกงาน

ผู้นำกลุ่ม : มันเป็นอย่างไรคะ

ไร : เขียนแผนงานไม่ทัน งานอื่นก็เฮฮาไม่ใช่ต้องเขียนแผนงานอย่างเดี๋ยวนั้น พอทำไม่ได้ก็ต้องอดนอนทำให้เสร็จไม่งั้นไม่มีงานส่งอาจารย์พอตอนอภิปรายก็ไม่มั่นใจกลัวพูดไม่ถูก ตอบไม่ได้ อัจฉาคนอื่นที่เขาเรียนสบาย ๆ ไม่เห็นต้องทำงานดึก ๆ ไม่ต้องตื่นเช้าเพื่อไปฝึกงาน

อร : เห็นด้วย ของเรางานอื่นก็เฮฮาทั้งรายงาน งานกลุ่ม เรียนก็หนัก

ไร : เบื่อไม่น่ามาเรียนเลย ยิ่งเจอการฝึกงานยิ่งเครียดมาก อยากออกไปลิ้นเรื่อง

ผู้นำกลุ่ม : การฝึกงานยิ่งทำให้เบื่อกว่าขึ้น

ทุกคน : ใช่

ผู้นำกลุ่ม : พวกเราพอจะบอกได้ใหม่ว่าอะไรที่กดดันความรู้สึกเรามากในการฝึกงาน

อร : การอภิปรายก่อนการฝึกปฏิบัติงาน การเขียนแผนงาน อาจารย์นี้เทศน์พยาบาลรุ่นพี่ และระบบงานของแต่ละตึกที่ไม่เหมือนกัน

#### ครั้งที่ 4

สมาชิกกลุ่ม 8 คน ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นโดยการทบทวนสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในการฝึกงานและชวนให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาการทำงานบนหอผู้ป่วยว่าเป็นอย่างไร

ณิ : เบื่อการฝึกงาน เพราะไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

ตีว : ฝึกงานไม่เบื่อแต่เบื่อการเขียนแผนงาน และการอภิปรายก่อนการฝึกงาน

ผู้นำกลุ่ม : ฝึกงานแล้วสบายใจไหม

ณิ : ไม่เคยเลย

ผู้นำกลุ่ม : ตรงไหนที่ทำให้ไม่สบายใจ  
 ณี : การทำงานกับอาจารย์  
 ผู้นำกลุ่ม : เป็นยังไงคะ  
 ติว : กลัว  
 ไร : ลั่น  
 ผู้นำกลุ่ม : การทำงานกับอาจารย์ทำให้ลั่น  
 ไร : ใช่ค่ะ คิดขั้นตอนนี้ไม่ออก ลืมหมด เตรียมของก็ไม่ครบ ต้องวิ่งหลาสรอบกว่าจะ  
 ได้ของครบ  
 ณี : อาจารย์บางท่านก็วิชาการเฮอๆ ทำอะไรก็ต้องบอกเหตุผล แถมถ้าเราบอก  
 ไม่ได้ก็ไม่อธิบายเราด้วย  
 ไร : นี่เขาบอกว่า อ้อ่าเถียงอาจารย์เดี๋ยวเกรดตก  
 ผู้นำกลุ่ม : เมื่อเจออาจารย์นี้เทศก์เรานึกถึงอะไร  
 อร : คำถาม ไม่รู้ว่าอาจารย์จะถามอะไรเราบ้าง  
 ไร : การเตรียมตัวตอบคำถาม  
 สอง : การเขียนแผนงาน เขียนไปทีไรถูกอาจารย์ว่าทุกที  
 ติว : ใช่ หว่าเราเขียนไม่ดี ไม่ครบคลุม  
 สมาชิกหลายคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอาจารย์นี้เทศก์ว่าเป็นผู้ที่คอยจับผิด ช่างถามไม่  
 เห็นใจ เข้าใจนักศึกษา โดยเฉพาะการตรวจแผนงาน ซึ่งมักจะถูกว่าเขียนไม่ครบ  
 ผู้นำกลุ่ม : พวกเราอยากได้อาจารย์นี้เทศก์แบบไหนคะ  
 ติว : ใจดี ค่อย ๆ สอนเรา  
 ผู้นำกลุ่ม : เรากำหนดเองได้ไหมว่า อาจารย์ควรจะมีปฏิสัมพันธ์กับเราอย่างไร  
 ไร : มันก็แล้วแต่บุคคลิกของอาจารย์แต่ละท่าน  
 อร : ไม่ได้ เราก็ต้องยอมรับว่า อาจารย์แต่ละคนเป็นอย่างไร  
 ณี : เราก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อมทุกสถานการณ์  
 อร : โดยเฉพาะแผนงานต้องเขียนให้เสร็จ  
 เมื่อสมาชิกกลุ่มยอมรับเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญและเห็นว่าสิ่งที่แก้ไขได้คือ ความพร้อมของตน  
 เอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมตนเองเกี่ยวกับการเขียนแผนงาน และการใช้เวลาโดย  
 การสำรวจเวลา

### ครั้งที่ 5

เริ่มต้นกลุ่มโดยการบอกเล่าถึงสิ่งที่สมาชิกได้จากการสำรวจเวลา พบว่า  
 ไร : อ่านหนังสือน้อยมาก ทำเท่าที่อาจารย์กำหนด  
 จินต์ : ได้รู้ว่าตัวเองใช้เวลาในการเรียนไม่คุ้ม อ่านหนังสือน้อยไป  
 ติว : เห็นว่าตัวเองใช้เวลาในการเที่ยวมากกว่าการเรียน  
 ณี : เวลาขึ้นฝึกงานจะใช้เวลาคุ้ม นอกนั้นไม่ค่อยสนใจการเรียน  
 สอง : วันที่เขียนแผนงานนอนดึกมาก ติดสองติดสาม วันฝึกงานทำงานทั้งวัน แต่วันอื่นเที่ยว  
 มากกว่าไม่ได้อ่านหนังสือเลย

ต้อย : ใช้เวลาในการเรียนมากเฉพาะวันที่มีการฝึกงานกับการเขียนแผนงาน

โต : ไม่อ่านหนังสือเลขขนาดวันเขียนแผนงานกว่าจะเริ่มได้สามทุ่ม คู้ทิว คุยกับเพื่อนทำงานไม่เสร็จก็นอนไว้ต่อตอนเช้า โชคดีที่อาจารย์ไม่ได้ดงานไม่งั้นคงถก

จากนั้นสรุปให้เห็นว่าสมาชิกยอมรับว่ายังอ่านหนังสือและใช้เวลาในการเรียนน้อยสัปดาห์ในวันที่ต้องฝึกงาน ซึ่งเป็นการบังคับในตัว ขวนให้สมาชิกได้พิจารณาว่าการฝึกงานจำเป็นต้องมีความรู้และความพร้อมในด้านใดบ้าง นอกจากการเขียนแผนงานที่ต้องทำอยู่แล้ว ดังจะเห็นได้ว่าในวันที่ต้องฝึกปฏิบัติงานนั้นสมาชิกต้องเขียนแผนการทำงานส่งอาจารย์ที่มีทั้งอาการ การวินิจฉัยโรค การให้การพยาบาล การตรวจร่างกาย ตลอดจนข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ป่วย ซึ่งต้องใช้เวลาในการเขียนมากทำให้ออนดึก ไม่สดชื่นมีผลต่อการฝึกปฏิบัติงาน สมาชิกยอมรับว่าการกระทำนี้ไม่ได้ส่งผลดีต่อการเรียน ควรที่จะใช้เวลาในการอ่านหนังสือและการเตรียมตัวให้มากกว่าที่เป็นอยู่

### ครั้งที่ 6

เริ่มต้นการประชุมกลุ่มโดยการสรุปผลจากครั้งที่แล้วมา จากนั้นให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมการกำหนดเป้าหมาย เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความต้องการในการฝึกปฏิบัติงาน กับความเป็นจริงที่ปฏิบัติว่ามีความสอดคล้องที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้หรือไม่ นิยามหาแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จโดยมีการวางแผนที่ชัดเจน มีเพื่อนช่วยในการนิยามความเป็นไปได้และให้กำลังใจ เช่น สมาชิกคนหนึ่งตั้งเป้าหมายการฝึกปฏิบัติงานว่าต้องการเก็บประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานให้ได้ครบตามที่คณะกำหนดไว้ และอยากทำงานกับอาจารย์ที่ใจดีค่อย ๆ สอน ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกช่วยให้เขาได้พิจารณาว่าเป็นอย่างไร "มีอุปสรรคอะไรในการทำงานทำให้ไม่สามารถทำงานตามเป้าหมายได้" ดังบทสนทนา

ผู้นำกลุ่ม: ใครต้องการทำงานกับอาจารย์ที่ใจดี บอกได้ไหมว่าเป็นอย่างไร

โต : อย่งเวลาเขียนแผนงานไม่เสร็จเตรียมตัวไม่พร้อมอาจารย์ก็น่าจะค่อยๆ บอกค่อยๆ สอนไม่ต้องดุด ไม่น่าต้องถามให้เราตอบไม่ได้

ผู้นำกลุ่ม: การที่เราเตรียมตัวไม่พร้อมไป แล้วอาจารย์ถามเราก็ตอบไม่ได้ตอนนั้นไรทำอย่างไร

โต : รับฟังเฉยๆ ไม่รู้จะว่าอย่างไร

ผู้นำกลุ่ม: มีผลอะไรบ้างไหม

โต : เบื่อ โดนด่าแต่เช้า เลขจับใจความไม่ได้ว่าเขาสอนอะไรบ้าง ไม่อยากทำงานต่อเลย แหม อาจารย์น่าจะเห็นใจเราบ้างก็มันเหนื่อย กว่าเขียนแผนงานได้ก็ตึกแล้วจะให้อ่านหนังสืออีกก็แะ แค้นก็แทบไม่ได้นอนทั้งคืน มาตอนเช้าถูกว่ายิ่งหมดอารมณ์ทำงาน ทำใจไม่ได้

ผู้นำกลุ่ม : เป็นแบบนี้บ่อยแค่ไหนคะ

โต : ทุกครั้งที่โดนว่า

ผู้นำกลุ่ม : ไรว่าควรจะทำอย่างไร

โต : จะเตรียมตัวให้พร้อมมากกว่านี้

ผู้นำกลุ่ม : โดยจะทำอย่างไรบ้าง

โต : อย่งน้อยเขียนแผนงานให้เสร็จจะได้มั่นใจเวลาตอบคำถาม แต่เวลานั้นน้อยทำไม่ค่อยทัน

ผู้นำกลุ่ม : ตั้งใจจะเขียนแผนงานให้เสร็จแต่เวลาน้อยเพื่อนุมีวิธีอะไรบ้างไหม

จินต์ : อ่านหนังสือเกี่ยวกับโรคก่อนแล้วค่อยลงมือเขียน

โต : ต้องทำให้เสร็จ แต่ถ้าไม่ได้จริงๆ ส่วนของการพยาบาล และการวินิจฉัยโรคที่มันเป็นปัญหาของคนไข้ต้องได้

ผู้นำกลุ่ม : ใครจะทำแบบไหนดี

โร : ต้องเขียนให้เสร็จแล้วค่อยนอน

ผู้นำกลุ่ม : จะเริ่มทำตอนไหนคะ

โร : ทันทีที่กลับจากการศึกษาข้อมูลคนไข้เสร็จ

จากกิจกรรมการกำหนดเป้าหมาย ทำให้สมาชิกมีการตระหนักถึงความต้องการและความสามารถของตนมากขึ้น การบอกกล่าวให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ช่วยให้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหามากขึ้น มีกำลังใจในการที่จะปฏิบัติตามความตั้งใจ

### ครั้งที่ 7

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกที่ยังไม่ได้เสนอเป้าหมายและสิ่งที่ตั้งใจจะปฏิบัติ มีสมาชิกช่วยกันพิจารณาความเป็นไปได้ และให้กำลังใจในการนำไปปฏิบัติ บรรยากาศกลุ่มมีทั้งการให้กำลังใจ และการช่วยเหลือ การแนะนำ เช่น "ถ้ามีปัญหากี่ปรึกษารุ่นพี่ หรือขอของเก่าที่เพื่อนเคยทำมาก่อนการเขียนงานมันไม่แตกต่างกันมากนักหรอก จะได้ประหยัดเวลาในการอ่าน แค่นึกเพิ่มนิดหน่อยก็ใช้ได้แล้ว" เมื่อได้วิธีการในการทำแล้ว ให้สมาชิกระยะเวลาที่ชัดเจน เช่น ตัวจะอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับโรคที่คาดว่าจะพบในหอผู้ป่วยที่กำลังฝึกปฏิบัติงานอยู่ ทกวินหลังเลิกเรียนในห้องสมุด ยกเว้นวันที่ฝึกงาน ส่วนปัญหาการเขียนแผนงานซึ่งสมาชิกทุกคนต่างก็ประสบว่าทำให้เสียเวลามาก บางครั้งทำไม่เสร็จจะเริ่มทำหลังการศึกษาข้อมูลผู้ป่วยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจและขอให้นำมาอภิปรายในการประชุมกลุ่มครั้งต่อไป

### ครั้งที่ 8

ในช่วงแรกเป็นการรายงานผลการปฏิบัติการตามแผนที่กำหนดไว้ในครั้งที่ผ่านๆ มา พบว่าสมาชิกสามารถปฏิบัติตามที่วางแผนได้เช่น อร "ใช้เวลาในการเขียนแผนงานได้เร็วขึ้น เขียนเสร็จก่อนเที่ยงคืน จากเมื่อก่อนตีสองตีสาม" โต "เริ่มงานเร็วขึ้นทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น" โร "เขียนแผนงานเสร็จ ยังมีเวลาได้อ่านยาเพิ่มอีกหน่อย ตอนอภิปรายก่อนการฝึกปฏิบัติคล่องขึ้นไม่ตื่นเต้นมากนัก" หลังจากนั้นได้อภิปรายเป้าหมายในการฝึกปฏิบัติงานของ สอง ที่ต้องการที่จะฝึกงานด้วยความมั่นใจในตนเองภายใต้การนิเทศก์งานของอาจารย์นิเทศก์

สอง: อยากทำงานอย่างมั่นใจในตัวเอง ไม่ต้องคอยทำตามอาจารย์บอกมันเหมือนเราไม่มีความรู้ ความสามารถ อย่างเวลาให้การพยาบาลอยู่ ถ้าอาจารย์มาดู จะทำอะไรไม่ถูก ไม่แน่ใจว่าที่ตัวเองทำนั้นถูกหรือเปล่า ต้องทำซ้ำ

โต: อย่างนี้ก็ไม่เป็นตัวของตัวเองซี

สอง: ก็ใช่ แต่ก็ต้องคอยดูอาจารย์กลัวว่าจะทำไม่ถูกทั้งๆที่คิดว่าก็ทำตามขั้นตอนก็ยังไม่แน่ใจต้องทำซ้ำเสียเวลาเยอะ คนไข้ก็ไม่เข้าใจ

อร: แล้วอาจารย์เขาว่าอะไรไหม

สอง: ก็ไม่ได้ว่าอะไร



โตะก็แสดงว่าเราไม่ได้ทำผิดเพราะถ้าทำอะไรผิดอาจารย์ไม่ปล่อยหรอก  
 จินต์: น่าจะถามอาจารย์  
 สอง: ไม่กล้าถาม อย่างการให้การพยาบาลอย่างเดียวกันอาจารย์สองท่านก็ให้คำแนะนำ  
 ที่ไม่เหมือนกัน ก็ไม่รู้ว่าจะอันไหนถูกกันแน่ก็ต้องทำตาม พอไปเจออีกคนหนึ่งก็ต้องเปลี่ยนตาม  
 อร: ยิ่งยิ่งน่าจะถาม  
 สอง: กลัวถูกฮ้อนถามยิ่งจะแสบกว่าเดิม  
 ผู้นำกลุ่ม: เราก็ก่อนไม่ได้คำตอบที่แน่นอนซี  
 เพื่อนๆช่วยกันหาแนวทางให้ สองกล้าถามคิดว่า การเก็บความสงสัยไว้จนได้ข้อสรุปว่า  
 สอง: ต่อไปจะถามถ้าไม่แน่ใจไม่จริงก็ต้องสงสัยไปตลอด  
 จินต์: ตัวเราก็ต้องแม่นทฤษฎีด้วยไม่จริง ถ้าอาจารย์ถามกลับเราไม่รู้จะตอบว่าเอา อา  
 จารย์เขาชอบให้ถามมันแสดงถึงความสนใจของเรา  
 เมื่อสิ้นสุดการประชุมกลุ่มครั้งนี้สมาชิกได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จจากการได้ทำ  
 ตามแผนที่กำหนดไว้ และได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาใหม่

#### ครั้งที่ 9

เริ่มต้นด้วยการรายงานผลการทำงานตามที่กำหนดไว้ สองรายงานว่าในการฝึกงานมี  
 ผ่านมา ยังไม่มีอะไรที่สงสัยเพราะอยู่กับเด็กปกติไม่ได้ให้การพยาบาลเลยยังไม่ได้ทำตามที่ตั้งใจไว้  
 สมาชิกคนอื่นรายงานถึงการปฏิบัติงานว่า

อร: มีความพร้อมมากขึ้นจากการที่สามารถเขียนแผนงานได้เร็วขึ้น ทำให้ได้มีเวลาอ่าน  
 หนังสือเพิ่ม

นิ: งานเยอะ แต่พอลองทำดก็รู้เทคนิคทำให้ทำงานได้เร็วขึ้น

หลังจากนั้นสอบถามถึงการรับรู้ต่อการฝึกปฏิบัติงานเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคที่พบ สมาชิก  
 กล่าวถึงในลักษณะที่กล้าเผชิญมากขึ้นเช่น "ตอนนี้งานเบากว่าเดิม ได้เรียน ได้ทำอะไรมากขึ้น รู้ว่า  
 เราทำได้" หรือที่ โตะ พดว่า "พร้อมที่จะลุยต่อไป" ต้อย จากเดิมที่บอกว่าตัวเองทำอะไรไม่เป็น  
 ทำอะไรก็ไม่ได้ "เดี๋ยวนี้ ทำเป็นแล้ว รู้ว่าเราก็ทำได้ อย่างเจาะเลือด ฉีดยาที่ทำได้" ตัว "กลัวพิน่า  
 น้อยลง"

#### ครั้งที่ 10

สมาชิกขาดการประชุมกลุ่ม 1 คน เนื่องจากติดธุระด่วนต้องกลับบ้าน เริ่มต้นกลุ่มโดยการ  
 ให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในเวลาที่ผ่านไป สมาชิกกลุ่มได้รายงานถึงความ  
 เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่า

ต้อย : รู้ว่าเราก็ทำได้ การฉีดยาที่เคยกลัวว่าจะทำไม่ได้ก็ทำได้แล้ว วันสุดท้ายยังได้ทำตั้งหลาย  
 รายทำให้กำลังใจขึ้นเยอะ การเข้ากลุ่มนี้ดีนะคะ อยากให้เพื่อนที่เขาคิดจะลาออกได้มีโอกาสมาเข้า  
 บ้างคงจะช่วยได้เยอะ

สอง : การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้รู้ว่าตัวเองคิดเข้าข้างตัวเองเกินไป  
 ได้ย้อนกลับไปทบทวนใหม่ ทำให้ยอมรับความผิดของตนเองได้ รู้ว่าเอาแต่ใจตนเกินไป เข้าใจอา  
 จารย์อีกเยอะ



อร : ได้แง่คิดเอาไปคิดปรับปรุงการฝึกงาน อย่างวิธีการเขียนแผนงาน ทำให้สามารถลำดับการทำงาน ช่วยประหยัดเวลาได้มากเดี๋ยวนี้ไม่กลัวการเขียนแผนงานแล้ว รู้เทคนิคในการเขียน  
ไร : มีเพื่อน มีคนเข้าใจในปัญหาเดียวกันกับเรา ตอนนี้อยอมรับว่าหนักการฝึกงานไม่ได้ ก็ต้องสู้ ช่วงหลังนี้ตื่นเต้นน้อยลง กล้ามากขึ้น

ณิ : สบายใจขึ้นเวลาฝึกงาน มั่นใจมากขึ้น

ตีว : ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้จักรับฟังคนอื่น มีเพื่อนร่วมชะตากรรมเดียวกัน มีกำลังใจมากขึ้น  
หลังจากนั้น เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกกล่าวความรู้สึกที่ประทับใจต่อกัน และให้กำลังใจต่อกันในการที่ร่วมกันฝ่าฟันอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติงานต่อไป สมาชิกขอใช้วิธีเขียนเป็นจดหมาย เพื่อจะได้เก็บไว้ได้นาน จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปและกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการที่จะนำเอาหลักการที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ นำไปสู่การเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ดีต่อไป

ภาคผนวก ง  
กิจกรรมที่ใช้ในการทดลอง

กิจกรรมที่ 1  
" ฉันทน์ "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพในสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองและทำความรู้จักกับผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

วิธีการ

1. แจกกระดาษคำถามเกี่ยวกับตัวสมาชิก ให้แต่ละคนสำรวจตนเองและตอบคำถามโดยสังเขป ภายในเวลา 15 นาที
2. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับตนเอง ตามหัวข้อที่ตอบคำถามไว้แล้วโดยละเอียด และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ชักถาม
3. เมื่อทุกคนเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองแล้วให้กลุ่มช่วยกันสรุปความรู้สึกที่ได้รับจากการที่ได้เป็นผู้เล่าและการรับฟังผู้อื่น

อุปกรณ์

1. กระดาษคำถามเกี่ยวกับตัวสมาชิก 9 ข้อ
2. ปากกาหรือดินสอ

" ฉันท "

โปรดบันทึกข้อมูลของท่านอย่างสังเขป ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ที่มา ( เกิดที่ไหน ครอบครัว )  
.....  
.....
2. ชีวิตที่เป็นอยู่ปัจจุบัน ( สบาย ลำบาก เหงา สนุก ฯลฯ อย่างไร )  
.....  
.....
3. เหตุการณ์น่าประทับใจที่เคยพบ  
.....  
.....
4. สิ่งที่อยู่อยากจะได้จากคนรอบข้าง ( พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อน ฯลฯ )  
.....  
.....
5. สิ่งที่ถูกกล่าวในการอยู่กับผู้อื่น  
.....  
.....
6. สิ่งที่ชอบ / นอนใจในตนเอง ( ทำทาง ลักษณะนิสัย ฯลฯ )  
.....  
.....
7. ความภูมิใจ / ความสำเร็จ  
.....  
.....
8. สิ่งที่เกิดแก้ไข / ปรับปรุง  
.....  
.....
9. สิ่งที่มีให้เพื่อน ๆ เสมอ  
.....  
.....

กิจกรรมที่ 2  
" การสำรวจเวลา "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจกิจกรรมที่ทำและเวลาที่ใช้ในแต่ละวัน
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองเกี่ยวกับนิสัยในการเรียนด้านการใช้เวลาในแต่ละวัน

วิธีการ

1. แจกแบบฟอร์มการใช้เวลาในแต่ละวัน
2. ให้สมาชิกสำรวจเวลาและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันตลอดสัปดาห์
3. สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องเวลาและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันตามที่ได้รายงานไปแล้ว

อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน
2. ปากกาหรือดินสอ

บันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน ของ .....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เวลา	การกระทำ	เวลาที่ใช้ในการเรียน		เวลาที่ใช้ในการพักผ่อน	
		ชั่วโมง	นาที	ชั่วโมง	นาที

### กิจกรรมที่ 3 การกำหนดเป้าหมาย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและประเมินความต้องการของตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงาน
2. เพื่อฝึกการกำหนดเป้าหมายที่วางอยู่บนพื้นฐานของความจริงและความเป็นไปได้
3. เพื่อกำหนดวิธีการและแนวทางไปสู่เป้าหมายในการฝึกปฏิบัติงานที่ต้องการ
4. เพื่อฝึกสมาชิกในการกำหนดคุณลักษณะที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

#### วิธีการ

1. แจกแบบฟอร์มการกำหนดเป้าหมายในการฝึกปฏิบัติงานให้สมาชิกทุกคน
2. ใช้เวลา 20 นาที เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและกำหนดเป้าหมายที่มีในแบบฟอร์ม
3. เมื่อทุกคนเขียนเป้าหมายในการฝึกปฏิบัติงานของตนเองเสร็จแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้กลุ่มทราบ และช่วยกันพิจารณาเป้าหมายของแต่ละคน
4. เมื่อนิยามเป้าหมายที่กำหนดไว้จนเป็นที่พอใจของตนเองและกลุ่มแล้ว ให้สมาชิกเขียนเป้าหมายดังกล่าวลงในสมุดประจำตัว เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดแผนการทำงานของตนเองต่อไป

#### อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มการกำหนดเป้าหมายในการฝึกปฏิบัติงาน
2. สมุด
3. ปากกา/ดินสอ



การกำหนดเป้าหมายในการฝึกปฏิบัติงาน

1. เป้าหมายในการฝึกปฏิบัติงานของข้าพเจ้า  
.....  
.....  
.....  
.....
2. เป้าหมายในการฝึกปฏิบัติงานที่ข้าพเจ้าตั้งไว้สำหรับเทอมนี้  
.....  
.....  
.....  
.....
3. สิ่งที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการฝึกปฏิบัติงานของข้าพเจ้า  
.....  
.....  
.....  
.....
4. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของข้าพเจ้า  
.....  
.....  
.....  
.....
5. วิธีการที่ข้าพเจ้าเห็นว่าควรกระทำเพื่อแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคในการฝึกปฏิบัติงาน  
.....  
.....  
.....  
.....
6. ข้าพเจ้าจะลงมือกระทำเพื่อแก้ไขหรือปรับปรุงตนเองที่ตั้งใจไว้ตั้งแต่  
.....  
.....  
.....  
.....

ภาคผนวก จ  
ค่าคะแนนที่ได้จากการทดลอง

ตารางที่ 9 แสดงค่าคะแนนด้านพฤติกรรมการแสดงออกของความเครียดที่ได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	68	57	58	52
2	56	45	58	56
3	55	53	53	48
4	47	40	58	52
5	45	39	50	54
6	65	41	57	56
7	56	47	54	51
8	63	46	57	54
$\bar{x}$	56.86	46.00	55.63	52.86
S.D.	8.20	6.35	2.97	2.70

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในด้านการคุกคามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	2.83	0.66	1.66	1.83
2	1.83	0.66	3.00	2.33
3	2.33	1.66	2.00	1.83
4	2.33	1.33	2.50	2.00
5	2.00	0.66	3.00	1.66
6	1.50	1.00	1.50	3.16
7	2.00	1.16	2.66	2.66
8	2.33	0.66	2.00	0.83
$\bar{x}$	2.14	.97	2.29	2.03
S.D.	.40	.45	.58	.69

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดด้านการทำทาสของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม  
แต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	1.80	2.20	1.80	2.00
2	2.00	2.20	2.60	2.20
3	1.80	2.40	1.80	2.40
4	1.80	3.00	2.00	2.20
5	2.20	2.20	2.40	2.40
6	1.80	2.40	2.40	2.00
7	2.00	2.40	2.80	3.20
8	1.40	2.60	2.60	2.40
$\bar{x}$	1.85	2.42	2.30	1.82
S.D.	.50	.27	.39	.68

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบสอบถามแต่ละข้อ

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ย ของแบบสอบถามแต่ละข้อของแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ของ Pagana ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )			
	กลุ่มทดลอง n=8		กลุ่มควบคุม n=8	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. กลุ้มใจ	2.75	1.37	2.63	2.25
2. ถกกระตั้น	1.50	2.00	2.63	2.63
3. โกรธ	1.12	0.8	1.50	1.00
4. ร่าเริง	1.37	2.50	1.63	2.13
5. เศร้า	1.75	0.87	2.75	1.88
6. เต็มไปด้วยความหวัง	1.37	3.12	1.63	1.75
7. วิตกกังวล	3.00	1.37	3.25	2.63
8. นอใจ	2.00	2.50	1.75	1.75
9. ไม่เป็นตัวของตัวเอง	2.25	1.12	2.62	2.38
10. กระตือรือร้น	2.25	3.00	2.88	2.88
11. รู้สึกผิด	1.37	0.87	2.00	1.88
12. หวาดผวา	2.12	1.75	2.50	1.88
13. รังเกียจ	1.12	0.25	1.13	1.25
14. ตื่นเต้น	2.50	2.00	2.75	2.63
15. ถกรังแก	0.12	0.12	0.38	1.63
16. ไล่งใจ	1.37	2.62	2.30	2.13
17. ผิดหวัง	1.87	0.62	1.50	1.75
18. มีความสุข	1.57	2.37	2.00	2.46
19. กลัว	2.62	1.00	2.63	2.38
20. มั่นใจ	1.62	2.62	1.88	1.83

ตารางที่ 13 แสดงถึงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายชื่อของแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ของกลุ่มทดลอง

ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ฉันนอนไม่หลับในคืนก่อนที่จะฝึกปฏิบัติงาน	2.50	1.19	1.50	0.75
2. ฉันเบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย	2.75	1.03	1.50	0.53
3. ฉันเจ็บข้อมือผิดปกติ	2.75	0.88	1.63	0.52
4. ฉันมีอาการปวดศีรษะ ต้นคอและไหล่	2.25	0.88	1.63	0.74
5. ฉันไม่มีสมาธิในการฝึกปฏิบัติงาน	2.25	0.46	1.35	0.52
6. ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการให้การพยาบาลแต่ละครั้ง	2.63	0.74	2.00	0.00
7. ฉันทำงานจนเลยเวลานัก	2.25	0.88	1.75	0.46
8. ฉันหลีกเลี่ยงการฝึกปฏิบัติงานบางอย่าง	1.25	0.46	1.13	0.35
9. ฉันตื่นเต้น ตกใจง่าย	2.63	0.93	1.88	0.35
10. ฉันมีอาการใจสั่น หัวใจเต้นแรงเมื่อต้องฝึกปฏิบัติงาน	2.63	0.92	1.88	0.35
11. ฉันพบว่ามือของฉันเย็นและเหงื่อออกมาก	2.13	0.99	1.38	0.52
12. ฉันพบว่าแขนขาของฉันสั่นเมื่อต้องให้การพยาบาล	2.13	0.64	1.75	0.46
13. มือของฉันสั่นขณะให้การพยาบาล	2.25	0.71	1.88	0.35
14. ฉันหลงลืม หรือทำผิดขั้นตอนในการให้การพยาบาล	2.50	0.76	2.13	0.35
15. เมื่ออาจารย์นิเทศก์สังเกตการเตรียมของใช้หรือการให้การพยาบาล ฉันจะประหม่ออย่างมาก	2.88	0.64	2.00	0.53
16. ฉันต้องระมัดระวังตัวอย่างมากในขณะที่ฝึกปฏิบัติงาน	3.00	0.75	3.00	0.92
17. เมื่อมีปัญหาในการฝึกปฏิบัติงานฉันไม่กล้าขอความเห็นจากอาจารย์นิเทศก์	2.00	0.53	1.75	1.04
18. ฉันหวาดผวาว่าอาจารย์นิเทศก์จะตั้งคำถามที่ฉันตอบไม่ได้	2.38	0.92	1.75	0.46
19. ฉันพยายามทำงานให้เรียบร้อยที่สุดเพื่อไม่ให้ถูกต่อว่าจากเจ้าหน้าที่	3.25	0.71	3.50	0.53
20. ฉันกลัวการสอบถามจากเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน	2.25	1.16	2.00	0.53
21. ฉันไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย	1.50	0.53	1.13	0.35
22. ฉันใช้เวลาานกว่าจะได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วย	2.00	0.00	1.75	0.46
23. ฉันอึดอัดใจเมื่อต้องอธิบายอาการเจ็บป่วยให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจ	2.13	0.35	1.75	0.46
24. ฉันหลีกเลี่ยงการตอบคำถามของผู้ป่วย	1.38	0.52	1.50	0.53

ตารางที่ 14 แสดงถึงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายชื่อของแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของกลุ่มควบคุมที่ได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ฉันนอนไม่หลับในคืนก่อนที่จะฝึกปฏิบัติงาน	2.13	0.99	2.13	0.64
2. ฉันเบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย	2.25	1.66	2.00	1.06
3. ฉันเจ็บข้อมือผิดปกติ	2.62	1.06	2.63	0.74
4. ฉันมีอาการปวดศีรษะ ต้นคอและไหล่	2.62	1.06	1.88	0.64
5. ฉันไม่มีสมาธิในการฝึกปฏิบัติงาน	2.25	0.46	1.88	0.64
6. ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการให้การพยาบาลแต่ละครั้ง	2.29	0.76	2.63	0.74
7. ฉันทำงานจนเลยเวลานัก	2.50	0.53	2.63	0.74
8. ฉันหลีกเลี่ยงการฝึกปฏิบัติงานบางอย่าง	1.50	0.53	1.50	0.53
9. ฉันตื่นเต้น ตกใจง่าย	2.13	0.64	2.13	0.35
10. ฉันมีอาการใจสั่น หัวใจเต้นแรงเมื่อต้องฝึกปฏิบัติงาน	2.42	0.53	2.00	0.53
11. ฉันพบว่ามือของฉันเย็นและเหงื่อออกมาก	2.13	0.99	2.00	0.53
12. ฉันพบว่าแขนขาของฉันสั่นเมื่อต้องให้การพยาบาล	2.25	0.46	2.00	0.00
13. มือของฉันสั่นขณะให้การพยาบาล	2.22	0.66	2.00	0.00
14. ฉันหลงลืม หรือทำผิดขั้นตอนในการให้การพยาบาล	2.50	0.76	2.13	0.35
15. เมื่ออาจารย์นิเทศก์สังเกตการเตรียมของใช้หรือการให้การพยาบาล ฉันจะประหม่ออย่างมาก	3.38	0.74	2.13	0.53
16. ฉันต้องระมัดระวังตัวอย่างมากในขณะที่ฝึกปฏิบัติงาน	3.33	0.71	2.88	0.64
17. เมื่อมีปัญหาในการฝึกปฏิบัติงานฉันไม่กล้าขอความเห็นจากอาจารย์นิเทศก์	1.75	0.46	2.00	0.92
18. ฉันหวาดผวาว่าอาจารย์นิเทศก์จะตั้งคำถามที่ฉันตอบไม่ได้	2.75	0.71	2.38	0.92
19. ฉันพยายามทำงานให้เรียบร้อยที่สุดเพื่อไม่ให้ถูกต่อว่าจากเจ้าหน้าที่	3.62	0.52	3.44	0.52
20. ฉันกลัวการสอบถามจากเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน	2.25	0.71	2.22	0.44
21. ฉันไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย	1.50	0.54	1.76	0.66
22. ฉันใช้เวลาเกินกว่าจะได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วย	1.55	0.53	1.63	0.52
23. ฉันอึดอัดใจเมื่อต้องอธิบายอาการเจ็บป่วยให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจ	1.88	0.35	2.00	0.53
24. ฉันหลีกเลี่ยงการตอบคำถามของผู้ป่วย	1.75	0.46	1.75	0.46



## สถิติที่ใช้ในการวิจัย

## 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )      สูตร  $\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$

เมื่อ $\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนน
$\Sigma X$	"	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
N	"	จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)      สูตร  $S.D. = \sqrt{\frac{\Sigma(X-\bar{X})^2}{N-1}}$

เมื่อ S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\bar{X}$	"	ค่าเฉลี่ยคะแนน
$\Sigma(X-\bar{X})^2$	"	ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่าง คะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
N	"	จำนวนคน

## 2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือวิจัย

## 2.1 ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามความเครียด      สถิติทดสอบ t-test

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ $\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1
$\bar{X}_2$	"	" " " 2
$S_1$	"	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
$S_2$	"	" " " 2
$n_1$	"	จำนวนคนกลุ่มที่ 1
$n_2$	"	" " 2

2.2 ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียด โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left| 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_c^2} \right|$$

เมื่อ  $\alpha$  แทน ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

$n$  " จำนวนข้อของแบบวัด  
 $S_i^2$  " ความแปรปรวนรายข้อ  
 $S_c^2$  " ความแปรปรวนแบบวัดทั้งหมด

2.3 สถิติที่ใช้ในการหาค่าความสัมพันธ์ของแบบสอบถามความเครียดของ Pagana กับแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเนียร์สัน (Pearson product moment correlation) คือ

$$r = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

โดยที่  $r$  แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X กับตัวแปร Y  
 $N$  แทน จำนวนคนหรือจำนวนค่าของข้อมูล  
 $\sum X$  แทน ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร X  
 $\sum Y$  แทน ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร Y  
 $\sum XY$  แทน ผลรวมของผลคูณของตัวแปร X กับคะแนนตัวแปร Y  
 $\sum X^2$  แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร X  
 $\sum Y^2$  แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร Y

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 สถิติทดสอบ dependent t-test

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[N \sum D^2 - (\sum D)^2] / N-1}}$$

$$df = N-1$$

เมื่อ  $\sum D$  แทน ผลรวมของความแตกต่างของแต่ละคู่  
 $\sum D^2$  " ผลรวมของกำลังสองความแตกต่างของแต่ละคู่  
 $N$  " จำนวนคู่

## 3.2 สถิติทดสอบ independent t-test

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1
	$\bar{X}_2$	"	" " " 2
	$S_1$	"	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	$S_2$	"	" " " 2
	$n_1$	"	จำนวนคนกลุ่มที่ 1
	$n_2$	"	" " 2



### ประวัติผู้วิจัย

นางสาวจันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยาเกิดเมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2506 ที่จังหวัดนครพนม สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต(พยาบาล) จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2527 เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2532