



## บรรณานุกรม

### หนังสือ

- ชัยพร วิชาวุธ. การวิจัยเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และเข้าปกเจริญผล, 2527.
- พรธรรมราช หร์พะยะประภา. เทคนิคการสัมภาษณ์. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทศึกษาพร จำกัด, 2531.
- สุวนีย์ คันทิพัฒนานนท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์, 2522.

### วิทยานิพนธ์

- คาราวรรณ คีะบินตา. "ผลของการใช้ตัวแบบในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษา ก่อนการศึกษาภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- นัยนา เหล่าสุวรรณ. "ผลการใช้วิธีลดความรู้สึกลบอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการสอบ" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ลัดดา ลิมปเสนิย์. "ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการรับรู้ความถนัดทางวิชาการของคน" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.
- ศุภลักษณ์ พรชนะแพทย์. "การศึกษาเปรียบเทียบการเรียนรู้ออกของนัก เรียนที่มีความวิตกกังวลสูงกับนัก เรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.

- สุกันยา ฉัตรสุวรรณ. "ผลของการใช้ขบวนการกลุ่มในการสอนผู้ป่วยต่อระดับความวิตกกังวลก่อนผ่าตัดของผู้ป่วยโรคต่อกระดูก" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- อนงค์ สีละชัยกุล. "การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลของหญิงครรภ์แรกที่มีอายุระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- อุบล วุฒิสวัสดิ์. "กระบวนการควบคุมตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- อุบล สาธิตะกร. "ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

#### เอกสารอื่น ๆ

- ทัศนาศ นุญทอง. "มรณมคติในการพยาบาลแบบองค์รวม" กรุงเทพมหานคร : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. (อัครสาเนา)
- พาริตา อิมบราฮิม. "มรณมคติในการพยาบาลแบบองค์รวม" กรุงเทพมหานคร : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. (อัครสาเนา)
- โรสรีช วิทยแก้ว. "A Group Leader and A Group" กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. (อัครสาเนา)
- หลุย จาปาเทศ. "จิตวิทยาการบริหาร" กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. (อัครสาเนา)

#### Book

- Baughman, Earl E., and Welsh, G.S. Personality : A Behavioral Science.  
Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, Inc., 1962.

- Beck, Aaron T. "Cognition, Anxiety, and Psychophysiological Disorders." In Anxiety. Current Trends in Theory and Research Volume II, pp. 343-357. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Campbell, Donald T., and Stanley, Julian C. Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research. 7<sup>th</sup> ed. Chicago : Rand McNally & Company, 1971.
- Cronbach, Lee J. Essentials of Psychological Testing. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Harper & Row, Publishers, 1970.
- Crowne, Douglas P. The Experimental Study of Personality. Hillsdale, N.J. : Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 1979.
- Ekman, Paul, and Scherer, Klaus R. Emotion in the Humanface. 2<sup>nd</sup> ed. Cambridge : Cambridge University Press, 1982.
- Epstein, Seymour. "The Nature of Anxiety." In Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II, pp. 291-337. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Fragar, Robert, and Fadiman, James. Personality and Personal Growth. 2<sup>nd</sup> ed. New York : Harper & Row Publishers, Inc., 1984.
- Girdano, Daniel A., and Everly, Jr., Georges. Controlling Stress and Tension : A Holistic Approach. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, Inc., 1979.
- Glasser, William., and Mowrer, O.H. Reality Therapy. New York : Harper & Row Publishers, Inc., 1965.
- Hjelle, Larry A., and Ziegler, Daniel J. Personality Theory. Tokyo : McGraw - Hill Book Company, 1983.
- Izard, C.E. Patterns of Emotion : A New Analysis of Anxiety and Depression. New York : Academic Press, 1972.
- Jersild, Arthur T. When Teachers Face Themselves. New York : Bureau of Publications, Teachers College, Columbia University, 1955.

- Kanfer, Fredrick H., and Goldstein, Arnold P. Helping People Change.  
2<sup>nd</sup> ed. New York : Pergamon Press Inc., 1980.
- Klinger, Erich. "On the Self - Management of Mood, Affect and  
Attention." In Self - Management and Behavior Change From  
Theory to Practice, pp. 129 - 164. Edited by Paul Karoly  
and Federick H. Kanfer. New York : Pergaman Press, 1982.
- Lader, M., and Mark I. Clinical Anxiety. New York : Grune and  
Straton, 1971.
- Lazarus, Richard S., and Averill, James. "Emotion and Cognition  
with Special Reference to Anxiety." In Anxiety : Current  
Trends in Theory and Research, Volume II, pp. 241 - 283  
Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic  
Press, 1972.
- Levitt, Engene E. The Psychology of Anxiety. New York : Bobbs  
Merill Company, Inc., 1967.
- Magnusson, David. Toward A Psychology of Situations : An  
Interactional Perspective. New Jersey : Lawrence Erlbaum  
Associates, Inc., 1981.
- Martin, Jack, and Hiebert, Bryan A. Instructional Counseling : A  
Method for Counselors. Boston : Houghton Mifflin  
Company, 1979.
- Morris, Kenneth T., and Ginnamon, Kenneth M. A Handbook of Non -  
Verbal Group Exercise. Illinois : Charles C. Thomas  
Publisher, 1975.
- Nietzel, Michael T., and Berstein, Douglas. "Assessments of Anxiety and  
Fear." In Behavioral Assessment, pp. 215 - 241.  
Edited by Michel Herson and Alan, 1981.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. 2<sup>nd</sup> ed. New York : Holt,  
Rineheart and Winston, Inc., 1977.

- Phillips, B.N., Martin, R.P., and Meyers, J. "Intervention in Relation to Anxiety in School" In Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II., pp. 409 - 463. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Rogers, Carl R. A Way of Being. Boston : Houghton Mifflin Company, 1980.
- \_\_\_\_\_. Carl Rogers on Encounter Groups. New York :Harper & Row Publishers, Inc., 1970.
- Rycroff, Charles. Anxiety and Neurosis. New York : Penguin Books, 1978.
- Sarason, Irwin G. Personality : An Objective Approach. 2<sup>nd</sup> ed. New York : John Wiley & Sons, Inc., 1972.
- Sarason, Irwin G., and Spielberger, Charles D. Stress and Anxiety : Volume 7. New York : Hemisphere Publishing Corporation, 1980.
- Schutz, William C. Joy : Expanding Human Awareness. New York : Grove Press, Inc., 1967.
- \_\_\_\_\_. Here Comes Everybody : Body Mind and Encounter Culture. New York : Harper & Row Publishers, Inc., 1973.
- Schultz, Duane P. Psychology in Use : An Introduction to Applied Psychology. New York : Macmillan Publishing Co. Inc., 1979.
- Schultz, Bruce, and Linaen, James D. Fundamentals of Individual Appraisal : Assessment Techniques for Counselors. Boston : Houghton Mifflin Company, 1979.
- Skinner, B.F. Science and Human Behavior. New York : The Free Press, 1953.
- Spielberger, Charles D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 1966.

- Stevens, John O. Awareness : Exploring, Experimenting, Experiencing.  
Utah : Real People Press, 1973.
- Sundberg, Norman D. Assessment of Person. Englewood Cliffs, N.J. :  
Prentice Hall, Inc., 1977.
- Trotzer, Jame P. The Counselor and The Group : Integrating Theory  
Training and Practice. Monterey, California : Brooks/Cole  
Publishing, 1977.
- Yeo, Anthony. Living with Stress. Singapore : Mentor Printers,  
Ltd., 1985.

#### Articles

- Cragan, Mary K. and Diffenbacher, Jerry L. "Anxiety Management  
Training and Relaxation as Self - Control in the  
Treatment of Generalized Anxiety in Medical Out  
Patients." Journal of Counseling Psychology 31 (1984) :  
123 -131.
- Magyar, Charles Wesley. "The Effect of Interpersonal Growth Contracts  
and Leader Experience on the Process and Outcome of Encounter  
Group." Dissertation Abstracts International 35 (December  
1974) : 103A.
- Meador, D. Betty. "Individual Process in Basic Encounter Group."  
Journal of Counseling Psychology 18 (January 1971) : 70-76.
- Stensrud, Robert, and Stensrud, Kay. "Holistic Health Through  
Holistic Counseling : Toward A Unified Theory." The Personnel  
and Guidance Journal (1984) : 421 - 424.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก  
สถิติที่เข้าในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย (MEAN)

$$\text{สูตรที่ใช้ } \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย  
 $\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน  
 $N$  = จำนวนคนทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{สูตรที่ใช้ S.D.} = \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N - 1}}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 $\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน  
 $\sum X^2$  = ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละจำนวนทั้งหมด  
 $N$  = จำนวนคนทั้งหมด

3. การหาความเชื่อถือได้ของแบบวัด โดยวิธีหาค่าคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

$$\text{สูตรที่ใช้ } \alpha = \frac{n}{n-1} \left[ \frac{1 - S^2_r}{S^2_t} \right]$$





- เมื่อ  $\alpha$  = ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น  
 $n$  = จำนวนข้อของ เครื่องมือวัด  
 $S^2_1$  = คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ  
 $S^2_t$  = คะแนนความแปรปรวนของ เครื่องมือทั้งฉบับ

4. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย จากคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง  
 วิทยาการทดสอบที (t-test)

4.1 สูตร t - independent

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

- เมื่อ  $\bar{X}_1$  = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง  
 $\bar{X}_2$  = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม  
 $n_1$  = ขนาดของกลุ่มทดลอง  
 $n_2$  = ขนาดของกลุ่มควบคุม  
 $s_1^2$  = ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง  
 $s_2^2$  = ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

4.2 สูตร t - dependent

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

- เมื่อ  $D$  เป็นความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่  
 $N$  เป็นจำนวนคู่

## ภาคผนวก ข

แบบวัดความวิตกกังวล STAI  
(State - trait Anxiety Inventory)

ชื่อ..... วันที่ .....

**คำสั่ง** ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความ และทำเครื่องหมายกากบาทลงในวงกลม ซึ่งอยู่ทางขวาของข้อความ ซึ่งท่านกำลังพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้ **ข้อ** **การฝึกงานทางการแพทย์ ผดุงครรภ์** ข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ท่านจึงไม่ควรใช้เวลานานเกินควรในการพิจารณาคำตอบข้อใดข้อหนึ่ง แต่จงเลือกตอบตามความรู้สึกของท่านในขณะนี้

	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ	(1)	(2)	(3)	(4)
2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต	(1)	(2)	(3)	(4)
3. ข้าพเจ้ารู้สึกถึง เครียด	(1)	(2)	(3)	(4)
4. ข้าพเจ้ารู้สึก เสียใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
6. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด	(1)	(2)	(3)	(4)
7. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับเคราะห์ร้าย ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น	(1)	(2)	(3)	(4)
8. ข้าพเจ้ารู้สึกได้พักผ่อน	(1)	(2)	(3)	(4)
9. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล	(1)	(2)	(3)	(4)
10. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบาย	(1)	(2)	(3)	(4)
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
12. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
13. ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
14. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	(1)	(2)	(3)	(4)

- |                                |     |     |     |     |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 16. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ      | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17. ข้าพเจ้ากำลังกังวลใจ       | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18. ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้น | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19. ข้าพเจ้ารู้สึกไร้เรี่ยวแรง | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20. ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส       | (1) | (2) | (3) | (4) |



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**คำสั่ง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความซึ่งท่านจะใช้บรรยายความรู้สึกของตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจ และทำเครื่องหมายกากบาทลงในวงกลมที่ท่านพิจารณาว่าเป็นข้อความที่ตรงกับความรู้สึกทั่วไปของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ดังนั้นโปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบในข้อหนึ่งข้อใดนานเกินไป ควร แต่งง เลือกข้อใดข้อหนึ่งที่ตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

	ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เสมอ
21. ข้าพเจ้ารู้สึกแฉะมาเส	(1)	(2)	(3)	(4)
22. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายง่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
23. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้	(1)	(2)	(3)	(4)
24. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากมีความสุข เหมือนคนอื่น	(1)	(2)	(3)	(4)
25. ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาสเพราะตัดสินใจช้าเกินไป	(1)	(2)	(3)	(4)
26. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน	(1)	(2)	(3)	(4)
27. ข้าพเจ้ารู้สึกสุขุมรอบคอบ	(1)	(2)	(3)	(4)
28. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามียุบสรรคมากมายจนทำให้หัวใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
29. ข้าพเจ้ามักกังวลเกินกว่าเหตุ	(1)	(2)	(3)	(4)
30. ข้าพเจ้ารู้สึกสุข	(1)	(2)	(3)	(4)
31. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
32. ข้าพเจ้ามักถือทุกสิ่ง เป็นเรื่องจริงจัง	(1)	(2)	(3)	(4)
33. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต	(1)	(2)	(3)	(4)
34. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยาก	(1)	(2)	(3)	(4)
35. ข้าพเจ้ารู้สึกหม่นหมอง	(1)	(2)	(3)	(4)
36. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
37. ข้าพเจ้าถูกรบกวนโดยความคิดที่ไร้สาระ	(1)	(2)	(3)	(4)
38. ข้าพเจ้าเป็นคนเสมอค้นเสมอปลาย	(1)	(2)	(3)	(4)

	อันมีเลข	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เสมอ
39. ข้าพเจ้ามักผิดหวังกับความผิดหวัง	(1)	(2)	(3)	(4)
40. ข้าพเจ้ามีความวุ่นวายใจและตั้ง เครียด เมื่อนึก เรื่องที่เกี่ยวพันและสนใจอยู่	(1)	(2)	(3)	(4)



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ค



## กิจกรรมที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม

กิจกรรม "สร้างความคุ้นเคย" (Your own Best friend)\*

1. ลักษณะ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจและเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดตามประสบการณ์ด้วยการให้ส่วถึงตนเอง วิชาใช้สรรพนามบุรุษที่ 3 ราวกับว่ากำลังเล่าถึงเพื่อนคนหนึ่งของตนเอง เป็นกิจกรรมต้องอาศัยการพูด

2. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- 2) เพื่อช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวลในการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม
- 3) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ตนเองทำให้เข้าใจความรู้สึกตนเองมากขึ้น
- 4) เพื่อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น

3. ระยะเวลา ประมาณ 2 ชั่วโมง

4. สมาชิก 8 คน

5. สถานที่ ห้องหากกลุ่มซึ่งเป็นสัดส่วน

6. วิธีดำเนินการ

---

\*Trotzer, The Counselor and the Group, Integrating Theory Training and Practice, p. 117.

- 1) ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้เล่าถึงตัวเองราวกับว่าเป็นเพื่อนสนิท โดยใช้ชื่อตนเองนำประยศจานการเริ่มเล่า เช่น "กัลยา เป็น....." โดยการคิดว่าตนเองเป็นเพื่อนคนนั้น หรือพยายามคิดว่าเพื่อนที่ใกล้ที่สุดคนนี้จะทำอะไรบ้าง
- 2) ผู้นำและสมาชิกกลุ่มมีการถามเพื่อนและ เปลี่ยนประสภารณ์ซึ่งกันและกัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรม "สำรวจตนเอง" (I'm Afraid to .... I'd like to ....)\*

1. ลักษณะ เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เมื่อตนเองรู้สึกกลัวที่จะ..... และเรียนรู้แนวทางที่จะแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับความกังวลหรือความกลัวที่เกิดขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองต่อการยึดติดกับความคิดและความเชื่อ ที่ทำให้เกิดความกลัวที่จะหาสิ่งต่าง ๆ

2) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับความกังวลหรือความกลัว

3. ระยะเวลา 3 -4 ชั่วโมง

4. สมาชิก 8 คน

5. สถานที่ ห้องทำงานซึ่งเป็นสัดส่วน

6. วิธีดำเนินการ

1) ให้บททวนในสิ่งที่ตนเองรู้สึกกลัวในขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลและพหุกรรมกร มา 1 อย่าง ใช้เวลา 5 นาที

2) เข้ากลุ่ม และเล่าในสิ่งที่ตนรู้สึกกลัวให้กับสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม โดยเริ่มต้นด้วยประโยคที่ว่า "ฉันรู้สึกกลัวที่จะ ....." เล่าไปประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นให้เล่าในสิ่งที่ตนรู้สึกกลัวข้างต้น ให้สมาชิกอีกคนฟัง โดยเริ่มประโยคที่ว่า "ฉันอยากจะ....." ใช้เวลา 5 นาที

3) ให้สมาชิกทุกคนเล่าดังข้อ 2 ครบทุกคน

4) ให้เล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นสู่กันฟัง

---

\*John O. Stevens, Awareness : Exploring, Experimenting, Experiencing. (Utah : Real People Press, 1973) p. 86 - 88.



## กิจกรรม "ใส่ใจต่อกายภาพ" (Physical Activity)\*

1. คุณลักษณะ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจกับร่างกายและการรับรู้ทางกายว่าเป็นอย่างไร เมื่อพบกับการเคลื่อนไหว ความตึงเครียด ความไม่สบายและอื่น ๆ

### 2. วัตถุประสงค์

1) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่ใส่ใจกับร่างกาย และการรับรู้ทางกาย เมื่ออยู่ในภาวะต่าง ๆ กัน เช่น ความตึงเครียด ความไม่สบาย การเคลื่อนไหว ฯลฯ

2) ให้สมาชิกเรียนรู้ว่าภาวะทางกาย การรับรู้และภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น สัมพันธ์กันอย่างไร และจะหาอย่างไรกับตนเอง เมื่อเกิดภาวะนี้ขึ้น

3. ระยะเวลา 3 - 4 ชั่วโมง

4. สมาชิก 8 - 10 คน

5. สถานที่ ห้องหากลุ่มซึ่งเป็นสัดส่วน

### 6. วิธีการเป็นกิจกรรม

1) ให้สำรวจดูว่าบริเวณใดของร่างกายที่รู้สึกตึงเครียดบ้าง ให้เกร็งบริเวณนั้นให้ตึงมากขึ้น พร้อมกับใส่ใจกับร่างกายและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

2) ยกมือข้างหนึ่งขึ้นอยู่ในระดับสายตา เกร็งมือข้างนั้น พร้อมกับใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

3) สุกขึ้นยืน เขย่งปลายเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้น แล้วเดินไปรอบ ๆ ห้อง พร้อมกับใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

4) เข้ากลุ่มเล่าประสบการณ์ผู้สันทัด

---

\*John O. Stevens, Awareness : Exploring, Experimenting, Experiencing. (Utan : Real People Press, 1973), p. 15.

## กิจกรรม "ฝึกผ่อนคลาย" (Neuro muscular Exercises)\*

1. ลักษณะ เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้ผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและทำให้สามารถควบคุมจิตใจได้

### 2. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อลดภาวะตึงเครียดของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อทั้งหมด
- 2) เพื่อให้เกิดความโล่งใจ และเรียนรู้ถึงขั้นตอนของความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
- 3) เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ถึงภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น และสามารถควบคุมจิตใจได้

3. ระยะเวลา ประมาณ 45 - 60 นาที

4. สมาชิก 8 คน

5. สถานที่ ห้องทากลุ่มซึ่งเป็นสัดส่วน กว้างและเงียบสงบ

### 6. วิธีการดำเนินการ

1) การบริหารปอด (Breathing Exercises)

1.1 ฝึกสมทหายาใจระดับลึก (Very deep breathing) สูดสมทหายาใจให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ประมาณ 3-5 วินาที แล้วค่อย ๆ ฝอนสมทหายาใจออกช้า ๆ

---

\*Girdano and Everly, Controlling Stress and tension : A Holistic Approach (New Jersey : Prentice hall, Inc., Englewood Cliffs, 1979), p. 202 -215.



## 1.2 ผีกลมหายใจระดับกลาง (Deep breathing)

ปฏิบัติตามข้อ 1.1 แต่เวลาสูดหายใจเข้าออกให้น้อยลง

## 1.3 ผีกลมหายใจระดับปกติ (Normal breathing)

สูดลมหายใจเข้าออกตามปกติพร้อมกับติดตามหรือใส่ใจการเคลื่อนไหวของลมหายใจ และความคึกของท่านในขณะนั้น ใส่ใจกับลมหายใจ และทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจท่านอย่างเข้ม ๆ ในขณะนั้นทาสลับกันเป็นเวลา 5 นาที

## 2) การบริหารร่างกายส่วนล่าง (Lower Extremity Exercises)

2.1 นอนราบ ยืดปลายเท้าออก แขนวางตามสบาย

2.2 รัดปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง เข้าให้มากที่สุดแล้วเหยียดปลายเท้าทั้ง 2 ข้างออกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.3 ยึดขา ให้หัวเข่าดึงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และกดขาลงกับพื้น ให้แรง แรงขึ้น และแรงมากขึ้น พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ หลังจากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายแรงกดของขาซ้าย ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ทาสลับกันจนครบ 5 นาที

## 3) การบริหารส่วนลำตัว (Trunk Exercises)

3.1 ค่อย ๆ ดันค้ำหลังขึ้นช้า ๆ จนเกร็งสักครู่ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลง มาช้า ๆ จนค้ำหลังติดพื้น

3.2 สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ จนกล้ามเนื้อหน้าท้องแบนราบมากที่สุด พัก และทาสลับกันจนครบ 5 นาที

## 4) การบริหารร่างกายส่วนบน (The upper extremities exercises)

4.1 นั่งตามสะดวก ยึดแขนขวาออกไปข้างหน้า ให้ดึงมากที่สุด กางนิ้ว ออก (5 นาที) จนรู้สึก หลังแขน หลังมือ ดึงมาก จนรู้สึกเจ็บ บริเวณข้อมือเล็กน้อยแล้ว

ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วกลับข้างมาทางแขนซ้าย ทำซ้ำกันจนครบ 5-10 ครั้ง

4.2 กางมือให้แน่นแล้วงอมือเข้าหัดำมากที่สุดที่จะทำได้ ประมาณ 5 วินาที แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย ทำสลับทั้ง 2 ข้าง ประมาณ 5 นาที

4.3 ค่อย ๆ ยกไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นพร้อม ๆ กันช้า ๆ ยกสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ จนไหล่ทั้ง 2 ข้างแตะใบหู แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายทำประมาณ 5-10 ครั้ง

4.4 สุกขึ้นยืน เอามือทั้ง 2 ข้างประกบกัน วางบนหน้าห้อง หลังจากนั้น ก้มหน้าลงมาและค่อยเงยหน้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หันบหน้าไปทางซ้าย และหันขวา ทำสลับกันประมาณ 5-10 ครั้ง

4.5 ปิดตา กัดฟันแล้วยิงฟัน ชมวคิ้ว จนกล้ามเนื้อใบหน้าตึง และตั้งขึ้นประมาณ 5 วินาที แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

#### 5) เข้ากลุ่มเล่าประสบการณ์ที่เกิด

**หมายเหตุ** ในทุก ๆ การบริหารนี้ให้สังเกตว่าในขณะที่ร่างกายเกร็ง หรือตั้งเครียดนั้น จิตใจเป็นอย่างไร และขณะที่ผ่อนคลายนั้น ภาวะทางจิตใจของท่านเป็นอย่างไร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรม "สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อวิตกกังวล" (Rehearsing and Anxiety)\*

1. ลักษณะ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น และความรู้สึกของตนเอง ในขณะที่จินตนาการสถานการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

2. วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าของสมาชิกเองและจะมีผลต่อตนเองอย่างไร

2) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และอยู่กับปัจจุบันขณะ

3. ระยะเวลา 3 - 4 ชั่วโมง

4. สมาชิก 8 - 10 คน

5. สถานที่ ห้องทากลุ่มซึ่งเป็นสัดส่วน

6. วิธีดำเนินการ

1) สมาชิกทุกคนนั่งหลับตา ผู้นำกลุ่มจะเล่าสถานการณ์ในขณะฝึกปฏิบัติงาน การพยาบาลและผดุงครรภ์ (สถานการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น)

2) ให้สมาชิกจินตนาการว่าตนอยู่ในสถานการณ์นั้น และกำลังปฏิบัติงานอยู่ และให้สองปฏิบัติและพูดกับผู้ป่วย และให้สังเกตความรู้สึกที่ขึ้นกับตนเอง สัมผัสร่างกายของตนเอง สังเกตความรู้สึกที่ขึ้นกับตนเองในขณะนั้น

3) ยังคงสัมผัสร่างกายตนเองอยู่ให้รับรู้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนี้ สังเกตความรู้สึกที่ขึ้นกับตนเองในขณะนั้น เสร็จแล้วเปิดตา

4) แบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

---

\*John O. Stevens, Awareness : Exploring, Experimenting, Experiencing. (Utah : Real People Press, 1973), p. 336 - 337.

### กิจกรรม (Impression go Round)\*

1. ลักษณะ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นในกลุ่ม โดยเฉพาะสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และได้ขอบคุณแก่กัน

#### 2. วัตถุประสงค์

- 1) เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการสื่อสารและ เผชิญหน้ากันโดยตรงระหว่างกันในกลุ่ม
- 2) ให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- 3) เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจ และแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกันและกัน

#### 3. ระยะเวลา ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

#### 4. สมาชิก 8 คน

#### 5. สถานที่ ห้องหากกลุ่มซึ่ง เงียบ และเป็นส่วนตัว

#### 6. วิธีการ เป็นทางการ

- 1) ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ ผลที่ได้รับจากกลุ่มและสิ่งที่ยอยากจะบอกแก่สมาชิกกลุ่ม และการขอบคุณแก่กัน
- 2) ให้สมาชิกกลับเข้ามานั่งในวงกลม แล้วให้สมาชิกได้เล่าให้สลับสมาชิกอื่นฟัง หากงานเวียนได้ครบทุกคนในกลุ่ม ในขณะที่สมาชิกเล่านั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นได้ซักถาม บอกกล่าวกันได้

---

\*Trotzer, The Counselor and the Group : Integrating Theory, Training and Practice, p. 49.



ตัวอย่างการสนทนาจากกิจกรรมสร้างความรู้ความคุ้นเคย

จ๊ะ : คิดว่าช่วยเพื่อนแล้วตัวเองสบายใจ บางครั้งมีเรื่องอยากบอกเพื่อน แต่ไม่ชอบเล่าความทุกข์ให้เพื่อน ซ้ำร้าย เช่น กับอาจารย์ไม่ชอบบ่นหา ๖๖๖ เลข จะอยากเป็นตัวของตัวเอง ถ้ามีข้อข้องใจ ก็ชอบแก้ไขเอง แม้มันยุ่งยาก ๖ ส่วนตัวที่บ้านไม่ค่อยมีปัญหากับพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ดุ ใจดี ส่วนเรื่องการเรียน ปกติ ช่วงที่อยู่มัธยม เรียนค่อนข้างดี นาน ๖ ปีขึ้นไป ๖ อยู่บ้านน้ำ น้ำเป็นคนท่าทางดี จะทำอะไรผิดก็ชอบดู ถ้าคุยด้วยคาพูด จะไม่พูด เก็บไว้ ๖ ในใจ เวลาไม่สบายก็ไม่บอก เรื่องกินน้ำก็ใจดี ที่ไปอยู่บ้านน้ำเพราะพ่อแม่ลาบาก ตอนแรกทำงานรับจ้างกับญาติ ญาติเค้าก็เป็นหัวหน้า พอเค้ามาขอซื้อ เค้าก็ขายแล้ว ๖ ให้พ่อออกมาไม่มีเงินสัก

น้ำของจ๊ะ : ขายของชำ ทำให้มีเวลาเป็นของตัวเอง จะนั่งกางหนังสือ พอเค้ามาซื้อก็ต้องปิดหนังสือที่อ่านอยู่ ปกติจะเป็นคนขยัน น้ำก็ห้ามมาให้อ่าน เพราะกลัวคนขมขมของ ขณะดูหนังสือ น้ำบอกว่า หนังสือค่อยๆก็ได้นาน ๖ ปีก็เบื่อไม่ค่อยจับ แต่ชอบงานอื่น ชอบช่วยเหลือเพื่อน เคี้ยวนี้ก็ไม่ค่อยสนใจอ่านหนังสือ จะอยากอ่านหนังสือเหมือนเพื่อน แต่อ่านแล้วไม่จำ กังวล

ผู้นำกลุ่ม : กังวล

จ๊ะ : ไม่ทราบเหมือนกันแบบสมองอ่านแล้วไม่ค่อยรับ

จ๊ะ : หนังสือที่อ่านไป รู้สึกสมองไม่รับ

ผู้นำกลุ่ม : ตอนอ่านนี่ไม่ได้นึกถึงอะไรเลย

จ๊ะ : จะคิดว่าจากที่อยู่บ้านน้ำ 3 ปีได้ แบบมันเครียด ไม่ได้ออกไปไหน พอกลับจากโรงเรียนก็ขายของ แล้วถึงงานบ้าน ก็เป็นพวกขายของ แล้วก็มีบ้านด้วย คัดผมด้วย ลูกน้ำ เป็นผู้ขายหมด มีผู้ชาย 3 คน ไม่มีใครช่วย กลับจาก โรงเรียนก็ช่วยนำถุงข้าวหาคับข้าว กินข้าวเสร็จแล้วก็ล้างจาน ช่วยงานที่บ้าน แล้วปิดร้านต่อ น้ำก็ให้อ่านหนังสือ แบบอยู่บ้านก็มีห้องแยก อยู่คนเดียว เวลาเปิดเพนอนเพิงได้อ่านหนังสือก่อนนอน มักจะหลับไม่มีใครบังคับ น้ำก็อยู่อีกพวกหนึ่ง คงมาจากอาการอ่อนเพลียหนังสืออ่าน แต่ไม่ค่อยจำ ไม่ทราบเหมือนกันว่าเป็นอย่างไร

ผู้นำกลุ่ม : เมื่อกี้จะบอกว่ามีเรื่องที่ยากจะเล่าให้เพื่อนฟัง แต่ก็ไม่เล่า จริง ๖ แล้วจะอยากจะมีเพื่อนซักคนที่ช่วยยินดีที่จะรับฟังจะเล่าบางอย่าง

จ๊ะ : เกี่ยวกับเรื่อง เวลาไม่สบายใจ

- ผู้นำกลุ่ม : เป็นยังไง จะไม่ทราบเหมือนกัน อาจจะน่าฟัง เพื่อนเค้าน่าฟัง รู้สึกว่าเพื่อนน่ามีเวลา จะชี้แจง
- จ๊ะ : ทางบ้านตอนนี้สบายดีขึ้น ที่บ้านตอนนี้มีอาชีพเลี้ยงปลาในบ่อที่บอกไว้ อยู่บ้านน้ำ เจริญคนาน ๆ ไม่ทราบแบบสมองเวลาอ่านหนังสือ อ่านอ่านกับเพื่อน ตอนเช้าจะวิ่งเหมือนกัน ผ่อนคลาย
- ผู้นำกลุ่ม : ใครมีอะไรบอกจ๊ะเพิ่มเติม
- แอ็ค : จะชี้แจงใจเกินไป ไม่สบายใจก็บอกเราได้ ถ้าเราช่วยจ๊ะได้เราก็คงยินดี
- ผิว : จะอย่าเกรงใจเพื่อนเกินไป
- เอ๋ : ถ้ามีอะไรไม่สบายใจ ให้เค้าปรึกษา เพื่อนในห้อง หรือเขียนในกระดาษก็ได้
- จ๊ะ : จะขอบคุณ ส่งสักร่างกายเจริญ สมองไม่ค่อนหางาน รู้สึกดีอ่ะรับเลย
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้เรียนแล้วรู้สึกว่ามีเรื่อง หรือจำไม่ได้
- จ๊ะ : ถ้าสอนช้าจะเข้าใจ ถ้าสอนเร็วไม่ค่อยเข้าใจ สมองรับช้า
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วหนูหาอย่างไรกับตัวเองในจุดนี้
- จ๊ะ : ช่วงนี้ก็ตอนเช้าก็ช่วยกันออกกำลังกาย แอโรบิค รู้สึกปลอดโปร่งรับประทานอาหารเช้าพอดี ก็ เวลาเรียนไม่เข้าใจก็ถามเพื่อนบ้าง
- ผู้นำกลุ่ม : แต่ก็เกรงใจ แต่ตอนนี้ เพื่อนในกลุ่มบอกว่ายินดีจะช่วยจ๊ะ จ๊ะคิดว่า เพื่อน ๆ คงช่วยจ๊ะได้บ้างในจุดนี้ คงจะดีขึ้น
- สบาย : บายเกิดที่หัทลุง อายุ 3 ปี ก็มาอยู่กับป้า เรียนจน ป.6 เรียนเรื่อย อยู่กับป้า ป้าหือสระ คูแล็ค ต่อมาสอบจบ ม.3 การเรียนดีขึ้นเรื่อย ๆ พอ ม.4 เปลี่ยนโรงเรียน ปรับตัวยังไม่ได้ เกรงใจดี แต่ต่อมาก็ปรับตัวได้ เกรงใจดีขึ้นเรื่อย ๆ อยู่บ้านป้า สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ และป้าให้สอบเข้าพยาบาลสงครรภ ก็สอบได้เข้ามาเรียนที่นี่ พ่อหาขาย ถูกจรรยาบัตรต่อมาพ่อเสียชีวิต แม่ไม่เห็นศพพ่อเลย รู้สึกกระเทือนใจมาก แม่กับป้าให้เรียน ก็ตามใจ มาเรียนนี้ก็ไม่ชอบ แต่ก็เรียนมาได้ อยู่ที่นี่อยากให้เพื่อนรู้ว่า ไม่ชอบการนิเทศ มีอะไรก็ให้บอกตรงไป มาอยู่ที่นี่ไม่ค่อยมีสมาธิ นิสัยส่วนตัวเป็นคนรักสนุก อารมณ์ร้าย แต่นิ่งแล้วหน้าบึ้ง
- เอ๋ : สบายเขาเป็นคนสบาย ๆ อย่างว่า เขามีงานทำเยอะ มีความสามารถทางศิลปะ
- สบาย : สมัยเรียนโรงเรียนเดิม หนูมีความสามารถทางนี้ จงรัก ทำได้ดี แต่อยากเรียนทางนี้ แต่แม่บอกว่าไม่เหมาะ เรียนทางนี้ดีกว่า มีงานทำด้วย ได้ช่วยคนด้วย
- สบาย : บายมาเรียนที่นี่ก็ดี แล้วบายอยากบอกเพื่อน ๆ ว่า มีอะไรให้บายช่วยก็บอกบายยินดีที่จะช่วยเสมอ
- บ๊อม : สบาย ไม่เครียด ยิ้มเสมอ และชอบช่วยเพื่อน



- สมาชิก : เวลาเครียดก็มี แต่ไม่ยากแสดงให้เห็น เก็บไว้คนเดียวคิดว่า อยู่ข้างใน  
อยู่บ้านก็ใจน้อยเหมือนกัน ทุกถึงครอบครัวมีพี่น้อง 5 คน รู้สึกห่างเหินกัน ไม่ได้  
ใกล้ชิดที่น้อง พี่น้องรักกันดีช่วยแม่ทำงาน เพราะแม่ทำงานคนเดียว พี่ชายกำลัง  
จะจบ น้องกำลัง เรียนอยู่ ส่วนหนูอยู่กับป้า ปิค เหมมหนูจะพยายามกลับไปช่วยแม่ละ  
ในส่วนของหนูคงจะ เล่าให้เพื่อนฟัง เท่านั้น
- ผู้นำกลุ่ม : ใครมีอะไร จะบอก แก่บ้าย หรือเพื่อนบ้างคะ
- สมาชิกกลุ่ม : เจียบ สายหน้า
- ผู้นำกลุ่ม : เมื่อไม่มีอะไรอยากให้เราได้สรุปแสดงข้อคิดเห็นที่ได้รับจากการที่เราได้พูดคุย  
กันตั้งแต่เข้ามา ใครพร้อมเชิญเลยคะ
- จ๊ะ : คิดว่าทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น นิสัยแตกต่าง เมื่อมาอยู่ร่วมกันต้องปรับตัว เข้ากัน  
เป็นการฝึก เราด้วยที่จะอยู่ในสังคมต่อไป เข้าใจเพื่อนมากขึ้น บางอย่างไม่เคย  
รู้จักเลย
- เอ๋ : จากการพูดคุยทำให้รู้ว่ามีความตั้งใจที่จะสู้บสรรค ฟังจาก เรื่องของแอ็ค เป็นตัวอย่าง  
แอ็ค : ต้องมีการปรับตัว ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน เข้าใจเพื่อนมากก็รู้สึก  
ดีกับเพื่อน ๆ ค่ะ
- อุแว้ : ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น รู้ว่าเราต้องปรับปรุงตนเอง ก่อนที่จะไปว่าผู้อื่น  
บ้าย : จากการคุยอย่างนี้ รู้จักกันมากขึ้น ผูกพันมากขึ้น ไร้วางใจมากขึ้น ทำให้รู้จักตัว  
เองและเพื่อน ๆ มากขึ้น ยอมรับเพื่อนได้มากขึ้น
- รอเลี้ยง : ได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น ใกล้ชิด และไร้วางใจ
- ผิว : เดิมก็รู้จักเพื่อน ๆ แล้ว เพราะอยู่ในห้องเดียวกัน แต่ตอนนี้รู้จักมากขึ้น ทำให้  
ยอมรับในตัวเพื่อนมากขึ้น ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น จากเพื่อน ๆ บอกในกลุ่มนี้
- บ๊อม : ดีคะ สนุกกับเพื่อน ๆ มาก รู้สึกไร้ใจ จนบ๊อมสามารถเล่าอะไรมากมาย ซึ่งไม่  
เคยคิดจะเล่าให้ฟังมาก่อนเลย

#### ตัวอย่างการสนทนา หลังจากการฝึกการผ่อนคลาย

- ผู้นำกลุ่ม : หลังจากที่เรฝึกการผ่อนคลายมาแล้ว 2 วัน อยากจะให้พวกเราได้เล่า  
ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองข้อคิดเห็น สิ่งที่ได้รับจากการฝึกให้เพื่อน ๆ  
สมาชิกกลุ่มฟัง ใครจะถามอะไรไหมคะ ถ้าไม่มีใครพร้อมเชิญเลยคะ



- เอ๋ : บอกได้ว่า รู้สึกปลอดภัยมาก ร่างกายรู้สึก เบาสบาย จิตใจปลอดภัย  
ไม่เคยคิดมาก่อนเลย การทำแบบนี้ จะทำให้สบายได้ คิดว่ากลับไปที่หอ  
พักก็จะนำไปปฏิบัติสม่ำเสมอ
- โจเลี้ยง : คีละ รู้สึกมีสมาธิ ใจสงบ อะไรที่ยุ่งวุ่นวายไปหมด ในขณะที่ปฏิบัติใจจดจ่อกับลม  
หายใจ เวลาเกร็งกลั้เนื้อรู้สึก เกรียคไปหมด แต่พอคลายออกรู้สึกเบร้งสบาย
- สบาย : จริง ๆ ค่ะ รู้สึกสบาย เราพร้อมที่จะรับสิ่งอื่น ๆ เข้ามา มองพร้อมที่จะ  
ทำงานเต็มที่ ที่สำคัญคือ เบา ตอนที่เกร็งนาน ๆ และคลายออก รู้สึกที่หนัก ๆ  
เบาไปหมด
- อุแว้ : คีละ ทำให้หนูเรียนรู้ว่า ภายกับใจคนเรานั้นมีสัมพันธ์ ทำงานประสานเชื่อมเรียง  
กันแยกกันไม่ออก ที่นี้หนูรู้ว่า ถ้าหนูกลัวอะไร ใจเต้นแรง การหายใจเข้าออก  
ลึก ๆ จะช่วยลดการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ ถ้ามือสั่นการ เกร็งกล้ามเนื้อและ  
คลายจะช่วยได้ และหนูคงนำไปปฏิบัติที่หอพักด้วย เพราะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้
- บ่อม : บอกได้ว่า รู้สึกโล่ง เบา สบายทั้งกายและใจ เหงื่อออกเต็มไปหมด
- แอ็ค : เหมือนเพื่อน ๆ กลับไปจะแนะนำเพื่อนด้วย
- ผิว : ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดีมาก ใจสงบ เกิดสมาธิ จะนำกลับไปปฏิบัติต่อคะ
- จ๊ะ : จะดีกว่าที่ที่เดียว ผักบนเตียงก็ได้ และวิธีการง่าย ๆ ไม่เสียเวลามาก  
ถ้าได้ทำทุกวันคงดีคะ

ตัวอย่างการสนทนาในระหว่างการทำทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบยลิสติก

- สบาย : ไม่อยากขึ้นเวทีปฏิบัติงานเลยคะ เวลาขึ้นไปบายทำอะไรไม่ถูกเลย เมื่อเวลา  
อาจารย์ยื่นค้อมอยู่ใกล้ ๆ บายทำอะไรไม่ถูกเลยคะ พอทำอะไร อาจารย์ก็ดู บายก็ยิ่ง  
เกรียค ไม่อยากขึ้นฝึกไปเลย
- ผู้นำกลุ่ม : บายรู้สึกที่อาจารย์ทำให้บายทำอะไรไม่ถูก
- สบาย : ค่ะ ถ้าอาจารย์ไม่ยื่นค้อม หนูคงไม่เกรียค และคงทำอะไรได้ดี
- แอ็ค : ถ้าไม่มีอาจารย์ค้อมใครจะสอนจะดูแล แล้วเรารู้ได้อย่างไรว่าทำผิดหรือถูก
- สบาย : ก็จริงอย่างที่แอ็คบอก แต่บายก็กลัว เวลาอาจารย์ถามจะตอบไม่ถูก กลัวจะผิด  
แล้วพอทำจริง ๆ ก็มีอ้อมลั่นไปหมด ทำผิดขึ้นตอนไปเลย
- จ๊ะ : จะคิดว่า ถ้าเราเตรียมความรู้ทางทฤษฎี และปฏิบัติได้พร้อมเราก็คงไม่กลัวอาจารย์  
จะถาม การที่เรากังวลลงเกิดจากที่เราไม่รู้ เตรียมตัวไม่พร้อม คาคการณ์ล่วงหน้า  
ว่าเราทำได้

- โจเลี้ยง : โจเลี้ยงก็กลัว กลัวฉีกขาผิดที่ถูก เส้นประสาท คิดว่าถ้าฉีกขาผิดที่จะเป็นอันตรายต่อคนไข้ กังวลมาก ไม่กล้าแหง เข็มเลย มีอนัมสันหมก ยังมีอาจารย์คุมอยู่มือก็ยังไม่สิ้นคะ
- ผู้นำกลุ่ม : บนขณะที่พยาบาลส่งตรวจห้อง หรือฉีกนั้น เมื่ออาจารย์ยังคุมอยู่ใกล้ๆ หนูคิดว่าอย่างไรคะ
- โจเลี้ยง : หนูคิดว่า อาจารย์คงมาคุ่ว่า หนูทำผิดอะไรบ้าง แล้วคงคุหนูต่อหน้าคนไข้
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นไปได้ไหมคะว่า การที่อาจารย์มาอยู่ใกล้ ๆ ก็เพราะอยากให้เราตั้งใจ ให้ความช่วยเหลือเวลาหนูทำไม่ได้
- โจเลี้ยง : อาจจะจริง หนูไม่เคยคิดเลย ถ้าคิดอย่างนี้หนูคงสบายใจ ไม่กลัวอาจารย์อีก แต่เวลาฉีกขามือก็สั่น ๆ กลัวคะ
- เอ๋ : ถ้าเรามีสมาธิ ใจสบาย ตั้งใจทำให้เราทำงานได้ดี เพราะใจเราคงจดอยู่ที่การฉีกขา เราไม่ได้คิดอย่างอื่น โอกาสที่เราจะผิดพลาดก็ไม่มี อีกอย่างถ้าเราอ่านหนังสือ เตรียมพร้อมที่จะฝึกปฏิบัติ ก็เสริมให้เรามั่นใจว่า เพราะเรารู้สึกว่า ฉีกบริเวณใด จึงไม่ถูกเส้นประสาท ฉีกลึกเท่าไร เป็นมุมเท่าไร ใช้เข็มเบอร์อะไร คิดว่าคงจะช่วยโจเลี้ยงได้นะ
- โจเลี้ยง : ขอขอบคุณคะ
- ผิว : ถ้าโจเลี้ยงยังรู้สึกใจสั่น มือสั่นอีกสักพัก สองสัปดาห์หลังจากเข้าฝึก ๆ แล้วค่อย ๆ ฟ้อนสมหมายใจออก หรือถ้ามือสั่น ก็ลองเกร็งกล้ามเนื้อที่แขนแล้วค่อยคลาย เหมือนกับที่เราได้ฝึกการผ่อนคลายเหมือนเมื่อเข้านี้ คงจะช่วยโจเลี้ยงได้เหมือนกัน
- โจเลี้ยง : ขอขอบคุณ แต่โจเลี้ยงมีปัญหาคือเรื่องความรู้ทางทฤษฎีด้วย เวลาอาจารย์ถามก็ตอบไม่ค่อยถูก ทั้ง ๆ ที่หนูก็พยายามอ่านหนังสือแล้ว บางทีอ่านจนตึก ก็ไม่ค่อยจำ
- แอ็ค : หนูรู้ว่าโจเลี้ยงมีสมาธิในการอ่านหรือเปล่า
- โจเลี้ยง : บางทีอ่านคนเดียวก็จำได้บ้าง บางทีเจียบเบาก็หลับ แต่ถ้ามีเพื่อนอยู่ในห้องมาก ๆ ก็อ่านไม่รู้เรื่อง ใจคอยจะพัง เพื่อนคุยกัน ขนาดหนูแยกออกมาจากกลุ่มเพื่อนมาอ่านคนเดียว หนูก็ยังได้ยินเพื่อนคุยกัน แล้วโจเลี้ยงก็เป็นคนที่อ่านครั้งเดียวไม่จำ อย่างป้อมอ่านครั้งเดียวก็จำได้
- เอ๋ : แต่ก็จริงนะ ห้องเราขอบคุณกันบ่อย เวลา เอ๋จะอ่านหนังสือ เห็นเพื่อนคุยก็อดเข้าไปคุยไม่ได้ พอคุยแล้วเพลิน เลยไม่ได้อ่านหนังสือทั้ง ๆ ที่ตั้งใจไว้
- สบาย : ก็เป็นกันอย่างนี้ห้องนอนเลขคะอาจารย์ ทั้ง ๆ ที่หนูก็อยากอ่านหนังสือ
- ผู้นำกลุ่ม : ฟังดูในกลุ่มนี้ หลาย ๆ คนต้องการอ่านหนังสือ แต่พบอุปสรรคเช่นเดียวกับโจเลี้ยง เราลองดูซิคะว่าเราจะทำอย่างไรกันดี
- เอ๋ : เป็นไปได้ไหมที่เราจะจับกลุ่มกันอ่านหนังสือร่วมกัน
- สบาย : น่าจะได้ แต่กลัวว่า เมื่อจับกลุ่มแล้วก็จะคุยกันอีก

- ยูแว : แต่ถ้าอ่านคนเดียวก็จะหลับอีก เจ็บมากไปก็หลับ เสียงดังมากก็อ่านไม่รู้เรื่อง
- ผู้นำกลุ่ม : คุณเหมือนว่าสิ่งแวดลอมทำให้หนูอ่านหนังสือไม่ได้
- ผิว : แต่หนูคิดว่าไม่ใช่ อยู่ที่ตัวเราเองต่างหาก
- สบาย : จริงคะหนูรู้สึกว่ เวลาอ่านหนังสือจิตใจวอกแวก ไม่มีสมาธิเลย บังคับตัวเองไม่ได้ ถ้าจับกลุ่มอ่านหนังสือน่าจะดี
- เอ๋ : ที่จริงเวลาอ่านหนังสือคนเดียว บางครั้งไม่ค่อยเข้าใจก็พาลซีเกียจ เราน่าจะอ่านหนังสือเป็นกลุ่ม คุยผลักันทีวทุกวัน ทีวเสร็จถ้าจะคุยเราก็กุยกัน เวลาอ่านเราก็กอ่าน หน้ทราบว่เพื่อนจะว่อย่างวไร
- บ้อม : บ้อมชอบอ่านหนังสือ เวลาอ่านบ้อมรู้สึกสบาย และจำได้ง่าย บ้องสังเกตว่ เพื่อนบางคนเคร่ง เครียดกับการอ่านหนังสือ อ่านจนคักไม่ได้พักนอน นอนน้อย ขนาดวงก็ยังฝัน ทาให้ร่างกายไม่แข็งแรง และก็หงุดหงิดง่าย บ้อมคุณผลการสอบของเขา ก็ไม่ได้ดี คงเป็นเคร่ง เครียดมาก บ้อมว่เราต้องคุแลสุขภาพด้วย และทาจิตใจให้มองใส รู้จักผ่อนคลาย
- ผู้นำกลุ่ม : บ้อมอยากบอกเพื่อน ว่ ว่ ในส่วนของการเรียนนั้น เราต้องคุแลตนเองทั้งทางด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสิ่งแวดลอมให้เหมาะสม รู้จักผ่อนคลายบ้าง จึงจะได้ผลดี
- บ้อม : ค่ะ แล้วบ้อมก็เห็นด้วยกับเอ๋ และเพื่อน ว่ ว่ เราน่าจะจัดกลุ่มอ่านหนังสือ ช่วยกันทีวอย่างสม่ำเสมอ ทาให้เราน้เคร่ง เครียดทั้งกายและใจ เวลาทลสอบ ที่จริงปกติเราน้จะเสียเวลาคุยเรื่องคนอื่นแล้วก็ทาให้เราน้ไม่สบาย กลับบนี้ เราเลิกคุยเรื่องคนอื่นตักว่ คุยเรื่องของเราเองตักว่ว่ จะทาอย่างวไรให้เราน้เรียนได้ดี
- สมาชิก  
หลาย ว
- คน : พักหน้า (ยอมรับ)
- แอ็ค : แล้วเราจะเริ่มต้นเมื่อไรกันดี
- เอ๋ : กลับบนี้เราน้เริ่มเลย ดีไหม เป็นการควบคุมตนเองด้วย และส่วนที่น้เข้าใจเราน้ ค่อยมาทาความเข้าใจกันใหม่ ดีไหม
- หลายเสียง : ดี

ตัวอย่างสนทนาในกิจกรรมเล่าประสบการณ์แก่กัน เป็นชั้นปีกลุ่ม

- ผิว : รู้สึกประทับใจ ความรัก ความหวังดี ความเป็นกันเองของเพื่อน และอาจารย์ (ผู้นำกลุ่ม) รู้สึกมีความสุขที่จะกลับมาปฏิบัติกิจงาน ถึงแม้ว่าจะไม่ค่อยชอบวิชาชีพนี้บ้าง แต่ก็คิดว่าคงจะเรียนและฝึกปฏิบัติกิจงานได้ดี มีความสุขมากขึ้นด้วย ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคน รวมทั้งอาจารย์ด้วยคะ
- โอเลียง : โครงการนี้ดีมากที่เราจะได้พูดถึงประสบการณ์ และปัญหาเกี่ยวกับชีวิตเรา เข้าใจชีวิตมากขึ้น ในภาพรวม เวลาที่มีปัญหาก็จะมีผลต่อจิตใจเรา ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน ๆ ด้วย มันเกี่ยวพันกัน รู้ถึงการแก้ปัญหามาในชีวิตประจำวันของเรา โอเลียงมีโอกาสได้พูดในสิ่งที่มันอัดอั้นมานาน แล้วเพื่อน ๆ ในกลุ่มก็ช่วยแก้ปัญหาก็ทำให้โอเลียงสบายใจขึ้น โอเลียงรู้สึกผูกพันกับเพื่อน ๆ ทุกคน
- บ่อม : ตอนแรกคิดว่า โครงการนี้มีรูปแบบเหมือนการเรียนหนังสือ แต่เมื่อเข้ากลุ่มก็ไม่ใช่เป็นอย่างที่คิด บ่อมได้อะไรมากมายที่เดียวจากโครงการนี้ บางอย่างเป็นสิ่งที่บ่อมไม่เคยคิดมาก่อน คำแนะนำของเพื่อนก็มีประโยชน์มาก ทำให้เข้าใจและยอมรับเพื่อนได้มากขึ้น ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ด้วย อยากให้มีความรักต่อกันอย่างนี้ตลอดไป ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ด้วย อยากให้มีความรักต่อกันอย่างนี้ตลอดไป และอยากให้เป็นเพื่อนที่ขอได้เข้าร่วมโครงการนี้ด้วย
- เอ๋ : เอ๋ขอขอบคุณอาจารย์และเพื่อน ๆ ที่ให้เอ๋ไว้กับเอ๋มากมาย ทำให้เอ๋มีงานของตัวเองมากขึ้น เข้าใจอะไรมากมาย คิดว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์แก่กัน เอ๋มาที่นี้จะนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติกิจงานและในชีวิตประจำวัน
- อุแ้ว : ได้รับอะไรมากมายเกินคาดหมาย คุ่มคำมากค่ะ รู้สึกตนเอง มีงานมากขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็รู้ว่าจะหาอย่างไรต่อไป ขอขอบคุณทุก ๆ คนมาก ๆ คงไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นในครั้งนี้นั่นเอง
- สบาย : ทำให้เรารู้สึกว่ามีความเข้าใจว่าคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ต้องยอมรับเป็นแบบไม่ได้เราต้องปรับตัว จะให้คนดีทุกอย่าง เป็นแบบไม่ได้ เป็นแบบไม่ได้ที่เขาต้องปรับตัวให้เข้ากับเรา แต่ถ้าจะคบกันหรือว่าเข้ากันกับเราไม่ควรคิดว่าเขาไม่น่าคบ หรือไม่ถูกใจ บางครั้งไม่เป็นอย่างที่คิด ถ้าดูชัดเจนอาจมีดีก็ได้ สิ่งสำคัญ การที่ให้ความจริงใจ ความรักกับเพื่อน คือ การอยู่ในหอ ทุกคนไม่ต้องการแสดงออกอย่างที่เป็นทุกคนต่างไม่ไว้ใจกัน กลัวเพื่อนจะบอกคนอื่นคนนี้ กลัวบอกความลับ ทำให้ความลับถูกเปิดเผย ทำให้เราเครียด

การที่ได้ระบายนการที่ทุกข์ ทำให้เราได้ระบายน ทำให้รู้สึกโล่ง คลายเครียดได้ การได้พูดออกมาทำให้เพื่อน ๆ เข้าใจ อยู่ที่นี่เป็นธรรมชาติ การที่ได้เรียนรู้ ทำให้เราเข้าใจสิ่งอยู่รอบ ๆ ตัว เข้าใจ ใล่ใจมากขึ้น

รู้สึกอบอุ่น อยู่ได้อย่างมั่นคง ไม่ได้อยู่คนเดียว การฝึกฝนคลายความเครียด รู้สึกสบาย เราพร้อมที่จะรับสิ่งอื่น ๆ เข้ามา มองพร้อมที่จะหางานเดิมที่ ที่สำคัญ คือเขาคนที่เกร็งนาน ๆ แล้วคลาย รู้สึกที่หนัก ๆ เบาเบวมค ทำให้จิตใจสบาย เราจะต้อง เปลี่ยนตนเองมากกว่าที่จะขอให้ผู้อื่นเปลี่ยนต่อตัวเรา แล้วก็ในส่วนที่ไม่เข้าใจ ไม่กล้าถามคนอื่น ไม่กล้าถามอาจารย์ แต่ตอนนี้รู้สึกว่ากล้าถามผู้อื่น สิ่งที่อาจารย์และเพื่อน ๆ ให้คำแนะนำ หนูจะนำไปใช้ อยากให้เพื่อนในหอมีความสุข อยากให้เขาได้เข้ากลุ่มด้วย ไม่อยากให้เป็นอยู่อย่างปัจจุบัน แต่หนูก็จะเริ่มต้น จากตัวหนูก่อนที่จะช่วยเพื่อน ๆ ในหอ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียน

นางสาวนิมิตศุรา แว เกิดวันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2503 ที่อำเภอเมือง  
จังหวัด บัคคานี ได้รับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาขาพยาบาล) จากคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อปีการศึกษา 2524 และได้รับประกาศนียบัตรพัฒนคุณครู  
เมื่อปีการศึกษา 2525 เข้ารับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์  
ในปี พ.ศ. 2525 และรับราชการในตำแหน่งวิชาจารย์ ที่วิทยาลัยพยาบาลและพัฒนคุณครู  
เมื่อปี พ.ศ. 2528 ได้ลาศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระหว่างปีการศึกษา 2530-2531.



ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย