

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด ตามแนวคิด พฤติกรรม-ปัญญานิยม เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของพยาบาลที่ให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ และทดสอบการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด ที่สร้างขึ้นใหม่ ร่วมกับการฝึกสติ ในการลด ความวิตกกังวลของพยาบาลที่ให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นพยาบาลประจำการ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลผู้ป่วย ในแผนก อาศุกรรม โรงพยาบาลมหาสารคามเชียงใหม่ ( ซึ่งเป็นแผนกที่ต้องเผชิญกับผู้ป่วยที่เข้ามาอน พักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยโรคต่าง ๆ แต่ผลการตรวจเลือดพบเชื้อไวรัสชนิด HIV ด้วย ) โดยวิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้คือ

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้พยาบาล จำนวน 60 คนที่ปฏิบัติงานในการดูแลผู้ป่วย โรคเอดส์ไม่น้อยกว่า 2 เดือนเพื่อให้ทันระยะของการปรับตัว ต่อสภาพการณ์การดูแลผู้ป่วยโรค เอดส์ และมีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์มาแล้วไม่ต่ำกว่า 2 คน เพื่อให้มีประสบการณ์ ตรงต่อผู้ป่วย มาทำแบบวัดดังนี้

- 1.1 แบบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์และการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์
- 1.2 แบบวัดความวิตกกังวล STAI Form Y (State-Trait Anxiety Inventory Form Y)
- 1.3 แบบวัดสติ
- 1.4 แบบการประเมินความคิดในทางลบ

2. ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติต่อไปนี้คือ

- 2.1 มีคะแนนจากแบบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์ และการให้การพยาบาล ผู้ป่วยโรคเอดส์ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 เพราะความรู้เรื่องโรคเอดส์ อาจจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่ทำให้พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้
- 2.2 มีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล STAI Form Y สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ซึ่งหมายถึงการมีความวิตกกังวลอยู่ในกลุ่มสูง
- 2.3 มีคะแนนจากแบบวัดสติสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ซึ่งหมายถึงกลุ่มที่มีสติดี
- 2.4 มีลักษณะความคิดทางลบ อย่างน้อย 5 ลักษณะจากทั้งหมด 9 ลักษณะ เพื่อให้แน่ใจว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเหมาะสมกับการแก้ไขปัญหของผู้รับการทดลอง

3. ส่งใบสมัคร ให้ผู้มีคุณสมบัติใน ข้อ 2 เข้าร่วมการอบรมเรื่อง "การคิดเพื่อสุขภาพจิตที่ดี" เป็นรายบุคคล (ตั้งใบสมัครที่แสดงไว้ในภาคผนวก ข.)

4. จากผู้ที่สมัครเข้ามา ผู้วิจัยจะสุ่มเข้ากลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 7 คน กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 7 คน และกลุ่มทดลองที่ 3 จำนวน 7 คน

การออกแบบการวิจัย

ผู้วิจัยให้การออกแบบการวิจัยแบบมีกลุ่มการทดลอง 3 กลุ่ม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และติดตามผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความวิตกกังวล STAI Form Y ของ Spielberger และคณะ (1983)

ลักษณะของแบบวัด STAI

1.1 เป็นข้อสอบที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อจะประเมินความวิตกกังวลด้วยตนเอง ส่วางขึ้นโดย Spielberger และคณะ ในปี 1977 และพัฒนาใหม่ในปี 1983 โดยมีแนวคิด

พื้นฐานที่ให้ความสนใจคือสิ่งเร้าที่มากกระทบกระบวนการทางปัญญา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการทางปัญญา และแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวคิดของกลุ่ม พฤติกรรม-ปัญญานิยม

1.2 มีจำนวน 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

ก. STAI Form Y-1 เป็นแบบประเมิน A-state หรือความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ เป็นความวิตกกังวลในขณะนั้น มีจำนวน 20 ข้อ

ข. STAI Form Y-2 เป็นแบบประเมิน A-trait หรือความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป มีจำนวน 20 ข้อ

1.3 ระดับที่ใช้ประเมินความวิตกกังวลมีดังนี้

STAI Form Y-1 ประเมิน 4 ระดับคือ

- ก. ไม่เห็นด้วย
- ข. เห็นด้วยเล็กน้อย
- ค. เห็นด้วยปานกลาง
- ง. เห็นด้วยอย่างยิ่ง

STAI Form Y-2 ประเมิน 4 ระดับคือ

- ก. เกือบจะไม่เคยเกิด
- ข. เกิดเป็นบางครั้ง
- ค. เกิดบ่อยครั้ง
- ง. เกิดเกือบตลอดเวลา

1.4 ข้อคำถามบางข้อของ STAI Form Y-1 และ STAI Form Y-2 ข้อคำถามเหมือนกัน หรือคล้ายคลึงกัน เหตุผลก็คือการแสดงออกถึงความวิตกกังวล ทั้งแบบลักษณะปกติของบุคคล (A-trait) หรือสภาวะที่ตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะ (A-state) มีลักษณะคล้ายกันในความคิดของ Spielberger ต่อมาเขาพบว่า ความวิตกกังวลทั้งสองแบบมีลักษณะที่แตกต่างกันอยู่ จึงปรับแบบวัดใหม่ โดยข้อคำถามของ STAI Form Y-2 จะเลือกเฉพาะที่มีความสัมพันธ์กับข้อคำถามของแบบวัดความวิตกกังวล Taylor's MAS และ IPAT ในส่วนความวิตกกังวล ที่มีลักษณะค่อนข้างสม่ำเสมอในระยะเวลาหนึ่ง และไม่ได้ถูกกระทบจากสภาพการณ์ที่เปลี่ยนไป ส่วน STAI Form Y-1 จะเลือกจากข้อคำถามที่ลักษณะความวิตกกังวลที่เปลี่ยนไปตามสถานการณ์ ดังนั้นจึงมีข้อที่เหลือจึงเป็นลักษณะความวิตกกังวลที่พบในทั้งสองลักษณะ

1.5 ข้อคำถามของ STAI จะไม่มีลักษณะการตัดสินใจถูกหรือผิด

1.6 ผู้ตอบคำถามต้องไม่ใช้เวลานานมากเกินไปในการเลือกตัดสินใจตอบในแต่ละข้อ จึงจะเป็นการประเมินที่ตรงกับภาวะจริงมากที่สุด

#### การแปลแบบวัดเป็นภาษาไทย

ขั้นตอนที่ 1 ดร.ชาตรี นนทศักดิ์ นักจิตวิทยาทางการบิน ( Aviation Psychologist ) ผู้ทำงานด้านการพัฒนาแบบทดสอบทางจิตวิทยา เพื่อคัดเลือกนักบินของกองทัพเรือสหรัฐอเมริกา มาเป็นเวลา 15 ปี แปลแบบวัดจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย

ขั้นตอนที่ 2 ดร. จิน แบรี อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้มีความชำนาญทั้งภาษาอังกฤษ และภาษาไทยเป็นอย่างดีมากกว่า 10 ปี เป็นผู้แปลกลับจากฉบับภาษาไทยที่ ดร.ชาตรี นนทศักดิ์ เป็นผู้แปล ไปเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อตรวจเช็คปรับความถูกต้อง ทั้งในด้านภาษา และความหมายทางจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ 3 รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปรับความชัดเจนทั้งในด้านภาษาและความหมายทางจิตวิทยา

หลังจากนั้นนำแบบวัดฉบับภาษาไทย ไปวัดความวิตกกังวลของพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ โรงพยาบาลนครพิงค์เชียงใหม่ จำนวน 86 คน นำผลที่ได้มาทดสอบค่าความเที่ยงด้วยวิธีหาค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970) ได้ค่าความเที่ยง 0.9

2. แบบวัดสติ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดจากแบบวัดสติของ Mikulas, W.L. (1990) ดังนี้

2.1 เป็นแบบวัดที่มีวัตถุประสงค์เพื่อจะประเมินสติด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยแนวคิดจากแบบวัดสติของ Mikulas (1990) ซึ่งอยู่บนแนวคิดพื้นฐานในเรื่องสติ ตามแนวทฤษฎีศาสตร์

2.2 มีข้อความจำนวน 30 ข้อ สร้างขึ้นจากลักษณะพฤติกรรม และทักษะความคิดที่แสดงถึงการรู้ทันความคิดของตนเอง

2.3 เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินข้อความ 5 ระดับคือ

ก. เกิดขึ้นบ่อยครั้งมาก

ข. เกิดขึ้นบ่อย

ค. เกิดขึ้นบางครั้งบางคราว

ง. เกิดขึ้นน้อยครั้ง

จ. ไม่เคยเกิดขึ้นเลย

2.4 ข้อคำถามของแบบวัดสถิติ จะไม่มีลักษณะการตัดสินใจถูกหรือผิด

2.5 นำข้อคำถามไปทดสอบใช้กับนักศึกษาปริญญาโท จำนวน 21 คน

เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในภาษา

2.6 นำแบบวัดสถิติที่สร้างขึ้น ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

2.7 นำแบบวัดสถิติที่สร้างขึ้น ไปวัดสถิติของพยาบาล ที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ของโรงพยาบาลนครพิงค์ จ. เชียงใหม่ จำนวน 86 คน นำผลที่ได้ไปหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีหาค่าความคงที่ภายในโดสใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970) ได้ค่าความเที่ยง 0.8

3. แบบฝึกหัดการวิเคราะห์ความเข้าใจปัญหาตามแนวคิด พฤติกรรม-ปัญญานิยม เป็นแบบฝึกหัดที่ประกอบไปด้วยคำถามปลายเปิด คือ สถานการณ์ก่อนที่จะเกิดปัญหา (A) การคิดต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ( $B_1$ ) พฤติกรรมที่แสดงในสถานการณ์ ( $B_2$ ) ผลที่ได้รับจากการแสดงพฤติกรรม (C) ลักษณะความคิดที่ปรับเปลี่ยนใหม่ต่อสถานการณ์ ( $B_{1ใหม่}$ ) พฤติกรรมที่แสดงออก จากแนวคิดที่ปรับเปลี่ยนใหม่ ( $B_{2ใหม่}$ ) ผลที่ได้รับจากพฤติกรรมที่แสดงออก จากความคิดที่ปรับเปลี่ยนใหม่ ( $C_{ใหม่}$ ) ซึ่งเป็นแบบฝึกตามแนวคิด พฤติกรรม-ปัญญานิยม

4. แบบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์ และการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์  
ลักษณะของแบบวัด

4.1 เป็นข้อสอบที่มีวัตถุประสงค์เพื่อจะประเมินความรู้ในทุก ๆ ด้านของโรคเอดส์ ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจาก แบบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์ของ คุชฎีวรรณ เรื่องรุจีระ (2532) และสุสัฒหา ฮัมแถม (2533) ซึ่งผ่านความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ทั้งแพทย์ พยาบาล และนักระบาดวิทยา รวมจำนวน 10 คน

4.2 มีจำนวน 40 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป และค่าระดับความยากง่ายอยู่ระหว่าง .20 - .80 รายละเอียดของข้อสอบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์ มีดังนี้

1) ความเป็นมาของโรคเอดส์ และความหมาย	จำนวน 4 ข้อ
2) สาเหตุของโรคเอดส์	จำนวน 3 ข้อ
3) การระบาดของโรคเอดส์	จำนวน 3 ข้อ
4) การติดต่อของโรค	จำนวน 4 ข้อ
5) บุคคลที่เสี่ยงต่อโรค	จำนวน 2 ข้อ
6) พยาธิสรีรวิทยา	จำนวน 4 ข้อ
7) การแบ่งกลุ่มผู้ป่วยโรคเอดส์	จำนวน 3 ข้อ
8) การวินิจฉัยโรค	จำนวน 5 ข้อ
9) อาการและอาการแสดง	จำนวน 2 ข้อ
10) การรักษาพยาบาล	จำนวน 2 ข้อ
11) การป้องกันโรค	จำนวน 8 ข้อ
	รวม 40 ข้อ

4.3 ข้อสอบมีลักษณะเป็นข้อสอบแบบปรนัย มี 4 ตัวเลือกให้เลือกตอบ

4.4 นำแบบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์ไปหาค่าความเที่ยงกับพยาบาลประจำการที่ศูนย์ผู้ป่วยโรคเอดส์ของโรงพยาบาลนครินทร์ จ. เชียงใหม่ จำนวน 86 คน โดยใช้สูตร คูเคอร์วิชาร์ดสัน (KR-20) ได้ค่าความเที่ยง 0.8

5. แบบประเมินความคิดทางลบ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการสำรวจความคิดเห็นต่อการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ ของพยาบาลประจำการที่ศูนย์ผู้ป่วยโรคเอดส์ จำนวน 81 คน และคัดเลือกเฉพาะความคิดเห็นที่มีความถี่สูงมากกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนผู้ตอบ ได้แบบประเมินความคิดทางลบจำนวน 9 ข้อ ซึ่งจะใช้ประเมินความคิดทางลบ ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล

### 1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่จะใช้ในการวิจัยให้พร้อม

1.2 สํารวจพยาบาลประจำการที่คูแลร์บผิดชอบผู้ป่วยโรคเอดส์เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มที่ใช้หาค่าความเที่ยงของแบบวัด และได้เลือกพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลนครพิงค์ จ. เชียงใหม่ จำนวน 86 คน ที่ให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ เป็นกลุ่มที่ใช้ทดสอบค่าความเที่ยงของแบบวัด เนื่องจากลักษณะการทำงาน สภาพแวดล้อมและลักษณะผู้ป่วย ใกล้เคียงกับโรงพยาบาลมหาราชเชียงใหม่ มากที่สุด

1.3 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มทดลองที่ 3 ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

### 2. ระยะทดลอง

แผนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ผักการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ

สัปดาห์ที่	วัน	แผนการทดลอง
1	จันทร์	ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย การทำงาน ลักษณะประโยชน์และวิธีการฝึกสติ ให้เข้าใจร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อข้องใจ พร้อมกับทดลองฝึก
	พฤหัสบดี	ฝึกสติ อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญการฝึกสติ แบบหลวงพ่อเทียนจิตตสุโข และบันทึกผลการฝึก

สัปดาห์ที่	วัน	แผนการทดลอง
2	จันทร์ พฤหัสบดี	ฝึกสติ อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้มีวิจัย และบันทึกผลการฝึก ฝึกสติ อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ การฝึกสติ แบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข และบันทึกผลการฝึก
3	จันทร์ พฤหัสบดี	ฝึกสติ อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้มีวิจัย และบันทึกผลการฝึก 1. ฝึกสติ อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ การฝึกสติ แบบหลวงพ่อ เทียน จิตตสุโข 2. ทำแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล
4	จันทร์ พฤหัสบดี	1. ฝึกสติร่วมกัน 10 นาที 2. เสนอความคิดพื้นฐาน ในการอธิบายมนุษย์ ตามแนวคิด พฤติกรรมปัญญา-นิยม และการวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิดฯ 1. ฝึกสติร่วมกัน 10 นาที 2. ฝึกการวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิดฯ และ ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-monitoring , SM)
5	จันทร์ พฤหัสบดี	1. ฝึกสติร่วมกัน 10 นาที 2. ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง 1. ฝึกสติร่วมกัน 10 นาที 2. อภิปรายรูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด 9 ข้อ ทีละข้อร่วมกัน
6	จันทร์ พฤหัสบดี	1. ฝึกสติร่วมกัน 10 นาที 2. ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา 1. ฝึกสติร่วมกัน 10 นาที 2. ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา



สัปดาห์ที่	วัน	แผนการทดลอง
7	จันทร์	1. ฟีกสดีร่วมกัน 10 นาที 2. ฟีกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา
	พฤหัสบดี	1. ฟีกสดีร่วมกัน 10 นาที 2. ฟีกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา
8	จันทร์	1. ฟีกสดีร่วมกัน 10 นาที 2. ฟีกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา
	พฤหัสบดี	1. ฟีกสดีร่วมกัน 10 นาที 2. ฟีกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา 3. ให้ทำแบบวัดสดี และแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผลการฟีก

แผนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2 ฟีกการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด เพียงอย่างเดียว

สัปดาห์ที่	วัน	แผนการทดลอง
1	อังคาร	เสนอแนวคิดพื้นฐาน ในการอธิบายมนุษย์ตามแนวคิดพฤติกรรม-ปัญญานิยม และวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิดฯ
	ศุกร์	1. ฟีกการวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิดฯ 2. ฟีกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง

สัปดาห์ที่	วัน	แผนการทดลอง
2	อังคาร ศุกร์	ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง 1. ฝึกการวิเคราะห์ปัญหาตามแนวคิดฯ 2. ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง
3	อังคาร ศุกร์	ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง 1. อภิปรายรูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด 9 ข้อ ทีละข้อร่วมกัน 2. ทำแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล
4	อังคาร ศุกร์	ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา
5	อังคาร ศุกร์	ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา
6	อังคาร ศุกร์	ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา
7	อังคาร ศุกร์	ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา
8	อังคาร ศุกร์	ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา 1. ฝึกการนำเอารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในสถานการณ์ปัญหา 2. ทำแบบวัดสติ และแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล

แผนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 3 ผักสด เพียงอย่างเดียว

สัปดาห์ที่	วัน	แผนการทดลอง
1	จันทร์ ศุกร์	ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมายการทำงาน ลักษณะ ประโยชน์ และวิธีการผักสด ให้เข้าใจและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อข้องใจ พร้อมกับทดลองผักสด ผักสด อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญการผักสด แบบหลวงพ่อกั๊น จิตตสุโข และบันทึกผลการฝึก
2	จันทร์ ศุกร์	ผักสด อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้วิจัย และบันทึกผลการฝึก ผักสด อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญการผักสด แบบหลวงพ่อกั๊น จิตตสุโข และบันทึกผลการฝึก
3	จันทร์ ศุกร์	ผักสด อภิปรายผลการฝึก ร่วมกับผู้วิจัย และบันทึกผลการฝึก 1. ผักสด และอภิปรายและบันทึกผลการฝึกร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ แบบหลวงพ่อกั๊น จิตตสุโข และบันทึกผลการฝึก 2. ทำแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล
4	จันทร์ ศุกร์	ผักสดและบันทึกผลการฝึก ผักสดและบันทึกผลการฝึก
5	จันทร์ ศุกร์	ผักสดและบันทึกผลการฝึก ผักสดและบันทึกผลการฝึก
6	จันทร์ ศุกร์	ผักสดและบันทึกผลการฝึก ผักสดและบันทึกผลการฝึก

สัปดาห์ที่	วัน	แผนการทดลอง
7	จันทร์ ศุกร์	ฝึกสติและบันทึกผลการฝึก ฝึกสติและบันทึกผลการฝึก
8	จันทร์ ศุกร์	ฝึกสติและบันทึกผลการฝึก 1. ฝึกสติอภิปรายผลการฝึกร่วมกับผู้เชี่ยวชาญการฝึกสติแบบ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข และบันทึกผลการฝึก 2. ทำแบบวัดสติ และแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อประเมินผล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล และค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดสติ ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ทั้งใน ระยะเวลาหลังการทดลอง ระยะเวลาการทดลองไปแล้ว 3 สัปดาห์ และระยะติดตามผล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA with repeated measure) ในกรณีที่พบว่ามีค่าแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล จะทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดสติ ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ทั้งใน ระยะเวลาหลังการทดลอง ระยะเวลาการทดลองไปแล้ว 3 สัปดาห์ และระยะติดตามผล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA with repeated measure) ในกรณีที่พบว่ามีค่าแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดสติ จะทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey

### การนำเสนอข้อมูล

1. แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ในทุกระยะของการทดลอง และนำเสนอในรูปแบบตารางและกราฟ
2. แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดสติ ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ในทุกระยะของการทดลอง และนำเสนอในรูปแบบตาราง
3. แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล และค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดสติ ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม โดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และนำเสนอในรูปแบบตาราง
4. แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล ต่อการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ และค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดสติ ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ในทุกระยะของการทดลองโดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (TWO-way ANOVA with repeated measure) และนำเสนอในรูปแบบตาราง
5. แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ต่อการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ และค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดสติ ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ในทุกระยะของการทดลองโดยวิธีวิธีการของ Tukey และนำเสนอในรูปแบบตาราง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย