

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเกี่ยวกับผลของการใช้โปรแกรมเตรียมความพร้อมต่อความวิตกกังวล ก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยสาระสำคัญที่เป็นประโยชน์ ต่อการวิจัยนำเสนอเป็นลำดับในแต่ละหัวข้อดังนี้

#### 1. การจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติทางพยาบาลศาสตร์

#### 2. แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล

##### 2.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

##### 2.2 ผลของความวิตกกังวล

##### 2.3 การประเมินความวิตกกังวล

##### 2.4 วิธีลดความวิตกกังวล

##### 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

#### 4. โปรแกรมเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถาน

ศึกษาของนักศึกษาพยาบาล

##### 4.1 การให้พี่สอนน้อง

##### 4.2 การใช้สถานการณ์จำลอง

##### 4.3 การใช้สไลด์ประกอบเสียง

#### 5. การปฐมนิเทศ

#### 6. การปฐมนิเทศการฝึกภาคปฏิบัติของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์

### การจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติทางพยาบาลศาสตร์

การเรียนการสอนภาคปฏิบัติเป็นหัวใจของการสอนหลักสูตรวิชาการพยาบาล ที่นี้ด้วยความเชื่อที่ว่า การฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย ผู้เรียนจะได้สัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง ที่นั่นจึงมีโอกาสเรียนรู้และรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วน พร้อมกับได้ลงมือทำและทดลอง ปัญหาด้วยตนเอง ประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านความรู้ และสามารถและทักษะต่างๆได้อย่างลึกซึ้งและกว้างขวางช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิดริเริ่ม

ที่จะปรับปรุงแก้ไขวิธีการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม (สมคิด รักษาสัตย์และประนอม โอทกานนท์, 2525) เช่นเดียวกับ Smith (1986) กล่าวว่า การฝึกภาคปฏิบัติทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยการมีประสบการณ์ด้วยตนเองทั้งในเหตุการณ์ปกติและฉุกเฉินเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ได้รู้จักการให้การพยาบาลโดยตรง ได้ศึกษาและปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ประจำวันเพื่อให้เกิดทักษะมากขึ้น มีสิ่งท้าทายหลายอย่างซึ่งไม่มีในห้องเรียน ความแตกต่างที่เกิดขึ้นได้แก่(นุชมาศ แจ้งหมื่นไวย, 2539)

1. การควบคุมสิ่งแวดล้อมจัดกระทำได้น้อยมาก
2. ผู้เรียนจะต้องใช้ความรู้ ทักษะและเจตคติ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการแต่ละบุคคล ซึ่งต้องตอบสนองทุกด้านในขณะเดียวกัน
3. เป้าหมายของการให้การพยาบาลเป็น holistic nursing care แต่การเรียนทฤษฎีที่ผ่านมาส่วนใหญ่จะแบ่งเป็นส่วนๆ เป็นท่อนๆ
4. ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้รับบริการตลอดเวลาที่ให้การพยาบาลในขณะที่ผู้เรียนเป็นผู้ฝึกหัดใหม่ (novice practitioner)
5. ผู้สอนจะต้องประเมินการตอบสนองของผู้รับบริการไปพร้อมๆ กับการประเมินความต้องการของผู้เรียน

จะเห็นว่าการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์โดยเฉพาะการเรียนการสอนภาคปฏิบัติมีความสำคัญมาก ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสบการณ์ตรงให้กับผู้เรียนเพราะผู้เรียนจะต้องปฏิบัติโดยตรงแก่ผู้รับบริการทางด้านสุขภาพ การเรียนภาคปฏิบัติมุ่งให้ผู้เรียนฝึกฝนการใช้ความคิด วิธีการแก้ปัญหา นำความรู้ในภาคทฤษฎีไปใช้พิสูจน์ความจริงในสถานการณ์ที่เป็นจริง เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ที่นอกเหนือจากที่อาจารย์สอน (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2538)

### จุดมุ่งหมายของการศึกษาภาคปฏิบัติ

จุดมุ่งหมายเป็นสิ่งที่ช่วยกำหนดทิศทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีความต่อเนื่องสอดคล้องกัน ช่วยให้เป้าหมายสุดท้ายของการศึกษาสัมฤทธิ์ได้ ดังนั้นการกำหนดจุดมุ่งหมายจึงจำเป็นต้องมีหลักเกณฑ์ เพื่อช่วยให้จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้นั้นนำผู้เรียนให้มีพัฒนาการตามที่ปรารถนาได้ การจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติสำหรับนักศึกษาพยาบาล มีจุดมุ่งหมายดังนี้ (นุชมาศ แจ้งหมื่นไวย, 2539)

1. ส่งเสริมการนำความรู้ภาคทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ในการพยาบาลผู้ป่วย
2. เพิ่มพูนทักษะและประสบการณ์ในการปฏิบัติการพยาบาล

3. สามารถวิเคราะห์ปัญหาและเลือกแนวทางหรือวิธีการแก้ปัญหาให้แก่ผู้ป่วยได้ถูกต้องเหมาะสม
4. มีทักษะในการคิด วิเคราะห์และตัดสินใจในการปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างสมบูรณ์แบบ
5. ปฏิบัติกิจวัตรในวิชาชีพ ให้รู้จักอดทน เสียสละและช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมิได้จำกัดเฉพาะแต่การฝึกทักษะการพยาบาลเบื้องต้นเท่านั้น แต่ยังคงครอบคลุมความรู้ความสามารถทางวิชาชีพที่ก่อให้เกิดการคิดเป็น ทำเป็น และรู้เป็น มีทักษะในการปฏิบัติงานอย่างมีเหตุผลและมีคุณธรรมสำหรับการพยาบาลที่สมบูรณ์ด้วย

### การจัดประสบการณ์การศึกษาภาคปฏิบัติ

การศึกษาพยาบาลนั้นถ้าดูที่ความสามารถในการตัดสินใจทำงานของพยาบาล ในขณะที่ปฏิบัติงาน ไม่อาจจะบอกได้แน่นอนว่าเมื่อผู้เรียนจบการศึกษาไปเป็นพยาบาลจะทำอย่างไร ให้พยาบาลเหล่านั้นสามารถปฏิบัติงานในวิชาชีพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งก็จะต้องขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้สอน ผู้สอนจะต้องรู้ว่าพยาบาลที่ผลิตไปนั้นควรทำอะไรได้บ้างในสถานบริการสุขภาพ ซึ่งพยาบาลควรมีความสามารถดังนี้ (อรทิพา สองศิริ, 2537)

1. สามารถสังเกต รู้จักและตีความอย่างเข้าใจต่อสภาพร่างกาย จิตใจและสภาวะอารมณ์ของผู้รับบริการทั้งในภาวะสุขภาพดีและความเจ็บป่วย
2. สามารถให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยทุกสภาพอย่างชำนาญ
3. สามารถที่จะปรับสถานการณ์ต่างๆ และดำรงไว้ซึ่งภาวะแวดล้อมแห่งสุขภาพให้แก่ผู้ป่วยตลอดไป
4. สามารถประยุกต์ใช้หลักการของสุขวิทยาจิตในการดูแลผู้เจ็บป่วยและพัฒนาทัศนคติทางจิตใจแก่ผู้ป่วยด้วยความเต็มใจ
5. สามารถสอนหลักการและการปฏิบัติ ให้ผู้ป่วยสามารถดูแลและฟื้นฟูสุขภาพด้วยตนเอง
6. สามารถให้ความร่วมมือกับแพทย์และเจ้าหน้าที่ทางวิชาชีพอื่นๆ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและร่วมมือกับโครงการต่างๆ ในชุมชนในเรื่องการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
7. สามารถให้ความร่วมมือกับโรงพยาบาล สถานบริการสาธารณสุข องค์กรต่างๆ ในการช่วยเหลือชุมชนด้านสุขภาพอนามัย

8. สามารถให้คำแนะนำที่เชื่อมั่น แสดงความสนใจอย่างแท้จริงต่อปัญหาของเพื่อนมนุษย์และยินดีให้ความช่วยเหลือ รวมทั้งให้บริการทางวิชาชีพอย่างจริงจัง

ขีดความสามารถดังกล่าวของพยาบาลจะเห็นว่า การพยาบาลเป็นกิจกรรมที่ถูกสร้างขึ้นมาอย่างจริงจัง โดยเฉพาะการศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นหัวใจของวิชาชีพ ดังนั้นทั้งผู้สอนและผู้เรียนจะต้องร่วมมือกันวางแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ในการที่จะประสมประสานเอาความรู้ภาคทฤษฎีมาใช้ในการปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ โดยให้สอดคล้องกับระดับความสามารถของผู้เรียนแต่ละคน อีกทั้งการนิเทศประสบการณ์ผู้เรียนในการให้การพยาบาลโดยตรงแก่ผู้ป่วยในทางที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถทำได้ด้วยตนเอง

### หลักการจัดประสบการณ์

การเลือกหาประสบการณ์การฝึกภาคปฏิบัติเป็นงานสำคัญทางการพยาบาล บุคคลสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติงานไม่สูญเปล่าคือครู ซึ่งจะเป็นผู้ที่ช่วยชี้แนะให้นักศึกษาฝึกฝนสติปัญญามากกว่าการใช้แรงงาน หลักการจัดประสบการณ์การฝึกภาคปฏิบัติมีดังนี้

1. จัดประสบการณ์ทุกอย่างที่จำเป็นให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะด้วยตนเอง โดยผู้สอนควรหาโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกประสบการณ์
2. ต้องพิจารณาถึงทฤษฎีและหลักการของการเรียนรู้ ที่จะสนองความต้องการของผู้เรียน ทั้งด้านความรู้และทักษะเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการฝึกภาคปฏิบัติ
3. ต้องมีการวางแผนในการจัดประสบการณ์ร่วมกัน ระหว่างผู้สอนและผู้เรียนโดยผู้สอนเป็นผู้ชี้ให้ผู้เรียนได้รู้เป้าหมายของการศึกษา หลักสูตรและวิถีทางของวิชาชีพ แล้วให้ผู้เรียนหาประสบการณ์เองโดยมีครูเป็นผู้แนะแนว
4. ให้ประสบการณ์แก่ผู้เรียนโดยให้เกิดประโยชน์ทั้งผู้เรียนและฝ่ายบริการพยาบาล โดยผู้สอนเป็นผู้ตกลงร่วมกับฝ่ายการพยาบาลถึงการมอบหมายงานที่ดี มีความเข้าใจร่วมกัน
5. ใช้สถานบริการทางด้านสาธารณสุข เป็นแหล่งวิชาการให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด ทั้งตัวผู้ป่วย บุคลากรทางสุขภาพระดับต่างๆ และญาติผู้ป่วย
6. เลือกช่วงเวลาหาประสบการณ์ให้เหมาะสมว่าผู้เรียนควรจะได้อะไร ในแต่ละช่วงเวลาของความเจ็บป่วยซึ่งแตกต่างกัน เพื่อให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน
7. ใช้ประสบการณ์การฝึกภาคปฏิบัติ ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างสมประสบการณ์การเรียนรู้เพราะระดับความสามารถของผู้เรียนต่างกัน

ผู้สอนจะสังเกตได้จากการแสดงออกทางพฤติกรรม แล้วสร้างรากฐานการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนได้ตามความต้องการ โดยจัดประสบการณ์อย่างต่อเนื่องและเป็นลำดับ ประสบการณ์ที่จัดให้จะต้องต่อเนื่องสัมพันธ์กับทักษะและประสบการณ์ของผู้เรียนที่มีมาก่อน และมีความเกี่ยวข้องกันเป็นลำดับ โดยมีกาติดตามประเมินผลทั้งทางด้านความรู้ สติปัญญาและทักษะ เพื่อช่วยให้ผู้สอนสามารถสังเกตพฤติกรรมและปฏิกิริยาของผู้เรียน อีกทั้งต้องให้ผู้เรียนมีการผสมผสานประสบการณ์การเรียนรู้ในสาขาวิชาต่างๆ มาใช้อย่างมีความหมายและมีเหตุผล

องค์ประกอบที่ต้องพิจารณาก่อนการจัดประสบการณ์ มีดังนี้

1. จุดประสงค์ของหลักสูตรในแต่ละหมวดวิชาในเรื่องความรู้ ความสามารถที่ผู้เรียนควรจะได้รับ

2. อัตราส่วนของผู้สอนต่อผู้เรียน

3. จำนวนผู้เรียนที่ขึ้นฝึกภาคปฏิบัติในแต่ละภาคการศึกษา

4. ระยะเวลาในการฝึกภาคปฏิบัติ

5. จำนวนแผนกหรือหอผู้ป่วยที่จะขึ้นฝึกปฏิบัติ

6. ลักษณะความแตกต่างของผู้ป่วย

7. ความสนใจและความกระตือรือร้นของเจ้าหน้าที่บนหอผู้ป่วยและประสบการณ์ที่ผู้เรียนควรจะได้รับ

### รูปแบบการจัดการศึกษาภาคปฏิบัติ

การจัดการศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาล เป็นการจัดการศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะและเสริมประสบการณ์ทางวิชาชีพ จึงจำแนกรูปแบบของการศึกษาภาคปฏิบัติได้ดังนี้

1. การฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางห้องทดลอง เป็นการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการทดลอง เช่น การทดลองทางวิทยาศาสตร์ การทดลองในวิชาโภชนาการ และที่สำคัญคือการฝึกปฏิบัติเทคนิคการพยาบาลในห้องปฏิบัติการพยาบาล ซึ่งเป็นการเน้นการฝึกหัดให้เกิดทักษะก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริงแก่ผู้ป่วยโดยการให้สถานการณ์จำลอง

2. การฝึกปฏิบัติแนวคิดทางการพยาบาลในชั้นเรียน เป็นการให้ข้อมูลจริงเพื่อการศึกษาปัญหาและใช้กิจกรรมการแก้ปัญหา โดยเพิ่มข้อมูลจากสถานการณ์จริงแล้วนำไปศึกษาในชั้นเรียนเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ เชิงทฤษฎีที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ เช่น กรณีศึกษา (casestudy) วิเคราะห์อุบัติการณ์ (case incident analysis) และสถานการณ์จำลอง

3. การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ หมายถึง การฝึกปฏิบัติการพยาบาลด้วยการปฏิบัติจริงกับผู้ป่วย บุคคลหรือชุมชนในแหล่งฝึกปฏิบัติงาน เพื่อฝึกฝนให้ใช้ความคิดและวิธีการแก้ปัญหา การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ การพิสูจน์ความจริงของทฤษฎีในสถานการณ์จริง เพื่อเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ด้วยการเรียนรู้โดยตรงจากของจริง นอกจากนี้การฝึกภาคปฏิบัติยังเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์และทักษะทางวิชาชีพด้วย โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติต่อผู้รับบริการของนักศึกษาพยาบาล นอกจากจะเป็นการเสริมความรู้ ความเข้าใจในชั้นเรียนแล้ว ยังเป็นการเตรียมให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในฐานะของนักศึกษาที่ควรเรียนรู้และมีประสบการณ์ (Schweer, 1968) นอกจากนี้ จินตนา ยูนิพันธุ์(2527) กล่าวว่า การฝึกภาคปฏิบัติเป็นการสนับสนุนผู้เรียนให้เกิดความคิดอย่างอิสระ ส่งเสริมผู้เรียนให้มีทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเจริญทางด้านสติปัญญาและวิชาชีพ ตลอดจนพัฒนาทักษะในทุกๆ ด้าน ทักษะที่นักศึกษาพยาบาลจะต้องพัฒนาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ คือ (Brown and Chinn, 1982)

1. พัฒนาทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้ หลักการและทฤษฎีในสถานการณ์จริง เพื่อการพยาบาลหรือการแก้ปัญหาขณะปฏิบัติงานโดยเฉพาะการประยุกต์ทฤษฎีและข้อความรู้ทางวิทยาศาสตร์พื้นฐาน เพื่อให้การดูแลสุขภาพแก่ผู้รับบริการ

2. พัฒนาทักษะการสังเกตแบบรับรู้ (perceptive observation) การสังเกตนี้เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์ที่บ่อยจนเข้าใจเพราะการพยาบาลจำเป็นต้องใช้ข้อมูลทั้งที่เห็นชัดเจนและข้อมูลที่ได้จากการพิจารณาประกอบกัน จึงจะทำให้เกิดความเข้าใจปัญหาสุขภาพของประชาชน และสามารถวางแผนการพยาบาลได้อย่างถูกต้อง

3. พัฒนาทักษะการตัดสินใจ ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติการพยาบาลอย่างมีเหตุผลและตรงตามปัญหาของผู้รับบริการ ต้องเรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหาโดยใช้กระบวนการพยาบาลในการวินิจฉัย วางแผนปฏิบัติการและติดตามการประเมินผลการพยาบาลอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งจะพัฒนาและปรับปรุงการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. พัฒนาทักษะการคิดริเริ่ม ซึ่งเป็นทักษะที่ค่อนข้างยากโดยเฉพาะในช่วงเวลาจำกัดแต่ควรจะให้โอกาสแก่ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะความคิดริเริ่ม

5. พัฒนาทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นทักษะที่สำคัญที่นักศึกษาพยาบาลทุกคนจะต้องมีความรู้และเข้าใจให้แน่ชัดเพราะในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยนักศึกษาจะต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยและญาติ เจ้าหน้าที่อื่นๆที่ปฏิบัติงานร่วมกันบนหอผู้ป่วย ตลอดจนอาจารย์แพทย์ที่รับผิดชอบนักศึกษา นักศึกษาจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคล

ต่างๆ โดยต้องเข้าใจในความคิด ความสามารถและข้อจำกัดต่างๆ ตลอดจนต้องยอมรับความรู้ความสามารถของตนเองด้วย

จะเห็นว่าการพัฒนาทักษะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่ง การที่นักศึกษาจะมีทักษะในการฝึกปฏิบัติงานนั้นจะต้องอาศัยพื้นฐานความรู้ ความตั้งใจ ทศนคติ ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการทำงาน หัวใจสำคัญของการปฏิบัติการพยาบาลจึงอยู่ที่การฝึกและพัฒนาทักษะในการปฏิบัติการพยาบาลอย่างมีเหตุผลและมีคุณธรรม

### ปัญหาและอุปสรรคของการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล

การจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติทางพยาบาลศาสตร์เป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาพยาบาลจึงมีการจัดการเรียนการสอนอย่างรัดกุม แต่ก็พบว่าประสบปัญหาซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษา สรุปได้ดังนี้ (ชมพูนุท พงษ์ศิริ, 2535)

1. ปัญหาทางด้านผู้ป่วยและญาติการเข้าใจผู้ป่วยแต่ละรายอย่างลึกซึ้งซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาได้ ผู้ป่วยแต่ละรายที่เข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลจะมีปัญหา มากมายแตกต่างกันทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม นักศึกษาจึงควรพัฒนาความรู้ ความสามารถของตนเองเพื่อแก้ไขปัญหาด้านนี้ ซึ่งอาจทำได้โดยการสังเกตอาการของผู้ป่วยและ ญาติผู้ป่วย ชักถามสัมภาษณ์โดยตรงจากผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย ตลอดจนค้นคว้าจากเอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องกับโรคของผู้ป่วย

2. ปัญหาด้านเครื่องมือเครื่องใช้และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ในหอผู้ป่วยปัญหานี้อาจเกิด จากการมีอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ไม่เพียงพอหรือนักศึกษาไม่คุ้นเคยกับการใช้เครื่องมืออื่นๆ มาก่อน หรืออาจเกิดจากสภาพภายในหอผู้ป่วยไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงาน เช่น การจัดเตียง ผู้ป่วยค่อนข้างแออัด ภายในหอผู้ป่วยมีกลิ่นไม่สะอาด มีเสียงรบกวนหรืออากาศถ่ายเทไม่สะดวก เป็นต้น

3. ปัญหาด้านอาจารย์นิเทศก์และวิธีจัดการเรียนการสอน อาจารย์นิเทศก์เป็น ผู้ที่ใกล้ชิดนักศึกษามากที่สุด ถ้าสัดส่วนระหว่างอาจารย์นิเทศก์กับนักศึกษาไม่เหมาะสมก็จะทำให้ ไม่มีเวลาสำหรับนักศึกษาเต็มที่หรือทำให้นักศึกษาขาดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีและที่สำคัญที่สุด ถ้าอาจารย์นิเทศก์ให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้เรียนน้อยเกินไปจะทำให้นักศึกษารู้สึกถูกทอดทิ้ง ซึ่งจะทำให้การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร

4. ปัญหาด้านสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน ผู้ร่วมงานบนหอผู้ป่วยมีมากมายหลายระดับและต้องทำงานอย่างใกล้ชิด ความไม่เข้าใจอันเกิดจากการสื่อสารหรือลักษณะการทำงานของบุคลากรแต่ละคน อาจก่อให้เกิดปัญหาและมีผลกระทบตามมาทำให้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้ (สมคิด รักษาสัตย์ และประนอม โอิทกานนท์, 2525)

การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ต้องใช้ทักษะและความสามารถหลายๆ ประการ นักศึกษาจะต้องประสบปัญหาในด้านต่างๆ ซึ่งล้วนแต่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจทั้งสิ้น ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับนักศึกษาพยาบาลเป็นอย่างมาก

### แหล่งฝึกภาคปฏิบัติการพยาบาล

ความสำคัญของแหล่งฝึกภาคปฏิบัติกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ แหล่งฝึกภาคปฏิบัติจะทำหน้าที่เหมือนกับห้องปฏิบัติการสำหรับนักศึกษาพยาบาลในการเรียนรู้และพัฒนาประสบการณ์วิชาชีพ แหล่งฝึกภาคปฏิบัติแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. แหล่งฝึกประสบการณ์พยาบาลและการบำบัดรักษาแก่ผู้ป่วย ได้แก่ โรงพยาบาลต่างๆ สถานบริการสาธารณสุขที่ให้บริการด้านการรักษาพยาบาล
2. แหล่งฝึกประสบการณ์การพยาบาลเพื่อชุมชน ได้แก่ สถานีอนามัย โรงเรียน หมู่บ้านและชุมชน

การเรียนการสอนภาคปฏิบัติของวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขนั้น การฝึกภาคปฏิบัติการพยาบาลเพื่อฝึกฝนประสบการณ์การพยาบาลและการบำบัดรักษาแก่ผู้ป่วย จะฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วยของโรงพยาบาลต่างๆ ที่ตั้งอยู่ใกล้กับสถานศึกษา ถ้าแหล่งฝึกอยู่ในบริเวณเดียวกันหรือใกล้กับสถานศึกษา โดยที่การฝึกนั้นมีอาจารย์จากวิทยาลัยพยาบาลเป็นผู้นิเทศก์และดูแลนักศึกษาอย่างใกล้ชิด ถือว่าเป็นแหล่งฝึกภาคปฏิบัติในสถานศึกษา ถึงแม้ว่าโดยลักษณะการจัดองค์กรของวิทยาลัยพยาบาลและโรงพยาบาลจะแยกจากกัน ส่วนแหล่งฝึกภาคปฏิบัติที่ไม่ได้อยู่ใกล้สถานศึกษาและการฝึกครั้งนั้นทางวิทยาลัยประสานงานมอบหมายให้หัวหน้าพยาบาล หัวหน้าตึกหรือพยาบาลวิชาชีพเป็นผู้นิเทศก์และดูแลนักศึกษา โดยมีอาจารย์จากวิทยาลัยเป็นผู้ประสานงานและติดตามผลการฝึกภาคปฏิบัติทุก 1-2 สัปดาห์ ถือว่าเป็นแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา



## การนิเทศการศึกษาภาคปฏิบัติ

การปฏิบัติการพยาบาลมีในทุกระดับของบริการสุขภาพ การพยาบาลจึงต้องอาศัยความสามารถหลายด้าน รวมทั้งทักษะทางสังคม ความสามารถทางสติปัญญาและปฏิบัติการทางวิชาชีพ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า การเตรียมเพื่อให้พยาบาลมีความสามารถดังกล่าว บรรยาการศึกษาระบบการสอบภาคปฏิบัติมีความสำคัญยิ่งจะต้องเชื้อต่อการพัฒนาความคิด วิเคราะห์ วิจรณ์ การรวบรวมข้อมูล การศึกษาค้นคว้า การตัดสินใจที่รอบคอบถูกต้อง ทักษะการปฏิบัติการพยาบาล ทักษะการเป็นผู้นำ การมีคุณธรรม จริยธรรมและมีความรับผิดชอบในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเองและวิชาชีพ การนิเทศเป็นกระบวนการด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งผู้มีความชำนาญทางคลินิกได้แนะนำช่วยเหลือผู้ปฏิบัติ เพื่อให้มีพัฒนาการและมีความสามารถทางคลินิก ซึ่งผลสุดท้ายผู้ปฏิบัติจะต้องมีความสามารถในการดูแลผู้ป่วยอย่างมีคุณภาพและผู้นิเทศก็จะได้ผู้ร่วมงานในการปฏิบัติการพยาบาลที่ดีเพิ่มขึ้นในวิชาชีพพยาบาล

พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ (2535) ให้ความหมายของการนิเทศที่บ่งชี้กิจกรรมการปฏิบัติได้ชัดเจนคือ

1. การนิเทศเป็นบริการที่มีลักษณะเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้
2. ปรากฏเป็นการดูแลและพัฒนาคนทั้งคน
3. ยึดหลักมนุษยศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ ด้วยการแสดงพฤติกรรมดังนี้ แนะนำช่วยเหลือ สอน กระตุ้น ส่งเสริม ร่วมมือปฏิบัติงาน จรรโลงใจ ให้ความเป็นอิสระ

4. เพื่อก่อให้เกิด การเรียนรู้ คุณภาพการดูแล คุณภาพคน

การนิเทศงานเป็นหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของอาจารย์พยาบาล เพื่อให้การปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลมีคุณภาพ งานการพยาบาลมีเอกลักษณ์ 4 ประการ คือ (กองการพยาบาล, 2529)

1. เป็นงานที่เกี่ยวกับสวัสดิภาพและความปลอดภัยของชีวิตมนุษย์
2. เป็นงานที่ต้องมีเจ้าหน้าที่หลายระดับร่วมกันปฏิบัติงาน
3. เป็นงานที่ต้องปฏิบัติการพยาบาลที่ต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง โดยมีการรับมอบหมายให้บุคคลนำแผนการพยาบาลไปปฏิบัติ
4. เป็นงานที่มุ่งคุณภาพมากกว่าปริมาณ

ประนอม โอทกานนท์ (2529) ให้ความเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการนิเทศว่า การนิเทศงานการพยาบาลเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการบริหารงานการพยาบาลหากเปรียบเทียบ การปฏิบัติงานของฝ่ายการพยาบาลเป็นเครื่องจักรที่กำลังทำงาน กิจกรรมนิเทศการพยาบาลเปรียบเสมือนน้ำมันหล่อลื่นที่ช่วยให้ชิ้นส่วนต่างๆของเครื่องจักรหรือของฝ่ายการพยาบาลทำงานได้ราบรื่น ดังนั้นการนิเทศในคลินิกจึงมีความสำคัญ สรุปได้ 3 ประการดังนี้

1. ช่วยสนับสนุนนักศึกษาพยาบาลให้ปฏิบัติการพยาบาลได้สำเร็จตามเป้าหมาย เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลยังมีประสบการณ์น้อย ย่อมต้องการการชี้แนะหรือการประดับประดาจากอาจารย์พยาบาล การนิเทศจะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความมั่นใจ สามารถปฏิบัติการพยาบาลได้สำเร็จตามเป้าหมาย และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับบริการ
2. ช่วยประสานความเข้าใจ ระหว่างฝ่ายการศึกษา กับฝ่ายปฏิบัติการพยาบาล อาจารย์พยาบาลเปรียบเสมือนบุคคลที่อยู่ตรงกลาง ทำหน้าที่ประสานความเข้าใจที่ดีให้เกิดขึ้น
3. ช่วยพัฒนาบุคลากรทางการพยาบาล ทำการพัฒนาบริการการพยาบาลโดยการพัฒนาบุคลากรทางการพยาบาล

### การประเมินผลการศึกษภาคปฏิบัติ

การศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่สถาบันตั้งซึ่ง Fivare and Gosnell(1966) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ในคลินิกที่ควรได้รับการประเมินเพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูที่จะติดตามดูพัฒนาการของผู้เรียน ดังนี้

1. การวางแผนการจัดลำดับงานหรือขั้นตอนของการดำเนินงานและการให้การพยาบาล ตลอดจนการปรับปรุงวิธีที่ปฏิบัติเพื่อให้เหมาะสม
2. การตรวจสอบก่อนการปฏิบัติงาน เช่น มีการตรวจสอบคาร์เด็ก ( kardex) เป็นระยะเพื่อรับทราบแผนการรักษาของแพทย์ การตรวจสอบชนิดของยาที่จะให้ผู้ป่วย พร้อมทั้งวิธีการให้ยา การตรวจสอบเครื่องมือก่อนนำไปใช้หรือการตรวจสอบอาการและปัญหาของผู้ป่วยเป็นระยะ
3. การปฏิบัติเพื่อสนองความต้องการของผู้ป่วย
4. การปฏิบัติตามแนวทางการรักษาของแพทย์ ตลอดจนการตอบสนองความต้องการทางกายของผู้ป่วย
5. การสังเกต การรายงานและการเขียนบันทึกรายงานของผู้ป่วยเฉพาะราย
6. การปรับตัวของผู้เรียนในสถานการณ์และภาวะแวดล้อม

7. การประยุกต์ใช้ความรู้และหลักวิชาในการปฏิบัติงานโดยเฉพาะในส่วนของที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย ความสามารถในการวิเคราะห์ที่มาของปัญหา การแก้ปัญหาและการประเมินผลการปฏิบัติงานของตนเอง

8. การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้ป่วย ผู้ร่วมงาน แพทย์และญาติผู้ป่วย

9. ทักษะที่มีต่อวิชาชีพ

10. การค้นคว้าหาความรู้ การเฝ้าหาความรู้ขณะปฏิบัติงานในคลินิก

11. การยอมรับและความรับผิดชอบในงานและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

12. บุคลิกโดยทั่วไปของนักศึกษา

ดังนั้นการสอนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของวิชาชีพพยาบาลจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับคะแนนภาคทฤษฎีเท่านั้น การประเมินผลภาคปฏิบัติมีความสำคัญเช่นกันและอาจจะสำคัญมากกว่า หากผู้สอนมุ่งถึงมาตรฐานคุณภาพและทัศนคติทางวิชาชีพ

ขั้นตอนการประเมินผลภาคปฏิบัติประกอบด้วยขั้นประเมิน 5 ขั้น ดังต่อไปนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในแต่ละเรื่องของผู้สอนต้องการประเมิน

2. จำแนกสถานการณ์ที่จะประเมินเพื่อดูความสามารถทำได้และทำไม่ได้ หาสาเหตุและเหตุผลของการปฏิบัติที่จะนำไปอธิบายให้ผู้ถูกประเมินได้เข้าใจเหตุผลการประเมินและเป็นแนวทางในการจัดการประสบการณ์ที่ต้องการจะให้ผู้เรียนปรับปรุงหรือเพิ่มเติมส่วนที่ขาดหายไป

3. กำหนดวิธีการและเครื่องมือประเมินผล ที่จะนำไปใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่จะจัดว่าเป็นการสังเกตด้วยการบันทึกพฤติกรรม ประมาณค่าหรือตรวจรายการ

4. จัดประสบการณ์ติดตามการประเมินผลและแปรผลการประเมิน

5. แจ้งผลการประเมินให้ผู้เรียนได้รับทราบโดยชัดเจน พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

Alexander (1972) ให้ความเห็นเกี่ยวกับการประเมินผลภาคปฏิบัติว่า การประเมินผลการปฏิบัติงานใดๆ ควรมุ่งที่ผลงานโดยต้องพิจารณาถึงปัจจัยพื้นฐานในการปฏิบัติงานเป็นสิ่งประกอบกหลายประการ คือ งานที่ทำ อารมณ์ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สุขภาพร่างกาย สถานที่ทำงาน รูปแบบการบริหาร แรงกดดันของหน่วยงาน สิ่งอำนวยความสะดวก แรงจูงใจในการทำงานและคุณสมบัติส่วนตัวในด้านต่างๆ ของผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ ความรู้ ความสามารถ ทักษะในการปฏิบัติงาน ทัศนคติและสิ่งอื่นๆ

การประเมินผล ผู้สอนควรแจ้งทั้งข้อดีและข้อควรแก้ไขและเป็นผู้ให้กำลังใจ ไม่ควรนำเอาข้อบกพร่องหรือคะแนนที่ผู้เรียนได้ต่ำไปเป็นปมด้อยของผู้เรียน ผู้สอนต้องตระหนักว่าการเรียนรู้จะพัฒนาถ้าผู้เรียนมีแรงจูงใจที่ดี

### แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่บุคคลมีความคุ้นเคยดีพบเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความวิตกกังวลในภาษาลาตินหมายถึง ความแคบหรือตีบตัน เป็นความไม่สุขสบาย ซึ่งความหมายดังกล่าวใช้อธิบายความวิตกกังวลว่า เป็นประสบการณ์ที่เกิดจากความหวาดหวั่น ความตึงเครียด โดยไม่มีสาเหตุหรือหาสาเหตุไม่ชัดในแต่ละคน เกี่ยวข้องกับจิตใต้สำนึกที่เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งในใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง (ego) กับความต้องการโดยธรรมชาติหรือความต้องการตามสัญชาตญาณ (id) (Freud, 1943 อ้างถึงใน ปราโมทย์ เชาวศิษฐ์, 2526)) นอกจากนี้ที่กล่าวมา ยังมีความวิตกกังวลในความหมายอื่น ๆ อีก ดังนี้

Bandura (1969) อธิบายถึงความวิตกกังวลโดยเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ โดยการสังเกตผู้อื่นในสังคมที่เขาสนใจ มีการจดจำไว้และนำมาลอกเลียนแบบภายหลัง การเรียนรู้แบบนี้เป็นวิธีการเรียนรู้ตามธรรมชาติของบุคคล ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดจากการได้เห็นบุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าบางอย่าง ซึ่งเป็นผลทำให้บุคคลนั้นได้รับกรรมที่ไม่พึงพอใจและเมื่อตนเองจะต้องเผชิญกับสิ่งเร้าดังกล่าว จึงเกิดความวิตกกังวลว่าตนจะได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจดังที่ได้เห็นจากตัวแบบและการที่บุคคลได้รับการเตือนให้ระมัดระวังอันตรายจากสิ่งเร้าบางอย่างก็จะทำให้สิ่งเร้านั้นสร้างความวิตกกังวลให้กับบุคคลได้ นอกจากนี้ความวิตกกังวลยังเกิดได้จากการขาดทักษะในพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งมีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่แน่ใจในผลกรรมที่ตนเองจะได้รับ ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงต่อสิ่งเร้าที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ตนขาดทักษะนั้น ๆ

Spielberger and Other (1970) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ไม่มั่นใจ ซึ่งมักจะเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยที่การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) เพิ่มขึ้น เป็นผลจากกระบวนการทางความคิดเมื่อมีสิ่งมากระตุ้น ซึ่งสิ่งนั้นอาจเป็นจริงหรือเป็นเพียงการคาดคะเน

Lader and Mark (1971) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะเกิดควบคู่ไปกับความเครียด หรือความรู้สึกถูกคุกคาม ความวิตกกังวลเป็นความกลัวต่อเหตุการณ์ในอนาคตที่ไม่อาจระบุได้แน่ชัด และเป็นผลจากการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นคุกคามต่อสวัสดิภาพ สอดคล้องกับ Groen (1975) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึง ลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า ถึงอันตรายหรือความคับข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุลหรือวิถีชีวิตของบุคคลหรือกลุ่มสังคม ของบุคคลนั้น

Adums (1977) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อ สถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่บุคคลคิดว่าเป็นอันตรายต่อสวัสดิภาพของตน อันตรายดังกล่าว จะซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจไร้สำนึก และมักจะเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นภายในมากกว่าจะเป็นอันตราย ที่เห็นได้จากภายนอก

Stuart and Sundeen (1979) ความหมายเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นความรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจเป็นความรู้สึกต่อสถานการณ์บางอย่างที่ไม่แน่นอน ความรู้สึกหวั่นเกรง ต่อผลที่อาจเกิดขึ้น บางครั้งจะรู้สึกอึดอัด กระสับกระส่าย ตื่นกลัวหรือตระหนกตกใจในบางสิ่งที่ยังบอกไม่ได้ นอกจากนี้ก็มีความรู้สึกไม่แน่ใจหรือไม่มั่นใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

Rycroft (1978) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ได้คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมที่จะเผชิญกับปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล นอกจากนี้ประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้นไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

Rouhani (1987) กล่าวว่า ความวิตกกังวลคือ ประสบการณ์ความไม่สุขสบาย ส่วนบุคคล มีลักษณะหวาดหวั่น ตึงเครียด โดยไม่มีสาเหตุแน่ชัด เกี่ยวข้องกับการรับรู้ภาพพจน์ของตนเองและการทำงานของจิตไร้สำนึก

จำลอง ดิษยวานิช (2522) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความไม่สบายใจ ความกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นหรือความพร้อนพรีง ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว มีข้อแตกต่างกันตรงที่ว่า ความวิตกกังวล มีต้นตอมาจากภายในจิตใจ (intrapsychic) เป็นเรื่องสำคัญ อาจหมายถึงความกลัวที่ก่อกวนอยู่ไม่รู้หาย ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับการคาดหมายถึงการที่จะได้รับผลไม่ดีในอนาคต โดยที่ไม่มีสาเหตุมาจากภายนอก บางครั้งอาจจะมีอันตรายหรือสาเหตุมาจากภายนอก แต่ความกลัวที่เกิดขึ้นนั้นไม่สมส่วนกับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง (disproportionate) ส่วนความกลัวที่แท้จริงนั้นจะต้องมีอันตรายภายนอก (external danger) และความกลัวเกิดขึ้นสมส่วนกับอันตรายนั้น

ฉวีวรรณ สูตะบุตร (2524) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความไม่สบาย เป็นผลมาจากมีความขัดแย้ง ความคับข้องใจหรือการที่ต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ ทำให้รู้สึกหวาดหวั่นและไม่แน่ใจ นอกจากนี้ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2525) มองความวิตกกังวลในแง่ของการเรียนรู้ว่าเป็นความวิตก กลัว ประหมา มักเกิดจากการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกตอบสนองของร่างกาย เช่น สะดุ้งตกใจ เจ็บปวดทรมาน หรือกำลังอยู่ในภาวะหวั่นไหวกับสิ่งกระตุ้นจากสิ่งของบางอย่างหรือสถานการณ์บางอย่างที่เรียกว่าเป็นสิ่งเร้า ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่มีรูปร่างลักษณะแปลกๆ หรือเป็นการถูกขู่ด้วยภาษา การตวาดด้วยน้ำเสียง การทารุณกรรม การลงโทษหรือการต้องรับรู้ในเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งกันเองจนกลายเป็นเงื่อนไขทางอารมณ์ติดตัว

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2525) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ซับซ้อนประกอบด้วยความรู้สึกหดหู่ หวาดกลัวและวิตกกังวลโดยไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้าหรือเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว

สุนีย์ เทียวกิ่งแก้ว (2527) ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาของบุคคลที่แสดงออกมาเนื่องจากมีสิ่งคุกคามต่อความมั่นคง ความเชื่อ ความหวังและค่านิยมของชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่เป็นสุข กระวนกระวายใจ ความรู้สึกดังกล่าวจะมีผลกระทบต่อการทำงานที่ของบุคคล โดยการตอบสนองจะมีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม

กัญญา สุวรรณแสง (2533) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งที่มีปริมาณตั้งแต่ความห่วงใยอย่างอ่อน ๆ จนถึงความวิตกกังวลและความกระวนกระวายใจอย่างแสนสาหัส ความวิตกกังวลอาจมีผลกระทบเนื่องถึงการงาน ทางสรีระวิทยาของร่างกาย การหายใจ การหมุนเวียนของเลือด การย่อยอาหาร แม้การทำงานของกล้ามเนื้อก็อาจดำเนินไปไม่สะดวก ตลอดเวลาที่มีความวิตกกังวลจะมีความเหนื่อยอ่อนเป็นประจำ

กฤษณี คำชาย (2540) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบายใจที่มีต่ออันตรายหรือสิ่งคุกคาม โดยที่ยังไม่รู้จักรหรือไม่เข้าใจสิ่งนั้นได้อย่างชัดเจน เป็นสิ่งชี้ให้เห็นว่ากลไกของการเก็บกดที่ใช้อยู่ทำงานไม่ได้ผลดี แรงจูงใจที่ทำให้เกิดความอับอาย ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

แนวคิดดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรืออาจจะเกิดขึ้นในอนาคต เนื่องจากบุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าบางอย่างซึ่งทำให้บุคคลได้รับความไม่พึงพอใจ และเมื่อตนเองต้องเผชิญกับสิ่งเร้าเหล่านั้นจึงเกิดความวิตกกังวลว่าตนจะได้รับผลกระทบที่ไม่พึงพอใจดังที่เห็นจากตัวแบบ ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกไม่สบายใจไม่เป็นสุข อึดอัด กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น ประหม่า เครียด ขาดความมั่นคงปลอดภัย กลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น โดยการตอบสนองทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลต่อบุคคลทั้งในด้านการรับรู้ การคิด การตัดสินใจ การตกลงใจและการเรียนรู้ จะก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษนั้นขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงและความเหมาะสมของสถานการณ์

### ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล

ทฤษฎีของ Freud (อ้างถึงใน ปราโมทย์ เชาวศิลป์, 2526) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่าจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติเมื่อ ego ถูกกระตุ้นอย่างรุนแรงเกินกว่าที่ ego จะสามารถจัดการหรือควบคุมได้ แรงกระตุ้นนี้อาจมาจากสาเหตุภายนอกหรือภายในตัวเราก็ได้ แต่ส่วนมากมักมาจากสาเหตุในตัวคือแรงขับหรือ id พรอยด์กล่าวว่าเมื่อ ego ได้รับหรือกำลังเผชิญกับอันตรายหรือสิ่งที่ไม่ชอบใจก็จะทำให้ร่างกายเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ และแล้วก็ถึงขั้นของการพยายามที่จะให้ความวิตกกังวลหมดไป ego ก็อาจจะใช้วิธีเก็บกด (repression) ความวิตกกังวลเหล่านั้นให้ความวิตกกังวลใจมีลักษณะคล้ายคลึงกับความกลัว ต่างกันตรงที่ว่า ความกลัวนั้นมีสิ่งที่ทำให้รู้สึกกลัวอยู่จริงๆ แต่ความวิตกกังวลเกิดจากอันตรายที่ไม่รู้จักหรืออาจจะไม่มีอยู่จริงก็ได้

พรอยด์ แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ชนิดคือ

1. Objective anxiety เป็นความวิตกกังวลเกี่ยวกับอันตรายที่มีอยู่จริง เช่น กลัวขโมย กลัวสถานที่ที่ไม่น่าไว้วางใจ กลัวสัตว์มีพิษ กลัวการสอบซึ่งทำไปแล้วไม่ตีก็เลยกลัวจะสอบตก เป็นต้น
2. Neurotic anxiety เป็นความวิตกกังวลในอันตรายที่มองไม่เห็นหรือไม่รู้จัก หรือเหตุการณ์ซึ่งไม่เป็นความจริง หรือบางครั้งมีสาเหตุของความวิตกกังวลเพียงชนิดเดียวแต่มีปฏิกิริยาได้ตอบมากเกินไป ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของอาการทางโรคประสาท
3. Moral anxiety หมายถึง ความกังวลใจ ความรู้สึกผิด ความละอายต่อบาป เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะ super ego เช่น ผู้สั่งการกลัวว่าจะได้รับการลงโทษ ถ้าหากว่ากระทำการในสิ่งที่ผิดกับมโนธรรมหรือศีลธรรมอันดีงาม

พรอยด์กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีสาเหตุสำคัญอยู่ 2 ประการคือ

1. เกิดโดยไม่ตั้งใจหรือโดยอัตโนมัติ เมื่อสภาพอันตรายจะเกิดขึ้น
2. เกิดขึ้นเพราะ ego พยายามจะหลีกเลี่ยงสภาพการณ์อันตรายนั้นๆ

ส่วน Sullivan (อ้างถึงใน นวลละออ สุภาณล, 2527) กล่าวถึง ความตึงเครียดของความวิตกกังวล (The tension of anxiety) ว่าเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยแม้ว่าสิ่งที่เขารู้จะมีจริงหรือไม่ก็ตาม บุคคลอาจรู้สึกวิตกกังวลจากสิ่งที่วาดภาพขึ้นมาเอง Sullivan ให้กฎในเรื่องความตึงเครียดของความวิตกกังวลว่า "การที่แม่แสดงความวิตกกังวลในสีหน้า น้ำเสียงและท่าทางทำให้ทารกเกิดความวิตกกังวลเช่นเดียวกับแม่ การถ่ายทอดดังกล่าวนี้เกิดขึ้นจากกระบวนการความสัมพันธ์ภายในระหว่างบุคคลซึ่งเกิดจากความรู้สึกร่วม" เหตุผลดังกล่าวนี้สามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นความจริง ความตึงเครียดของความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับทารกในระยะแรกนี้จะคงอยู่ในตัวของทารกและกลายเป็นสิ่งแวดล้อมส่วนตัว ซึ่งผลที่เกิดขึ้นในระยะต่อมาเมื่อทารกเจริญเติบโตคือจะกลายเป็นคนที่มีความรู้สึกไวต่อความวิตกกังวลในสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว โดยเฉพาะความวิตกกังวลในเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

### ประเภทของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลแบ่งได้เป็น 2 ประเภท (Spielberger, 1970 : 3) คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบัน (state anxiety หรือ situational anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้นและความเข้มของ



ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้มีความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มากคือผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มาก

2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (trait anxiety) ความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไป ทุกสถานการณ์จะมีความเข้มในระดับต่ำแต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันยาวนานจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้น ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ และโดยทั่วไปคนทุกคนจะเกิดความวิตกกังวลประเภทนี้โดยที่ไม่รู้ตัวและจะเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบัน

Spielberger ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคลสูงย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในปัจจุบันหรือในแต่ละสถานการณ์สูง

### ระดับของความวิตกกังวล

Peplua (Cited in Stuart and Sundeen ,1979 ) กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลจะมีผลต่อกระบวนการที่สำคัญต่างๆ คือ การเรียนรู้ การรับรู้ การมีสติรู้ตัวและความนึกคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคน แม้จะเกิดขึ้นจากสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งเชื่อมโยงอยู่หลายลักษณะ เช่น สภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ซึ่งได้แบ่งระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั้งในด้านความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกได้เป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย(mild anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้พบได้ทั่วไป เป็นความรู้สึกไม่สบายเล็กน้อย เกิดความรู้สึกตื่นเต้นจะกระตุ้นให้ทำงาน แก้ปัญหาสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลได้ ความวิตกกังวลระดับนี้จะเป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ จะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตเป็นผลสำเร็จ ทำให้เกิดภาวะการตื่นตัวช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (moderate anxiety) ระดับนี้ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น มีผลให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลง เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเพิ่มขึ้น การรับรู้จะลดลง ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในขณะนั้นแต่บุคคลยังมีความพยายามที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถกระทำได้เนื่องจากความเพียรพยายาม

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (severe anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้ที่วีความรุนแรงเพิ่มขึ้นกว่าปกติ ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น ประสาทสัมผัสและการรับรู้ แคลงไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลหมกมุ่นในรายละเอียดมากเกินไป กระวนกระวาย มีความกลัวมากขึ้น ไม่สามารถจับสาระสำคัญของเรื่องได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง ทำงานได้ไม่เต็มสมรรถภาพ ทำให้เกิดความสับสนและมีการกระจัดกระจายของความคิดพิจารณา เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และไม่สามารถดำเนินกิจการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เสียความสามารถในการปรับตัว เป็นระยะที่บุคคลต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4. ความวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่สุดหรือกลัวสุดขีด (panic anxiety) เป็นความวิตกกังวลระดับสุดท้าย มีผลให้บุคคลเกิดความกลัวอย่างรุนแรง อาจเรียกว่า เป็นความกลัวสุดขีด เนื่องจากพลังงานที่เกิดในตัวบุคคลมีมากที่สุด ทำให้บุคคลขาดการควบคุมตัวเอง สามารถแสดงพฤติกรรมที่ไม่มีในภาวะปกติ เช่น การกรีดร้องหรือหมดสติทันทีทันใด บุคคลจะสูญเสียความมีบุคลิกภาพ การรับรู้ต่อสถานการณ์ต่างๆจะผิดไปจากสภาพความเป็นจริงไม่สามารถกระทำภารกิจ เช่นคนปกติได้

### สาเหตุของความวิตกกังวล

เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บางคนไม่สามารถบอกได้อย่างเฉพาะเจาะจงว่าอะไรคือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่จะสามารถบอกได้ถึงความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนั้น และหากได้มีเวลาพิจารณาอย่างถี่ถ้วนถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาตั้งแต่ยังไม่เกิดความรู้สึก เช่นนั้นจนกระทั่งมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น รวมทั้งมีผู้คอยช่วยเหลือ ซึ่งแนวทางในการค้นหาสาเหตุที่อาจเกิดทำให้บุคคลนั้น สามารถบอกสาเหตุของความวิตกกังวลได้ดังที่ สุวเนย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522) กล่าวว่า สิ่งที่คุกคามสวัสดิภาพและความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดภาวะวิตกกังวล สิ่งคุกคามนี้จะจริงหรือเป็นเพียงการคาดคะเนก็ได้ เช่น ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งคุกคามที่ถือว่าเป็นจริง หรือความวิตกกังวลกลัวว่าจะสอบตกเป็นสิ่งคุกคามที่เกิดจากการคาดคะเนของเราเอง ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่ก็ได้ แต่ความวิตกกังวลทั้งสองอย่างก็มีผลต่อจิตใจและอารมณ์คือทำให้รู้สึกหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ รู้สึกว่าตนเองหมดหนทางไม่ทราบว่าจะแก้ไขสถานการณ์นั้นอย่างไร และส่งผลให้ร่างกายมีการตอบสนอง

Linn (1980) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในเรื่องนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าพวกที่มีรูปร่างผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้

2. ปัจจัยทางจิตใจ ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสภาวะการณ์ต่างๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น กลัวจะสูญเสียความรักจากพ่อแม่หรือของรัก กลัวการพลัดพราก

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ ลัทธิ การเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดู เมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ล้วนคุกคามต่อภาวะทางจิตใจ อันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

4. การเรียนรู้มีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมนี้ 3 แนวคิดคือ

4.1 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (classical condition) เช่น ในการที่บุคคลมีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้วต้องไปพบกับนายจ้างซึ่งเคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้นในทางที่ไม่พึงพอใจจนเกิดความกังวลเมื่อสิ่งเร้า 2 อย่างคือ การถูกดูและนายจ้างเกิดรวมกันบ่อยๆจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลเมื่อพบนายจ้าง ไม่ว่าจะถูกดูหรือไม่ก็ตาม

4.2 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง (reinforcement) โดยไม่รู้ตัวจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด ด้วยการเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือเมื่อบุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อยๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นจนกลายเป็นนิสัย

4.3 วิธีลอกเลียนแบบ (modeling imitation) โดยบุคคลได้พบเห็นจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลเสมอๆ และได้เรียนรู้พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นประจำก็เลยลอกเลียนแบบมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

5. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลต่างๆ เช่น ในวัยเด็ก ความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การกัดเล็บ การปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์ อาจเกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุประกอบกัน ซึ่งถ้าบุคคลรับรู้สาเหตุอย่างแท้จริงก็ย่อมหาทางแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งจะทำความวิตกกังวลลดลงอยู่ในระดับที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ปานัน บุญหลง (2528) แบ่งประเภทของความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. การคุกคามใดๆก็ตามที่คุกคามความปลอดภัยของแต่ละบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล การคุกคามนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

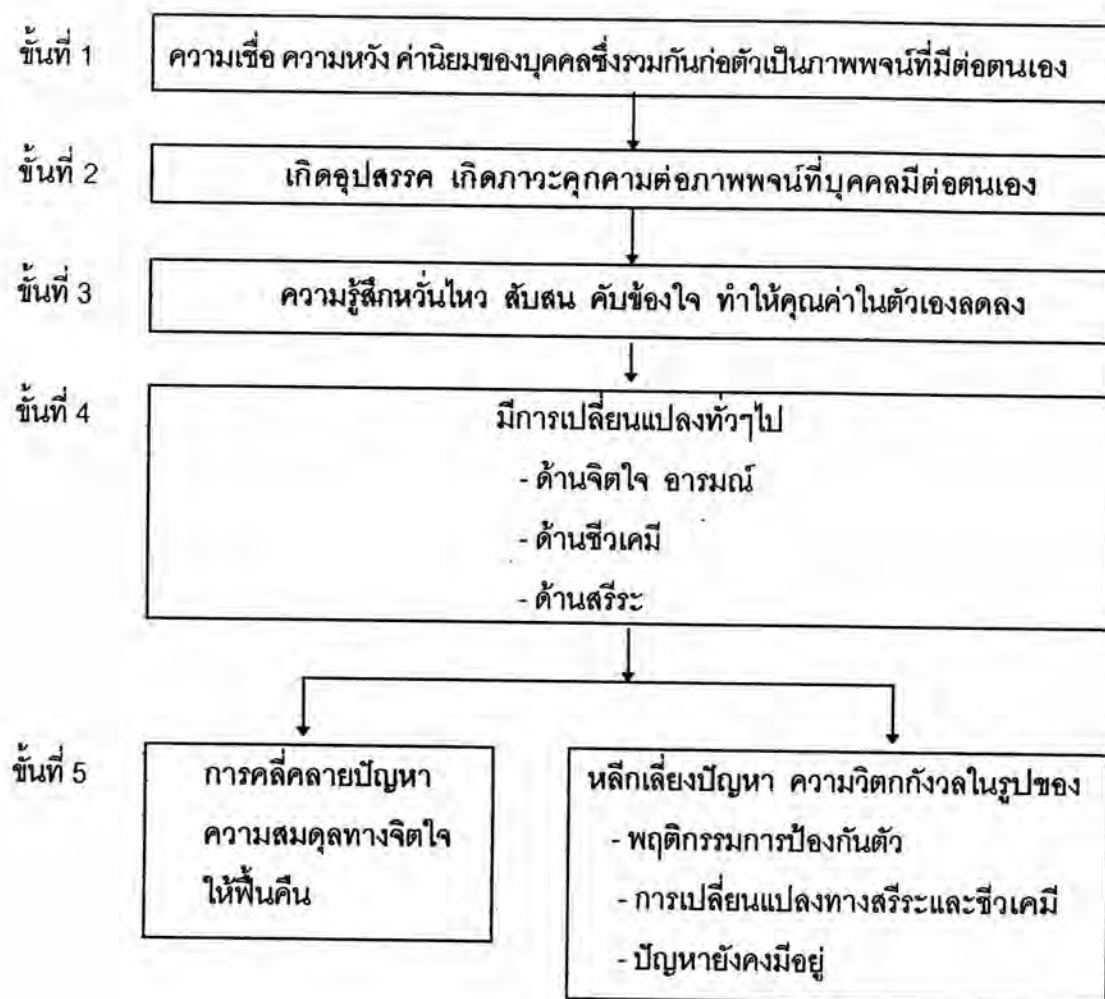
1.1 การคุกคามการทำงานของร่างกาย รวมถึงสิ่งที่มีมารบกวนต่อความพึงพอใจของความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย เป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิตหรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ได้แก่ การเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากพัฒนาการในวัยต่าง ๆ เป็นต้น

1.2 การคุกคามต่อความเป็นตัวของตัวเอง โดยจะคุกคามต่อจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง ความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตัวเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทเดิมไปสู่บทบาทใหม่ ความกดดันทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น

2. การสื่อถึงกันของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้วจะสามารถถ่ายทอดไปยังผู้อื่นที่ติดต่อสัมพันธ์กันในขณะนั้น เช่น จากมารดาไปสู่บุตร จากผู้ป่วยไปสู่พยาบาลหรือจากพยาบาลไปสู่ผู้ป่วย จากนักเรียนสู่ครู เป็นต้น เป็นสาเหตุที่พบได้กับบุคคลที่มีการติดต่อสื่อสารกันหรือมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการสื่อถึงกันนี้จะไม่รุนแรงเท่ากับสาเหตุจากการคุกคามความปลอดภัย

เมื่อพิจารณาสาเหตุทั้งสองประการที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับบุคคลแล้ว จะเห็นได้ว่า สาเหตุที่สำคัญและพบอยู่เสมอคือ การถูกคุกคามความปลอดภัยของแต่ละบุคคล ซึ่ง Perley (1976) ได้กล่าวถึงความรู้สึกที่เป็นสิ่งคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยว่า มักจะเกี่ยวเนื่องกับสภาวะทางจิตใจ 3 ประการคือ ความรู้สึกขาดผู้ช่วยเหลือ ความรู้สึกว่าถูกแยกให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว ความรู้สึกไม่มั่นคง เหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลอาจจะไม่ทำให้อีกบุคคลหนึ่งเกิดความวิตกกังวลก็เป็นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์นั้นๆ ตลอดทั้งการรับรู้ของแต่ละบุคคลด้วย สำหรับเหตุการณ์หรือตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลนั้น อาจเป็นเหตุการณ์ภายนอกหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจก็เป็นได้

ความวิตกกังวลไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม จะมีกลไกหรือขั้นตอนที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในลักษณะที่คล้าย ๆ กัน คือ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังภาพประกอบ 1

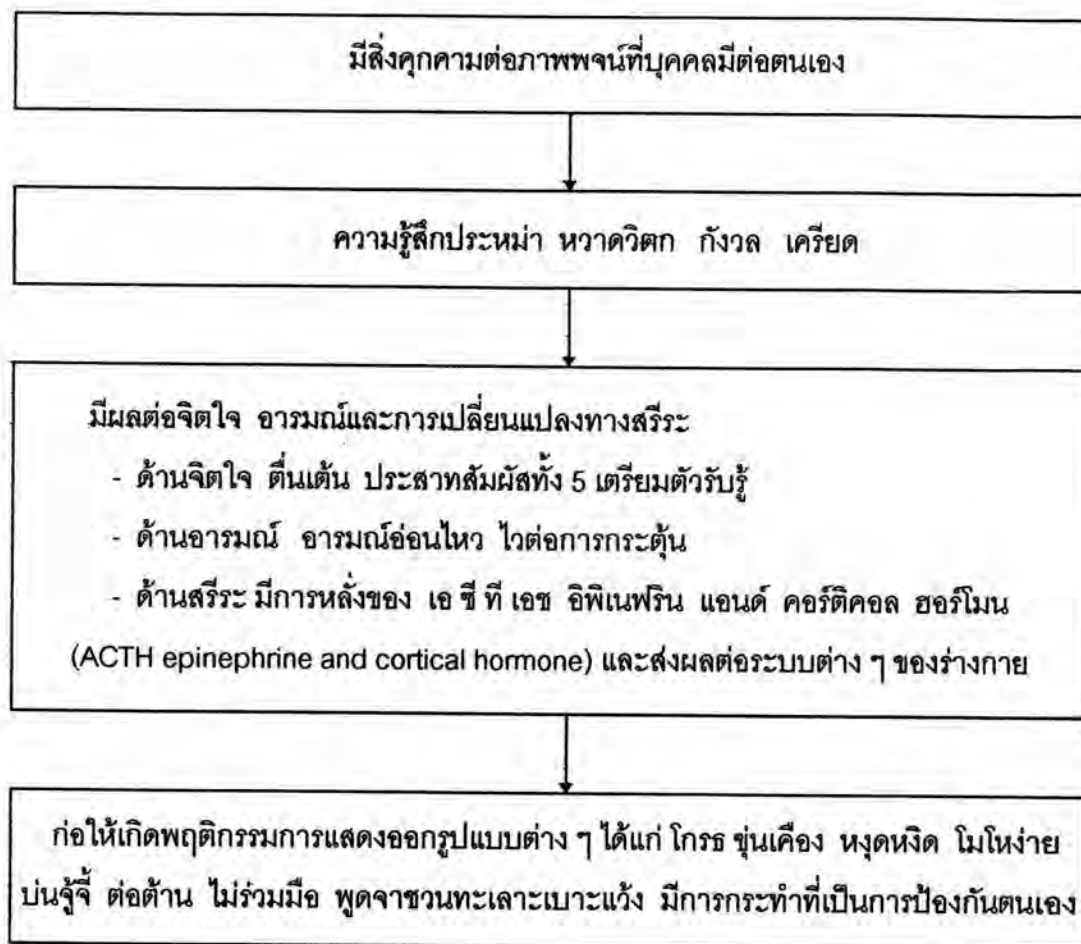


ภาพประกอบ 1 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวล

(Peplu ช้างถึงใน อูบล นิวัติชัย, 2527)

ภาพประกอบ 1 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวล โดยความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลในแต่ละขั้นตอน อาจใช้ระยะเวลาแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น ประสบการณ์ในอดีตของบุคคลนั้น ตลอดจนความแตกต่างระหว่างบุคคล ถ้าบุคคลใดสามารถผ่านขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอนและสามารถแก้ไขคลี่คลายปัญหานั้น ๆ ได้ บุคคลนั้นก็สามารกลับสู่ภาวะปกติสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ต่อไปได้ แต่ถ้าไม่สามารถผ่านขั้นตอนโดยไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นไปได้ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวล

นอกจากนี้ขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล ปรากฏดัง ภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล  
(สุวนีย์ ตันติพัฒนานันท์, 2522: 123)

### ผลของความวิตกกังวล

ด้วยเหตุที่ความวิตกกังวลเป็นภาวะทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับความหวาดกลัว หวั่นเกรงต่อสิ่งคุกคามในรูปแบบต่างๆดังกล่าว ความวิตกกังวลจึงมีผลกระทบต่อมนุษย์มากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและความคิด Deffenbacher and Suinn (1982) สรุปผลของความวิตกกังวลเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกทางความรู้สึกและทางสรีระ ทำให้บุคคลเกิดความหวาดหวั่น ความตึงเครียด ความกลัว ร่วมกับความตื่นตัวของกลไกต่าง ๆ ทางร่างกาย
2. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกทางความคิด ได้แก่ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำลอง ระบบความคิดซังกันคือ คิดแคบ ไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ขาดสมาธิ เกิดความหมกมุ่นหรือย้ำคิด เป็นต้น
3. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกด้านพฤติกรรม ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ปวดคอ ปวดไหล่ มือสั่น ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ น้อยลงและเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงแบบต่างๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมและเกิดผลกระทบต่อความสามารถด้านอื่นๆ ดังนี้ (สุวนีย์ ตันติพัฒนานันท์, 2522 ; Goldberger and Brenitz, 1982 ; Zung, 1971 )

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เป็นผลมาจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อตอบสนองต่อภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้น โดยจะมีอาการและอาการแสดงดังนี้

1.1 ด้านชีวเคมี (biochemical) เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นที่ตัวรับแรงกระตุ้นจากตัวรับจะเคลื่อนเข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลาง (central nervous system) คือสมองและไขสันหลัง แรงกระตุ้นนี้จะผ่านศูนย์กลางของสมองส่วนกลางคือ ทาลามัส (thalamus) แล้วผ่านเข้าไปสู่ไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ซึ่งเป็นศูนย์กลางของอารมณ์และเป็นสมองส่วนที่ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ แรงกระตุ้นจะเคลื่อนผ่านไปยังสมองส่วนบน (cerebral cortex) ซึ่งมีหน้าที่รับรู้สิ่งเร้าและเป็นตัวกระตุ้นไฮโปทาลามัสและต่อมพิทูอิทารี (pituitary gland) ให้ทำงานดังนี้

1.1.1 ไฮโปทาลามัส จะส่งแรงกระตุ้นไปตามระบบประสาทอัตโนมัติโดยผ่านไประบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ต่อไปที่อะดรีนัลเมดัลลา (adrenal medulla) ของต่อมหมวกไต (adrenal gland) ให้หลั่งสารแคทีโคลามีน (catecholamine) ซึ่งประกอบด้วยอิพิเนฟริน (epinephrine) และนอร์อิพิเนฟริน (norepinephrine) เข้าสู่กระแสโลหิตและไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดพลังงานการหมุนเวียนของโลหิตในกล้ามเนื้อ การบีบตัวของหัวใจและปริมาณโลหิตที่ออกจากหัวใจเพิ่มมากขึ้น กระเพาะอาหารถูกกระตุ้นให้มีการขับน้ำย่อยเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ร่างกายมีการตอบสนองในการต่อสู้หรืออดอยหนี ในกรณีที่หนี (flight) จะมีการหลั่งสารอิพิเนฟรินมาก แต่ถ้าจะต่อสู้ (fight) สารนอร์อิพิเนฟรินจะถูกหลั่งมาก

1.1.2 ต่อมพิทูอิทารีรี่ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ต่อมพิทูอิทารีรี่ส่วนหน้า (anterior pituitary gland) และต่อมพิทูอิทารีรี่ส่วนหลัง (posterior pituitary gland) เมื่อได้รับแรงกระตุ้นจากสมองส่วนบนจะเกิดผล ดังนี้

ก. ต่อมพิทูอิทารีรี่ส่วนหน้าจะหลั่งฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรปิก (adrenocorticotrophic hormone หรือ ACTH) ไปกระตุ้นอะดรีนัลคอร์เทกซ์ (adrenal cortex) ของต่อมหมวกไต ให้หลั่งอะดรีโนคอร์ติคอยด์ (adrenocorticoid) ซึ่งประกอบด้วยฮอร์โมน 3 ชนิด คือ

- 1) มินเนอราโลคอร์ติคอยด์ (mineralocorticoids) มีหน้าที่ควบคุมสมดุลของเกลือแร่ เช่น โซเดียม โปแตสเซียม และแคลเซียม
- 2) กลูโคคอร์ติคอยด์ (glucocorticoid) มีผลต่อการเผาผลาญอาหารจำพวกโปรตีน ไขมัน และน้ำตาล
- 3) แอนโดรเจน (androgen) มีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและเสริมสร้างลักษณะเพศชาย

ข. ต่อมพิทูอิทารีรี่ส่วนหลัง จะหลั่งฮอร์โมนแอนติไดยูริติก (antidiuretic hormone หรือ ADH) ออกมาทำให้การขับน้ำออกจากร่างกายโดยผ่านทางไตลดลง

ดังนั้นจะพบว่า ผู้ที่อยู่ในภาวะวิตกกังวลการเผาผลาญและการดูดซึมอาหารจะลดลง การขับน้ำย่อยในกระเพาะอาหารจะมากขึ้น เป็นเหตุให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังพบว่ามีอาการคั่งของน้ำ โซเดียมและคลอไรด์ มีการสูญเสียโปแตสเซียมมากขึ้น จำนวนเม็ดโลหิตขาวที่ทำหน้าที่ต้านทานโรค (neutrophils) ลดลง ระดับไขมันในเลือด (cholesterol) สูงขึ้นและเลือดจะแข็งตัวเร็วขึ้น

1.2 ด้านสรีรวิทยา (physiological) ความวิตกกังวลจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกาย ส่วนใหญ่จะเป็นผลของระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งทำงานโดยอิสระไม่อยู่ใต้อำนาจจิตใจ ประกอบด้วยระบบประสาทซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก (sympathetic and parasympathetic nervous system) ระบบประสาททั้ง 2 ทำหน้าที่ตรงกันข้ามเพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายอยู่ในสภาพสมดุล ถึงแม้ว่าทั้ง 2 ระบบจะเกี่ยวข้องกับการเกิดอารมณ์ แต่ระบบซิมพาเทติกจะมีบทบาทมากกว่าเมื่อมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อยและปานกลาง แต่ถ้ามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงและรุนแรงแล้ว ระบบพาราซิมพาเทติกจะมีบทบาทมากกว่า



การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาจะขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล โดยทั่วไปแล้ว ถ้าความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อยและปานกลาง จะมีผลเพิ่มการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย แต่ถ้าความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงและรุนแรงแล้วจะมีผลทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายหยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาที่พบมีดังนี้ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว และลึกหรือหายใจลำบาก ตัวสั่น ใจสั่น ม่านตาขยาย มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของร่างกาย เหงื่อออก ตัวเย็น ผิวหน้าซีดเย็น มือเย็นขึ้นมีเหงื่อออกตามฝ่ามือ บัสสาวะบ่อย ประจำเดือนผิดปกติ ปากแห้ง เมื่ออาหาร ไม่สบายท้อง กล้ามเนื้อเกร็งโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่คอ นอนไม่หลับ เป็นต้น

## 2. ผลกระทบต่อความสามารถด้านอื่น ๆ ได้แก่ ( สุวณีย์ เกียรติแก้ว, 2527 )

2.1 ด้านความสามารถในการสังเกต ความสามารถในการสังเกตจะเพิ่มมากขึ้น หรือลดลงขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล การสังเกตคือ การรับรู้โดยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยจะช่วยให้ประสาทรับรู้ทั้ง 5 ตื่นตัวดีขึ้น การรับรู้ดีขึ้น การเก็บข้อมูลรอบตัวจะทำได้มากกว่าปกติ ความวิตกกังวลระดับกลางทำให้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ยังคงตื่นตัวอยู่ แต่ขอบเขตของการรับรู้จะแคบลงและเพ่งไปยังจุดที่สนใจเท่านั้น รับรู้เฉพาะสิ่งที่เลือกสรรแล้ว ความวิตกกังวลในระดับรุนแรงขึ้นจะทำให้เกิดความตื่นตัวมากขึ้น แต่ความสามารถในการรับรู้จะแคบลง สนใจในเหตุการณ์เฉพาะหน้าขณะนั้น แต่ยังสามารถบอกความสัมพันธ์ของเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้และเมื่อมีความวิตกกังวลถึงภาวะตื่นตัวสุดขีดการสังเกตจะแคบลงมาก ไม่สามารถบอกความสัมพันธ์ของเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้

2.2 ด้านสมาธิและความจำ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยและปานกลาง จะทำให้มีสมาธิดีขึ้น แต่ในระดับรุนแรงและรุนแรงที่สุดสมาธิอาจจะลดลง บุคคลในภาวะนี้จะกระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่ง ทางด้านความจำถ้าความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตื่นตัว รับข้อมูลมากขึ้นทำให้การจดจำมากขึ้น เมื่อการรับรู้น้อยความจำก็เกิดน้อย ในภาวะวิตกกังวลระดับรุนแรงและตื่นตัวสุดขีด ความจำเกิดขึ้นได้น้อยมาก ถ้าให้บุคคลที่ตื่นตระหนกสุดขีดเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลนั้นอาจเล่าได้ไม่ดีหรืออาจเล่าไม่ได้เลย เพราะอาจไม่รู้สึกรู้สีกว่าทำอะไรลงไปบ้าง

2.3 ด้านการเรียนรู้และการปรับตัว ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นถ้ามีความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยกับปานกลางและบุคคลนั้นมีทักษะอยู่แล้วก็จะสามารถใช้ทักษะนั้นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น จะสามารถสังเกต วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ตรวจสอบ ทดสอบและสามารถใช้ประสบการณ์เก่าๆได้ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลในระดับรุนแรงถึงรุนแรงสุดขีด ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะหรือไม่ก็ตาม ก็จะไม่สามารถใช้ทักษะในช่วงดังกล่าวเพราะพฤติกรรมที่ออกมาจะอยู่ในรูปพฤติกรรมอัตโนมัติที่ไม่ต้องคิดก่อน

2.4 ด้านพฤติกรรมกรรมการแสดงออก เมื่อใดก็ตามที่มีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลนั้นจะต้องมีการปรับและเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดหรือขจัดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออกอาจจำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

2.4.1 พฤติกรรมการแสดงออกของความรู้สึกก้าวร้าว และไม่เป็นมิตร (acting-out behavior) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

ก) พฤติกรรมที่แสดงออกของความรู้สึกแบบเปิดเผย (overt behavior) ได้แก่ หงุดหงิด โมโหง่าย โกรธ พุดจาขวนทะเลาะ ทำทางกระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง

ข) พฤติกรรมที่แสดงออกของความรู้สึกแบบซ่อนเร้น (covert behavior) ได้แก่ รู้สึกขุ่นเคือง รู้สึกไม่เป็นมิตร

2.4.2 การเบนความสนใจไปสู่อาการ หรือความเจ็บป่วยทางร่างกาย (somatizing) ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดภาวะวิตกกังวล เช่น ในผู้ที่เป็นโรคจิตสรีระแปรปรวน (psychosomatic disorder) เป็นต้น

2.4.3 การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (freezing to the spot) พฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ (withdrawal) การเก็บกดความรู้สึกไว้ภายในและกลายเป็นอาการซึมเศร้า (depression) มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ (regression)

2.4.4 การใช้ความวิตกกังวลให้เป็นประโยชน์ต่อประสบการณ์การเรียนรู้ มีพฤติกรรมแสดงออกในรูปแบบที่บุคคลพยายามทำความเข้าใจกับสาเหตุของความวิตกกังวล วิธีที่ตนเองใช้เพื่อลดหรือขจัดความวิตกกังวล หาสาเหตุว่าอะไรที่ทำให้ตนเองอึดอัด ไม่สบายใจ เรียนรู้จากประสบการณ์นี้ เช่น ไม่ได้อ่านหนังสือแล้วเข้าสอบ ทำให้เกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ ภายหลังจากสอบในครั้งต่อมาบุคคลนั้นไม่ต้องการมีประสบการณ์เช่นนั้นอีก จึงหาทางป้องกันโดยอ่านหนังสือและเตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอบ

ดังนั้นจากกล่าวได้ว่า ความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อระบบความคิด ความรู้สึก และประสิทธิภาพในการทำงาน สุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการเรียนรู้และการปรับตัวเมื่อมีความวิตกกังวลในระดับต่ำจนถึงปานกลาง ถ้าบุคคลนั้นมีทักษะอยู่แล้วก็จะสามารถใช้ทักษะในการเรียนรู้ได้ แต่ถ้าเป็นความวิตกกังวลในระดับสูง ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะมีทักษะดีหรือไม่ จะไม่มีโอกาสใช้ทักษะนั้นเลยเพราะอยู่ในช่วงกลัวสุดขีด พฤติกรรมจะเป็นไปตามอัตโนมัติที่ไม่ต้องคิดก่อน เพื่อขจัดความวิตกกังวล ซึ่งอาจมาจากสิ่งที่คุกคามร่างกาย เช่น ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ตามพัฒนาการความเจ็บป่วยทางร่างกายและสิ่งที่คุกคามต่อความเป็นตัวของตัวเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ การต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น การเปลี่ยนสถานที่อยู่อาศัยหรือ การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ทำให้นักศึกษาพยาบาลปรับตัวไม่ทันก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ มีผลต่อสมาธิและความจำ การเรียนรู้ การปรับตัวและพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลได้

### การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นพลังงานที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง (Taylor, 1982) แต่เราสามารถรู้ได้โดยมีการประเมินอาการแสดงร่วมกันหลายด้าน คือ การสังเกตพฤติกรรมและการตอบสนองด้านสรีระของบุคคลที่แสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลและจากรายงานความรู้สึกที่เกิดขึ้นเฉพาะของบุคคลที่ประสบความวิตกกังวล (Manfreda and Krampitz, 1977) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Nathan (1980) และ Nietzel and Bemstein (1981) ได้จำแนกการประเมินความวิตกกังวลออกเป็น 3 วิธี ดังนี้

1. การประเมินความวิตกกังวลจากสภาพทางสรีรวิทยา (physiological measure of anxiety) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการเต้นของชีพจร การตรวจคลื่นสมอง การขยายของม่านตา ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ซึ่งการวัดความวิตกกังวลแบบนี้จะต้องอาศัยเครื่องมือพิเศษในการวัด เช่น เครื่องมือวัดความดันโลหิต (sphygmomanometer) เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (electrocardiograph) เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของชีพจร (mechanical pulse detective) เครื่องมือวัดคลื่นสมอง (electroencephalography) เครื่องมือตรวจม่านตาเพื่อดู การขยายของม่านตา (pupillograph) เครื่องมือวัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ (electromyograph) เป็นต้น

การวัดด้วยวิธีนี้ต้องอาศัยผู้ชำนาญทางตรวจและการแปลผลการเปลี่ยนแปลงจะต้องแม่นยำ อาจเกิดการสับสนต่อการประเมิน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิตและอัตราการเต้นของชีพจรนั้น อาจเกิดจากพยาธิสภาพของโรคต่างๆ ในระบบประสาทและหลอดเลือดที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงหรืออาจเกิดจากผลของการใช้ยาบางชนิด (Graham and Conley, 1971) นอกจากนี้ อาจเกิดจากอาหาร บุหรี่ การออกกำลังกาย ความเจ็บป่วย เป็นต้น จึงมีความลำบากในการวัดความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้เนื่องจากระดับความวิตกกังวลจะไม่สัมพันธ์กับอาการแสดงออก นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของแต่ละบุคคลยังมีแบบแผนที่แตกต่างกัน

2. การประเมินความวิตกกังวลโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (self-report measure of anxiety) โดยให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจเป็นการรายงานด้วยการตอบแบบสอบถาม การเขียนหรือรายงานด้วยวาจาเป็นการวัดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยใช้แบบสอบถามให้ตอบตามความรู้สึกแล้วนำมาประเมินระดับความวิตกกังวลแบบสอบถามดังกล่าวมีผู้สร้างหลายชนิดเช่น แบบสอบถามความวิตกกังวล STAI (The State -Trait Anxiety Inventory) ของ Spielberger, Gorsuch, and Lushene (1970) แบบสอบถามความวิตกกังวลแบบ MAS (The Taylor Manifest Anxiety) ของ Taylor (1982) เป็นต้น การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี ถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงและความตรงสูง

3. การประเมินความวิตกกังวล โดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล (behavioral measure of anxiety) เป็นการวัดการตอบสนองทางด้านจิตใจ ซึ่งแสดงออกถึงความแปรปรวนในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ความสอดคล้องกันของการทำงานของร่างกายกับการรับรู้ความจำ การเรียนรู้ที่ง่ายหรือซับซ้อนเนื่องจากมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมานั้น เป็นปฏิกิริยาที่สะท้อนมาจากอารมณ์ภายในใจซึ่งบุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้เช่น อาการกระสับกระส่าย ลุกลุกกลน มือสั่น ถอนหายใจ ร้องไห้ หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร พูดเร็วเร็วขึ้น เป็นต้น

แบบสอบถามความวิตกกังวล STAI (The State - Trait Anxiety Inventory) ของ Spielberger, Gorsuch, and Lushene เป็นแบบสอบถามที่ใช้วัดความวิตกกังวลด้วยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ประกอบด้วยแบบสอบถามที่ใช้วัดความวิตกกังวล 2 ประเภท คือ

1. แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลแบบสเทต (state anxiety หรือ A -state) คือแบบสอบถามที่ใช้วัดความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ประกอบด้วยข้อคำถามที่แสดงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 20 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 10 ข้อ ข้อคำถามทางลบ 10 ข้อ มีคะแนนต่ำสุด 20 คะแนน คะแนนสูงสุด 80 คะแนน

2. แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลแบบเทรท (trait anxiety หรือ A - trait) คือแบบสอบถามที่ใช้วัดความรู้สึกทั่วไปของบุคคลในทุกสถานการณ์ ประกอบด้วยข้อคำถามที่แสดงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 20 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 7 ข้อ ข้อคำถามทางลบ 13 ข้อ มีคะแนนต่ำสุด 20 คะแนน คะแนนสูงสุด 80 คะแนน

แบบสอบถามทั้ง 2 ชุดมีความสัมพันธ์กัน โดยผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบเทรทสูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลแบบสเทตได้สูง ในการตอบแบบสอบถามหากใช้แบบสอบถาม

ทั้ง 2 ชุด ควรให้ผู้ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลแบบสเตทก่อน แล้วจึงตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลแบบเทรท เนื่องจากแบบสอบถามความวิตกกังวลแบบสเตท เป็นแบบสอบถามที่วัดสถานการณ์ต่างๆ ดังนั้นผลของคะแนนจึงได้รับอิทธิพลจากสภาวะของอารมณ์และบรรยากาศในขณะนั้น ซึ่งคะแนนอาจเปลี่ยนแปลงไป ถ้าผู้ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลแบบเทรทก่อน ในการตอบไม่มีกำหนดเวลาแต่ในผู้ที่มีการศึกษาน้อย หรือมีภาวะไม่ปกติทางอารมณ์ ส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามในแต่ละชุดประมาณ 10-12 นาทีหรือประมาณ 20 นาที ในการตอบแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด

### วิธีลดความวิตกกังวล

แนวคิดของนักจิตวิทยาที่แตกต่างกันไปทำให้วิธีลดความวิตกกังวลมีหลายวิธี และมีกระบวนการไปตามแนวคิดในการเกิดความวิตกกังวล ตามความเชื่อของนักจิตวิทยาแต่ละกลุ่มนั่นเอง สำหรับกลุ่มพฤติกรรมนิยม Grambrill (1978) ได้สรุปวิธีลดความวิตกกังวลตามแนวคิดของกลุ่มไว้ดังนี้คือ

จากแนวคิดของกลุ่มที่เชื่อว่าสิ่งเร้าเป็นสิ่งสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลได้ จึงเสนอวิธีลดความวิตกกังวลโดยการลดความสัมพันธ์ที่เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับตัวกระตุ้น เช่น ใช้วิธีแยกสิ่งเร้าออกเป็นขั้นๆ และลดความวิตกกังวลเป็นขั้นๆ ตามสิ่งเร้า นั้น วิธีนี้เรียกว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (systemetic desensilization) เป็นต้น

ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งมีความเชื่อว่าความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับการพิจารณาลักษณะของผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงทางลบอันบุคคลจะได้รับจากสิ่งเร้า ดังนั้น วิธีลดความวิตกกังวลจึงเสนอให้มีการจัดผลกรรมเสียใหม่ เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งเร้าดังกล่าวให้ผลกรรมทางบวก เช่นนี้ จะทำให้ความวิตกกังวลต่อสิ่งเร้าดังกล่าวลดลง เช่น การให้ตัวแบบ (modeling) เป็นต้น

อีกวิธีหนึ่งเสนอให้ลดความวิตกกังวลโดยการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์หรือเผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วให้เสริมในพฤติกรรมที่เราต้องการให้เกิดขึ้น ก็จะช่วยลดความวิตกกังวล เช่น การใช้วิธี Flooding โดยการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในสถานการณ์หรือให้พบสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วปล่อยให้พฤติกรรมการตอบสนองต่อภาวะความวิตกกังวลอย่างเต็มที่ เพื่อเลือกให้การเสริมแรงในพฤติกรรมที่เราต้องการที่ เกิดขึ้นกับบุคคล หรือการให้บุคคลได้จินตนาการว่าได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลพร้อมตัวแบบและได้เห็นตัวแบบในจินตนาการโดยได้รับการเสริมแรง เป็นต้น

ได้มีผู้สนใจศึกษาวิธีการลดความวิตกกังวลสามารถทำได้หลายวิธีพอสรุปได้ดังนี้

1. การลดความวิตกกังวล โดยการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาในปัจจุบัน ปัญหาเฉพาะหน้าหรือปัญหาที่รบกวนในขณะนั้น ซึ่งอาจกระทำได้หลายวิธี เช่น ให้การยอมรับต่อการแสดงออกของบุคคล ยอมรับฟังข้อเรียกร้อง ให้ความเห็นอกเห็นใจ และพยายามเข้าใจถึงความวิตกกังวลของบุคคลตลอดจนค้นหาสาเหตุ และแนวทางแก้ไขช่วยเหลือต่อไป (นาฏยา เลื่องไพโรจน์, 2535)
2. การลดความวิตกกังวลโดยใช้วิธีลดความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (systemic desensitization) การลดความวิตกกังวลโดยการเสนอตัวแบบ หรือการลดความวิตกกังวลโดยให้บุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าและให้แรงเสริมในพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น (flooding) (Grambrill, 1978)
3. การลดความวิตกกังวล โดยการลดแรงกดดันที่ก่อตัวมาจากความวิตกกังวลโดยวิธีต่างๆ เช่น เบี่ยงเบนความสนใจ ผูกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ การสัมผัส การใช้ดนตรีบำบัด เป็นต้น (อุบล นิวัติชัย, 2527)
4. การลดความวิตกกังวลโดยการให้ข้อมูลซึ่ง Johnson and Leventhal (1970) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้ข้อมูลต่อพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดและความทุกข์ทรมานจากความกลัวของผู้ป่วยในสถานการณต่างๆ เช่น การผ่าตัด การตรวจพิเศษ ฯลฯ ได้ข้อสรุปว่า เมื่อมีภาวะเครียดหรือสถานการณ์มาคุกคาม บุคคลสามารถปรับตนเองให้เผชิญภาวะเหล่านั้นโดยอาศัยการแปลความหมายและพิจารณาหาแนวทางในการตอบสนองจากประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ซึ่งอาจเป็นไปในลักษณะคุ้นเคยต่อสถานการณ์นั้นมาก่อนหรือถ้าไม่เคยตกอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ มาก่อนก็อาจอาศัยความรู้ ความเข้าใจ การได้รับข้อมูลอย่างเพียงพอจนสามารถจินตนาการถึงสถานการณ์เหล่านั้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์จริงมากที่สุดแต่ถ้าบุคคลไม่คุ้นเคยหรือไม่ได้รับข้อมูลอย่างเพียงพอจะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถเผชิญต่อสถานการณ์คุกคามได้อย่างเหมาะสมจะมีความวิตกกังวล หวาดกลัว ซึ่งแสดงออกได้ชัดเจนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

Sobel (1978) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับการบรรลุศักยภาพแห่งตนในนักศึกษาพยาบาลโดยใช้แบบทดสอบของฮอสโตรม (Shostrom's Personal Orientation) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลเมื่อมีอายุมากขึ้นและมีศักยภาพแห่งตนสูงขึ้นจะมีระดับความวิตกกังวลลดลง

พวงเพ็ญ เจียมปัญญาวัชร (2524) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยกับการฝึกสอนของนิสิตฝึกสอน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 10 คน และนิสิตฝึกสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 10 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลสูงกว่าความวิตกกังวลของนิสิตฝึกสอน

เพียรดี เปี่ยมมงคล (2527) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลที่มีมโนภาพแห่งตนสูงจะมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยต่ำ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีระดับความวิตกกังวลสูงสุด และพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีระดับความวิตกกังวลสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนดุสิตวิทยุชุมชนอุปถัมภ์ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในการพูดหน้าชั้น กลุ่มทดลองให้ข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2537) ได้ศึกษาผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับการใช้สถานการณ์จำลองนักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวชลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิติไทย นัมคณิสร์ (2537) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักศึกษาชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและ

กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง พบว่า นักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงผลลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยะดา ศุภกรแสงทอง (2538) ศึกษาการฝึกปฏิบัติการกล้ามเนื้อแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติการกล้ามเนื้อแสดงออก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ พบว่า หลังได้รับการฝึกปฏิบัติการกล้ามเนื้อแสดงออกนักศึกษาพยาบาล มีความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปัทมา ผ่องศิริ (2539) ศึกษาผลของการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิตที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นบพิตำ นครปฐม จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 24 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต กลุ่มควบคุมได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลตามปกติพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิตมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แนวทางการลดความวิตกกังวลดังกล่าวมาข้างต้น พบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับศักยภาพแห่งตน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การฝึกสอนหรือฝึกปฏิบัติงาน การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย พฤติกรรมกล้ามเนื้อแสดงออก นอกจากนี้ยังพบว่า เมื่อบุคคลมีศักยภาพแห่งตนและมีภาพสูงความวิตกกังวลจะลดลง นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลสูงส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เนื่องจากความวิตกกังวลสูงมีผลทำให้การรับรู้ ความสนใจ ความคิดสร้างสรรค์ การตัดสินใจ เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ของผู้เรียนลดลง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหาแนวทางลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลเพื่อเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ของนักศึกษา



## โปรแกรมเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา

โปรแกรมเตรียมความพร้อมเป็นวิธีการที่ใช้เตรียมความพร้อมของนักศึกษาให้สามารถรับรู้ คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลต่างๆ ได้ดีขึ้น ช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาเกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมเตรียมความพร้อมและศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเตรียมความพร้อมต่อความวิตกกังวลก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งโปรแกรมเตรียมความพร้อมที่สร้างขึ้นเป็นการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ของแหล่งฝึกภาคปฏิบัติได้เป็นอย่างดีและให้นักศึกษามีความพร้อมที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ที่จะได้รับจากการฝึกภาคปฏิบัติและมีทัศนคติที่ดี มีความพึงพอใจต่อการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา และสามารถให้การพยาบาลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ โปรแกรมเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

### การให้ข้อมูลโดยการให้พี่สอนน้อง

การให้ข้อมูลแก่นักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับสภาพการณ์ต่างๆ ในแหล่งฝึกก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาเป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลของนักศึกษา ซึ่งต้องเผชิญกับสถานการณ์คุกคามต่างๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตประจำวัน การฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา กลไกของการลดความวิตกกังวลโดยการให้ข้อมูลนี้สามารถอธิบายได้จากแนวความคิดของ Lazarus and Folkman (1984) เกี่ยวกับการประเมินทางความคิดรู้ (cognitive appraisal) ที่ว่าเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคาม บุคคลจะประเมินสถานการณ์นั้นโดยผ่านกระบวนการทางความคิด ซึ่งผลจากการประเมินสถานการณ์จะนำไปสู่การตอบสนองที่แตกต่างกัน การประเมินดังกล่าวเกิดขึ้นต่อเนื่องกันใน 3 ลักษณะ คือ

1. การประเมินขั้นแรก (primary appraisal) เป็นการประเมินของบุคคลในขั้นแรก สถานการณ์นั้นๆ มีผลทางบวกหรือลบต่อตนเอง ถ้าสถานการณ์นั้นถูกประเมินไปในทางลบหรือในลักษณะที่เป็นการคุกคาม บุคคลนั้นก็จะเกิดความวิตกกังวลขึ้น

2. การประเมินขั้นที่ 2 (secondary appraisal) หลังจากการประเมินในขั้นแรกว่า สถานการณ์ที่ตนเผชิญอยู่นั้นอยู่ในลักษณะใดแล้ว บุคคลจะตัดสินใจเลือกวิถีทางที่ดีที่สุดในการที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้น

3. การประเมินซ้ำ (reappraisal) เป็นการเปลี่ยนแปลงการประเมินสถานการณ์ใหม่ โดยอาศัยข้อมูลใหม่ที่ได้จากสิ่งแวดล้อมหรือบุคคล บุคคลจะพยายามแสวงหาข้อมูลเพื่อนำมาประเมินและควบคุมสถานการณ์ให้ดีขึ้น

จากแนวคิดนี้การให้ข้อมูล ความรู้ต่างๆและการเสนอแนวทางเลือกที่เป็นไปได้ในแง่บวกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นความสนใจของผู้รับข้อมูลในปัจจุบัน ทำให้เกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงการรับรู้สถานการณ์ปัญหาและความต้องการไปในแง่บวกที่หลากหลายขึ้น ทั้งในแง่ที่เป็นผลดีและผลเสียด้วยตนเองอย่างอิสระ โดยผ่านกระบวนการประเมินซ้ำโดยการคิดรู้ (cognitive reappraisal process) การให้ข้อมูลโดยให้พี่สอนน้อง มุสดี ฎฎอินทร์ (2522) แสดงความเห็นว่าการให้ผู้เรียนสอนกันเองเป็นกระบวนการที่ทำอยู่เสมอเป็นปกติวิสัย การที่ให้นักเรียนช่วยสอนกันเองนี้เกี่ยวเนื่องกับปัญหา 2 ประการคือ จะทำอย่างไรกับเด็กที่เริ่มไม่สนใจการเรียนและจะหาวิธีใดที่จะให้การสอนรายบุคคลได้ผลดีที่สุด นักการศึกษาหวังว่าการให้ผู้เรียนช่วยสอนจะทำให้ผู้เรียนที่เบื่อการเรียนเกิดความสนใจขึ้นมาอีกเพราะได้รับมิตรชอบมากขึ้น โดยเฉพาะถ้าให้เด็กโตรับมิตรชอบสอนเด็กเล็ก จากความคิดนี้ก็ได้มีโครงการเกิดขึ้นหลายโครงการที่มุ่งให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาช่วยสอนให้นักเรียนระดับประถมศึกษาโดยที่ต้องการให้นักเรียนมัธยมศึกษาได้ประโยชน์ทางสังคมและอารมณ์ จากการได้มีส่วนในการช่วยเหลือสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น โครงการ Youth Tutoring , Youth Program Cross-Age Helping Program การจัดให้สอนตัวต่อตัวโดยใช้นักเรียนที่อายุมากกว่าสอนนักเรียนที่มีอายุน้อยกว่าหลายโครงการ เช่น Structured Tutoring, The Vanguard System, The Tutorial Project System เป็นต้น ( บงกชพันธุ์ ทองงาม, 2533)

ผลการใช้วิธีการนี้ได้ข้อสรุปที่สำคัญ 5 ข้อดังนี้

1. วิธีการให้ผู้เรียนช่วยสอนนี้สามารถใช้ได้ในหลายวิชา
2. การกำหนดให้ผู้เรียนสอนเพื่อนอย่างมีระบบได้ผลกว่าการให้สอนอย่างไม่มีการมีระบบ
3. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการช่วยเหลือกันมีมากและโครงการให้ผู้เรียนสอนกันเองอย่างมีระบบทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากกว่าโครงการที่ไม่ค่อยมีระบบการช่วยสอน
4. นักเรียนที่ร่วมในโครงการทั้งผู้ช่วยสอนและผู้เรียนได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีจากการใช้แบบสอบถาม การประเมินทัศนคติและการสังเกตอย่างใกล้ชิด ปรากฏว่านักเรียนแสดงความชื่นชมกับระบบการช่วยสอนและมีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนนักเรียนด้วยกัน
5. ระบบการให้นักเรียนช่วยสอนทำได้ไม่ยากนักเมื่อเทียบกับนวัตกรรมอื่นๆ โดยเฉพาะถ้าเลือกหาวิธีการที่มีเอกสารและอุปกรณ์จัดไว้พร้อมแล้ว

การให้ผู้เรียนสอนกันเองมีผู้สนใจและทำการศึกษาลงของการให้ผู้เรียนสอนกันเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนและได้มีการนำเทคนิคดังกล่าวไปใช้กันอย่างกว้างขวางในระดับชั้นและวิชาต่างๆซึ่งการให้ผู้เรียนสอนกันเองนี้สามารถทำได้ 2 แบบด้วยกัน คือ (William ,1982)

1. การสอนโดยผู้เรียนที่มีอายุมากกว่า หรือระดับชั้นเรียนสูงกว่า หรือที่สอนน้อง (Cross - Age Tutoring)
2. การสอนโดยเพื่อนผู้เรียนที่มีอายุเท่ากันหรือเพื่อนร่วมชั้นหรือเพื่อนสอนเพื่อน (Peer Tutoring)

### ผลดีของการให้ผู้เรียนสอนกันเอง

Young (1972) ได้กล่าวถึงผลดีที่ให้ผู้เรียนสอนกันเองไว้ว่า ผู้เรียนสามารถเรียนรู้อะไรต่างๆ ได้จากกันและกัน บางครั้งการเรียนรู้จากกันและกันของผู้เรียนจะทำให้เกิดความเข้าใจได้ดีกว่าการเรียนรู้จากครูเสียอีก เพราะภาษาที่ผู้เรียนใช้พูดจาสื่อสารกันนั้นสื่อความเข้าใจได้ดีและเหมาะสมกว่าครูเนื่องจากวัยของผู้เรียนใกล้เคียงกันมากกว่าครู สอดคล้องกับ Thiagarajan (1973) ได้กล่าวถึงผลดีของการให้ผู้เรียนสอนกันเองไว้ดังนี้

1. วิธีนี้สามารถสนองความต้องการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นรายบุคคลได้อย่างทั่วถึง
2. เนื่องจากภาษาที่ใช้สื่อความหมายระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนเป็นภาษาเดียวกันจะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายและเร็วยิ่งขึ้น
3. เนื่องจากวัยของทั้งผู้เรียนกับผู้สอนใกล้เคียงกัน จึงทำให้ผู้เรียนกล้าถามปัญหาที่ตนเองมีปัญหอยู่
4. เนื่องจากผู้เรียนอยู่ใกล้ชิดกันมากกว่าครู ผู้สอนที่เป็นผู้เรียนจึงทราบปัญหาของผู้เรียนได้ดีและสามารถแก้ปัญหของผู้เรียนได้ตรงจุดมากขึ้น
5. ผู้สอนจะสามารถพัฒนาการเรียนรู้ของตนได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากผู้สอนจะต้องศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

นอกจากนี้ Davidson (1974) กล่าวถึงผลดีที่ให้ผู้เรียนสอนกันเองว่า การที่ให้ผู้เรียนเรียนร่วมกันเป็นกลุ่มหรือคณะ ถ้าผู้เรียนสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ได้เรียนมาให้เพื่อน ๆ ฟังได้ด้วยภาษาของเขาเองและในแบบของเขาเองแล้ว จะทำให้เขาเข้าใจแจ่มแจ้งในความรู้ทั้งหมด ทั้งนี้เพราะการพูดหรืออธิบายจะทำให้ผู้พูดเข้าใจและมองเห็นอย่างทะลุปรุโปร่งว่ามโนคติของเรื่องนั้นๆ คืออะไร และ Lippit (1975) ได้กล่าวถึงผลดีของการให้ผู้เรียนสอนกันเอง ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยแบ่งเบาภาระของครู
2. ทำให้ครูมีเวลาเพียงพอที่จะเข้าใจผู้เรียนที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ
3. เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนช่วยเหลือกันมากกว่าแข่งขันกัน
4. เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเก่งสามารถแสดงออกในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
5. ทำให้ผู้เรียนที่เป็นผู้สอนมีความภูมิใจที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือเพื่อน

### การลดความวิตกกังวลโดยการให้ข้อมูล

การลดความวิตกกังวลโดยการให้ข้อมูล (giving information) ซึ่ง Johnson and Leventhal (1970) ได้พยายามศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับเรื่องผลของการให้ข้อมูลต่อพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดและความทุกข์ทรมานจากความกลัวของผู้ป่วยในสถานการณต่างๆในคลินิก เช่น การผ่าตัด การตรวจพิเศษต่าง ๆ ทำให้ได้ข้อสรุปว่า เมื่อมีภาวะเครียดหรือสถานการณ์ที่มาคุกคามบุคคลสามารถปรับตนเองให้เผชิญภาวะเหล่านั้น โดยอาศัยการแปลความหมายและพิจารณาหาแนวทางในการตอบสนองจากประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ซึ่งอาจเป็นไปในลักษณะอย่างเคยหรือคุ้นเคยต่อสถานการณ์นั้นมาก่อน หรือถ้าไม่เคยตกอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ มาก่อนก็อาจอาศัยความรู้ ความเข้าใจ การได้รับข้อมูลอย่างเพียงพอจนสามารถจินตนาการถึงสถานการณ์เหล่านั้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์จริงมากที่สุด แต่ถ้าบุคคลไม่คุ้นเคยหรือไม่ได้รับข้อมูลอย่างเพียงพอจะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถเผชิญต่อสถานการณ์คุกคามได้อย่างเหมาะสม จะมีความวิตกกังวล หวาดกลัว ซึ่งแสดงออกได้ชัดเจนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ความหมายของการให้ข้อมูล ทฤษฎีข้อมูล (information theory) อ้างถึงขบวนการให้ข้อมูลประยุกต์มาจากทฤษฎีของการติดต่อสื่อสารซึ่งหมายถึงการส่งต่อข้อมูลเพื่อให้ทราบว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้น มีสิ่งกระตุ้นที่แน่นอนและมีการตอบสนอง คุณภาพของการให้ข้อมูลไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้นเพียงอย่างเดียวแต่ขึ้นกับประสบการณ์ในอดีตของบุคคลนั้นด้วย (Kaplan and Sadock, 1989) ข้อมูลจะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับ เมื่อผู้รับนำเอาข้อมูลนั้นไปใช้ประกอบการตัดสินใจและวางแผนเพื่อให้สามารถปรับเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ Lazarus and Coghren (1983) เชื่อว่าการแสวงหาข้อมูลเป็นการเผชิญปัญหาวิธีหนึ่งที่บุคคลนำมาใช้เมื่อเผชิญความเครียดหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งการแสวงหาข้อมูลเป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการข้อมูลอันเกิดจากการขาดข้อมูลที่ต้องการ

การรวบรวมผลดีของการให้ข้อมูลและการให้ผู้เรียนสอนกันเองดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการให้ผู้เรียนสอนกันเอง ซึ่งอาจจะเป็นผู้เรียนระดับเดียวกันหรือระดับชั้นสูงกว่าก็ได้ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีเนื่องจากการวัยที่ใกล้เคียงกันทำให้สื่อสารกันเข้าใจได้ง่าย ผู้เรียนกล้าซักถามและแสดงความคิดเห็นได้มากกว่าเรียนรู้กับครูซึ่งมีวัยห่างกัน ผู้วิจัยจึงเลือกการให้ผู้เรียนสอนกันเองเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างโปรแกรมเตรียมความพร้อมโดยให้ผู้เรียนที่มีอายุมากกว่า ระดับชั้นสูงกว่าเป็นผู้เสนอข้อมูล ประสบการณ์ที่ตนเองเคยได้รับ ให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่ผู้เรียน การให้ข้อมูลแก่นักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับสภาพการณ์ต่างๆ ในแหล่งฝึกก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา เป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลของนักศึกษาซึ่งต้องเผชิญกับสถานการณ์คุกคามต่างๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตประจำวันต่างๆ ในการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา การให้ข้อมูลโดยให้นักศึกษารุ่นพี่สอนน้อง เป็นการลดความวิตกกังวลโดยจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและมีแนวทางในการแก้ปัญหาของกลุ่มผู้เรียนได้มากขึ้นมีวิจารณ์ญาณในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้นในการวิจัยนี้จึงใช้การให้ข้อมูลด้วยการให้พี่สอนน้อง โดยพี่ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ให้ข่าวสารข้อมูลร่วมกับให้กำลังใจ การให้ข้อมูลหรือการแสวงหาข้อมูลเป็นการเผชิญความเครียดหรือความวิตกกังวลวิธีหนึ่ง

### การใช้สถานการณ์จำลอง

สถานการณ์จำลองเป็นคำเก่าที่มีมานานแล้วแต่เพิ่งจะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ทางการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้ Back and Monroe (1974) กล่าวว่า สถานการณ์จำลอง หมายถึง กระบวนการซึ่งอยู่ในรูปแบบหรือความคล้ายคลึงกับสภาพที่เป็นจริง ซึ่งสร้างขึ้นมาเพื่อตรวจสอบภาวะหรือเพื่อการสอนและการใช้สถานการณ์จำลอง เป็นการสอนแบบปฏิบัติการที่ใช้แบบจำลองหรือกระบวนการต่างๆ เหมือนกับของจริง การสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองเป็นการสอนที่สมมติสถานการณ์ต่างๆ ให้คล้ายกับสภาพที่เป็นจริง โดยฝึกให้ผู้เรียนหรือผู้ที่อยู่ในสถานการณ์นั้นฝึกปฏิบัติและแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง และยังทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการเรียนรู้ด้านต่างๆ ได้ดีกว่าการบรรยาย (Schultz, 1972) นอกจากนี้ Cruichshank (1972) กล่าวว่า สถานการณ์จำลองคือ ผลิตผลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์หรือผลของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้ว สถานการณ์จำลองจะรวมไปถึงเรื่องจำลอง ภาพทิวทัศน์และการเล่นละครด้วย

นักการศึกษาไทยให้ความหมายสถานการณ์จำลองไว้ว่า เป็นการจำลองสถานการณ์หรือสภาพการณ์นั้นจำลองมาจากสภาพที่เป็นจริงหรือคล้ายคลึงกับสิ่งที่เป็จริงในสังคมมากที่สุด แล้วให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติ แสดงออก แสดงความเห็นหรือหาทางแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้นๆ การปฏิบัติเหล่านี้ผู้เรียนจะได้กระทำเหมือนว่าอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ ซึ่งเป็นวิธีการฝึกที่ไม่ทำให้ผู้เรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดอยู่ในสภาพที่เป็นอันตรายหรือได้รับความเสียหายใดๆ อีกทั้งยังทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด มีโอกาสตัดสินใจเลือกวิธีในการแก้ปัญหาและเลือกหลักการหรือทฤษฎีมาใช้ในการตัดสินใจแก้ปัญหา(สำเร็จ เวชสมุทร, 2523) และอัญชลี แจ่มเจริญ (2522) ให้ความหมายว่า สถานการณ์จำลองคือ การจัดสภาพสิ่งแวดล้อมเลียนแบบของจริงให้ใกล้เคียงสภาพความเป็นจริงมากที่สุดและให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาในสภาพการณ์ที่กำลังเป็นอยู่นั้น

ทศินา ชมณี (2537) กล่าวว่า สถานการณ์จำลอง คือการจำลองสถานการณ์หรือการสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และให้มีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงเพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับมากเกินไป

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2537) กล่าวสรุปไว้ว่า การใช้สถานการณ์จำลองหมายถึง การจำลองเหตุการณ์หรือการเลียนแบบสภาพการณ์หรือการสมมติสถานการณ์ให้มีความคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคมมากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาปัญหาจากสถานการณ์จำลองนั้นๆด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในสภาพที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุดมีทักษะในการตัดสินใจแก้ปัญหาและเลือกแนวทางในการแก้ปัญหา มีความเข้าใจเหตุการณ์นั้นๆ ได้ดียิ่งขึ้น

โสภิน ศรีสุวรรณวัฒนา (2538) สรุปความหมายของสถานการณ์จำลองว่า เป็นการจำลองเหตุการณ์หรือเลียนแบบสภาพการณ์ หรือการสมมติสถานการณ์ให้มีความคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาปัญหาจากสถานการณ์จำลองนั้นๆด้วยตนเอง มีทักษะในการตัดสินใจปัญหา เลือกแนวทางในการแก้ปัญหา มีความเข้าใจเหตุการณ์นั้นๆ ได้ดีขึ้น และสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงได้

แนวคิดและข้อสรุปที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การใช้สถานการณ์จำลอง หมายถึง การสร้างสถานการณ์ สภาพการณ์หรือเรื่องราวให้มีความคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาปัญหาจากสถานการณ์จำลองนั้น และฝึกทักษะการตัดสินใจ การเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับเชื่อมโยงการเรียนรู้สู่การปฏิบัติจริงได้

### ความมุ่งหมายในการใช้สถานการณ์จำลอง

การใช้สถานการณ์จำลองในการจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ จัดเป็นวิธีสอนโดยประสบการณ์ซึ่งมุ่งให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ตรงในสิ่งที่กำลังเรียนรู้มีประโยชน์สำหรับการจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2533) และดวงเดือน เทศวานิช (2530) อธิบายความมุ่งหมายในการใช้สถานการณ์จำลอง ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้พบและฝึกการคิดวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาควบคุมสถานการณ์ และตัดสินใจในสถานการณ์ ซึ่งอาจเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสนำเอาหลักการและทฤษฎีที่ได้เรียนรู้ มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จำลองและถ่ายโยงความรู้สู่สถานการณ์จริง
3. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักคิดและนำเหตุผลมาอภิปราย เพื่อประกอบการตัดสินใจ ฝึกความกล้าของผู้เรียนให้กล้าคิด กล้าทำและกล้าแสดงออก เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีในการแก้ปัญหาในสถานการณ์จำลองนั้น
4. เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มให้รู้จักวิพากษ์วิจารณ์และอดทนต่อการวิพากษ์วิจารณ์ ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีวินัยในตนเอง สำนึกถึงสิทธิและหน้าที่ของตนเองและของผู้อื่น
5. เพื่อเปลี่ยนแปลงกิจกรรมการเรียนการสอนจากการฟังครูสอนแต่เพียงผู้เดียว มาเป็นการที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น เกิดความสนใจในเนื้อหาวิชาและกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนการสอน
6. เพื่อให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ทั้งทางด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย การเรียนโดยใช้สถานการณ์จำลอง ผู้เรียนมีโอกาสได้ทดสอบทักษะทางความคิดเลือกหาวิธีปฏิบัติในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เป็นอันตราย

## การสร้างสถานการณ์จำลอง

เมื่อประสงค์จะใช้สถานการณ์จำลองในการสอน ผู้สอนอาจจะเลือกใช้สถานการณ์จำลองที่มีอยู่แล้วหรืออาจเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมีขายอยู่ในท้องตลาด โดยจะต้องศึกษาคู่มืออย่างละเอียดว่าสถานการณ์นั้นๆ ใช้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ผู้สอนกำหนดไว้หรือไม่ หากไม่มีสถานการณ์จำลองสำเร็จรูปให้ใช้ ผู้สอนจำเป็นต้องสร้างสถานการณ์จำลองขึ้นเอง ซึ่ง ชาญชัย ศรีไสยเพชร (2525) ให้ความเห็นว่า การสร้างสถานการณ์จำลองควรสร้างสถานการณ์ที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุดและสถานการณ์นั้นอาจเกิดขึ้นได้เสมอแต่ไม่ควรยากและซับซ้อนเกินความสามารถของผู้เรียน เมื่อฝึกให้คิดแก้ปัญหาแล้วผู้เรียนเห็นประโยชน์ที่จะนำเอาประสบการณ์จากการฝึกนี้ไปเป็นเครื่องช่วยแก้ปัญหาในชีวิตจริง ขั้นตอนในการสร้างสถานการณ์จำลอง ประกอบด้วย

1. ขั้นสำรวจและวิเคราะห์ ก่อนสร้างสถานการณ์จำลอง ต้องศึกษาและสำรวจจุดประสงค์ว่าต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้อะไรบ้าง เมื่อได้พิจารณาและศึกษาเป็นอย่างดีแล้ว นำมาวิเคราะห์ว่า สถานการณ์นั้นมีผลต่อการเรียนรู้จะอะไรและจะให้ผลเสียอะไร สถานการณ์ที่นำมาวิเคราะห์นั้นใกล้เคียงความเป็นจริงแค่ไหน เพื่อให้สถานการณ์นั้นมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้มากที่สุด

2. ขั้นกำหนดวัตถุประสงค์ ในการกำหนดวัตถุประสงค์นั้นมุ่งให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดบ้าง เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้จากสถานการณ์แล้ว ผู้เรียนจะเป็นอย่างไร การสร้างสถานการณ์จำลองก็จะต้องสร้างให้ตรงกับวัตถุประสงค์

3. ขั้นเลือกสถานการณ์ สถานการณ์ที่เป็นจริงและสามารถนำไปใช้ในชั้นเรียนต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ข้างต้น พิจารณาเลือกและสามารถนำสถานการณ์ที่เป็นจริงมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับการใช้ในชั้นเรียน โดยสถานการณ์จำลองเปิดโอกาสให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์นั้นๆ ก่อให้เกิดการเรียนรู้และทักษะที่ต้องการใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด

4. ขั้นกำหนดโครงการของสถานการณ์จำลอง ประกอบด้วยสิ่งสำคัญดังนี้

4.1 กำหนดจุดประสงค์ของสถานการณ์จำลอง เป็นส่วนที่สำคัญมาก เพราะวัตถุประสงค์นี้เองจะเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสถานการณ์ต่อไป

4.2 กำหนดบทบาทของผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคน ต้องกำหนดว่าในสถานการณ์มีผู้เกี่ยวข้องสำคัญเป็นใคร ในการกำหนดบทบาทนี้จะต้องศึกษาว่า บุคคลแต่ละคนนั้นมีลักษณะการตัดสินใจอย่างไร ทั้งนี้เพื่อการจำลองบทบาทที่ถูกต้อง



4.3 เตรียมข้อมูลข่าวสารและทรัพยากรที่จำเป็นเพื่อสถานการณ์ที่สร้างขึ้นที่มีความคล้ายคลึงกับสภาพการณ์จริง

4.4 กำหนดสถานการณ์ต่างๆ ให้เหมือนจริงในสังคม ในสภาพการณ์จริง บุคคลที่เกี่ยวข้องจะมีปฏิริยาสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในสภาพการณ์จำลอง ผู้จำลองสถานการณ์ต้องกำหนดขอบเขตของปฏิริยาที่เกิดขึ้น รวมทั้งจัดลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามสถานการณ์จริงด้วย

4.5 ลำดับเหตุการณ์ เวลาและปัญหาจากสถานการณ์

4.6 จบสถานการณ์ สรุปและอภิปราย

5. ขึ้นสร้างและออกแบบสื่อการเรียนและสร้างกฎเกณฑ์ การสร้างและออกแบบสื่อการเรียนเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการประกอบกิจกรรม เช่น บัตรคำ บัตรคำสั่ง เป็นต้น สื่อการเรียนจะต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่กำหนดในกิจกรรม ควรวางเงื่อนไขแต่ละขั้นตอนของการแสดงว่าต้องการก่อนหลังตามลำดับเหตุการณ์อย่างไร

6. ขึ้นทดลองใช้เมื่อสร้างสถานการณ์จำลองแล้ว ควรนำสถานการณ์จำลองไปใช้กับผู้เรียนกลุ่มอื่นเพื่อตรวจข้อบกพร่องด้านภาษา การใช้สื่อและเงื่อนไขต่างๆ ว่าควรแก้ไขและปรับปรุงอย่างไรบ้าง เพื่อให้ได้สถานการณ์จำลองที่สมบูรณ์นำไปใช้กับผู้เรียนแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสม

### วิธีการเสนอสถานการณ์จำลอง

การนำสถานการณ์จำลองมาใช้หากจะให้เหมือนจริงไปทุกเรื่องนั้นอาจเป็นเรื่องยาก ผู้สอนควรเลือกเอาแบบที่ง่ายแต่บรรลุวัตถุประสงค์ได้เหมือนกัน ซึ่งมีให้เลือกหลายแบบหรือหากใช้ทุกแบบก็ได้เพราะผู้เรียนจะไม่เบื่อ ซึ่งการเสนอสถานการณ์จำลองอาจทำได้ ดังนี้

1. เล่าให้ฟังเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรือใช้กรณีตัวอย่าง
2. ให้ดูภาพแล้วเล่าเรื่องประกอบ
3. ให้ดูภาพซึ่งเรียงตามลำดับเหตุการณ์
4. ให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
5. ให้ดูจากสถานที่ตกแต่งให้เหมือนสถานที่จริง
6. ให้ดูจากบทบาทสมมติ

## ประเภทของสถานการณ์จำลอง

การจัดแบ่งประเภทของสถานการณ์จำลองตามการเสนอสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ประเภท (จินตนา ยูนิพันธ์, 2533 : 76 -77) คือ

1. รูปแบบการเขียน (written simulation) หมายถึง การเลียนแบบสถานการณ์จริงในรูปแบบของการเขียน เป็นการจำลองส่วนหนึ่งของสังคมออกมาเป็นการเขียน ผู้เรียนทุกคนตัดสินใจจากข้อมูลที่ได้จากเอกสารที่มีอยู่เท่านั้น การตอบสนองของผู้เล่นซึ่งจะมีก็คนแล้วแต่บทบาทที่กำหนดไว้
2. รูปแบบที่ใช้คอมพิวเตอร์เข้าช่วย (computer assisted simulation) เป็นการลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งของสังคมจริงในรูปแบบของการเขียนรวมกับการใช้คอมพิวเตอร์เป็นผู้ให้ข้อมูลและให้ผลสะท้อนกลับของการตัดสินใจ เช่น เครื่องบินจำลองที่ใช้ในการฝึกนักบินหรือหุ่นสำหรับการช่วยหายใจ
3. การแสดงบทบาทจริง (life simulation) เป็นรูปแบบที่คล้ายกับบทบาทสมมติ (role play) ที่สุด การสวมบทบาทสมมติมีผู้ดูแลในสถานการณ์จำลองไม่มีผู้ดูแล ทุกคนเป็นผู้เล่นซึ่งจะได้รับประสบการณ์ตรงอันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ อีกประการหนึ่งในการแสดงบทบาทสมมตินั้นส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที ส่วนสถานการณ์จำลองอาจดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ เป็นเวลา 1 - 2 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสังคมที่ถูกจำลองและความต้องการของผู้เล่นเอง

นอกจากนี้ Matsch and Gordon ( Cited in Detomyay ,1982 ) ได้แบ่งประเภทของสถานการณ์จำลองในวิชาชีพทางด้านสุขภาพออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1. รูปแบบการเขียน (written simulation) หมายถึง การเลียนแบบสถานการณ์จริงในรูปแบบของการเขียน ซึ่งผู้เรียนจะได้ฝึกกระบวนการตัดสินใจ เพื่อเป็นการพัฒนากระบวนการของการตัดสินใจของผู้เรียนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป
2. บทบาทสมมติ (role played simulation) เป็นการแสดงบทบาทที่ผู้เล่นสามารถเข้าสวมบทบาทของผู้อื่นและมีโอกาสในการตัดสินใจกระทำกิจกรรมอย่างอิสระ โดยใช้ประสบการณ์และความคิดของตนเองมากกว่าจะต้องคำนึงข้อกำหนดหรือปัจจัยอื่นๆที่ระบุไว้ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น
3. สื่อโสตทัศนูปกรณ์ (audiovisually mediated simulation) เป็นการใช้อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์เพื่อนำเสนอในส่วนของปัญหาและกรณีของผู้ป่วย เพื่อแสดงให้เห็นถึงมุมมองของการเผชิญปัญหาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล หรือเพื่อนำเสนอการวิเคราะห์บทความหรือสถานการณ์จำลองแบบอื่นๆ เพื่อใช้ในการสอนและการประเมินผล ซึ่งอาจใช้เป็นวิดีโอเทปหรือการผลิตเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ

4. ตัวจำลองทางกายภาพ (physical simulator) เป็นการใช้อวัยวะที่จำลองจากส่วนต่างๆของร่างกายมนุษย์เพื่อใช้ในการสอนทักษะทางด้านปฏิบัติการเป้าหมายก็เพื่อเพิ่มทักษะให้ผู้เรียนได้เกิดความเชื่อมั่นและมีความสามารถมากขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มความปลอดภัยให้กับผู้ป่วย เช่น การฉีดยา เป็นต้น

5. ผู้ป่วยจำลอง (live simulate patients) โดยเพื่อนผู้เรียนด้วยกันหรือบุคคลอื่นแสดงพฤติกรรมเสมือนเป็นผู้ป่วย โดยผู้เรียนทั้งคู่ที่เป็นผู้ฝึกปฏิบัติและผู้ที่เป็นผู้ป่วยจำลองได้แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน นอกจากนี้หากได้มีการบันทึกเทปโทรทัศน์การฝึกปฏิบัติได้ ผู้เรียนทั้งหมดก็จะใช้ในการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและให้ผู้อื่นได้เข้าร่วมการประเมินนี้

6. รูปแบบที่ใช้คอมพิวเตอร์ (computer simulation) เป็นการใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์เป็นผู้ให้ข้อมูลตามที่ผู้เรียนต้องการและให้ผลสะท้อนกลับของการตัดสินใจ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วจะจำลองปัญหาจากผู้ดูแลผู้ป่วยจริงเข้ามาให้เหมือนกับการจัดการปัญหาของผู้ป่วยจริงจากรูปแบบการเขียน โดยคอมพิวเตอร์เป็นผู้ให้ข้อมูลและผลสะท้อนกลับของการตัดสินใจ ดังนั้นนักศึกษาจะรู้สึกปลอดภัยไม่ต้องกลัวอันตรายที่จะเกิดจากการปฏิบัติ

7. การใช้เกมสถานการณ์จำลอง (games simulation) คือ การจำลองสถานการณ์ที่เลียนแบบสิ่งแวดล้อมจริงและมีลักษณะของเกมเข้ามาผสมผสานไว้ด้วย โดยผู้เรียนหรือผู้เล่นจะถูกกำหนดบทบาทซึ่งเหมือนบทบาทในสถานการณ์จริง ต้องมีการตัดสินใจคล้ายกับการตัดสินใจในสถานการณ์จริง โดยจะมีกฎเกณฑ์และทรัพยากรกำหนดไว้ การตัดสินใจที่ผู้เล่นต้องกระทำในเกมก็เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

#### กระบวนการใช้สถานการณ์จำลอง

สถานการณ์จำลองเป็นวิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ มีส่วนประกอบของบทบาทสถานการณ์และผลลัพธ์ของสถานการณ์จริง การจัดการเรียนการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองผู้สอนควรเลือกสถานการณ์จำลองที่เหมาะสม อาจเป็นสถานการณ์จำลองที่มีอยู่แล้วหรือเป็นการสร้างใหม่อย่างมีขั้นตอนและมีการทดลองก่อนนำไปใช้จริง ซึ่งอาจเป็นสถานการณ์จำลองประเภทการเขียน การใช้คอมพิวเตอร์หรือเป็นประเภทที่ให้ผู้เรียนแสดงบทบาทจริง สถานการณ์จำลองเปรียบเสมือนอุปกรณ์การสอนอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ผู้สอนยังสามารถสร้างสถานการณ์จำลองที่เป็นสื่อประสม (multimedia approach) เพื่อส่งเสริมให้การเรียนรู้เกิดความเข้าใจ มีชีวิตชีวากระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาสาระในสถานการณ์จำลองและจุดประสงค์การใช้สถานการณ์จำลองนั้นด้วย

ขั้นตอนการนำสถานการณ์จำลองไปใช้มีดังต่อไปนี้ (บุญทัน อยู่บุญชม, 2533)

1. ชี้นำ เป็นการเริ่มนำเข้าสู่บทเรียนโดยการให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้เรียน เป็นการเล่าเรื่องสรุปของสถานการณ์ที่นำมาใช้ บอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รับรู้ แนะนำรูปแบบของสถานการณ์ที่สร้างขึ้น ประสบการณ์ ข้อมูล ความเข้าใจเบื้องต้น การแบ่งกลุ่ม การทำความเข้าใจกับเกณฑ์กติกาต่าง ๆ และภาษาการแสดง

2. ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม ผู้เรียนแต่ละคนแสดงบทบาทตามที่ได้ระบุไว้ในกิจกรรม ในขั้นตอนนี้ก่อนการแสดงบทบาทให้ผู้เรียนซักถามจนเข้าใจก่อนที่จะเริ่มแสดง

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลงผู้สอนควรให้ผู้เรียนวิเคราะห์ประสบการณ์ต่างๆ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมและหาเหตุผลในสิ่งที่เกิดขึ้น การเปรียบเทียบข้อมูลที่เกิดขึ้นจากการศึกษาร่วมกันเพื่อเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา โดยผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการอภิปราย

4. ขั้นสรุปเน้นให้ผู้เรียนเปรียบเทียบเนื้อหาของสิ่งที่เรียนรู้กับชีวิตจริง การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์จำลองกับเหตุการณ์จริง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริงต่อไป

การศึกษาขั้นตอนในการใช้สถานการณ์จำลอง สรุปได้ว่า ผู้สอนให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่นำมาใช้ บอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาทราบ จากนั้นให้นักศึกษาปฏิบัติหรือแสดงบทบาทตามที่ได้รับ เมื่อกิจกรรมนั้นสิ้นสุดลงให้นักศึกษาวิเคราะห์ประสบการณ์ต่างๆ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม สาเหตุและผลที่เกิดขึ้นของกิจกรรม จากนั้นเน้นให้นักศึกษาเปรียบเทียบเนื้อหาของสิ่งที่เรียนรู้กับชีวิตจริง และเชื่อมโยงเพื่อนำไปใช้ในสภาพที่เกิดขึ้นจริง

### ประโยชน์ของสถานการณ์จำลอง

การใช้สถานการณ์จำลองในการเรียนการสอน เป็นการสร้างประสบการณ์ในการแก้ปัญหา รู้จักคิด ตัดสินใจให้กับผู้เรียน (สมพงษ์ จิตระดับ, 2530) ซึ่งสถานการณ์จำลองมีประโยชน์หลายประการ ดังนี้

1. สถานการณ์จำลอง เป็นรูปแบบและกระบวนการที่ฝึกฝนให้ผู้เรียนได้เผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น ปัญหาต่างๆ การรู้จักหาแหล่งข้อมูล ติดต่อสื่อสาร การแก้ปัญหา การค้นพบและการตัดสินใจ

2. สถานการณ์จำลองช่วยสร้างความเข้าใจในการบูรณาการระบบต่างๆ ในสังคม ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางจริยธรรม ได้รู้จักการสัมพันธ์ความคิด ข้อมูลที่ได้รับและเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติจริงต่อไป

3. สถานการณ์จำลองสามารถพัฒนาความเจริญได้ในเรื่องของลักษณะนิสัยที่มีอยู่ เช่น การช่วยเหลือ การทำงานกลุ่ม การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น การปรับพฤติกรรม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความเข้าใจ เจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตในสังคมและต่อผู้อื่นอยู่เสมอ

4. สถานการณ์จำลอง เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้เรียนในการแสวงหาข้อเท็จจริงต่างๆ การทดลองกับระบบข้อมูลปัญหาต่างๆด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนรู้จักสังเกต เปรียบเทียบ ระมัดระวัง ละเอียดรอบคอบ ครอบคลุมในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

บุญทัน อยู่บุญชม (2533) กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้สถานการณ์จำลอง ดังนี้

1. ฝึกการพิจารณาตัดสินใจ
2. ฝึกความร่วมมือในการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็น
3. ช่วยให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียน
4. ช่วยให้ผู้เรียนพบกับสถานการณ์จำลองก่อนที่จะเกิดสถานการณ์นั้นๆ ในชีวิตจริง
5. ช่วยทำให้ปัญหาที่ยุ่งยากเป็นปัญหาที่ง่ายขึ้น
6. ลดบทบาทของครูมาเป็นเพียงผู้แนะแนวทาง
7. เป็นการถ่ายทอดความรู้อย่างเป็นระบบ
8. เป็นประโยชน์ในการใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ตัดสินปัญหาต่อไป

ประโยชน์ของสถานการณ์จำลองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สถานการณ์จำลอง เป็นรูปแบบและกระบวนการที่ฝึกฝนผู้เรียนให้เผชิญปัญหาต่าง ๆ รู้จักแก้ปัญหา ช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ เมื่อประสบปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน สามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้ นอกจากนี้สถานการณ์จำลอง สามารถจูงใจให้ผู้เรียนมาประกอบกิจกรรมได้นานและให้เข้าสู่พฤติกรรมที่ต้องการได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถานการณ์จำลอง

Manderno (1986) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้สถานการณ์จำลองของผู้ป่วยโรค cardiac arrest และทดสอบนักเรียนก่อนขึ้นปฏิบัติกับผู้ป่วยจริง พบว่า วิธีนี้ช่วยลดภาวะเครียด และความวิตกกังวลของนักเรียนได้

นิรามัย อุสาหะ (2534) ได้ศึกษาการนำสถานการณ์จำลองมาใช้ในการสอน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาที่ตั้งครรภ์ อายุไม่เกิน 35 ปี อายุครรภ์ระหว่าง 36 - 42 สัปดาห์ และคลอดปกติไม่มีโรคแทรกซ้อนหลังคลอด จำนวน 60 คน โดยสอนด้วยวิธีการบรรยายร่วมกับ สถานการณ์จำลอง เครื่องมือที่ใช้ในการสอนคือ บันทึกรายการสอนเรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอด และสถานการณ์จำลองแบบการเขียน 5 สถานการณ์ ได้แก่ วิธีการให้นมบุตร การรักษาความสะอาดร่างกายมารดา การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแผลฝีเย็บ อาการผิดปกติที่พบได้ในมารดาหลังคลอด และอาการผิดปกติที่พบได้ในบุตร โดยเปรียบเทียบกับการสอนปกติ

วารภรณ์ ตระกูลสุษดี (2536) ได้ศึกษา ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง มีความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวช น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิติไทย นัมคณิศรณ (2537) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี โดยกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 8 คน ฝึกการใช้โปรแกรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน ดำเนินการตามโปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน ดำเนินการทดลองจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เอกสารและงานวิจัยดังกล่าว สถานการณ์จำลองเป็นวิธีการสอนที่สอดคล้องกับเหตุการณ์จริงที่เป็นปัญหา นำมาให้ผู้เรียนได้ฝึกแก้ปัญหา มีส่วนร่วมในกิจกรรม มีโอกาสคิดอย่างอิสระทำให้เกิดทักษะในการตัดสินใจ เลือกแนวทางในการแก้ปัญหา ผู้เรียนได้พบกับสถานการณ์ที่คล้ายกับสถานการณ์จริงก่อนที่เกิดสถานการณ์นั้นๆ ขึ้น ทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสฝึกฝนการแก้ปัญหาที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ สามารถลดความวิตกกังวล สร้างอารมณ์ ทศนคติและความสนใจของผู้เรียนและจูงใจให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

## การใช้สไลด์ประกอบเสียง

สไลด์เป็นภาพนิ่งโปร่งใสแต่ละภาพที่เป็นอิสระจากกัน การถ่ายทำใช้กระบวนการถ่ายภาพด้วยกล้องถ่ายรูปหรือทำด้วยมือ จะเป็นภาพสีหรือขาวดำก็ได้ ขนาดของสไลด์ที่นิยมใช้กันมากในการเรียนการสอนคือ ขนาด 2" X 2" ซึ่งถ่ายจากฟิล์ม 35 มม. สไลด์ขนาด 2" X 2" ยังแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิดคือ แบบครึ่งเฟรม (half frame) กับแบบเต็มเฟรม (full frame)

ภาพสไลด์ที่ดีจะต้องเป็นที่ยอมรับของผู้ดูโดยทั่วไปและต้องมีคุณภาพดังต่อไปนี้

1. แสดงความหมายของภาพได้ชัดเจน ใครก็ตามที่ดูภาพนั้นๆ แล้วควรจะเข้าใจเหมือน ๆ กันหรือเข้าใจตรงกัน
2. ภาพชัดเจน แสงไม่สว่างหรือมืดเกินไป การประกอบภาพน่าสนใจ มีการเน้นโดยทำให้ชัดเจนบางส่วน เป็นต้น
3. จุดที่ต้องการเน้นต้องให้เห็นเด่นเป็นพิเศษเพื่อให้ผู้ดูจะได้พุ่งสายตามายังจุดนั้นทันที
4. เป็นสิ่งที่น่าสนใจโดยทั่วไป เพราะภาพที่มีคนทั่วไปรู้จักดี ย่อมน่าสนใจกว่าภาพธรรมดาที่ไม่มีใครรู้จัก

## คำแนะนำสำหรับภาพที่ดี

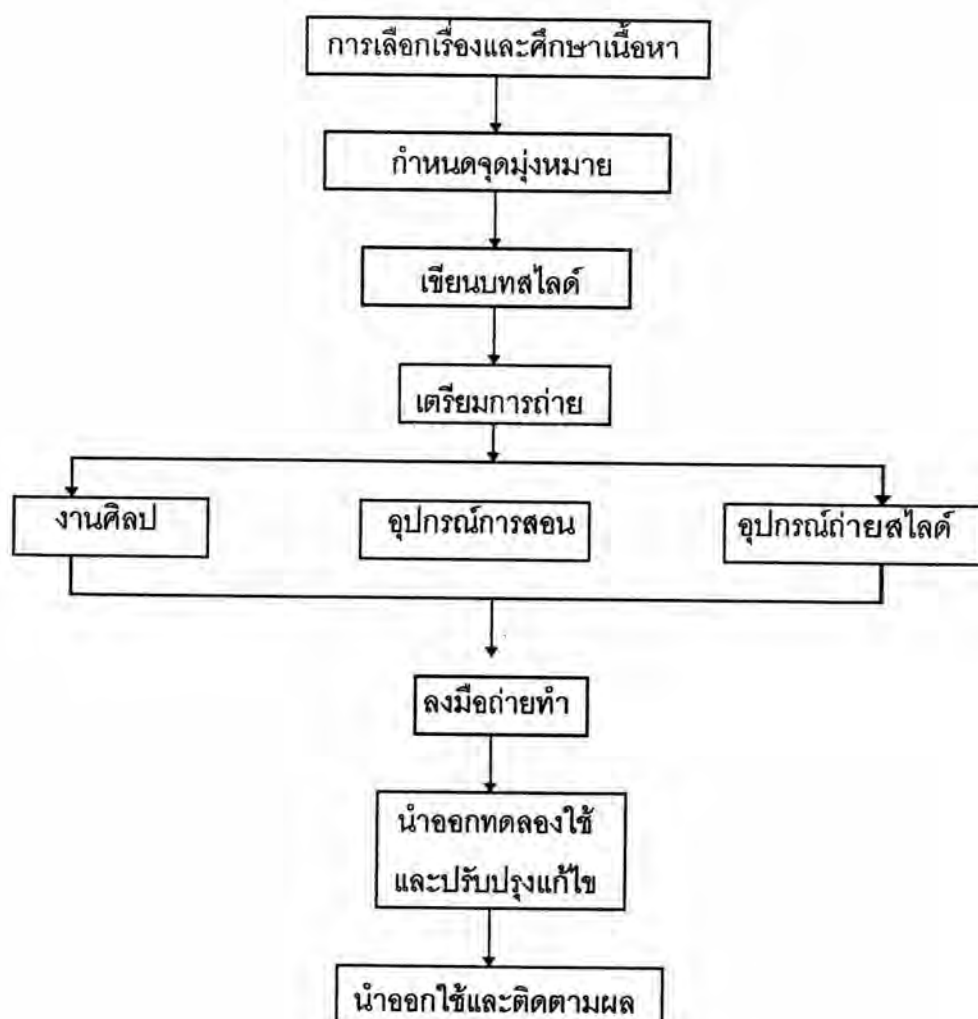
1. ถ่ายให้มีเพียงความคิดเดียว (single idea) อาจจะเป็นภาพธรรมดา ๆ หรือจะเน้นโดยการถ่ายภาพใกล้ก็ได้ ซึ่งจะต้องพิจารณาจากสิ่งที่อยู่เบื้องหลังไม่ให้แลดูยุ่งเหยิง เป็นเหตุให้แย่งสายตาผู้ดูได้
2. ถ่ายภาพใกล้ เป็นเทคนิคที่นิยมใช้กันมากเพราะถ่ายง่ายและน่าสนใจเป็นภาพที่ให้ความรู้สึกและแสดงรายละเอียดได้อย่างประทับใจเช่น การถ่ายภาพเด็กกำลังเล่นโดยใช้มุมกล้องต่ำ อาจถ่ายผ่านกรอบเพื่อให้ภาพนั้นน่าสนใจ ส่วนพื้นหลังใช้พื้นฟ้าเรียบเพื่อให้ภาพเด็กเด่นยิ่งขึ้น
3. ใช้แสงไฟแฟลชเข้าช่วยถ่ายภาพในบางกรณีการถ่ายภาพจากแสงแดดอาจเกิดเงามืดขึ้นจึงจำเป็นต้องใช้ไฟแฟลชช่วยเพื่อลบเงามืดให้ภาพชัดเจนขึ้น
4. ในการถ่ายภาพบางประเภทที่ต้องการแนะนำสถานที่กว้างๆ เช่น ภาพทิวทัศน์ จำเป็นต้องใช้ภาพพื้นหน้า (foreground) เข้าช่วยเพื่อประกอบภาพ ให้ภาพมีมิติที่สามคือความลึก การถ่ายทำภาพประเภทนี้ต้องใช้เทคนิคชัดลึก เพื่อให้ภาพพื้นหน้าชัดเจนตลอดภาพเพราะถ้าภาพพื้นหน้าไม่ชัดก็อาจจะเป็นส่วนที่แบ่งความสนใจของภาพไปได้

5. การใช้คนเข้าร่วมในภาพ เป็นเทคนิคหนึ่งที่ทำให้คนดูรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของภาพนั้น
6. การจัดภาพพื้นหลัง (background) ควรใช้ภาพเรียบ ๆ เพื่อจะได้แบ่งความสนใจจากภาพในบางครั้งอาจจะเลี่ยงไม่ได้ก็ให้ใช้เทคนิคชัดตื้น โดยการทำให้ภาพพื้นเบลอเสียก็ได้
7. ก่อนที่จะลั่นไกชัตเตอร์ควรพิจารณามุมการถ่ายภาพให้ดีเสียก่อนเพราะมุมกล้องจะช่วยเสริมความรู้สึกของภาพให้ดียิ่งขึ้น สิ่งที่ต้องการให้เห็นมันคงแข็งแรงและใหญ่โตควรใช้มุมกล้องต่ำ เป็นต้น
8. ถ่ายภาพในลักษณะต่างๆ เพื่อให้แตกต่างไปจากธรรมดา จะช่วยให้ภาพน่าสนใจ เช่น การถ่ายภาพมีเงาสะท้อน การถ่ายภาพแบบซ้ำซ้อน แบบเส้นนำสายตาและอื่น ๆ
9. ควรใช้สีที่เด่นเข้าช่วย เพื่อทำให้ภาพเด่นและสวยงาม สีที่จะช่วยให้ภาพเด่นคือ สีแดง สีฟ้า เป็นต้น
10. นักถ่ายภาพควรมีก້ອງประจำตัวอยู่เสมอเพราะบางครั้งอาจจะเสียโอกาสดี ๆ เนื่องจากการไม่มีกล้องติดตัว

### ขั้นตอนการผลิตสไลด์

การผลิตสไลด์ทางการศึกษานั้นมุ่งที่จะทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการสอนหรือเพื่อเสริมสร้างความรู้ให้กับผู้เรียน ดังนั้นการผลิตจึงมีขั้นตอนดังนี้คือ ( ภาพประกอบ 3 )





ภาพประกอบ 3 แสดงขั้นตอนการผลิตสไลด์ (น้ำ สุขอนันต์, 2533)

จากแผนภาพสามารถอธิบายขั้นตอนการผลิต เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดียิ่งขึ้น ได้ดังนี้

1. เลือกเรื่องและศึกษาเนื้อหา เมื่อคิดว่าจะผลิตสไลด์ ก็จำเป็นต้องเลือกเนื้อหาที่จะทำเรื่องอะไร เมื่อได้เรื่องแล้วก็ต้องศึกษาเนื้อหาของเรื่องนั้นให้เข้าใจถูกต้องที่สุด ซึ่งอาจจะต้องค้นคว้าจากตำรา จากแหล่งวิชาการต่าง ๆ จากผู้รู้เพื่อให้เนื้อหาที่ผลิตออกมานั้นถูกต้องที่สุด
2. กำหนดจุดมุ่งหมายหลังจากที่ได้ศึกษาเนื้อหาแล้วต้องวางจุดมุ่งหมายให้แน่นอนอนว่าผลิตสไลด์เรื่องนี้ขึ้นมาเพื่อประโยชน์อะไร ให้ผู้ดูได้รู้อะไร จะให้คุณค่าทางด้านใดแก่ผู้ดูบ้าง การวางจุดมุ่งหมายควรวางให้ชัดเจน และควรเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมซึ่งถ่ายทอดความเข้าใจ การวางจุดมุ่งหมายจะเป็นแนวทางในการทำสไลด์ไม่ให้ออกนอกกรอบที่ต้องการได้

3. การเขียนบทสไลด์ จะเป็นตัวนำในการถ่ายทำไม่ให้เกิดการตกหล่นได้ ถ้าไม่มีบทสไลด์แล้ว ผู้ถ่ายอาจจะเกิดความลำบากในการถ่ายทำ เพราะบางครั้งอาจจะจำเรื่องได้ไม่ครบ ทำให้ขาดเนื้อหาบางตอนไป เรื่องที่ได้ก็จะไม่สมบูรณ์และไม่ตรงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ดังนั้นสไลด์จะออกมาดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้วางบท ( script )

4. เตรียมการถ่ายทำก่อนที่จะลงมือทำผู้ผลิตจะต้องเตรียมเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้พร้อม คือ

4.1 งานศิลป์ เพื่อเตรียมทำชื่อเรื่อง หัวข้อย่อย ภาพวาดต่าง ๆ และอื่น ๆ ที่จะนำมาใช้ในการถ่ายทำ

4.2 อุปกรณ์การสอน คือสิ่งที่จะนำมาเสนอเพื่อประกอบเนื้อหาวิชา เช่น กล้องจุลทรรศน์ เนื้อเรื่องต่าง ๆ หุ่นจำลองและอื่น ๆ

4.3 อุปกรณ์การถ่ายทำสไลด์ เช่น กล้องถ่ายภาพ เลนส์ชนิดต่างๆ สามขา สายลั่นไก ฟิลเตอร์และอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องนำมาใช้ในการผลิตสไลด์ให้มีคุณภาพ

5. ลงมือถ่ายทำ ขั้นตอนนี้ผู้ผลิตจะถ่ายทำตามบทที่ได้วางไว้อย่างดีแล้วทุกอย่างเป็นไปตามแผนที่ได้วางไว้ ขั้นนี้ผู้ผลิตจะต้องพิถีพิถันในเรื่องการถ่ายให้มากที่สุดพิถีพิถันเรื่องประกอบภาพ การให้แสง การใช้ฟิล์ม การล้างฟิล์ม การเข้ากรอบ ตลอดจนการบันทึกเสียงและถ่ายซ่อมภาพที่ยังไม่ดีให้สมบูรณ์ต่อไป

6. นำออกทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไข เมื่อผลิตสไลด์ออกมาแล้วก็ควรนำออกมาใช้เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าสไลด์นั้นให้ประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้จริงๆ และเพื่อนำผลการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

7. นำออกใช้และติดตามผล เมื่อผ่านขั้นที่ 6 แล้วก็สามารถนำสไลด์ออกใช้ต่อไปได้ แต่ก็ควรติดตามผลจากผู้ใช้ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลย้อนกลับและนำมาปรับปรุงอยู่เสมอ

### ประโยชน์และข้อดีของสไลด์ต่อการศึกษา

การผลิตสไลด์มีประโยชน์ต่อการศึกษา ดังต่อไปนี้ (ประทีน คล้ายนาค, 2527)

1. ผู้เรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยการใช้เทปบันทึกเสียงประกอบ คำบรรยาย
2. ใช้ศึกษาได้ทั้งรายบุคคล กลุ่มย่อยและรวมกันทั้งชั้น
3. สามารถฉายให้ดูซ้ำได้หลายครั้งจนกว่าจะเข้าใจ
4. ช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี
5. ช่วยให้ผู้เรียนจำสิ่งต่าง ๆ ได้นาน

6. ช่วยให้ผู้สอนและผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การอภิปรายซักถาม
7. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและค่านิยมต่าง ๆ ได้
8. นำไปใช้ร่วมกับสิ่งอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น โทรทัศน์ ชุดการสอน เป็นต้น
9. ใช้ได้กับทุกวิชา
10. ทำให้บทเรียนมีความหมายมากขึ้น ผู้เรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้นและถูกต้องมากกว่าการฟังอย่างเดียว
11. สามารถตัด ต่อ เติม เนื้อหาบางส่วนได้ใหม่ในกรณีที่บางภาพหรือบางตอนล้าสมัยแล้ว จึงทำให้สไลด์ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา
12. สไลด์มีขนาดเล็กทำให้เก็บรักษาและนำไปใช้ในสถานที่ต่าง ๆ ได้สะดวก
13. การทำสไลด์เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าเมื่อเทียบกับความสะดวกและประโยชน์ที่ได้รับ

#### ข้อจำกัดของสไลด์

1. เนื่องจากสไลด์เป็นภาพนิ่ง จึงไม่สามารถแสดงให้เห็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันได้ แม้ปัจจุบันจะมีเครื่องฉายสไลด์ได้พร้อม ๆ กันตั้งแต่ 2 เครื่องขึ้นไป (multivision) เพื่อให้เห็นปฏิกิริยาหรือความสัมพันธ์แต่ก็มีราคาแพงและทำได้ยาก
2. การเรียงลำดับของภาพอาจทำให้สับสนทางที่ที่จะต้องใส่หมายเลขและเครื่องหมายบนกรอบสไลด์ให้ชัดเจนและถูกต้องเพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นขณะฉายได้

การศึกษาข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่า การใช้สไลด์ประกอบเสียงช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นภาพจริงที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ได้เร็ว การมองเห็นภาพพร้อมกับการได้ยินเสียงจะช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผู้เรียนจำสิ่งต่าง ๆ ได้นาน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและค่านิยมต่าง ๆ ได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

การศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติทางพยาบาลศาสตร วิชาความวิตกกังวล วิธีลดความวิตกกังวลข้างต้นพบว่า การจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติในแหล่งฝึก ต่างๆนอกสถานศึกษา ก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับนักศึกษาพยาบาล เนื่องจากการฝึกภาค ปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม

การดำเนินชีวิตประจำวัน ต้องพบปะและมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่ บุคลากรและผู้ร่วมงานใน ระดับต่างๆ รวมทั้งต้องให้การพยาบาลผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย นักศึกษาต้องปรับตัวให้เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอก สถานศึกษา ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้เป็นพฤติกรรมตอบสนองของบุคคลที่มีต่อ สถานการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เนื่องจากบุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าบางอย่างเกี่ยวกับการ ฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา โดยอาจจะได้รับข้อมูลจากอาจารย์ รุ่นพี่หรือเพื่อน รวมทั้งประสบการณ์เดิมที่ได้รับจากการฝึกภาคปฏิบัติในสถานศึกษา ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิด ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ เช่น ไม่มั่นใจในการให้การพยาบาลผู้ป่วยและญาติ กลัวและไม่กล้า ตัดสินใจว่าจะให้การพยาบาลอย่างไร ไม่มั่นใจในการใช้อุปกรณ์การแพทย์หรือเครื่องมือต่างๆที่ แตกต่างจากที่เคยใช้หรือแตกต่างจากที่อาจารย์เคยสอน กลัวการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ การได้รับข้อมูลจากบุคคลที่ตนเองยึดเป็นแบบอย่าง ซึ่งได้รับผลจากการฝึกภาคปฏิบัติมาแล้วทำให้นักศึกษาคิดว่าตนเองจะได้รับผลเช่นเดียวกันทำให้เกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ ไม่สบายใจ อึดอัด เครียดและกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ ความคิด การตัดสินใจ การเรียนรู้ สมาธิ ความจำ การปรับตัว และพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลได้

การเตรียมความพร้อมเพื่อลดความวิตกกังวลของก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่ง ฝึกนอกสถานศึกษาของนักศึกษาพยาบาล จะช่วยให้นักศึกษามีการปรับตัวต่อสถานการณ์และ สิ่งเร้าต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาได้ดีขึ้น แนวทางการ ลดความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น การให้นักศึกษาได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการณ์ต่างๆ ใน แหล่งฝึก โดยการรับฟังข้อมูลจากบุคคลที่เคยมีประสบการณ์ การดูจากสื่อต่างๆ การศึกษาค้นคว้า จากแหล่งข้อมูลหรือการได้เผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ โดยการให้พี่สอนน้อง ให้นักศึกษาที่มี ประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาเป็นผู้ให้ข้อมูล ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ จะช่วยให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ปัญหา และหาวิธีการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้การให้นักศึกษาได้เผชิญกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด โดยให้นักศึกษาแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดไว้ แล้วให้อภิปรายปัญหา แสดงความ คิดเห็นและหาวิธีการแก้ปัญหาาร่วมกัน ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จำลอง นักศึกษา จะต้องศึกษาปัญหา ฝึกการเผชิญปัญหา ทักษะการตัดสินใจและเลือกแนวทางแก้ปัญหา สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากสถานการณ์จำลองไปใช้ในสถานการณ์จริงได้ นอกจากนี้การ

ให้นักศึกษาได้มองเห็นภาพจริงโดยใช้สไลด์ประกอบเสียงซึ่งจะเป็นจุดรวมความสนใจและกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ทำให้เกิดความคิดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ช่วยให้ผู้เรียนจำสิ่งต่างๆ ได้นาน ทำให้เกิดการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงเจตคติและค่านิยมต่างๆ ได้ การใช้สไลด์ประกอบเสียงเสนอให้นักศึกษาเห็นภาพจริงเกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาจะช่วยให้นักศึกษาได้รับทราบข้อมูลต่างๆ เสนอภาพที่เสริมสร้างความภาคภูมิใจสำหรับนักศึกษาและการเห็นภาพชัดเจนจะช่วยให้เกิดความสนใจ เข้าใจ เรียนรู้สิ่งต่างๆ และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น ช่วยให้นักศึกษามีความพร้อมในการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาและมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ที่จะได้รับจากการฝึกภาคปฏิบัติ มีทัศนคติที่ดี มีความพึงพอใจและประสบผลสำเร็จในการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษา

### การปฐมนิเทศ

การปฐมนิเทศเป็นสิ่งจำเป็น เพราะหน่วยงานทุกแห่งย่อมเป็นสถานที่ใหม่ที่ไมคุ้นเคยแก่บุคคลหรือผู้ที่เข้ามาอยู่ใหม่ และมักจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามสภาพเงื่อนไขสิ่งแวดล้อม วิธีการทำงาน นโยบายและระเบียบวิธีปฏิบัติต่างๆ สิ่งเหล่านี้แตกต่างกันในแต่ละหน่วยงาน ซึ่งบุคคลที่เข้ามาอยู่ใหม่จะต้องรู้ จะต้องเข้าใจและได้รับการอบรมเรื่องต่างๆ เหล่านี้ การจัดโปรแกรมปฐมนิเทศสำหรับผู้มาอยู่ใหม่จึงเป็นสิ่งจำเป็นนอกจากจะทำให้มีความรู้ความเข้าใจที่ตรงกันแล้ว ยังทำให้บุคคลที่เข้ามาอยู่ใหม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ในระยะแรกของการทำงานงาน เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถร่วมงานกับผู้อื่นได้ ทำให้มีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน เกิดทัศนคติที่ดีต่อหน่วยงาน เกิดความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน ซึ่งก่อให้เกิดผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ร่วมกัน

### วัตถุประสงค์ของการจัดปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์ของการจัดการปฐมนิเทศ สรุปได้ดังนี้คือ

1. เพื่อต้อนรับและแนะนำผู้เข้ามาปฏิบัติงานใหม่
2. เพื่อให้รู้และเข้าใจนโยบาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและสิทธิหรือผลประโยชน์ที่พึงได้รับจากหน่วยงานหรือองค์การ
3. เพื่อเรียนรู้งานและลดการเสี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน

4. เพื่อพัฒนาทักษะหรือความชำนาญในการปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้น
5. เพื่อพัฒนาทัศนคติและบุคลิกภาพให้ถูกต้อง ดีงามและเหมาะสมยิ่งขึ้น
6. เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน

### วิธีจัดโปรแกรมปฐมนิเทศ

การจัดโปรแกรมปฐมนิเทศนั้น มีวิธีการจัดที่แตกต่างกันออกไป บางแห่งอาจจัดอย่างเป็นทางการ บางแห่งอาจกระทำอย่างไม่เป็นทางการด้วยการบอกเล่าทางวาจาเท่านั้น แต่วิธีการที่ถูกควรจะมีกำหนดเวลาของโปรแกรมปฐมนิเทศที่แน่นอน ตลอดทั้งมีการบรรยายหรืออธิบายด้วยลายลักษณ์อักษรหรือแผนภูมิต่างๆ

โปรแกรมปฐมนิเทศที่จัดขึ้นอย่างเป็นทางการนั้น ส่วนใหญ่จะจัดนำชมให้เห็นสภาพแวดล้อมของหน่วยงาน สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ หรืออาจจะใช้วิธีฉายภาพประกอบให้เห็นจุดต่างๆ ตลอดจนแผนภูมิและรูปของบุคคลที่ดำรงตำแหน่งที่สำคัญในหน่วยงาน สำหรับโปรแกรมปฐมนิเทศที่จัดขึ้นอย่างไม่เป็นทางการนั้น ส่วนใหญ่จะครอบคลุมหัวข้อสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ประวัติขององค์การหรือสถาบัน นโยบายทั่วไปของสถาบัน
2. รายละเอียดเกี่ยวกับการบริหารและลักษณะงานที่องค์การจะต้องรับผิดชอบ
3. ลักษณะของการจัดการองค์การ
4. กฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่างๆ ตลอดจนการรักษาความปลอดภัย
5. นโยบายเกี่ยวกับบุคคลและวิธีการปฏิบัติทางด้านการบริหารบุคคล
6. ระบบการจ่ายค่าตอบแทน ผลประโยชน์อื่นๆ และสวัสดิการต่างๆ ที่ควรได้รับ
7. สิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำวันและระเบียนที่จะต้องปฏิบัติในแต่ละวัน

กุลธน ธนาพงศ์ธร (2527) กล่าวถึงวิธีการจัดดำเนินการปฐมนิเทศมี 2 ขั้นตอนอย่างต่อเนื่องกัน ดังนี้

1. การปฐมนิเทศขั้นต้น เป็นการจัดปฐมนิเทศที่กระทำเป็นกลุ่ม มีลักษณะเป็นพิธีการและกระทำในระยะเวลาสั้น เพื่อให้ผู้เข้ารับการปฐมนิเทศได้รู้จักระดับผู้บริหาร หัวหน้างาน และหน่วยงานอื่นๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจโครงสร้างและรายละเอียดต่างๆ ขององค์การ ซึ่งการปฐมนิเทศขั้นต้นจะชี้แจงเรื่องสำคัญดังนี้

- 1.1 ประวัติความเป็นมาขององค์การ
- 1.2 ลักษณะโครงสร้างองค์การและหน่วยงาน
- 1.3 แนะนำผู้บริหารและหัวหน้าหน่วยงาน

1.4 ให้ทราบนโยบายต่างๆ ขององค์การ ระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับ และเงื่อนไขที่เกี่ยวกับสภาพการทำงาน

1.5 ให้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับผลประโยชน์ที่จะได้รับจากองค์การ

2. การปฐมนิเทศขั้นตอนที่สอง เป็นการฝึกอบรมปฐมนิเทศเป็นรายบุคคลหรือมีจำนวนน้อย ในทางปฏิบัติแล้วมักกำหนดให้เจ้าหน้าที่ผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้รับผิดชอบโดยตรงในการฝึกอบรมปฐมนิเทศ โดยทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงคอยช่วยเหลือแนะนำงานในด้านต่างๆ อย่างใกล้ชิด การปฐมนิเทศขั้นนี้จะกระทำในระยะเริ่มแรกที่เข้ามาทำงานหรือรับตำแหน่งใหม่ โดยใช้ระยะเวลาไม่นานและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ง่าย จะกระทำในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการหรือลักษณะการสอนเป็นส่วนตัวให้มากที่สุด

จะเห็นว่าการปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่สำคัญและจำเป็นที่จะต้องทำภายหลังบุคลากรใหม่เข้ามาทำงานแล้วเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในระยะแรกที่เข้ามาทำงาน ส่วนวิธีการจัดปฐมนิเทศอาจจะกระทำแตกต่างกันไปซึ่งขึ้นอยู่กับความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการจัดปฐมนิเทศของแต่ละองค์การ

### การปฐมนิเทศการฝึกภาคปฏิบัติของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

การปฐมนิเทศการฝึกภาคปฏิบัติสำหรับนักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ส่วนใหญ่ใช้วิธีการปฐมนิเทศขั้นต้น กระทำเป็นกลุ่มใหญ่สำหรับนักศึกษาที่จะฝึกปฏิบัติในแต่ละวิชา มีอาจารย์ผู้รับผิดชอบวิชาเป็นผู้ดำเนินการปฐมนิเทศและใช้ระยะเวลาในการปฐมนิเทศครั้งละประมาณ 1- 2 ชั่วโมง โดยนำข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติแจ้งให้นักศึกษาทราบดังนี้

1. ความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการฝึกภาคปฏิบัติในแต่ละวิชาที่จัดนักศึกษาฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกในแต่ละครั้ง
2. กำหนดการของการฝึกภาคปฏิบัติ วัน เวลาและสถานที่ฝึก
3. การปฏิบัติงานของนักศึกษา การมอบหมายงาน การควบคุมการปฏิบัติงานในแผนกที่ฝึกปฏิบัติ
4. การปกครองและสวัสดิการ
5. การเตรียมตัวของนักศึกษาและค่าใช้จ่ายต่างๆ
6. สภาพทั่วไปของแหล่งฝึกต่างๆ

การประชุมพิเศษเป็นการให้ข้อมูลสำหรับนักศึกษาเกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติ ซึ่งรายละเอียดในแต่ละหัวข้อขึ้นอยู่กับรายวิชาที่ส่งนักศึกษาฝึกภาคปฏิบัติด้วย สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มควบคุมและเพื่อให้โปรแกรมการประชุมพิเศษใกล้เคียงกับโปรแกรมเตรียมความพร้อม ในเรื่องของระยะเวลาที่ใช้ ผู้วิจัยได้แบ่งหัวข้อและเนื้อหาการประชุมพิเศษก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นการฝึกภาคปฏิบัติในวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ รายละเอียดดังแสดงในภาคผนวก

### กรอบแนวคิด

