

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมควบคุมโรคติดต่อ ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ "การประชุมนานาชาติ AIDS In Asia The Pacific : An International Conference" ข่าวสารโรคเอดส์. 2 (เมษายน 2532) ๗ : 4-5

กรมควบคุมโรคติดต่อ ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคเอดส์. "สถานการณ์โรคเอดส์" ข่าวสารโรคเอดส์. 2 (เมษายน 2532)

กิตติยา เตชะไพโรจน์. ปัจจัยบางประการที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพยาบาลตามมาตรฐานการระวังและควบคุมการติดเชื้อเอดส์ของพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533

คณะกรรมการพัฒนางานพยาบาลแผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. การศึกษาเจตคติของพยาบาลต่อการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, 2531.

ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

ดาราวรรณ ตีปะปินดา. ผลของการใช้ตัวแบบในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษา ก่อนการศึกษาภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

คุษฎีวรรณ เรืองรุจิระ. ความสัมพันธ์ ความรู้ เจตคติ และการดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ ของพยาบาลวิชาชีพตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

- บรรลุ ศิริพานิช และ ประสพ กุณาศล. เอคส์ทันทันตภัยโลก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เวียนแก้ว
การพิมพ์, 2533.
- ปัญญา นันทภิกขุ. สติสี่ปชัญญะ-หิริโอตตปโป. กรุงเทพฯ : เลียงเชียง, 2534.
- กัทวัลย์ โปธินันท์. ผลของเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันต่อระดับความวิตกกังวลใน
ผู้ป่วยได้รับอุบัติเหตุทางการจราจรที่ได้รับการรักษาไว้รักษาในโรงพยาบาล.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- เทียน จิตตสุโก. วิธีการเจริญสติ. กรุงเทพฯ : จักรานุกูลการพิมพ์, 2527.
- _____ . จิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี. สงขลา : คณะญาติธรรมสถานฝึกเจริญสติ
ส่วนธรรมสาภก, 2532.
- _____ . แค่เธอผู้รู้สึกตัว. กรุงเทพฯ : เลียงเชียง, 2532.
- _____ . คู่มือการทำสมาธิรู้สึกรู้ตัว. นนทบุรี : มุนิณี หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2534.
- นิภา เลิศลือชัย. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อความวิตกกังวล ใน
การสอบ ของนักศึกษาเลขานุการฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2533.
- ฝนทอง ศิริพงษ์. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความมั่นใจในการอิงประค
บาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- พระราชวรมณี. พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2529.
- พระศรีวิสุทฎิโก. การพัฒนาจิต. กรุงเทพฯ : สภาการศึกษาามกุฏราชวิทยาลัย, 2530.

พระสาสนโสภณ. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร. กรุงเทพฯ : หน่วยส่งเสริมการเกษตร
โครงการหลวง, 2510.

พระโสภณคณาภรณ์. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา
แห่งประเทศไทย, 2532.

พุทธทาสภิกขุ. สมาธิ วิปัสสนา ตามวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เสียงเชียงใหม่, 2531.

_____ . สติ กรุงเทพฯ : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, 2527.

เรณู นุ่มอาษา. ผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อำไพ-เทคนิค" สำหรับเด็ก
ประถมวัย . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

สมจินต์ เพชรพันธ์ศรี. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติกับการรับรู้บทบาทของพยาบาล
ในการดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

สุรศักดิ์ จันทลา. ผลของการฝึกสมาธิแบบอนาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

สุวิษาพร พุตระกูล. ผลการฝึกเจริญสติตามวิถีการของหลวงพ่อกุศลเจติสสุภ ต่อความจำ
ปัจจุบัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินนรวิทย์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.

อรพินทร์ อนงคะตระกูล. ผลของการใช้การสอนตนเองต่อการลดความหุนหันของเด็กอายุ
112 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2528.

ภาษาต่างประเทศ

- Agras, W.S. "Cognitive-Behavior Therapy and Response-Prevention Treatments for Bulimia Nervosa" Journal of Counseling and Clinical Psychology. 57 (1989) : 215-221.
- Baker, A.L. "Cognitive-Behavior Therapy for Depression : The Effects of Booster Sessions on Relapse" Behavior Therapy. 16 (1985) : 335-344.
- _____. and Wilson, P.H. "Cognitive-Behavioral Therapy for Depression The Effects of Booster Session on Relapse" Behavior Therapy. 16 , (1985) : 335-344.
- Beck, A.T. et al. Anxiety Disorders and Phobias. New York : Basic Book Inc., Plublisher, 1985.
- Cragan, M.K. and Deffenbacher, J.L. "Anxiety Management Training and Relaxation as Self-control In The Threatment of Generalized Anxiety in Medical Outpatient" Journal of Counseling Psychology. 31 (1984) : 123-131.
- Cautela, J.R. Covert Conditioning. New York : Pergamon Press, 1979.
- Conbach, L.J. Essentials of Psychological Testing. 3rd New York : Harper & Row, 1970.

Clark, D.M. "Anxiety states : panic and generalized anxiety" In Cognition Behavior Therapy for Psychiatric Problem. pp. 52-96 Edited by Hawton, K., Salkovskis, P.M., Kirk, J. and Clark, D.M. Oxford : Oxford University Press, 1990.

Deffenbacher, J.L. and suinn, R.M. "The Self-control of Anxiety" In Self-Management and Pressce , pp. 393-399 Edited by Paul, and Frederick, H. Ramfer. New York : Pugamon Press, 1982.

Deffenbacher, J.L. and Shelton, J.L. "Comparison of Anxiety Management and Desensitization In Reducing Test and Orther Anxiety" Journal of Counseling Psychology. 25 (1988) : 277-282.

_____ and Suinn, R.M.. "Systematic Desensitization and The Reduction of Anxiety" The counseling Psychologist. 16 (1988): 10-30.

_____ and Michaels, A.C. "Two Self-control Procedures in the Reduction of Targeted and Nontargeted Anxieties - A Year Later" Journal of Counseling Psychology. 27 (1988) : 9-15.

Delprato, D.J. "Increasing Classroom Participation With Self-monitoring" The Journal of Educational Research. 70 (1977) : 225-227.

Dobson, K.S. Handbook of Cognitive - Behavioural Therapy. London : Hutchinson, 1988.

✓ Dryden, W. and Golden, W.L. Cognitive - Behavioural Approaches To Psychotherapy. Cambridge : Hemisphere Publishing Corporation, 1987.

D'Zurilla, T.J. "Problem - Solving Therapies" In Handbook of Cognitive - Behavioural Therapies. pp. 85-135 Edited by Dryden, W. and Golden, W.L. Cambridge : Hemisphere Publishing Corporation, 1987.

Fairburn, C. "A Cognitive Behavioral Approach to the Treatment of Bulimia" Psychological Medicine. 11 (1981) : 707-711.

Foa, E.B. Failures In Behavior Therapy. New York : John Wiley & Sons, 1983.

Gambrill, E.D. Behavior Modification. San Francisco : Jossey - Bass Publisher, 1978.

Goldfried, M.R. "Application of Rational Restructuring to Anxiety Disorders" The counseling Psychologist. 16 (1988) : 50-69.

Green, Y. and Hiebert, B. "A Comparison of Mindfulness Meditation and Cognitive Self-Observation" Canadian Journal of Counselling. 22 (1977) : 25-34.

Hawton, K.; Salkovskis, P.M.; Kirk, J. and Clark, D.M. Cognitive Behavior Therapy for Psychiatric Problems. Oxford : Oxford University Press, 1990.

- Huebner, L.A. "Some Thoughts On The Application of Cognitive-Behavioral Therapies" The counseling Psychologist. 16 (1988) : 96-101.
- Kaplan, R.M. et al. "Is It the Cognitive or the Behavioral Component Which Makes Cognitive-Behavior Modification Effective in Test Anxiety" Journal of Counseling Psychology. 26 (1979) : 371-377.
- Karish, H.I. From Behavioral Science To Behavioral Modification. New York : McGraw-Hill, 1981.
- Kazdin, A.E.; Bellack, A.S. and Herson, M. New Perspectives in Abnormal Psychology. New York : Oxford University Press, 1980.
- Kirk, J. "Cognition - Behavioural assessment" In Cognitive Behavior Therapy for Psychiatric Problems. pp. 13-51 Edited by Hawton, K.; Salkovskis, P.M.; Kirk, J. and Clark, D.M. Oxford : Oxford University Press, 1990.
- Kirk, R.E. Experimental Design : Procedures for the Behavioral Science. California : Books/Cole Publishing Company, 1968.
- Kwee, G.T. Psychotherapy Meditation & Health : A Cognitive - behavioral perspective. London : East - West Publication Ltd., 1990.
- _____ . and Lazarus A.A. "Multimodal Therapy : The Cognitive-Behavioural Tradition and Beyond" In Cognitive - Behavioural Approaches To Psychotherapy. pp.200-210 Edited by Dryden, W. and Golden, W.L. Cambridge : Hemisphere Publishing Corporation, 1987.

- Linton, M. and Gallo, J.P. The Practical Statistician Simplified Handbook of Statistics. Monterey, Ca : Brooks/Cole Publisher Co., 1975.
- Liotti, G. "Structural Cognitive Therapy" In Cognitive - Behavioural Approaches To Psychotherapy. pp. 92-191 Edited by Dryden, W. Golden, W.L. Cambridge : Hemisphere Publishing Corporation, 1987.
- Mahoney, M.J. "The Cognitive Sciences and Psychotherapy : Pattern In A Developing Relationship" In Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. pp.156-159. Edited by Dobson, K.S. London: Hutchinson, 1988.
- Maubtsby, M.C. and Gore, T.A. "Rational-Behaviour Therapy (RBT)" In Cognitive - Behavioural Approaches To Psychotherapy. pp.169-195 Edited by Dryden, W. Golden, W.L. Cambridge : Hemisphere Publishing Corporation, 1987.
- Meichenbaum, D.H. "Cognitive Behavior Modification" In Helping People Change. pp.346-380 Edited by Kanfer, F.H. and Goldstein, A.P. New York : Pergamon Press, 1986.
- _____ and Deffenbacher, J.L. "Stress Inoculation Training" The Counseling Psychology. 22 (1988) : 69-90.
- Mikulas, W.L. Skill of Living. London : University Press of America, Inc., 1983.

_____. The Way Beyond. Illinoid : The Theosophical Publishing House, 1987.

_____. "Mindfulness, Self-control And Personal Growth" In Psychotherapy, Medication & Health : A Cognitive-Behavioral Perspective. pp. 150-154 Edited by Kwee, M.G, London : East-West Publication, 1990.

Namto, S.S. Moment to Moment Mindfulness, California : Vipassana Dhura Meditation Society, 1989.

Neimeyer, R.A. "Personal Construct Therapy" In Cognitive - Behavioural Approaches To Psychotherapy. pp.224-260 Edited by Dryden, W. and Golden, W.L. Cambridge : Hemisphere Publishing Corporation, 1987.

Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychology. New York: Harper and Row, 1966.

Pelletier, K.R and Herzing, D.L. "Psychoneuroimmunology Toward a Mind-Body Model" In Eastern and western Approaches To Healing. Edited by Sheikh, A.A and Sheikh, K.S. NewYork : John Wiley & Son, 1989.

Platt, J.J.; Prout, M.F. and Metzger, D.S. "Interpersonal Cognitive Problem - Solving Therapy (ICPS)" In Behavioural Approaches To Psychotherapy. pp.224-260 Edited by Dryden, W. Golden, W.L. Cambridge : Hemisphere Publishing Corporation, 1987

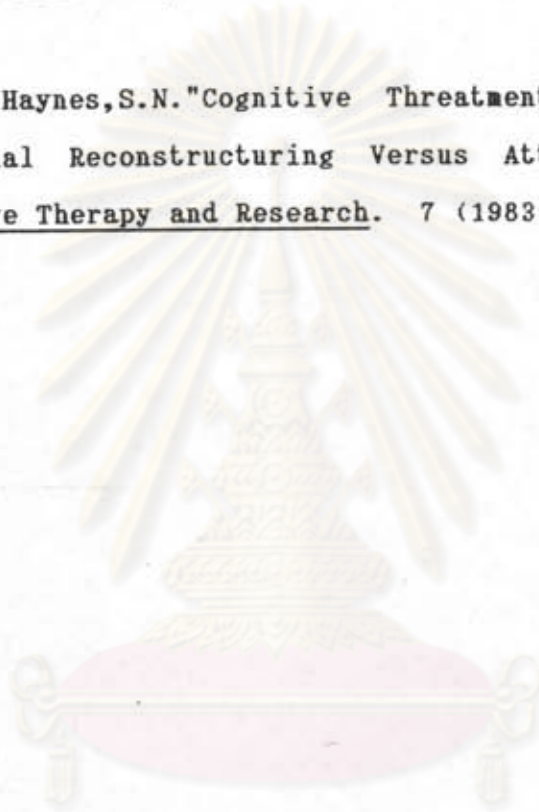
- Rehm, L.P. and Rokke, P. "Self-management Therapies " In Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. pp.156-159. Edited by Dobson, K.S. London: Hutchinson, 1988.
- Rood, M.G. and Goulmy, E. "Stress, Relation and Changes in The Immune Response" In Psychotherapy Meditation & Health : A Cognitive-Behavior Perspective. Edited by Kwee, M.G, London : East-West Publication, 1990.
- Rosen, J.C. "Cognitive Behavior Therapy for Negative Body Image" Behavior Therapy. 20 (1989) : 393-404.
- Salkovskis, P.M. "Obsessional-Compulsive Problems : A Cognitive-Behavioral Analysis" Behavioral Research Therapy. 23 (1985) : 571-583.
- Schelver, S.R. and Gutsch, K.U. "The Effects of Self-Administered Cognitive Therapy On Social Evaluative Anxiety" Journal of Clinical Psychology. 39 (1983) : 658-666.
- Scott, M. A Cognitive Behavioural Approach To Clients' Problem. London : Tavistock / Routledge, 1990.
- Spielberger, C.D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 1966.
- _____. and Guerrero, R.D. Cross-cultural Anxiety. New York : Hemisphere\ McGraw-Hill, 1982.

- _____. Manual for The State-Trait Anxiety Inventory STAI
(From Y). Ca : Counsulting Psychologists Press, Inc.,1983.
- _____. et.al. "Anxiety Disorders" In Adult Psychopathology
: A Behavioral Perspective. pp.263-284. Edited by Turner,
S.M. and Hersen,M. New York : John Wiley & Son., 1984.
- _____. and Krasner,S.S "The Assessment of State-Trait
Anxiety" In Handbook of Anxiety Vol.2. pp. 30-40 Edited by
Noyes,J.M. and Burrow,G.D. New York : Elsevier Science
Plublishers B.V., 1988.
- Suinn,R.M. and Deffenbacher, J.L."Anxiety Mangment Training"
The counseling Psychologist. 16 (1988) : 31-49.
- Trower, P.; Casey, A. and Dryden, W. Cognitive - Behavioural
Counseling In Action. London : Sage Publications, 1988.
- Wall,S.M. "Effective of Systematic Self-monitoring and Self-
Reinforcemance in Children's Mangement of Test Performance"
The Journal of Psychology. 111 (1982) : 129-136.
- Wessler, R.L. and Wessler, S. W. R. "Cognitive Appraisal Therapy
(CAT)" In Behavioural Approaches To Psychotherapy.
pp.196-223 Edited by Dryden, W. Golden, W.L. Cambridge :
Hemisphere Publishing Corporation, 1987.
- Whitmore,B. Living With Stress and Anxiety. Great Britain :
Manchester University, Press,1987.

Wilson, P.H.; Spence, S.H. and Kavanagh, D.T. Cognitive Behavioural Interviewing For Adult Disorders. London : Rautledge, 1989.

Winner, B.J. Statistical Principle in Experimental Design. New York: Prentice-Hall Inc., 1980.

Wise, E.H. and Haynes, S.N. "Cognitive Threatment of Test Anxiety : Rational Reconstructing Versus Attentional Training" Cognitive Therapy and Research. 7 (1983) : 69-78.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คะแนนเฉลี่ย หรือมัชฌิมเลขคณิต (Mean)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad \bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

\bar{X} = คะแนนเฉลี่ย หรือมัชฌิมเลขคณิต

ΣX = ผลรวมของคะแนนของทุกคน

N = จำนวนคนทั้งหมด

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad F = \frac{MS_D}{MS_W}$$

การคำนวณค่าต่าง ๆ ดังนี้

$$MS_D = SS_D / K - 1$$

$$MS_W = SS_W / N - K$$

$$SS_D = \frac{a^2}{n_A} + \frac{b^2}{n_B} + \frac{c^2}{n_C} + \dots - \frac{T^2}{N}$$

$$SS_W = SS_T - SS_D$$

$$SS_T = \Sigma X_{A_i}^2 + \Sigma X_{B_i}^2 + \Sigma X_{C_i}^2 + \dots - \frac{T^2}{N}$$

แหล่งความแปรปรวน (source)	ดีกรีของความเป็นอิสระ (df)	ผลบวกของ $(x-\bar{x})^2$ (SS)	ความแปรปรวน (MS = SS/df)	F
ระหว่างกลุ่ม (between groups)	K-1	SS _b	MS _b	$F = \frac{MS_b}{MS_w}$
ภายในกลุ่ม (within groups)	N-K	SS _w	MS _w	
ทั้งหมด (total)	N-1	SS _t		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อ

F = อัตราส่วนความแปรปรวนของฟิชเชอร์

MS_B = ค่าเฉลี่ยของผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนระหว่างกลุ่ม

MS_W = ค่าเฉลี่ยของผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม

SS_B = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม จากค่ามัธยฐานเลขคณิต

SS_W = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนภายในกลุ่มเป็นส่วนที่เหลือหรือ ค่าความคลาดเคลื่อน

SS_C = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนแต่ละคนจากมัธยฐาน เลขคณิต

T = คะแนนรวมของทุกกลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบได้จาก $a+b+c+\dots = T$

K = จำนวนกลุ่มที่เปรียบเทียบกัน

N = จำนวนคนที่ในกลุ่มตัวอย่าง

$n_A, n_B, n_C \dots$ แทน จำนวนตัวอย่างประชากรในกลุ่ม A, B, C ...

3. การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่ม (Winer 1971: 205-207)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad F_{\max} = \frac{S_j^2 \text{ largest}}{S_j^2 \text{ smallest}}$$

$$S_j^2 = \frac{SS_j}{n-1}$$

$$SS_j = \sum X_j^2 - \frac{T_j^2}{n}$$

$\sum X_j^2$ = ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละคน

T_j = ผลรวมของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละคน

n = จำนวนครั้งของการเก็บรวบรวมข้อมูล

K = จำนวนกลุ่มที่เปรียบเทียบกัน

4. การวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA with repeated measures) (Winer, 1971: 514-539)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างผู้รับการทดลอง	$SS_S = 6-1$	$np-1$		
วิธีการฝึก (A)	$SS_A = 3-1$	$p-1$	$MS_A = SS_A/p-1$	$F_A = MS_A/MS_{E:BS}$
ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม	$SS_{E:BS} = 6-3$	$p(n-1)$	$MS_{E:BS} = SS_{E:BS}/p(n-1)$	
ภายในผู้รับการทดลอง	$SS_{WS} = 2-6$	$np(q-1)$		
ระยะของการทดลอง (B)	$SS_B = 4-1$	$q-1$	$MS_B = SS_B/q-1$	$F_B = MS_B/MS_{E:WS}$
AB	$SS_{AB} = 5-3-4+1$	$(p-1)(q-1)$	$MS_{AB} = SS_{AB}/(p-1)(q-1)$	$F_{AB} = MS_{AB}/MS_{E:WS}$
B × ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม	$SS_{E:WS} = 2-5-6+3$	$p(n-1)(q-1)$	$MS_{E:WS} = SS_{E:WS}/p(n-1)(q-1)$	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อ	1	=	G^2/npq
	2	=	ΣX^2
	3	=	$(\Sigma A_i^2)/nq$
	4	=	$(\Sigma B_j^2)/np$
	5	=	$[\Sigma (AB_{ij})^2]/n$
	6	=	$(\Sigma P_k^2)/q$
	n	=	จำนวนพหุคูณในแต่ละกลุ่ม
	p	=	จำนวนกลุ่มในการทดลองทั้งหมด
	q	=	ระยะของการทดลองทั้งหมด

5. การทดสอบรายคู่แบบคูกี (Tukey's (a) test) (Linton and Gallo, 1975: 316-323)

5.1 ค่าวิกฤต (Tukey's (a) test : Score data) = $q_k \sqrt{MS_{Error}/n}$

q_k ได้จากตารางที่ 7

MS_{Error} คือค่าความคลาดเคลื่อนที่ได้จากตารางวิเคราะห์ความแปรปรวน

n คือจำนวนประชากรในแต่ละกลุ่ม

5.2 ค่าวิกฤต (Tukey's (a) test : Unconfounded Means) = $q_k' \sqrt{MS_{Error}/n}$

q_k' ได้จากตารางที่ 7

MS_{Error} คือค่าความคลาดเคลื่อน ที่ได้จากตารางวิเคราะห์ความแปรปรวน

n คือจำนวนประชากรในแต่ละกลุ่ม

นอกจากนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อสอบโดยใช้สูตรต่าง ๆ ดังนี้

6. การคำนวณค่าระดับความยาก (Difficulty Levels) ของแบบสอบ

$$\text{สูตรที่ใช้ } P = \frac{R}{N}$$

P = ค่าระดับความยาก

R = จำนวนนักเรียนที่ตอบถูกในข้อนั้น

N = จำนวนนักเรียนที่ตอบข้อนั้น

7. การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination Power)

$$\text{สูตรที่ใช้ } D = \frac{R_H - R_L}{N/2}$$

D = คำนี้อำนาจจำแนก

R_H = จำนวนคนที่ตอบถูกในกลุ่มสูง

R_L = จำนวนคนที่ตอบถูกในกลุ่มต่ำ

N = จำนวนคนทั้งหมด

8. การคำนวณค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) จากสูตร KR 20

$$\text{สูตรที่ใช้ } r_{tt} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum pq}{S_t^2} \right)$$

r_{tt} = สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน $q = 1-p$

k = จำนวนข้อของแบบสอบ

S_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

p = สัดส่วนของคำตอบที่ถูกต้องในแต่ละข้อ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

14 มิถุนายน 2534

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม
เรียน พยาบาลวิชาชีพ ทุกท่าน

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาว ดาราวรรณ คีปะปิตา นิสิตคณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยา การศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประสงค์ที่จะทำการวิจัย ในเรื่องเกี่ยวกับการใช้รูปแบบทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต และพัฒนาความสามารถในการ พัฒนาคณะของพยาบาลวิชาชีพ ในการครั้งนี้ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบ- สอบถาม ให้ตรงตามความรู้และความเห็นของท่านให้มากที่สุด โดยข้อมูลที่ได้รับจะนำเสนอใน ภาพรวม จึงไม่เกิดผลเสียทางใด ๆ ต่อท่าน แต่กลับจะมีประโยชน์ต่อวิชาชีพพยาบาลโดยตรง ค่าตอบของท่านจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาวิชาชีพพยาบาลเป็นอย่างยิ่ง เพราะท่านคงจะไม่ปฏิเสธ ว่าการพัฒนาวิชาชีพพยาบาล จะมีได้มากนักเลยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของพยาบาลวิชาชีพ เท่านั้น

ขอขอบคุณ พยาบาลวิชาชีพทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในครั้งนี้ ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี และโปรดยืนยันว่า ท่านมีส่วนในการร่วมพัฒนาวิชาชีพพยาบาลในครั้งนี้แล้ว

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว ดาราวรรณ คีปะปิตา)



ใบสมัครเข้าอบรม

ท่านเคยมีประสบการณ์ในการคิดเช่นนี้บ้างไหม ?

1. แม้จะมีความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ และการให้การพยาบาลโรคเอดส์ เป็นอย่างดี ก็ยังรู้สึกวิตกกังวล ต่อการเข้าไปให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์อยู่ดี และไม่แน่ใจว่า งบประมาณจะสัมพันธ์เลือดหรือสิ่งคัดหลั่งโดยไม่รู้ตัวหรือไม่ ?
2. การให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ เป็นงานที่เสี่ยง และเสียสละอย่างสูง แต่จะมีใครสักคนจะเห็นคุณค่าของพยาบาล เห็นมีแต่ผู้คนที่ว่า พยาบาลคุมมาก
3. ถ้าเราคิดเชื้อโรคเอดส์จริง สวัสดิการที่เราจะได้รับ จะสามารถดูแลเราและครอบครัวได้มากน้อยเพียงใดกันนะ ?
4. การที่เราทำงานกับผู้ป่วยโรคเอดส์ มีแนวโน้มสูงว่าจะทำให้ความสุขในชีวิตที่เคยมีเปลี่ยนไป

ฯลฯ

ถ้าท่านเคยมีประสบการณ์การคิดแบบนี้ ขอเชิญท่านเข้าอบรมเรื่อง "การคิดเพื่อสุขภาพจิตที่ดี" โดยให้ท่านกรอกใบสมัคร ส่งไปที่หัวหน้าคิกของท่าน ท่านจะได้รับอนุญาต จากบริการพยาบาล ให้ท่านเข้าฝึกอบรมได้ ทุกวันจันทร์และศุกร์ เวลา 15.30-16.00 น. ณ ห้องประชุมใหญ่ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ เป็นเวลา 5 อาทิตย์ติดต่อกัน และอีก 3 อาทิตย์ต่อมา จะเข้าอบรมเฉพาะวันศุกร์ เวลาเดียวกันเท่านั้น

โอกาสที่ดีมาถึงท่านแล้ว และมีที่นั่งจำกัดเพียง 15 ท่านเท่านั้น ส่งใบสมัครด่วน

หมายเหตุ ให้การอบรมท่านจะได้รับแจกเอกสาร และบริการอาหารว่างฟรี

ใบสมัครเข้ารับการอบรมเรื่อง
"การคิดเพื่อสุขภาพจิตที่ดี"

ชื่อ สกุล

ดึกผู้ป่วย

ประสบการณ์ในการทำงานพยาบาล ปี

ประสบการณ์ในการทำงานกับผู้ป่วยโรคเอดส์ ราย

ตัวอย่างปัญหา

น.ส.จิต เป็นพยาบาลประจำแผนกอายุรกรรม ซึ่งต้องดูแลผู้ป่วยโรคต่าง ๆ และมักพบว่าผู้ป่วยที่ตนดูแลมาระยะหนึ่ง โดยยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคเอดส์ ได้รับผลการตรวจเลือดว่าติดเชื้อ HIV น.ส.จิต เริ่มคิดว่าการที่ตนดูแลให้การพยาบาลผู้ป่วยมาระยะหลังนั้น มีข้อผิดพลาดใดหรือไม่ และเกิดความไม่แน่ใจว่าได้สัมผัสเลือดหรือสิ่งคัดหลั่งของผู้ป่วยโดยตรงหรือไม่ ถูงมือที่ตนใช้จะขาดหรือไม่ แม้ว่าตนจะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ และคิดว่าได้ทำการระมัดระวังความสมควรแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกไม่ค่อยสบายใจ คิดว่าการทำงานของตนเป็นงานเสี่ยง แต่ก็ไม่มีการคุ้มครองเท่าที่ควร จากการใช้ของอย่างประหยัด ถูงมือก็ขาดบ่อยไม่เหนียวพอ เสนอปัญหาไปที่ได้รับผลซ้ำมาก และไม่เต็มที เนื่องด้วยปัญหาของงบประมาณ เธอคิดว่าถ้าเธอติดเชื้อเอดส์จริง ๆ ใครจะรับผิดชอบชีวิตของเธอ และครอบครัวได้มากนักน้อยเพียงใด เธอเพิ่มความระมัดระวังในการทำงานกับผู้ป่วยทุกคนมากขึ้นกว่าเดิม โดยทำการดูแลและป้องกันแบบผู้ป่วยโรคเอดส์หมด แต่ก็ยังอดวิตกกังวลไม่ได้ว่า สักวันหนึ่งเธออาจเกิดอุบัติเหตุของการทำงานทำให้เธอติดเชื้อ แต่ด้วยหน้าที่ และความรับผิดชอบเธอก็มีใจทำงานต่อไป โดยจะเข้าไปสัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วยให้น้อยที่สุด เท่าที่จะจำเป็นที่สุดเท่านั้น มีเพื่อนในแผนกแนะนำให้เธอไปตรวจเลือด แต่เธอปฏิเสธ เพราะกลัวจะทราบความจริง และแอบคิดในใจว่าถ้ามีโอกาสเธอจะขอย้ายไปอยู่แผนกที่เสี่ยงต่อการพบผู้ป่วยโรคเอดส์น้อยที่สุด เช่นเด็กเล็ก เป็นต้น

การวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิดพฤติกรรม-ปัญหานิยม

สถานการณ์สิ่งเร้า (A)

- ให้การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเอดส์ภายหลัง

ความคิดต่อสถานการณ์ (B₁)

- ไม่แน่ใจว่าตนเองสัมผัสเลือด หรือสิ่งคัดหลั่ง ของผู้ป่วยโดยตรงหรือไม่
- งานของตนเองเสี่ยง แต่ไม่ได้รับการคุ้มครองเท่าที่ควร
- ใครจะดูแลเธอและครอบครัวถ้าเธอติดเชื้อโรคเอดส์
- ต้องการย้ายแผนก

พฤติกรรมที่แสดงออก (B₂)

- ระมัดระวังในการทำงาน โดยป้องกัน และดูแลแบบเป็นป่วยโรคเอดส์ทุกคน
- วิตกกังวลในการทำงาน
- เข้าไปสัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรงเท่าที่จำเป็นที่สุด ถ้าไม่มีการรักษาใด ๆ ผู้ป่วยจะถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง

ผลกรรม (C)

- ได้หลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่อาจก่อให้เกิดอันตรายในบางขณะ
- ทำหน้าที่พยาบาลได้ไม่เต็มที่ เช่น การดูแลเรื่องสุขภาพจิตของผู้ป่วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดที่ 1

คำแนะนำในการตอบคำถามข้อ 1-20

ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมายกากบาทกับตัวเลข ซึ่งอยู่ทางด้านขวาของข้อความ ซึ่งท่านพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้ (ต่อการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์) ข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้นโปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร แต่จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าบรรยายความรู้สึกของท่านในขณะนี้ ได้ชัดเจนที่สุด เพราะคำตอบที่ได้จากท่านจะนำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อตัวท่านและในวงการศึกษาคือไป

	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ	(1)	(2)	(3)	(4)
2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคง-ปลอดภัย	(1)	(2)	(3)	(4)
3. ข้าพเจ้าเป็นคนเครียด	(1)	(2)	(3)	(4)
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเกร็งและเครียด	(1)	(2)	(3)	(4)
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ	(1)	(2)	(3)	(4)
6. ข้าพเจ้ารู้สึกอารมณ์เสีย	(1)	(2)	(3)	(4)
7. ข้าพเจ้าวิตกกังวลกับสิ่งร้ายที่อาจจะเกิดขึ้น	(1)	(2)	(3)	(4)
8. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
9. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นกลัว	(1)	(2)	(3)	(4)
10. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบาย	(1)	(2)	(3)	(4)
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
12. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น	(1)	(2)	(3)	(4)
13. ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
14. ข้าพเจ้ารู้สึกลึกลับใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	(1)	(2)	(3)	(4)
16. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ	(1)	(2)	(3)	(4)

17. ข้าพเจ้าวิตกกังวล	(1)	(2)	(3)	(4)
18. ข้าพเจ้ารู้สึกสับสน	(1)	(2)	(3)	(4)
19. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคง	(1)	(2)	(3)	(4)
20. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนน่าคบ	(1)	(2)	(3)	(4)

คำแนะนำการตอบคำถามข้อ 21-40

ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและทำเครื่องหมายกากบาทลงบนวงกลมที่ท่านพิจารณาว่าเป็นข้อความที่ตรงกับความรู้สึกทั่ว ๆ ไป ของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ดังนั้นโปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบในข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร แต่จงเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

	เกือบไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
21. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนน่าคบ	(1)	(2)	(3)	(4)
22. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นและกระวนกระวาย	(1)	(2)	(3)	(4)
23. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความพอใจในตัวเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
24. ข้าพเจ้าอยากเป็นสุขเท่ากับที่คนอื่น ๆ เป็นอยู่	(1)	(2)	(3)	(4)
25. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนเป็นคนล้มเหลว	(1)	(2)	(3)	(4)
26. ข้าพเจ้ารู้สึกปลอดโปร่ง	(1)	(2)	(3)	(4)
27. ข้าพเจ้าสงบ-ใจเย็น-มีสติ	(1)	(2)	(3)	(4)
28. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าปัญหามากขึ้นทุกทีจนสู้ไม่ไหว	(1)	(2)	(3)	(4)
29. ข้าพเจ้ากังวลมากเกินไปในสิ่งที่จริงจริงแล้ว ไร้สาระ	(1)	(2)	(3)	(4)
30. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุข	(1)	(2)	(3)	(4)
31. ข้าพเจ้ามีความคิดที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
32. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
33. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงปลอดภัย	(1)	(2)	(3)	(4)

- | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|
| 34. | ข้าพเจ้าเป็นคนตัดสินใจได้อย่างง่ายดาย | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 35. | ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสามารถไม่เพียงพอ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 36. | ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 37. | ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลในการที่ข้าพเจ้า
มีความคิดที่ไร้สาระ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 38. | ข้าพเจ้าได้รับความผิดหวังอย่างจริงจัง
จนกระทั่งไม่สามารถที่จะลืมมันได้ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 39. | ข้าพเจ้าเป็นคนมั่นคง | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 40. | เมื่อข้าพเจ้าคิดถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับหรือสนใจ
ในระยะหลัง ๆ นี้ ทำให้ข้าพเจ้าอยู่ในภาวะ
ความตึงเครียด และสับสน | (1) | (2) | (3) | (4) |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดที่ 2

คำแนะนำ

ขอให้ท่านเติมเลข 1-5 ลงไปหน้าข้อความตามความเป็นจริง ในชีวิตประจำวันของท่าน โดยเลข 1-5 มีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	เกิดขึ้นเป็นประจำ
4	หมายถึง	เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย
3	หมายถึง	เกิดขึ้นบางครั้งบางคราว
2	หมายถึง	เกิดขึ้นน้อยครั้ง
1	หมายถึง	ไม่เคยเกิดขึ้นเลย

- 1. ฉันยับยั้งตัวเองโดยอัตโนมัติเมื่อฉันรู้สึกเมื่อส โดยไม่ทันสังเกตถึงอาการยับยั้งตัวเองของฉัน
- 2. ฉันรับประทานอาหารโดยไม่ได้รับรู้รสชาติของอาหารที่รับประทานนั้น ทั้ง ๆ ที่ฉันปกติดี ไม่ได้อยู่ในภาวะเจ็บป่วย
- 3. ขณะทำงานฉันมักจะลืมว่าวางของที่กำลังใช้งานอยู่ในขณะนั้นไว้ที่ใด แต่พอค้นหา ก็พบว่าอยู่ใกล้ ๆ ตัวฉันเอง
- 4. ฉันพบว่าตนเองใช้เงินเกินกำหนด หลังออกจากร้านขายของแล้ว
- 5. ฉันทำงานข้ามชั้นคอน โดยไม่ได้ตั้งใจ
- 6. ฉันเผลอทำงานซ้ำกับสิ่งที่ฉันทำไปแล้ว
- 7. ฉันสามารถหาคูตัวเอง ไม่รับประทานอาหารเช้าที่ฉันชอบ แต่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้
- 8. ฉันทำพฤติกรรมบางอย่างโดยไม่รู้ตัว เช่น ดึงผม เช้าชา เคาะมือกับโต๊ะ เป็นต้น
- 9. ฉันแสดงพฤติกรรมที่ไม่ต้องการทำ ในขณะที่ฉันโกรธมาก
- 10. ฉันเผลอนั่งรถเลขสถานที่ที่ต้องการจะไป
- 11. ฉันเผลอพูดความลับที่ตั้งใจจะไม่เปิดเผยออกมา
- 12. ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจพูดออกมา
- 13. เมื่อฉันง่วงนอน ฉันจะรู้สึกตัวว่าฉันกำลังง่วงนอน
- 14. เมื่อฉันโกรธ ฉันจะรู้ว่าตัวเองโกรธในทันที
- 15. ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกวิตกกังวลในสถานการณ์ใด

- _____ 16. ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกดีถึงเครียดในสถานการณ์ใด
- _____ 17. ฉันถามตัวเองว่า วันนี้ทำไมฉันถึงรู้สึกสดชื่นกว่าทุกวัน
- _____ 18. เมื่อฉันเริ่มใจลอย ไปจากงานที่ทำอยู่ ฉันรับรู้ได้ทันทีว่ากำลังใจลอย
- _____ 19. เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันรับรู้ว่าคุณรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น
- _____ 20. ฉันมักตกใจกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้ง่าย
- _____ 21. ทันทีที่ฉันรู้ว่าใจลอยไปจากงานที่ทำ ฉันจะรู้ว่าฉันใจลอยไปเรื่องอะไร
- _____ 22. ฉันรู้ว่าฉันมีความตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจ ต่องานที่กำลังลงมือทำ
- _____ 23. ใจฉันลอยไปสู่เรื่องในอดีตและอนาคต จนลืมไปว่าฉันกำลังทำบางสิ่งบางอย่างอยู่
- _____ 24. เมื่อฉันอยู่ในภาวะสูญเสีย ความเศร้าจะเข้ามาจู่โจมจนฉันตั้งตัวไม่ทัน
- _____ 25. ฉันสามารถรู้ทันความคิดที่เข้ามาในสมองของฉันได้อย่างรวดเร็ว
- _____ 26. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นผู้สังเกตความคิด และอารมณ์ของตนเอง
- _____ 27. เมื่อฉันอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ฉันไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ฉันสามารถแยกแยะได้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร เช่น โกรธ เครียด เป็นต้น
- _____ 28. ฉันรู้ว่าฉันใจลอย ไปกี่ครั้งในชั่วโมงที่ผ่านมา
- _____ 29. สิ่งที่ฉันไม่ได้ตั้งใจคิด แวบเข้ามาในสมองของฉันมากกว่าสิ่งที่ตั้งใจจะคิด
- _____ 30. ฉันสามารถหยุดความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจจะคิด ได้อย่างรวดเร็ว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดที่ 3

คำแนะนำ โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความหรือเติมข้อความ
เกี่ยวกับตัวท่านตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

1. คุณวุฒิทางการศึกษาสูงสุด

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี
	<input type="checkbox"/> ปริญญาโท หรือสูงกว่า
2. ระยะเวลาปฏิบัติงานหลังสำเร็จการศึกษา

<input type="checkbox"/> 1-2 เดือน	<input type="checkbox"/> 2 เดือนขึ้นไป - 1 ปี
<input type="checkbox"/> 1 ปีขึ้นไป - 5 ปี	<input type="checkbox"/> 5 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพการสมรส

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> คู่	<input type="checkbox"/> หม้าย
------------------------------	------------------------------	--------------------------------
4. ประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์

<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า 2 ราย
	<input type="checkbox"/> มากกว่า 2 ราย
5. ขณะนี้ท่านปฏิบัติงานแผนก

<input type="checkbox"/> อาศรมกรรม	<input type="checkbox"/> ศัลยกรรม
<input type="checkbox"/> สูติ-นรีเวช	<input type="checkbox"/> เด็ก
	<input type="checkbox"/> จุกเงิน
6. ท่านได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับโรคเอดส์จากข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> โทรทัศน์ - วิทยุ	
<input type="checkbox"/> สิ่งตีพิมพ์	
<input type="checkbox"/> การเข้าร่วมประชุมวิชาการหรือสัมมนา	
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ	

7. ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ ที่ท่านเคยได้รับเป็นเรื่องเกี่ยวกับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [] สาเหตุของการเกิดโรค
 - [] อาการและอาการแสดงของโรคเอดส์
 - [] วิธีทางของการติดต่อ
 - [] วิธีทำลายเชื้อ
 - [] การให้การพยาบาล
 - [] การให้คำแนะนำผู้ป่วยในการปฏิบัติตัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์

คำแนะนำ โปรดอ่านข้อคำถามเหล่านี้และพิจารณาเลือกข้อคำตอบที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด แล้วใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อความนั้น ๆ โปรดตอบคำถามทุกข้อ

1. โรคเอดส์ตามความหมายของคณะกรรมการบัญญัติศัพท์แพทย์แห่งราชบัณฑิตยสถานคือข้อใด
 - ... ก. กลุ่มอาการของการขาดภูมิคุ้มกัน
 - ... ข. กลุ่มอาการที่เกิดจากภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง
 - ... ค. กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม
 - ... ง. เป็นกลุ่มอาการของโรคติดเชื้อฉวยโอกาส
2. นักไวรัสวิทยาเชื่อว่าแหล่งที่มาของไวรัสเอดส์คือข้อใด
 - ... ก. พวกริ้วร่วมเพศ
 - ... ข. ลิงเชิวในทวีปแอฟริกา
 - ... ค. แมลงชนิดหนึ่งที่มีปากแหลม
 - ... ง. สุนัขชนิดหนึ่งในทวีปแอฟริกา
3. ประเทศที่มีผู้ป่วยโรคเอดส์จำนวนมากอันดับหนึ่งคือประเทศใด
 - ... ก. อังกฤษ
 - ... ข. ฝรั่งเศส
 - ... ค. สหรัฐอเมริกา
 - ... ง. แอฟริกาใต้

4. ในทวีปเอเชียประเทศที่มีผู้ป่วยเอดส์มากที่สุด คือประเทศใด
 ... ก. ไทย ... ข. ญี่ปุ่น
 ... ค. ศรีลังกา ... ง. อิสราเอล
5. ปัจจุบันการระบาดของโรคเอดส์ในประเทศไทยพบได้ในกลุ่มบุคคลใดบ้าง
 ... ก. รักร่วมเพศ มารคาสู่ทารก ติดยาเสพติดชนิดฉีด
 ... ข. รักสองเพศ มารคาสู่ทารก ติดยาเสพติดชนิดฉีด
 ... ค. รักร่วมเพศ มารคาสู่ทารก รักสองเพศ
 ... ง. รักร่วมเพศ รักสองเพศ มารคาสู่ทารก ติดยาเสพติดชนิดฉีด
6. จากการรายงานของกระทรวงสาธารณสุข ในประเทศไทยผู้ที่ติดเชื้อโรคเอดส์โดยไม่มีอาการเกิดจากสาเหตุใดเป็นส่วนใหญ่
 ... ก. รักร่วมเพศ ... ข. ห่วงโซ่แม่
 ... ค. ยาเสพติดชนิดฉีด ... ง. รับประทานและผลิตภัณฑ์เลือด
7. ไวรัสโรคเอดส์ทำลายภูมิคุ้มกันของผู้ป่วย โดยทำให้เกิดพยาธิสภาพของเซลล์ในข้อใด
 ... ก. Polymorph ... ข. T-helper Cell
 ... ค. Red Blood Cell ... ง. Bone marrow
8. สิ่งต่อไปนี้จะสามารถที่จะทำลายเชื้อโรคเอดส์ได้ ยกเว้น ข้อใด
 ... ก. แอลกอฮอล์ 70 %
 ... ข. ความร้อน 60 °C นาน 30 นาที
 ... ค. แสงอัลตราไวโอเลต (Ultraviolet)
 ... ง. น้ำยาฟอกขาว (0.5 % Sodium hypochlorite)
9. เมื่อเชื้อโรคเอดส์เข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เกิดเหตุการณ์ดังต่อไปนี้
 1. เชื้อจะเข้าไปทำลาย T-Helper Cell ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง
 2. - interferon ลดลง เกิดการติดเชื้อได้ง่าย
 3. เชื้อโรคเอดส์ใช้ T-Cell เป็นโรงงานผลิตตัวมันเอง
 4. เกิดมะเร็งคาร์โปซิ (Kaposi sarcoma) ทวาร
 ... ก. ถูกทุกข้อยกเว้นข้อ 1 ... ข. ถูกทุกข้อยกเว้นข้อ 2
 ... ค. ถูกทุกข้อยกเว้นข้อ 3 ... ง. ถูกทุกข้อยกเว้นข้อ 4

10. เชื้อที่ทำให้เกิดโรคเอดส์ที่ค้นพบในปัจจุบันคือฮิวโด
- ... ก. Human Autoimmune Deficiency Virus 1, 2
 - ... ข. Human Autoimmune Deficiency Virus 3, 4
 - ... ค. Human Immunodeficiency Virus 1, 2
 - ... ง. Human Immunodeficiency Virus 3, 4
11. เชื้อโรคเอดส์มีลักษณะการแพร่เชื้อคล้ายกับเชื้อโรคชนิดใดมากที่สุด
- ... ก. Viral Hepatitis A
 - ... ข. Viral Hepatitis B
 - ... ค. Herpes Simplex Virus
 - ... ง. Herpes Zoster Virus
12. ฮิวโดเป็นลักษณะเฉพาะของเชื้อโรคเอดส์
1. เป็น Retrovirus ชนิดหนึ่ง
 2. ทนต่อความร้อนได้ดี
 3. เจริญได้ดีในภาวะกรดและด่าง
 4. เพิ่มจำนวนโดยการใช้เอนไซม์ Reverse Transcriptase
- ... ก. 1, 2
 - ... ข. 2, 3
 - ... ค. 3, 4
 - ... ง. 1, 4
13. อาการของ Lymphadenopathy นานเกิน 3 เดือน เป็นอาการของการติดเชื้อไวรัสเอดส์ในกลุ่มใด ? (ตามการจำแนกของ CDC)
- ... ก. Group I.
 - ... ข. Group II.
 - ... ค. Group III.
 - ... ง. Group IV.
14. ฮิวโดเป็นกลุ่มอาการของการติดเชื้อไวรัสเอดส์ที่มีอาการคล้าย mononucleosis พร้อมกับหรือปราศจาก meningitis ? (ตามการจำแนกของ CDC)
- ... ก. Group I.
 - ... ข. Group II.
 - ... ค. Group III.
 - ... ง. Group IV.
15. การที่เชื้อโรคเอดส์สามารถทำลายชีวิตผู้ป่วยได้รวดเร็วและรุนแรงเชื่อว่าเกิดเนื่องมาจากฮิวโดมากที่สุด
- ... ก. ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน
 - ... ข. เป็นโรคที่ไม่มีทางรักษาได้
 - ... ค. ผู้ป่วยมาับการรักษาในระยะสุดท้ายของโรค
 - ... ง. เชื้อโรคเอดส์สามารถแบ่งตัวได้รวดเร็วกว่าเชื้อชนิดอื่น ๆ 500-1,000 เท่า

36. ข้อใดเป็นข้อพึงปฏิบัติสำหรับพยาบาลเมื่อจำเป็นต้องเก็บ specimen เพื่อส่งตรวจทางห้องทดลอง
- ... ก. ขณะเก็บ specimen ควรกระทำในภาชนะที่มีน้ำยาทำลายเชื้อบรรจุอยู่ภายนอก
 - ... ข. การเก็บ specimen ควรกระทำภายในห้องผู้ป่วยเท่านั้น
 - ... ค. ควรปล่อยให้เป็นที่ของเจ้าหน้าที่ทางห้องทดลอง
 - ... ง. ขั้นตอนในการเก็บ specimen ควรกระทำภายในภาชนะที่ป้องกันการหกหรือกระเด็นของ specimen (a laminar flow hood)
37. ข้อใดเป็นข้อพึงปฏิบัติในการสี specimen ทดลงพื้น
- ... ก. เช็ดพื้นด้วยน้ำยา 10 % Formalin
 - ... ข. เช็ดพื้นด้วยน้ำยา 50 % Isopropyl alcohol
 - ... ค. เช็ดพื้นด้วยน้ำยา 5 % Hydrogen peroxide
 - ... ง. เช็ดพื้นด้วยน้ำยา 0.5 % Sodium hypochlorite
38. ข้อใดเป็นข้อพึงปฏิบัติหลังจากการฉีดยาให้ผู้ป่วยโดยการใช้อ็เข็มชนิดใช้ครั้งเดียว (disposable needle)
- ... ก. ทิ้งในที่ทิ้งขยะทั่วไป
 - ... ข. สวมปกอกเข็มและทิ้งในที่ทิ้งขยะทั่วไป
 - ... ค. ทิ้งเข็มโดยไม่ต้องสวมปกอกในภาชนะที่บรรจุน้ำยาทำลายเชื้อโรค
 - ... ง. สวมปกอกเข็มและทิ้งลงในภาชนะที่บรรจุน้ำยาทำลายเชื้อโรค
39. ข้อใดเป็นส่วนผสมที่ควรใช้ในการล้างมือ ในกรณีที่ specimen มีการรั่วไหลถูกมือพยาบาล
- ... ก. Hibistat
 - ... ข. Lysol ที่มีความเข้มข้นเจือจาง
 - ... ค. น้ำกับสบู่
 - ... ง. 100 % Isopropyl alcohol
40. จากการศึกษาในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ ข้อใดเป็นวิถีทางที่บุคคลเหล่านี้จะมีโอกาสติดเชื้อไวรัสเอดส์ได้ถึง 76 % ของการติดเชื้อไวรัสเอดส์ทั้งหมด
- ... ก. การที่เลือดของผู้ป่วยเอดส์กระเด็นเข้าทางเยื่อต่างๆ
 - ... ข. การติดต่อทางผิวหนังจากบาดแผลของผู้ป่วยเอดส์
 - ... ค. การถูกเข็มตำหรือทิ่มแทง และการได้รับบาดแผลจากของมีคม
 - ... ง. การใช้ปากดูดไปแปะ (Mouth-pipetting) จากเลือดที่ปนเปื้อน



ภาคผนวก ง
รายละเอียดการฝึกในทุกกลุ่มการทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดการฝึกในทุกกลุ่มการทดลอง

ผู้รับการทดลองทุกกลุ่มจะพบผู้วิจัยรวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละประมาณ 45 นาที ดังมีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

"แผนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ"

สัปดาห์ที่ 1

-วันจันทร์

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย การทำงาน ลักษณะประโยชน์และวิธีการฝึกสติให้เข้าใจร่วมกัน (30 นาที)
2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกสติ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อข้องใจ (10 นาที)
3. ทดลองฝึกสติร่วมกัน (5 นาที)

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญการฝึกสติแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (20 นาที)
3. บันทึกผลการฝึก (15 นาที)

สัปดาห์ที่ 2

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (15 นาที)
2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้วิจัย (20 นาที)
3. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (20 นาที)
2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ การฝึกสติแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (20 นาที)
3. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)

สัปดาห์ที่ 3

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (25 นาที)

2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้วิจัย (15 นาที)
3. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)
-วันพฤหัสบดี
1. ฝึกสติร่วมกัน (25 นาที)
2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ การฝึกสติ แบบหลวงพ่อ เกียน จิตตสุโข (15 นาที)
3. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)
4. ทำแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล โดยรับแบบสอบถามจากหัวหน้าคิกอายุรกรรม โดยไม่ทราบความเกี่ยวข้องกับผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 4

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. ผู้วิจัยเสนอความคิดเห็นฐาน ในการอธิบายนุชย์ตามแนวคิด พฤติกรรมปัญญา-นิยม และการวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิด (35 นาที)

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. ฝึกการวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิด (20 นาที)
3. ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-monitoring , SM) โดยการฝึกสังเกต และบันทึกว่ามี พฤติกรรม หรือ ความคิด จากเหตุการณ์อย่างใด ในขณะที่ฝึกหรือก่อนที่จะเข้ามาฝึกวันนี้ เป็นต้น (15 นาที)

สัปดาห์ที่ 5

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง โดยการฝึกสังเกต และบันทึกว่ามี พฤติกรรม หรือ ความคิด จากเหตุการณ์อย่างใด ในขณะที่ฝึกหรือก่อนที่จะเข้ามาฝึกวันนี้ เป็นต้น (35 นาที)

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. ผู้วิจัยนำอภิปรายรูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด 9 ข้อ ทีละข้อร่วมกัน (35 นาที)

สัปดาห์ที่ 6

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา โดยการฝึกให้นักย้อนถึงปัญหาที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง และทดลองนำเอาการปรับเปลี่ยนความคิดที่อภิปรายร่วมกัน ทั้ง 9 ข้อ ไปปรับเปลี่ยนความคิดที่เข่นำสู่ปัญหา ให้เป็นความคิดใหม่ (35 นาที)
3. ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริงเป็นการบ้าน พร้อมทั้งเขียนรายงานการฝึก

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา โดยการฝึกให้นักย้อนถึงปัญหาที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง และทดลองนำเอาการปรับเปลี่ยนความคิดที่อภิปรายร่วมกัน ทั้ง 9 ข้อ ไปปรับเปลี่ยนความคิดที่เข่นำสู่ปัญหา ให้เป็นความคิดใหม่ (35 นาที)
3. ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริงเป็นการบ้าน พร้อมทั้งเขียนรายงานการฝึก

สัปดาห์ที่ 7

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. อภิปรายการฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดที่ได้นำไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริง (35 นาที)

สัปดาห์ที่ 8

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. อภิปรายการฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดที่ได้นำไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริง (35 นาที)

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. อภิปรายการฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดที่ได้นำไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริง (35 นาที)
3. ให้ทำแบบวัดสติ และแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผลการฝึก โดยรับแบบสอบถามจากหัวหน้าตึกอาชีวกรรม โดยไม่ทราบความเกี่ยวข้องกับผู้วิจัย

"แผนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดเพียงอย่างเดียว"
สัปดาห์ที่ 1

-วันอังคาร

1. ผู้วิจัยเสนอความคิดพื้นฐาน ในการอธิบายมนุษย์ตามแนวคิด พฤติกรรมปัญญา-นิยม และการวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิด (45 นาที)

-วันศุกร์

1. ฝึกวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิด (15 นาที)
2. ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-monitoring , SM) โดยการฝึกสังเกตและบันทึกว่ามี พฤติกรรม หรือ ความคิด จากเหตุการณ์อย่างไร ในขณะที่ฝึกหรือก่อนที่จะเข้ามาฝึกวันนี้ เป็นต้น (30 นาที)

สัปดาห์ที่ 2

-วันอังคาร

1. ฝึกวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิด (15 นาที)
2. ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง โดยการฝึกสังเกต และบันทึกว่ามี พฤติกรรม หรือ ความคิด จากเหตุการณ์อย่างไร ในขณะที่ฝึกหรือก่อนที่จะเข้ามาฝึกวันนี้ เป็นต้น (35 นาที)

-วันศุกร์

1. ฝึกวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิด (15 นาที)
2. ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง โดยการฝึกสังเกต และบันทึกว่ามี พฤติกรรม หรือ ความคิด จากเหตุการณ์อย่างไร ในขณะที่ฝึกหรือก่อนที่จะเข้ามาฝึกวันนี้ เป็นต้น (35 นาที)

สัปดาห์ที่ 3

-วันอังคาร

1. ผู้วิจัยนำอภิปรายรูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด 9 ข้อ ที่ละข้อร่วมกัน (35 นาที)

-วันศุกร์

1. ผักการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา โดยการฝึกให้นักย้อนถึงปัญหาที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง และทดลองนำเอาการปรับเปลี่ยนความคิดที่อภิปรายร่วมกันทั้ง 9 ข้อ ไปปรับเปลี่ยนความคิดที่เสนอสู่ปัญหา ให้เป็นความคิดใหม่ (10 นาที)
2. ผักการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริงที่บ้าน พร้อมทั้งเขียนรายงานการฝึก
3. ทำแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล โดยรับแบบสอบถามจากหัวหน้าคิกอาสาสมัคร โดยไม่ทราบความเกี่ยวข้องกับผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 5 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 7 และสัปดาห์ที่ 8 วันอังคาร

-วันอังคาร

1. อภิปรายการฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดที่ได้นำไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริง (35 นาที)

-วันศุกร์

1. อภิปรายการฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดที่ได้นำไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริง (35 นาที)

สัปดาห์ที่ 8

-วันศุกร์

1. อภิปรายการฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดที่ได้นำไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริง (35 นาที)
2. ทำแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล โดยรับแบบสอบถามจากหัวหน้าคิกอาสาสมัคร โดยไม่ทราบความเกี่ยวข้องกับผู้วิจัย

"แผนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 3 ฟิกสตี เพียงอย่างเดียว"

สัปดาห์ที่ 1

-วันจันทร์

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย การทำงาน ลักษณะประโยชน์และวิธีการฝึกสติให้เข้าใจร่วมกัน (30 นาที)
2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกสติ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อข้องใจ (10 นาที)
3. ทดลองฝึกสติร่วมกัน (5 นาที)

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (10 นาที)
2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญการฝึกสติแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (20 นาที)
3. บันทึกผลการฝึก (15 นาที)

สัปดาห์ที่ 2

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (15 นาที)
2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้วิจัย (20 นาที)
3. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (20 นาที)
2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ การฝึกสติแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (20 นาที)
3. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)

สัปดาห์ที่ 3

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (25 นาที)
2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้วิจัย (15 นาที)
3. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (25 นาที)
2. อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ การฝึกสติ แบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (15 นาที)

3. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)
4. ทำแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล โดยรับแบบสอบถามจากหัวหน้าคิกอายุรกรรม โดยไม่ทราบความเกี่ยวข้องกับผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 5 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 7 และสัปดาห์ที่ 8 วันจันทร์

-วันจันทร์

1. ฝึกสติร่วมกัน (40 นาที)
2. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (40 นาที)
2. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)

สัปดาห์ที่ 8

-วันพฤหัสบดี

1. ฝึกสติร่วมกัน (40 นาที)
2. บันทึกผลการฝึก (5 นาที)
3. ทำแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล โดยรับแบบสอบถามจากหัวหน้าคิกอายุรกรรม โดยไม่ทราบความเกี่ยวข้องกับผู้วิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาว คาราวรรณ คีปะปินดา สำเร็จการศึกษา ครุศาสตรบัณฑิต จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2524 และเข้ารับราชการที่ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีเดียวกัน ในปี พ.ศ. 2526 ได้ลาศึกษาต่อและสำเร็จการศึกษา ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2528 และได้ลาศึกษาต่อ ในระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา ในปี พ.ศ. 2530



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย