

152:46

ป/ 621ก

8.3

การฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงาน

บนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

กรุงเทพมหานคร

ปริญญาโท

ของ

ปิยะดา สุภกรแสงทอง

23 ส.ค. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

สิงหาคม 2538

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

197177

การฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงาน
บนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ปิยะดา ศุภกรแสงทอง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
สิงหาคม 2538

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และมีคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test) และการทดสอบ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง หลังจากได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE ASSERTIVE TRAINING ON NURSING PRACTICE ANXIETY WITH PATIENTS
OF THE FORTH YEAR NURSE STUDENTS OF HUACHIEW CHALERMPRAKIET
UNIVERSITY IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

PIYADA SUPAKORNSANGTONG

Presented in partial fulfillment of the requirements of the
Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University

August 1995

The purpose of this experimental research was to study the assertive training nursing practice anxiety with patients of the forth year nurse students of Huachiew Chalermprakiet University in Bangkok in academic year 1995. The subjects of sixteen students were randomly selected from the forth year nurse students whose trait anxiety scores lower fiftieth percentile and the anxiety scores in ward practice were higher than fiftieth percentile. The subjects were then randomly selected into an experimental group and a control group; each group consisted of eight nurse students. The experimental group was exposed to assertive training while the control group was given anxiety reduction information in ward practice. The research instrument was a questionnaire of anxiety in ward practice. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test and The Mann Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The anxiety scores in ward practice of the nurse students who were exposed to assertive training were significantly lower than before the experiment at .01 level.
2. The anxiety scores in ward practice of the nurse students who were given anxiety reduction information in ward practice were significantly lower than the experiment at .01 level.
3. The anxiety scores in ward practice of the nurse students who were exposed to assertive training were sinificantly lower than the scores of the others who were given anxiety reduction information at .01 level.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน

(รศ.กมลรัตน์ กรีทอง)

.....กรรมการ

(อ.ทัศนาก้องกัณฐิ)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

(รศ.กมลรัตน์ กรีทอง)

.....กรรมการ

(อ.ทัศนาก้องกัณฐิ)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อ.วิไลลักษณ์ พงษ์โรสภา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ ๒๙ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง และอาจารย์ทัศนากองกสิ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนช่วยกระตุ้นให้กำลังใจในการทำวิจัยฉบับนี้ให้ลุล่วงมาด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณและความกรุณาของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.กฤษณา ดันติผลาชีวะ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โรสภา และผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสดนนท์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โรสภา ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ กรุณาช่วยตรวจ แก้ไขข้อบกพร่อง และให้ข้อคิดเห็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณอาจารย์นพรัตน์ ผลาพิบูลย์ คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และอาจารย์ในคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ให้ความสนับสนุน และร่วมมือในการทำการศึกษาครั้งนี้ และขอขอบใจนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลอง

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ อาจารย์ และขอขอบใจนักศึกษาคณะพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ ที่ให้ความร่วมมือในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือสำหรับการวิจัยนี้

ขอขอบคุณพันโทพินิจ แสงแก้ว หัวหน้าแผนกโสตทัศนูปกรณ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จ่าสิบเอกสุรสิทธิ์ มิฤกษ์สม และสิบตรีบุญเทียม คณาเครือ เจ้าหน้าที่แผนกโสตทัศนูปกรณ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ที่ช่วยกรุณาจัดเตรียมและถ่ายทำวิดีโอเพื่อใช้ในการประกอบการทดลอง สำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณที่ ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจเสมอมา

ผู้วิจัยขอมอบปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ซึ่งให้ชีวิต กำลัง และสติปัญญา ขอบูชาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การศึกษา อบรม สั่งสอนและช่วยเหลือ จนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก..	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติ	
งานบนหอผู้ป่วย.....	24
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	37
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	38
แบบแผนการทดลอง.....	44
วิธีดำเนินการทดลอง.....	45
สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	46

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	48
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	48
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	52
บทย่อ.....	52
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	52
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	52
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	53
การดำเนินการทดลอง.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	55
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	55
ข้อเสนอแนะ.....	57
บรรณานุกรม.....	59
ภาคผนวก.....	66
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	176

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design.....	45
2	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรม การแสดงออก.....	49
3	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ.....	50
4	เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบน หอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อเสนอแนะ.....	51
5	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะ เฉพาะบุคคล.....	70
6	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติ งานบนหอผู้ป่วย.....	76
7	แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษา พยาบาลกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก....	173
8	แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษา พยาบาลกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ.....	174
9	แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ผู้ป่วยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและ การให้ข้อเสนอแนะ.....	175

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล.....	29
2 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวล.....	31

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในการศึกษาสาขาพยาบาลเป็นการศึกษาระดับอุดมศึกษา ที่มุ่งเสริมสร้างให้บุคคลเป็นผู้ประกอบด้วยความรู้ ความสามารถในการพยาบาลสาขาต่าง ๆ เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีความเสียสละ อดทน เมตตากรุณา เห็นใจผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรับผิดชอบ เป็นผู้นำและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะพยาบาลจะต้องมีหน้าที่ในการดูแลช่วยเหลือ รับผิดชอบความปลอดภัยต่อชีวิตของผู้ป่วย บางครั้งต้องเผชิญกับสภาพที่ตึงเครียด เสรี เสียวใจ ต้องตัดสินใจแก้ปัญหาและเหตุการณ์เฉพาะหน้า เพื่อช่วยชีวิตของผู้ป่วยได้อย่างทันท่วงที ในการเรียนการสอนวิชาการพยาบาลจึงต้องศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป นักศึกษาพยาบาลต้องฝึกปฏิบัติต่อผู้ป่วยบนหอผู้ป่วย ต้องทำงานร่วมกับบุคลากรทางการรักษาพยาบาล ต้องรับผิดชอบและอดทนต่อสภาพผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้มีผลต่อนักศึกษาพยาบาลคือ เกิดสภาวะเครียด และวิตกกังวล ทำให้มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงาน การปรับตัวในการเรียน เกิดความรู้สึกล้มเหลว เบื่อหน่าย ไม่พึงพอใจในวิชาชีพของตน ซึ่งจะทำให้นักศึกษาพยาบาลมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษาทั่วไป หรือในวิชาชีพอื่นที่มีระดับอายุใกล้เคียงกัน (คณะกรรมการพัฒนาอาจารย์. 2528 : 1)

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 17 - 22 ปี ซึ่งอยู่ระหว่างวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มักจะประสบปัญหาต่าง ๆ มากมายทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม นอกจากนั้นยังประสบปัญหาในการเรียนวิชาชีพพยาบาล อันก่อให้เกิดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ได้มาก (พิมพ์ สมพงษ์. 2523 : 1) นอกจากนี้โจนส์ (Jones. 1978 : 359) และวินเซอร์ (Windsor. 1987 : 150) มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย จะทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้สึกว่าคุณภาพความสำเร็จในการทำงานต่ำ (เชื้อหิรัญ (2523 : 48) กล่าวว่า การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องปรับตัว ต้องควบคุมตนเองและมีความรับผิดชอบ เพื่อที่จะให้การช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ สภาพการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาความวิตกกังวลและความเครียดแก่นักศึกษาพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับ พิกุล พรหมปัญญา (2523 : 45) ที่ศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลสูง มีความหวาดหวั่น ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

จากผลงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นว่าอุปสรรคที่มีผลต่อการฝึกปฏิบัติงานอย่างหนึ่งของนักศึกษาพยาบาลที่ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ก็คือ ความวิตกกังวล เพราะความวิตกกังวลจะมีผลต่อร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ของบุคคล การแก้ปัญหา และการปรับตัวของบุคคลมีประสิทธิภาพลดลง (Sarason. 1972 : 398) ดังนั้นการลดความวิตกกังวลน่าจะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ดีขึ้น และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการสำรวจเบื้องต้นโดยการให้นักศึกษาพยาบาลตอบแบบสอบถามแบบผสมเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ซึ่งมี 2 ระดับชั้นคือ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2537 จำนวนทั้งหมด 106 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และ 4 มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 (ขณะนี้คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4) มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ร้อยละ 64.64 ของนักศึกษาพยาบาลทั้งหมด 56 คน และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ร้อยละ 58 ของนักศึกษาพยาบาลทั้งหมด 50 คน ซึ่งพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 (ขณะนี้คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4) มีความวิตกกังวลสูง และถ้าจัดระดับความวิตกกังวลจะพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 (ขณะนี้คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4) และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจัดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 39.28 และ 18 ตามลำดับ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะมีความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ ร้อยละ 58.53 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพหอผู้ป่วย ร้อยละ 62.3 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ ร้อยละ 63 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ ร้อยละ 68.6 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาจารย์นิเทศก์ ร้อยละ 70.4 เนื่องจากความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยนั้นมีหลายด้าน และด้านที่สามารถให้การช่วยเหลือแก่นักศึกษาพยาบาลได้ คือ ด้านความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับผู้ป่วยและ

ญาติ และเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ ผู้วิจัยจึงต้องการหาทางช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 (ขณะนี้คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่) ที่มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ให้ความวิตกกังวลลดลงเพื่อช่วยให้นักศึกษาพยาบาลมีความสบายใจและมั่นใจในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นว่า ความวิตกกังวลเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อความสำเร็จในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องช่วยลดความวิตกกังวลให้กับนักศึกษาพยาบาล ในการลดความวิตกกังวลนี้อาจทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น ดังเช่นผลการวิจัยของ สุรางค์ นามสูตร (2526 : 53) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาริษยาธิปไตย ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านการเรียนน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วราภรณ์ ตระกูลสงฆ์ (2536 : 69) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวชลดลง ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2536 : 71) ได้ศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มาลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เพราะเป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่พัฒนาขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อที่จะบำบัดผู้ที่ไม่สามารถจะแสดงออก เนื่องจากเกิดความวิตกกังวลนั่นเอง ดังเช่นผลการวิจัยของ ฮอสฟอร์ด (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 167 : อ้างอิงมาจาก Hosford. 1969) ที่ใช้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่กล้าที่จะออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ให้สามารถออกไปพูดหน้าชั้นเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 70) ที่ศึกษาเรื่อง การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลด

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตาพุลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก อารีย์ ลิลา (2536 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงหลังจากได้รับการฝึกปฏิบัติการแสดงออก
2. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการแสดงออกมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้อาจารย์พยาบาลที่ได้รับการฝึกการใช้ปฏิบัติการแสดงออกจนชำนาญแล้ว ได้นำเอาวิธีการการฝึกปฏิบัติการแสดงออกไปใช้ลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ได้

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538 ซึ่งตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 28 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538 ซึ่งตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลต่ำกว่าเบอร์เช็นทิลที่ 50 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเบอร์เช็นทิลที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก หมายถึง วิธีการทำให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ถึงการเผชิญ หรือการแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ โดยมี 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

(1) ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

(2) ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษา

เกิดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่เคยประสบมา พร้อมแสดงความคิดเห็น

(3) ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึก ให้นักศึกษา

ร่วมกันอธิบายแสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

ขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

(1) การให้ตัวแบบ หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาสังเกตการแสดงออกทั้งทางบวกและทางลบของตัวแบบ ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและอธิบายเกี่ยวกับตัวแบบ และฝึกปฏิบัติตามตัวแบบที่เป็นทางบวกที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

(2) การให้คำแนะนำ หมายถึง การที่ผู้วิจัยแนะนำ ให้คำอธิบายเกี่ยวกับการแสดงออกต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย หรือให้นักศึกษาให้ข้อเสนอแนะ หรือให้ข้อมูลย้อนกลับ นักศึกษาในกลุ่มด้วยกัน

(3) การใช้สถานการณ์จำลอง หมายถึง การจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริง แล้วให้นักศึกษาร่วมอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิกริยาโต้ตอบกัน

(4) การให้การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การให้คำชมเชย หรือให้กำลังใจแก่นักศึกษาภายหลังนักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมขึ้น

(5) การให้ไปฝึกที่บ้าน หมายถึง การให้นักศึกษาได้นำกิจกรรมหรือวิธีการที่ได้เรียนรู้จากการฝึกในกลุ่มไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง หรือนำไปใช้กับสถานการณ์ที่เป็นจริง

ขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกแต่ละครั้งอาจใช้มากกว่า 1 เทคนิคแล้วแต่ความเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

(1) ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

(2) ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสม ทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

(3) ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเพิ่มเติม

ขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลด้วยการให้นักศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวล โดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวล และการลดความวิตกกังวลในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้ง จะดำเนินการเป็นขั้น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาเพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมายในแต่ละครั้ง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารหรือฉายวีดิทัศน์ให้นักศึกษาเรียนรู้ แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสารหรือชมวีดิทัศน์ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การให้ข้อเสนอแนะนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ห่อเหี่ยว หงุดหงิด อึดอัด และไม่มั่นใจในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย วิชาการพยาบาล อายุรศาสตร์และ ศัลยศาสตร์ ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย แยกออกเป็น 2 ด้าน คือ

3.1 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพของผู้ป่วย โรคที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ วิธีการให้การพยาบาลผู้ป่วย ตลอดจนการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย และญาติ การพูดคุยการตอบคำถาม และการให้ความรู้ด้านสุขภาพ

3.2 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับพยาบาลประจำการ แพทย์ และเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพอื่น ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงานร่วมกับผู้อื่น อันเนื่องมาจากเกรงว่าผู้อื่นจะไม่พอใจ ไม่ยอมรับตนเอง และไม่พอใจในการทำงานของตนเอง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจัดเรียงลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
 - 1.1 ~~เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก~~
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
 - 2.1 ~~เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล~~
 - 2.2 ~~งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล~~

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออก

นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ได้ให้ความหมายของคำว่า "พฤติกรรมการแสดงออก" หรือ "พฤติกรรมกล้าแสดงออก" (Assertive Behavior) ไว้ดังนี้

ซานสเบอรี (Sansbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านภาษาและน้ำเสียง

โบเวอร์ และโบเวอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 20 ;

อ้างอิงมาจาก Bower and Bower. 1970) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกไว้ว่าเป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกจะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจให้

กับตนเองมากขึ้น เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านของเขา

ฟลาวเวอร์ส และโกลด์แมน (Flowers and Goldman. 1976 : 390) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่แต่ละบุคคลสามารถที่จะแสดงการรักษาสិทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ราทัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 81) ได้กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบสามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดก็สามารถยอมรับได้ และเมื่อถูกเขาเอาเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องโดยไม่รู้สึกอะไรสามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

ละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกไว้ว่า เป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม พฤติกรรมการแสดงออกคลุมไปถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้าแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนกระทั่งการแสดงความคิดเห็นสนับสนุนผู้อื่นหรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือโง่เขลาในบางเรื่อง เป็นต้น

หลุย จาปาเทศ (2533 : 126) กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกไว้ว่า เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคล ทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางตามสิทธิที่ตนมี โดยไม่ก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่นและ เป็นที่ยอมรับของสังคมนั้น และเมื่อกระทำไปแล้วก็ปราศจากความวิตกกังวลหรือมีความก้าวร้าว

จากข้อความที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกเป็น การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลอย่างตรงไปตรงมา ทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางตามสิทธิที่ตนจะแสดงออกอย่างถูกต้อง โดยไม่ก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น และ เป็นที่ยอมรับของสังคมนั้น และเมื่อกระทำไปแล้วก็ปราศจากความวิตกกังวลหรือมีความก้าวร้าว

1.1.2 ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก

ซอลเตอร์ (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2524 : 48 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1949) สรุปว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การพูดแสดงความรู้สึกที่แท้จริง (Use - Feeling - Talk) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและความสนใจได้อย่างไม่ชัดเจน แทนการพูดอะไรออกมาอย่างเป็นกลาง ๆ สามารถที่จะใช้ว่าจา "ฉันรู้สึกว้า..." หรือ "ฉันคิดว่า..." ได้ในเวลาอันเหมาะสม
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) เมื่อบุคคลทำสิ่งใดที่มีคุณค่าและน่าสนใจ บุคคลนั้นสามารถที่จะพูดหรือเล่าให้บุคคลอื่นทราบได้ โดยไม่พูดโอ้อวดหรือผูกขาดการสนทนาเพียงผู้เดียว แต่สามารถที่จะเล่าความสำเร็จของตนได้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม
3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) บุคคลสามารถที่จะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จัก และแสดงความยินดีที่ได้พบเขาด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถกล่าวว่า "สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก" มากกว่าที่จะกล่าวเพียงคำว่า "สวัสดี" หรือพยักหน้าอย่างเดียว
4. การยอมรับคำชมเชย (Accept Complement) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนการแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า "เสื้อของคุณตัวนี้สวย" สามารถตอบได้ว่า "ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบเหมือนกัน" โดยถือว่าการยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวคำชมเชยแทนที่การพูดในลักษณะเป็นการลงโทษเขา
5. การแสดงออกทางสีหน้าได้อย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) เป็นการแสดงออกทางใบหน้าและน้ำเสียงที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถส่ายตากับคู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา
6. การแสดงความเห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อมีความคิดไม่ตรงหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความมั่นใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น สามารถที่จะแสดงความเห็นด้วยอย่างนุ่มนวล ด้วยการแสดงกิริยาบางอย่าง เช่น มองไปทางอื่น เลิกหัวสั้นศีรษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) เมื่อมีคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายไม่ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังอีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยสามารถพูดว่า "ฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณดีนัก คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ"

8. การถามเหตุผลว่า ทำไม (Ask why) เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่มีเหตุผล ก็สามารถถามได้ว่า "ทำไมคุณจึงต้องการให้ฉันทำสิ่งนั้นเล่าล่ะ" ด้วยน้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ไม่ต้องยี้ม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความมั่นใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยพูดว่า "ฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ฉันมีความเห็นว่า..."

10. การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง (Speak up for Your Rights) การไม่ยอมให้ใครมาเอาไรต์เอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถพูดได้ว่า "ฉันมาเข้าคิวก่อน" หรือ "กรุณาหรีววิทยุหน่อยได้ไหมคะ" โดยต้องไม่ทำลายสถานการณ์ คือไม่ต้องทะเลาะวิวาทหรือโกรธผู้อื่นนั่นเอง

11. การแสดงความมั่นคง (Be Persistent) เมื่อมีเรื่องข้องใจในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์จนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัดขวางก็จะไม่เลิกล้มความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปราย ถ้ามีใครได้แย้งตลอดเวลาและคอยถามว่า "ทำไม ทำไม ทำไม" ก็สามารถที่จะปฏิเสธที่จะตอบคำถามเพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น โดยพูดว่า "ฉันมีความรู้เช่นนี้ละ ฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่คุณพูดออกไป ถ้าการแสดงผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณน่าจะหาเหตุผลดูว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับฉันไปเสียทั้งหมด"

13. การใช้การประสานสายตา (Eye Contact) ขณะที่สนทนากัน สามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานี้บ่งชี้ว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ ในขณะที่เดียวกันทำให้ผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนากันมากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไร

อัลเบอร์ติ และเอมมอนส์ (วัฒนา พันธุ์เมฆา. 2528 : 17 - 18 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1978) ได้รวบรวมลักษณะสำคัญของพฤติกรรมการ แสดงออกไว้ดังนี้

1. เป็นการแสดงออกมาให้ปรากฏ
2. เป็นการแสดงออกมาอย่างจริงใจ
3. เป็นการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา
4. มีลักษณะเป็นการส่งเสริมตนเอง
5. ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น
6. บางครั้งต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น พูดแสดงความรู้สึก แสดง

ความคิดเห็นและข้อร้อง เป็นต้น

7. บางครั้งไม่จำเป็นต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น การใช้สายตา น้ำเสียง

ท่าทาง การวางตัว เป็นต้น

8. มีความเหมาะสมแก่บุคคลมากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล
9. มีลักษณะรับผิดชอบต่อสังคม
10. เป็นลักษณะผสมผสานกันของทักษะที่ได้เรียนรู้มา ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัว

มาแต่กำเนิด

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก เป็นการแสดงออกที่สอดคล้องกันทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางได้อย่างจริงใจ เปิดเผยตรงไปตรงมา เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ สามารถรักษาสีหน้าของคนโดยไม่ก้าวล้ำสิทธิของบุคคลอื่น การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.3 ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออก

สมาธิ และทอมมินเนน (วิไล ไชยปรกรณ์. 2532 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Smaky and Tomminen. 1976) ได้แบ่งชนิดของพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็น 3 ระดับ คือ

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามผู้ที่เคยเอาใจเราเปรียบแต่ละคนเดียวกันก็ไม่ใช่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในระดับนี้ มักจะใช้คำพูดว่า... อ้อ... ค่ะ... แต่... เพื่อได้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื้อมั่น ได้ตอบได้รวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเหินแสม แก้แค้นฝ่ายตรงข้ามและพูดด้วยเหตุผล

3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกร่วม (Mutually Assertive) เป็นลักษณะที่สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร นอกจากนี้ยังสามารถเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผลหรือขาดความรับผิดชอบ

นอกจากนี้ หลุย จาปาเทศ (2533 : 134 - 136) ได้จำแนกพฤติกรรมการแสดงออก เป็น 5 ชนิด ดังนี้ คือ

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ การแสดงออกเช่นนี้ ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การมอบน้อม เป็นต้น

2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงแบบเอาใจเขามาใส่ใจเราเพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการที่มีอยู่ให้ผู้สนทนาทราบ ซึ่งการแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของผู้สนทนามากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของผู้สนทนาตามที่เขายกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้น ๗ (Escalating Assertion)

เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงขึ้น ๗ กว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างไปทางลบข้าง เป็นเป้าหมายก็เพื่อคอยสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้น แต่ไม่ใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความจริง (confrontive

Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่นว่าทำอะไร แสดงออกมาอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความจริงโดยไม่ได้เป็นการประเมินผลของผู้พูดอันจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูลเพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าว ก็จะเป็นการบีบบังคับ ควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น "ฉัน" (I Language

Assertion) I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ You Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเรา แทนที่จะใช้คำว่า "คุณ" (You) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า "ฉัน" (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิหรือคุกคามสิทธิ และความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอร้องไห้ให้คุณเข้าประชุมด้วยกันทุก ๆ ครั้ง ฉันรู้สึกว่าคงมีงานอื่นทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language : คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลาย ๆ คนต้องการความคิดเห็นของคุณ คุณมัวแต่ไปทำงานอื่น ๆ จนไม่ยอมเข้าประชุม

ความนุ่มนวลในการสื่อสารจะดีกว่าถ้าใช้ I Language เพราะ You Language เป็นการบ่งชี้ไปที่คู่สนทนา ทำให้คู่สนทนาหรือผู้ฟังเกิดการป้องกันตนเองหรือต่อต้าน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออก มีทั้งการแสดงออกแบบธรรมดา การแสดงออกถึงความเห็นใจ การแสดงออกแบบมั่นใจ ซึ่งระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา และการแสดงออกแบบเผชิญหน้า กับความจริง สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งการแสดงออกโดยเปลี่ยน สรรพนามเป็น "ฉัน" แทนที่จะใช้คำว่า "คุณ"

พื้นฐานการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

พาฟลอฟ (สุรจิตต์ แสงอรุณ. 2529 : 15 ; อ้างอิงมาจาก Pavlov. n.d.) นักจิตวิทยาด้านพฤติกรรมศาสตร์ ได้อธิบายทฤษฎีการเรียนรู้ของเขาว่า พฤติกรรมเกิดขึ้น เพราะมีสิ่งเร้าและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งเร้าหนึ่ง ๆ อาจเกิดขึ้นได้อีกโดยใช้สิ่งเร้าที่ทำให้ เกิดพฤติกรรมนั้น ทั้งนี้เนื่องจากพาฟลอฟ ค้นพบลักษณะบางอย่างในระบบประสาทที่ทำให้มนุษย์และ สัตว์สามารถปรับพฤติกรรมของตนอย่างเหมาะสมตามเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม สิ่งสำคัญ ที่ค้นพบคือ การกระตุ้น (Excitation) และการระงับ (Inhibition)

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ แข็งแรง เข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับ เป็นกระบวนการทดลองหรือยับยั้งพฤติกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ โดยเชื่อว่า เมื่อแรงกระตุ้นมีความเข้มสูง คนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ และมีอิสระทางด้าน อารมณ์เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตน ไม่ปรารถนาจะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและแรงระงับยับยั้ง สมดุล ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากการมีแรงระงับยับยั้งมากเกินไป ดังนั้น วิธีการที่จะช่วย บำบัดรักษาคนเหล่านี้ ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบการวางเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) ซึ่งกระทำให้การวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความ วิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มสูงกว่ายับยั้ง ซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

1.1.4 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

พรรณราย ทพยะประภา (2524 : 53) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการ ฝึกพฤติกรรมแสดงออกนั้นเป็นการฝึกสำหรับบุคคลที่มีความประสงค์จะ เปลี่ยนพฤติกรรมการ

แสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงจัง และอย่างตรงไปตรงมา
2. การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
3. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
4. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนโดยไม่เป็นการล่วงละเมิด หรือก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76) กล่าวว่า วัตถุประสงค์การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก คือการฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจและลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมแก่กาลเทศะ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เป็นการฝึกที่ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสม แก่กาลเทศะยิ่งขึ้นไป และช่วยเสริมสร้างบุคคลให้มีความมั่นใจในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล นอกจากนี้ ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูดและการฟังอีกด้วย

1.1.5 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมแสดงออก

ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกนั้น อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 30 - 32 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1978 : 31 - 32) กล่าวว่า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) คือการมองบุคคลที่พูดด้วยอย่างตรงไปตรงมา เป็นการบอกให้ทราบถึงความจริงใจ เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูด เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะของการเผชิญหน้า การยืน หรือนั่งที่เป็นไปอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นระยะทาง การโน้มตัวเข้ามา การวางตัวให้ตรงที่เป็นไปอย่างเหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดกับบุคคลอื่นมีน้ำหนักมากขึ้น

3. การแสดงท่าทาง (Gesture) การแสดงท่าทางที่เหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไป จะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้อย่างสอดคล้องกับเรื่องราวที่จะพูด หรือที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะก็เป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด ผู้ที่แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องแสดงสีหน้าได้เหมาะสมกับเรื่องและความรู้สึก

5. น้ำเสียง การเปลี่ยนแปลงถ้อยคำและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection and Volume) การพูดเสียงเรียบ กระชับเบา ๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อถือเห็นจริงจัง ในทางตรงกันข้าม เสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้ระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ปานกลางที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงให้ผู้อื่นรู้ได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. จังหวะในการพูด (Timing) การแสดงออกโดยความสมัครใจจะเป็นเป้าหมายของผู้ที่ต้องการความกล้าในการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะสกัดผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตามการตัดสินใจเลือกจังหวะอันเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เช่น ในกรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีพลังเลวใญ่อยู่ภายในเพราะไม่รู้ว่าอะไรที่จะพูด ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้จะทำให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้

8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าท่าทางที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น การพยักหน้าและการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนี้ สรุปได้ว่า เป็นการฝึกทักษะทั้งทางด้านภาษา ถ้อยคำ (Verbal) และภาษาท่าทาง (Non - Verbal) โดยส่วนใหญ่แล้วพื้นฐานการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่สำคัญนั้นอยู่ที่ความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกทางด้านท่าทาง ซึ่งได้แก่การแสดงความรู้สึกออกได้ทางสายตา ทางใบหน้า ทางกิริยาท่าทาง และทางน้ำเสียง

1.1.6 ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นสามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม ขนาดของกลุ่มมีความสำคัญมากต่อการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมีมากหรือน้อยเกินไป อาจจะทำให้การฝึกไม่ประสบความสำเร็จตามต้องการ

ฟลาวเวอร์ส และบูแรม (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Flowers and Booraem. 1980) มีความคิดเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มฝึกที่ได้ผลคือ 8 - 10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6 - 12 ครั้ง

เคนเฟอร์ และโกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Kenfer and Goldstein. 1975) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 - 8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

หลุย จาปาเทส (2532 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น อาจจะเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้ว จะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิก การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกสามารถจะเรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอเหตุผลตามสิทธิของเขา เป็นต้น

จากการฝึกของ พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 32) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ใช้สมาชิกจำนวน 8 คน เวลาที่ใช้ในการฝึก 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง และ อารีย์ ลีลา (2535 : 35) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสีก จังหวัดอุทัยธานี

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิก 8 - 10 คน และเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 4 - 8 สัปดาห์

1.1.7 เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

มอริส (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 33 - 34 ; อ้างอิงมาจาก Morris. 1975 : 252 - 256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่สำคัญ สามประการคือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้ที่มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์

2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ผู้ ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้ที่เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึก โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง เป็นต้น

3. การให้รางวัลและการให้คำแนะนำ (Reward and Coaching) เป็นการให้การเสริมแรงแก่ผู้ที่เข้ารับการฝึกให้มีแรงจูงใจเพื่อให้ความถี่ และความเข้มข้นของพฤติกรรมที่ต้องแก้ไขเพิ่มเติม แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดหรือไม่ เป็นการเพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมา เพื่อให้เขาเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

นอกจากนี้ โฟเดอร์ (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Fodor. 1980 : 504 - 508) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้สอนหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริม หรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะในการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

2. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ สาธิต หรือแสดงแบบอย่างให้ดู นอกจากนี้อาจจะสังเกตจากเทปบันทึกภาพ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกซึ่งมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม นึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการที่จะแสดงออกต่อบุคคลอื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึกจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติ หลังจากได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว

6. การให้แรงเสริม (Reinforcement) การที่ผู้นำ หรือผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่ม ให้คำชมเชย ให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ที่ฝึกปฏิบัติ

7. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

นอกจากนี้ พรพรรณ ทรัพย์ประภา (2524 : 70 - 75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกอบรมพฤติกรรมแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใด บุคคลจึงไม่กล้าแสดงออกและชี้ให้เห็นว่า การเกิดความกล้าแสดงออกความวิตกกังวลนั้น มีผลเสียอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริง ๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออก นึกถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมี ความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก ได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้การเสริมแรง (Reinforcement) คือ การที่ผู้ในกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะ เป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึก มีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อน ช่วยให้ผู้พูดเกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องกลัวผิด

จากหลัก และเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกข้างต้น สรุปได้ว่าวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เป็นการฝึกให้บุคคลกล้าแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเหมาะสม โดยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การให้แรงเสริม การให้ไปฝึกที่บ้าน การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการแสดงบทบาทสมมติ

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออก

งานวิจัยในต่างประเทศ

ลี ฮอลส์เบอร์ก และแฮซซาร์ด (Lee, Hallberg and Hassard. 1979 : 459 - 461) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 9 จำนวน 30 คน ชาย 24 คน หญิง 6 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เพื่อนเป็นผู้คัดเลือก กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนมัธยม ขนาดใหญ่ของรัฐบาลในลอนดอน ออนแทรีโอ และแคนาดา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ

1) กลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2) กลุ่มลวง (Placebo) 3) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

งานวิจัยในประเทศ

สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 47 - 50) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือขุนแจม เนียมนิล จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72 - 73) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา และท่าทางลดลง

ยุพิน กองธรรม (2532 : 73 - 75) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร่ววน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล (2532 : 57) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกความกล้าแสดงออก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่รับการฝึก

อารีย์ ลีลา (2535 : 16) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อําเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกทั้งต่างประเทศและในประเทศสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ได้แก่ การลดพฤติกรรมก้าวร้าว การกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ไปประยุกต์ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ชนิดหนึ่งของมนุษย์ซึ่งมีผู้ให้ความหมายแตกต่างกันดังนี้

เพิร์ลส์ (Patterson. 1973 : 348 ; citing Perls. n.d.)

กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต นั่นคือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อความคิดของบุคคลกระโดดจากปัจจุบันสู่ออนาคต สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นเมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น สอดคล้องกับแนวความคิดของโกรน (Groen. 1975 : 733) ซึ่งเชื่อว่าความวิตกกังวลเกี่ยวข้องกับการคาดการณ์ล่วงหน้าหมายถึง ลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายหรือความคับข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุล หรือวิถีชีวิตของบุคคลหรือกลุ่มสังคมนั้น

ไรครอฟท์ (Rycroff. 1978 : 12) เชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นจริงแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่ลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นที่จะเข้ามาแทนที่

เจริญ สมวงศ์ศิริ (2523 : 1) กล่าวถึง ความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นสภาวะของจิตใจที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ
2. มีความรู้สึกว่าจะมีสิ่งเลวร้ายหรืออันตรายเกิดขึ้นโดยบอกสาเหตุไม่ได้
3. อาจมีความรู้สึกกลัวรวมอยู่ด้วยก็ได้

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อิงลิช (บัญชา ศุภวรรณ. 2523 : 20 ;

อ้างอิงมาจาก English. 1958 : 35) กล่าวถึง ความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความต้องการ และแรงขับถูกขัดขวาง ไม่สามารถที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการได้

2. ความกลัวที่เกิดจากความสับสนวุ่นวายต่าง ๆ เช่น กลัวว่าจะเกิดสิ่งเลวร้ายขึ้นในอนาคต เป็นความกลัวในระดับต่ำ

3. ความรู้สึกว่าตนถูกข่มขู่ แต่ไม่สามารถทราบได้ว่าสาเหตุนั้นคืออะไร

สุวัทนา อารีพรรค (2524 : 82) กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด ตึงเครียด หรือ กลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าจะจากอะไร

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2535 : 340) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ซับซ้อน ประกอบด้วยความรู้สึกหวั่น หวาดกลัว และเกิดความวิตกกังวล โดยไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้า หรือเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว ความวิตกกังวลนี้เป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่น หรือความพรั่นพรึง

ชนชื่น สมประเสริฐ (2526 : 7) ให้ความหมายของความวิตกกังวล หมายถึง ความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นพรั่นพรึง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของอารมณ์ต่อความรู้สึกตนเองว่าไม่ปลอดภัย จะได้รับอันตรายที่อยู่รอบตัว อันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในรากฐานของจิตใจ เมื่อบุคคลถูกเร้าให้เกิดความรู้สึก หรืออยู่ในสภาพอารมณ์ดังกล่าวบุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น หม่นหมอง เคร่งเครียด หงุดหงิด กังวลใจ

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่ทําให้บุคคลนั้นรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ หวั่นหว อึดอัด กลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบสถานการณ์ใหม่ที่ไม่น่าคุ้นเคย

2.1.2 ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1977 : 487 - 489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A - Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและจะมีระยะเวลาเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety or A - State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมได้ตอบที่สามารถจะสังเกตเห็นได้ในช่วงระยะที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถึงเครียดหวาดหวั่นกระวนกระวายการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

สรุปว่าความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว หรือเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (A - Trait) นี้เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ หรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (A - State) นี้เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ

2.1.3 สาเหตุของความวิตกกังวล

เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บางคนไม่สามารถบอกได้อย่างเฉพาะว่าอะไรคือสาเหตุที่ก่อความวิตกกังวล แต่จะสามารถบอกได้ถึงความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนั้น และ

หากได้มีเวลาพิจารณาอย่างถี่ถ้วนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาตั้งแต่ยังไม่เกิดความรู้สึกเช่นนั้น จนกระทั่งมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น รวมทั้งมีผู้คอยช่วยเหลือ ซึ่งแนวทางการค้นหาสาเหตุที่อาจทำให้บุคคลนั้นสามารถบ่งบอกถึงสาเหตุของความวิตกกังวลนั้นได้ ดังที่ สุวนีย์ ดันดิพัฒนานันต์ (2522 : 122 - 123) กล่าวว่า สิ่งที่ถูกถามว่าสติภาพและความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดภาวะความวิตกกังวล สิ่งถูกถามนี้จะเป็นจริงหรือเป็นเพียงคาดคะเนก็ได้ เช่น ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ถูกถามที่ถือว่าเป็นจริง หรือความหวาดวิตกว่าจะสอบตก เป็นสิ่งที่ถูกถามที่เกิดจากการคาดคะเนของเราเอง ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ แต่ความวิตกกังวลทั้งสองอย่างก็มีผลต่อจิตใจและอารมณ์คือ ทำให้รู้สึกหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ รู้สึกว่าตนเองหมดหนทาง ไม่ทราบว่า จะแก้ไขสถานการณ์นั้นอย่างไร และส่งผลให้ร่างกายมีการตอบสนอง

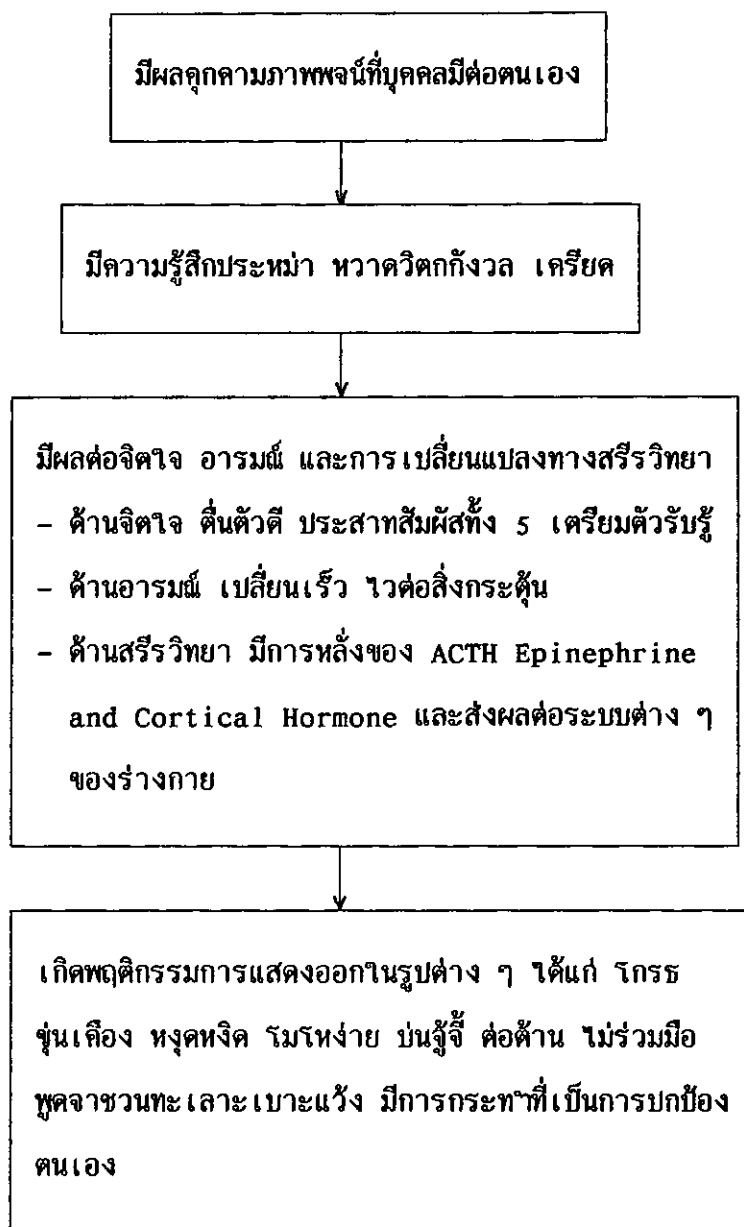
นอกจากนี้ สุวนีย์ ดันดิพัฒนานันต์ (2522 : 127) กล่าวถึง ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้คือ

1. มีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ถ้าความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จะทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเพิ่มขึ้น แต่ถ้าความวิตกกังวลมีในระดับมากหรือรุนแรง จะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น หัวใจจะเต้นเร็วและถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่คอ ตัวสั่น เป็นต้น
2. ผลต่อความสามารถในการสังเกต ความสามารถในการสังเกตจะเพิ่มมากขึ้นหรือลดลงขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย การเก็บข้อมูลรอบตัวทำได้มากกว่าปกติ ระดับปานกลาง จะรับรู้เฉพาะสิ่งที่เลือกสรรแล้ว ระดับความวิตกกังวลมาก ขอบเขตความสนใจจะแคบลง ระดับรุนแรง การสังเกตจะแคบมาก ไม่สามารถบอกความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้
3. ผลต่อสมาธิและความจำ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยและปานกลาง จะทำให้สมาธิดีขึ้น แต่ในระดับมากและรุนแรงสมาธิอาจลดลง ส่วนทางด้านความจำ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย ทำให้จดจำได้มากขึ้น ความวิตกกังวลระดับมากและรุนแรง ความจำเกิดได้น้อยมาก เพราะการรับรู้เกิดขึ้นน้อย

4. ผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัว บุคคลที่มีทักษะในการทำงานบางสิ่งบางอย่างอยู่แล้ว ถ้าเกิดความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จะสามารถใช้ทักษะนั้นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ จะสามารถสังเกต พรรณนา วิเคราะห์ ตรวจสอบ ความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ ทดสอบและสามารถใช้ประสบการณ์เก่า ๆ ได้ แต่ถ้าเป็นความวิตกกังวลในระดับมากหรือรุนแรง ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะหรือไม่ก็ตามจะไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะเลย พฤติกรรมจะแสดงออกในรูปแบบของการจัดความวิตกกังวล ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่ต้องคิดก่อน

5. ผลต่อการแสดงออก เมื่อเกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมที่เห็นได้บ่อย คือ หงุดหงิดง่าย ใจง่าย บ่นจู้จี้ ไม่อดทน และไม่สนใจตนเองมากกว่าปกติ

จะเห็นว่า เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นพฤติกรรมการแสดงออกมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับบุคคล และวิธีการที่เขาเคยใช้ได้ผลในอดีต แผนภูมิต่อไปนี้แสดงให้เห็นขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล



ภาพประกอบ 1 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล
(สุวณีย์ คันดิพัฒนานันท์. 2522 : 123)

นอกจากนี้ เพพลาจ (ปาหนัน บุญหลง. 2528 : 166 - 167 ; อ้างอิงมาจาก Pepiau. n.d. 1979 : 504) ได้แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. การถูกความใด ๆ ก็ตามที่ถูกตามความปลอดภัยของแต่ละบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล การถูกความนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

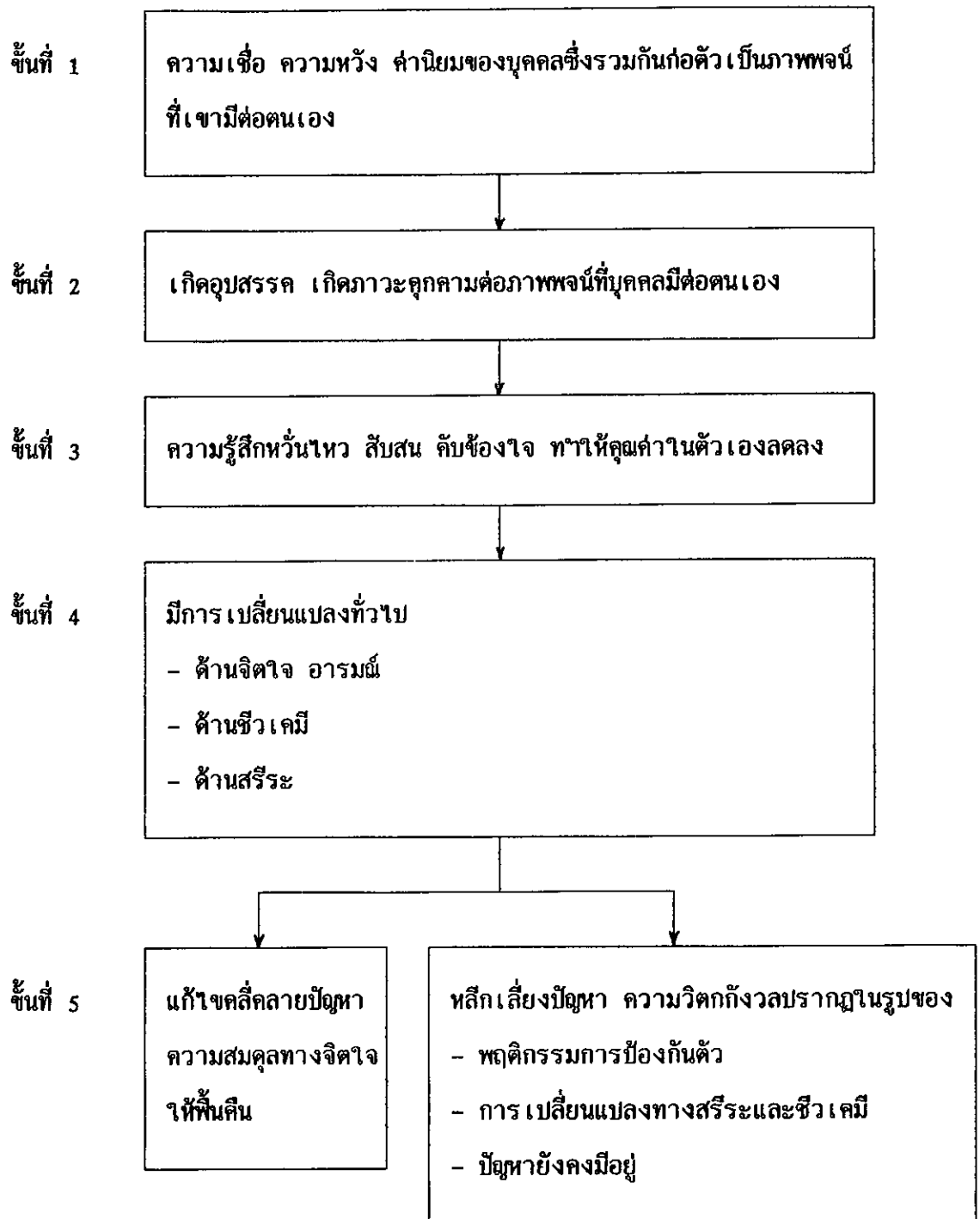
1.1 การถูกความการทำงานหรือร่างกาย รวมถึงสิ่งที่มีารบกวนต่อความพึงพอใจของความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกความที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิต หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ได้แก่ การเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากพัฒนาการในวัยต่าง ๆ เป็นต้น

1.2 การถูกความต่อความเป็นตัวของตัวเอง โดยจะถูความต่อจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง ความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง เช่น การเปลี่ยนบทบาทเดิมไปสู่บทบาทใหม่ ความกดดันทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น

2. การสื่อถึงกันของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้วจะสามารถถ่ายทอดไปยังผู้อื่นที่ติดต่อสัมพันธ์กันขณะนั้นได้ เช่น จากมารดาไปสู่บุตร จากผู้ป่วยไปสู่พยาบาล หรือจากพยาบาลไปสู่ผู้ป่วย เป็นต้น เป็นสาเหตุที่พบได้กับบุคคลที่มีการติดต่อสื่อสารกัน หรือมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากสื่อถึงกันนี้ จะไม่รุนแรงเท่ากับสาเหตุจากการถูกความความปลอดภัย

เมื่อพิจารณาสาเหตุทั้งสองประการที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับบุคคลแล้ว จะเห็นได้ว่าสาเหตุที่สำคัญและพบอยู่เสมอก็คือ การถูกความความปลอดภัยของแต่ละบุคคล

ความวิตกกังวลไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตามจะมีกลไกหรือขั้นตอนที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในลักษณะที่คล้าย ๆ กัน (อุบล นิวัติชัย. 2528 : 117) คือแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ซึ่งสอดคล้องกับ สุวณีย์ ดันดีพัฒนานันท์ ที่แสดงไว้ในภาพประกอบ 1 หน้า 31



ภาพประกอบ 2 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวล

ภาพประกอบ 2 แสดงขั้นตอน การเกิดความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลในแต่ละขั้นตอน อาจใช้ระยะเวลาแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น รวมทั้งประสบการณ์ในอดีตของบุคคลนั้น ตลอดจนความแตกต่างระหว่างบุคคล ถ้าบุคคลใดสามารถผ่านขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอนและสามารถแก้ไข คลื่นคลายปัญหานั้น ๆ ได้ บุคคลนั้นก็สามารถกลับสู่ภาวะปกติ สามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปได้ แต่ถ้าไม่สามารถผ่านขั้นตอน ใดเลยไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นไปได้ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวล

2.1.4 ระดับของความวิตกกังวล

ระดับความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน สจิวค และซันดีน (Stuart and Sundeen. 1983 : 208) กล่าวถึง ระดับของความวิตกกังวลว่าจะก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียแก่บุคคลนั้น ๆ ความวิตกกังวลในระดับต่ำ ๆ จะช่วยให้มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานแต่ความวิตกกังวลในระดับสูง หรือรุนแรงมากจะทำให้ความสามารถในการทำงานและความกระตือรือร้นของบุคคลลดลง

พาสควาลี และคนอื่น ๆ (วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์. 2536 : 26 - 27 ; อ้างอิงมาจาก Pasquali and others. 1981 : 145) แบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ (Mild Anxiety) บุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับนี้จะมี ความตื่นตัว ความสามารถในการเรียนรู้และการแก้ปัญหาจะดีขึ้น

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) เมื่อมีความวิตกกังวล เพิ่มขึ้นจะมีผลทำให้การรับรู้ของประสาทสัมผัสต่าง ๆ แคบลง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพิ่มขึ้น ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง ความวิตกกังวลในระดับนี้ ถ้าได้รับการช่วยเหลือให้ลดลง การเรียนรู้จะดีขึ้น

3. ความวิตกกังวลระดับสูง (Severe Anxiety) ความสามารถในการรับรู้จะลดลงมาก การมองสภาพแวดล้อมจะบิดเบือนไปจากสภาพความเป็นจริง จะรับรู้รายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เพียงบางส่วน ไม่สามารถเชื่อมโยงรายละเอียดของเหตุการณ์ได้ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ บุคคลแสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ความวิตกกังวลในระดับนี้ควรได้รับการช่วยเหลือให้รับรู้ เหตุการณ์ที่แท้จริง

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Panic Anxiety) เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับรุนแรง การรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ จะผิดไปจากสภาพความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเอง บุคลิกภาพจะผิดปกติไป มีความผิดปกติทางความคิด ความสามารถในการติดต่อกับบุคคลอื่นลดลง ความสามารถในการเรียนรู้เสียไป

2.1.5 ผลของความวิตกกังวล

ด้วยเหตุที่ความวิตกกังวลเป็นภาวะทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับความหวาดกลัว หวั่นเกรงสิ่งคุกคาม ความวิตกกังวลจึงมีผลกระทบต่อมนุษย์มากทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และความคิด

ซุง (วราภรณ์ ธรรมกุลสถิตย์. 2536 : 25 - 28 ; อ้างอิงมาจาก Zung. 1971 : 371 - 372) กล่าวถึง ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อร่างกายและจิตใจ สรุปได้ดังนี้

1. อาการทางด้านร่างกาย อาจเกิดอาการหายใจแรงและเร็ว หายใจถี่ วิงเวียน ปวดศีรษะ เป็นลม ใจเต้นแรง ชีพจรเต้นเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร หน้าแดง หรือหน้าซีด มือสั่น นอนไม่หลับ หรืออาจท้องเดิน

2. อาการทางอารมณ์ ได้แก่ ความไม่สบายใจ กังวลใจ หวาดหวั่น กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย คาดถึงอันตรายต่าง ๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น จิตใจไม่สงบ หรืออาจกลัวความตาย

เดฟเฟนเบเชอร์ และซุน (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 391 - 442) สรุปผลของความวิตกกังวลเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกทางความรู้สึกและสรีระ บุคคลเกิดความหวาดหวั่น ความตื่นเครียด ความกลัว ร่วมกับความตื่นตัวของกลไกต่าง ๆ ทางร่างกาย

2. ผลต่อการแสดงออกทางความคิด ได้แก่ ประสิทธิภาพในการจำลอง ระดับความคิดชะงักงัน คือ คิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ขาดสมาธิ เกิดความหมกหมุ่น หรือย่ำคิดเป็นต้น

3. ผลต่อการแสดงออกด้านพฤติกรรม ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น กล้ามเนื้อตึงเครียด ปวดคอ ปวดไหล่ มือสั่น ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้อยลงและเกิดพฤติกรรมหลักหนีสืบเนื่องกันแบบต่าง ๆ ตามมา เพื่อนำตนเองออกจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

งานวิจัยในประเทศ

เฮดควิสท์ และ เวินโฮลด์ (Hedquist and Weinhold, 1970 : 237 - 242) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาที่มีความวิตกกังวล และ ไม่กล้าแสดงออกทางสังคม ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรม กล้าแสดงออกทางสังคมสูงขึ้น และมีความวิตกกังวลลดลง

โซเบล (Sobel, 1978 : 238) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับความวิตกกังวลกับการบรรลุศักยภาพแห่งตนในนักศึกษาพยาบาล โดยใช้แบบทดสอบของ ชอสโตรม (Shostrom's Personal Orientation) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาล เมื่อมีอายุมากขึ้นและมีศักยภาพแห่งตนสูงขึ้น ก็จะมีระดับความวิตกกังวลลดลง

โกลอนกา (วิลภา นุรณกลัด, 2535 ; อ้างอิงมาจาก Golonka, 1977 : 6362 A) เพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งที่เต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยา ผลการศึกษาปรากฏว่า ระดับความวิตกกังวลของผู้ที่เป็นมะเร็งที่เต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยา ที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มและได้รับการรักษาด้วยยา มีความวิตกกังวลลดลงมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แม้ว่าจะได้รับการรักษาด้วยยา

และวินด์เซอร์ (Windsor, 1987 : 150 - 151) ได้ศึกษาเรื่อง การรับรู้ประสบการณ์บนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน - เมดิสัน (University of Wisconsin - Madison) โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุต่ำกว่า 25 ปี ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประสบการณ์บนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นระยะที่นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับลักษณะงานบนหอผู้ป่วย และไม่มีอิสระในการทำงานต้องอยู่ในความควบคุม ดูแลอย่างใกล้ชิดของอาจารย์ในเทศก์ ส่วนระยะที่ 2 เป็นช่วงเวลาที่ยังรู้สึกสับสนมากเกี่ยวกับบทบาทในการทำงาน และยังไม่มีความชำนาญเพียงพอที่จะทำงานอย่างอิสระด้วยตนเองได้ และระยะสุดท้าย เป็นระยะเวลาที่นักศึกษารู้สึกว่าปรับตัวได้ เข้าใจลักษณะของงาน เชื่อมมั่นในตนเองมากขึ้น มีความสัมพันธ์คุ้นเคยกับบุคลากรระดับต่าง ๆ บนหอผู้ป่วย มีอิสระในการทำงานมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ ประสบการณ์บน

หอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลนั้น สิ่งที่สำคัญก็คือทักษะในการให้พยาบาล ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติงาน กระบวนการต่าง ๆ ในการเข้าสู่วิชาชีพ (Professional Socialization) รวมทั้งคุณลักษณะต่าง ๆ ของอาจารย์นิเทศอีกด้วย

งานวิจัยในประเทศ

สุรางค์ นามสูตร (2526 : 53 - 54) ศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนตั้งแต่ 136 คะแนนขึ้นไป แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลในการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เพียรดี เปี่ยมมงคล (2527 : 46 - 47) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีมโนภาพแห่งตนสูงจะมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยต่ำ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีความวิตกกังวลสูงสุด นักศึกษาพยาบาลที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนดุสิตวิทยุพลชัยภูมิ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่ม ๆ ละ 8 คน กลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในการพูดหน้าชั้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ผ่องศรี ศรีมรกต วนิดา เสนาะสุทธิพันธ์ และชมชื่น สมประเสริฐ (2532 : 8) ศึกษาติดตามระดับความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 - 4 หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยมหิดลระหว่างปีการศึกษา 2531 - 2532 จำนวน 160 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีระดับความวิตกกังวลสูงกว่า

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 และภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คึกว่าภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3

นิยดา พงศ์พาชาญาณเวช (2535 : 94) ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 444 คน เป็นนักเรียนหญิง 218 คน นักเรียนชาย 226 คน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่ออยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่านักเรียนชาย

ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2535 : 68 - 69) ได้ศึกษาระดับและตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลโดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงสุด

วิไลภา บุรณกลัด (2535 : 45 - 47) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ผลการทดลอง พบว่า หลังจากได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล มีระดับลดลงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุแน่นอน เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าของบุคคลว่าอาจเกิดอันตราย หรือมีความไม่ปลอดภัยขึ้นแก่ตนเอง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหาทางลดความวิตกกังวล ซึ่งได้มีผู้ศึกษาวิธีการลดความวิตกกังวลหลายวิธีที่ได้ผลดี ได้แก่ การทำสมาธิ การให้คำปรึกษา การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การใช้สถานการณ์จำลอง ส่วนวิธีการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกเป็นวิธีที่ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะทำให้ลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2538 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2538 ซึ่งตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 28 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2540 ซึ่งตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2540 จำนวน 56 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน คัดเลือกนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลต่ำ จำนวน 28 คน

2. นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมาให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2540 จำนวน 56 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเดิมจาก ข้อ 1 เมื่อตอบแล้วนำมาตรวจให้คะแนน คัดเลือกนักศึกษาพยาบาลที่มีความวิตกกังวลสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 28 คน

3. นำรายชื่อนักศึกษาจำนวน 28 คน จากข้อ 1 และข้อ 2 มาเปรียบเทียบกันแล้ว เลือกเฉพาะนักศึกษาที่มีรายชื่อตรงกันจำนวน ¹⁴16 คน ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา และที่มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่า เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป

4. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักศึกษาพยาบาล จำนวน ¹⁴16 คน ดังกล่าวในข้อ 3 แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ⁷8 คน โดยที่กลุ่มทดลองได้รับการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกและกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
4. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

วิธีการสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล

1.2- ²⁵³⁹สำรวจปัญหาในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2537

1.3 สร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย โดยศึกษาแนวการสร้างจาก ของชมพูนุท พงษ์ศิริ และผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า และมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาในครั้งนี้

1.4 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ~~ได้แก่ ศร.กุลยา - ดินดีลาชีวะ - อ. วิไลลักษณ์ - พงษ์เสภา - และ ศ.ป๋วย อึ๊งภากรณ์~~ ได้ดูคนที่ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว จำนวน ~~48~~⁵⁰ ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

1.6 นำแบบสอบถามไปหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item Discrimination - t) โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้วเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามแต่ละข้อโดยใช้วิธีการทางสถิติแบบที (t - test) และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งได้ค่า t อยู่ระหว่าง 2.53-7.55 จำนวน ~~34~~³⁰ ข้อ

1.7 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้ จากข้อ 1.6 มาคำนวณค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.72

ตัวอย่างแบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เมื่อนักศึกษาอ่านข้อความแล้ว ให้พิจารณาว่าข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกของนักศึกษา มากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงเพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ โปรดตอบทุกข้อ

ข้อความ	ความรู้สึก			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ</u> ๐) ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ยากขึ้นฝึกปฏิบัติงานเมื่อได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยอาการหนัก.....				
<u>ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์</u> ๐) ข้าพเจ้าไม่มั่นใจ เมื่อพยาบาลประจำการมาดูแลข้าพเจ้าขณะที่ข้าพเจ้ากำลังให้ยาแก่ผู้ป่วย.....				

เกณฑ์ในการให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามความหมายของคำถามในแต่ละข้อ และให้คะแนนตามความหมายของคำถามตาม เกณฑ์ต่อไปนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้	1	คะแนน
มาก	ให้	2	คะแนน
น้อย	ให้	3	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	4	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนนตรงกันข้าม

2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety)

ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ดังนี้

การหาคุณภาพของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล

1.1 ผู้วิจัยนำแบบประเมินตนเอง (Self Evaluation Questionnaire) จำนวน 20 ข้อ ที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความวิตกกังวลชื่อ State - Trait Anxiety Inventory (STAT) ของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger) ให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คนตรวจสอบความเหมาะสมของข้อความและภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.2 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว จำนวน 20 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

1.3 นำแบบสอบถามไปหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item Discrimination-t) โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้วเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของข้อความแต่ละข้อโดยใช้วิธีการทางสถิติแบบที (t-test) และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งได้ค่า t อยู่ระหว่าง 2.33-9.72 จำนวน 19 ข้อ

1.4 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้จากข้อ 1.4 มาคำนวณค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.82

ตัวอย่างแบบสอบถาม

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาพยาบาลอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องด้านขวาของข้อความนั้น ในแบบสอบถาม ขอให้ตอบคำถามอย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อถูกหรือข้อผิด

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึก เช่นนั้น เสมอ	รู้สึก เช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึก เช่นนั้น บางครั้ง	รู้สึกเช่นนั้น น้อยครั้ง มาก
1	ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่นแจ่มใส...				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย...				
3	ข้าพเจ้าอยากร้องไห้.....				
4	ข้าพเจ้าอยากมีความสุข...				

เกณฑ์ในการให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจสอบและให้คะแนนตามความหมายของคำถามในแต่ละข้อ และให้คะแนนตามความหมายของคำถามตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนนดังนี้

รู้สึกเช่นนั้นเสมอ ให้ 1 คะแนน

รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน

รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

รู้สึกเช่นนั้นน้อยครั้งมาก ให้ 4 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนนตรงกันข้าม

3. โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมของการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกและเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

2. สร้างโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก ตามแนวทางปฏิบัติตามทฤษฎีการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก แล้วนำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย และแนวทางปฏิบัติ

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมจากข้อ 2 ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ไม่ใช่วงศ์มั่วอย่าง จำนวน 7 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษาและเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ในวันจันทร์ และวันพุธ รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 17.10 น. - 18.00 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก) ตั้งแต่วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2538 ถึงวันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2538

4. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมให้ข้อเสนอแนะ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาความหมายของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย โดยมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก

2. สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายและเนื้อหา

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมจากข้อ 3.2 ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษาและเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

ในการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ในวันอังคารและพฤหัสบดี รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 17.10 น. - 18.00 น. (ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก) ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2538 ถึงวันที่ 27 กรกฎาคม พ.ศ. 2538

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใ้ดยใช้แบบ Randomized Control - Group Pretest Posttest Design (ทูลี วังศรีคณะ. 2530 : 357) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control - Group Pretest Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
R _E	T _{1E}	X _E	T _{2E}
R _C	T _{1c}	X _C	T _{2c}

ความหมายของสัญลักษณ์

R_E	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง
R_C	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มควบคุม
T_{1E}	แทน	ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลอง
T_{1C}	แทน	ทดสอบก่อนในกลุ่มควบคุม
X_E	แทน	การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกซึ่งใช้ในกลุ่มทดลอง
X_C	แทน	การให้ข้อเสนอแนะซึ่งใช้ในกลุ่มควบคุม
T_{2E}	แทน	ทดสอบหลังในกลุ่มทดลอง
T_{1C}	แทน	ทดสอบหลังในกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัย

ผู้วิจัยทำการทดลองที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขึ้นก่อนทดลอง ให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถาม ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง

2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยใช้การฝึกพฤติกรรม การแสดงออก ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ในวันจันทร์และ วันพุธ รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 17.10 น. - 18.00 น. ตั้งแต่วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2538 ถึงวันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2538

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยใช้ข้อเสนอแนะ ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 17.10 น. - 18.00 น. ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2538 ถึงวันที่ 27 กรกฎาคม พ.ศ. 2538

3. ภายหลังทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยอีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง

4. นำคะแนนก่อนทดลองในข้อ 1 และหลังทดลองในข้อ 3 มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการแสดงออกกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่ามัธยฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 147 - 148)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 149 - 150)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย โดยใช้สูตร $t - test$ แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2528 : 185)

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2528 : 170 - 171)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ก่อนการทดลองกับ
หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon
Matched Pairs Signed – Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของแมน – วิทนี (The Mann – Whitney
U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	มัธยฐานของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
Mdn(diff)	แทน	มัธยฐานของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่เปลี่ยนแปลงหลังการทดลอง
Q.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
Q.D. (diff)	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่เปลี่ยนแปลงหลังการทดลอง
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test)
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann Whitney U Test)

ผลการศึกษาครั้งนี้ว่า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการแสดงออก ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล
กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	105.00	6.42	0**
หลังการทดลอง	8	82.50	7.52	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองหลังจากที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการแสดงออกมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกปฏิบัติการแสดงออกทำให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล
กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล
กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	95.50	7.17	0**
หลังการทดลอง	8	86.50	8.79	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมหลังจากที่ได้รับข้อสนเทศ มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้ข้อสนเทศทำให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม ที่ได้รับข้อเสนอแนะ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและนักศึกษาพยาบาล กลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn(diff)	Q.D. (diff)	U
กลุ่มทดลอง	8	17.00	6.88	6.5**
กลุ่มควบคุม	8	10.50	4.02	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ปรากฏว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมที่ได้รับ ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ทำให้ นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2538 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
2. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538 ซึ่งตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 28 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538 ซึ่งมีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
4. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนทดลอง ให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยใช้การฝึกพฤติกรรมแสดงออก ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ในวันจันทร์และวันพุธ รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 17.10 น. - 18.00 น. ตั้งแต่วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2538 ถึงวันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2538

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยใช้ข้อสังเกตตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 17.10 น. - 18.00 น. ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2538 ถึงวันที่ 27 กรกฎาคม พ.ศ. 2538

3. ภายหลังทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยอีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง

4. นำคะแนนก่อนทดลองในข้อ 1 และหลังทดลองในข้อ 3 มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการแสดงออก โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test)

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสังเกต โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการฝึกปฏิบัติการแสดงออกและการให้ข้อสังเกตโดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงหลังจากที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 คือ นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก แสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ได้ ซึ่ง วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76) กล่าวถึง การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกว่าเป็นการฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผยตรงไปตรงมาจริงใจและลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ ซึ่งจะทำให้นักศึกษาพยาบาลมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตนและสามารถแก้ปัญหาเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 70) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จากการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกสามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลได้

2. นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง หลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 คือ นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ทองแท้ ศิลาขาว (2536 : 53) ที่ศึกษาพบว่า การให้ข้อเสนอแนะสามารถลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี ได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการให้ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้ นักศึกษาพยาบาลให้ความสนใจ ตั้งใจอ่านเอกสารและชมวิดีโอ และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยต่าง ๆ อีกทั้งบรรยากาศภายในกลุ่มมีความเป็นกันเองนักศึกษาต่างแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ได้มีโอกาสร่วมและปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง รวมทั้งได้เรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลความไม่สบายใจ ท้อแท้ ไม่มั่นใจในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

จากการวิจัยในครั้งนี้และผลการวิจัยที่สอดคล้องดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการให้ข้อเสนอแนะสามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลได้

3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 คือ นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ ถึงแม้ว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เนื่องจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีวิธีการฝึกที่หลากหลายรูปแบบและได้แสดงบทบาทด้วยตนเองตามสถานการณ์ที่ได้รับ ทำให้นักศึกษามีความกระตือรือร้น บรรยากาศไม่น่าเบื่อ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะแล้วขณะทดลองกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะจะมี

ความกระตือรือร้นน้อยกว่า เนื่องจากได้รับข้อเสนอเป็นเอกสารและวิธีที่สนับประสมทำให้ นักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่กระตือรือร้น และเมื่อเปรียบเทียบ ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มแล้ว กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอ ทั้งนี้เพราะการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกมุ่งให้ผู้ฝึกได้รู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง มองเห็นปัญหา มองเห็น แนวทางการช่วยเหลือตนเองได้ และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง (พรรณราย ทรัพย์ประภา. 2524 : อ้างอิงมาจาก Salter. 1949) ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการ วิจัยของ เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 57) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรม การ กล่าวแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนคุสิดาพิบูลย์ชนูปถัมภ์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกมีความ วิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอ

จากการวิจัยในครั้งนี้และผลการวิจัยที่สอดคล้องดังกล่าว ย่อมแสดงให้เห็นว่า การฝึก พฤติกรรมการแสดงออกสามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ควรมีการฝึกอบรมผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาล เช่น อาจารย์ที่ปรึกษาประจำชั้น อาจารย์นิเทศก์การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เป็นต้น ให้สามารถใช้เทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออก จนเกิดความชำนาญ เพื่อนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการติดตามผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองเป็นระยะ เช่น 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน เป็นต้น เพื่อติดตามความคงทนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอ ผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล

2.2 ควรมีการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของพยาบาลวิชาชีพที่สำเร็จการศึกษาในระยะ 3 เดือนแรก และควรมีการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลายหรือนักศึกษาในระดับชั้นอื่น ๆ

2.3 พฤติกรรมการแสดงออกที่มีผลต่อความวิตกกังวลในด้านอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวลในการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพหอผู้ป่วย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับนิเทศก์ และความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนการสอน

2.4 ควรศึกษาใช้เทคนิคอื่น ๆ เพื่อลดความวิตกกังวล เช่น การผ่อนคลาย ความเครียดคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการพัฒนาอาจารย์. บทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษา. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- จันทร์ฉาย พัทธ์ศิริกุล. ผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- เจริญ สมวงศ์ศิริ. การใช้ยารักษาความวิตกกังวล. กรุงเทพฯ : สาขาวิชาการพิมพ์, 2523.
- ชมจีน สมประเสริฐ. ผลการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525. อัดสำเนา.
- ชมพูนุท พงษ์ศิริ. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ทองแท้ ศีลาขาว. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบพมวโกล จังหวัดบพมธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2533.
- นัยดา พงษ์พานิช. ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- บัญชา สุวรรณ. การศึกษาความวิตกกังวลในการสอบและการเดาข้อสอบเมื่อใช้แบบทดสอบประเภทเลือกตอบและแบบทดสอบประเภทเติมคำ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

- ปานัน บุญหลง. การพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : เชียงใหม่สหนวกิจ, 2528.
- ผ่องศรี ศรีมรกต วนิดา เสนะสุทธิพันธุ์ และชมชื่น สมประเสริฐ. การศึกษาติดตามระดับความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 - 4. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532. อัดสำเนา.
- พยอม อิงคตานุวัฒน์. ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ : ไทศาลการพิมพ์, 2525.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," แนะแนว. 15 (76) : 9 - 30; สิงหาคม - กันยายน 2524.
- พิกุล พรหมปัญญ. ปัญหาการศึกษาภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการพยาบาลนอกสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ คม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- พิมพ์ สมพงษ์. การศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาลภาควิชา พยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- เพียรดี เปี่ยมมงคล. การศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลรามาธิบดี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคุลีนาโพธิ์ชัยบึงมรก จังหวัดชัยนาท. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2535.

- ยุพิน กองธรรม. ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2532. อัดสำเนา.
- ละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ. "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 9(1) : 7 - 8 ; เมษายน 2521.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.
- วรารณณ์ ตระกูลสถิตย์. ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์กรุงเทพมหานคร. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- วิไล ไชยปรกรณ์. ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2529. อัดสำเนา.
- วัฒนา พันธุ์เมฆมา. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิชยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2528. อัดสำเนา.
- วัลภา บุรณกลัด. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : เอียร์บุ๊กพับลิชเชอร์, 2528.
- ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงศ์. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.

สมศรี เชื้อหิรัญ. สภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยและการประเมิน. กรุงเทพฯ : อักษรไทย,
2525.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2536.

สุรจิตต์ แสงอรุณ. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่มเนียนนิล จังหวัดสมุทรปราการ. ปริณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

สุรางค์ นามสุตร. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวล ด้านการเรียนของ
นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์. ปริณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

สุนีย์ คันตพัฒนานันท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.

สุวัฒนา อารีพรศ. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2524.

หุลย์ จาปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อารีย์ ลีลา. ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของ
นักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำหอย อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี.
ปริณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2535. อัดสำเนา.

อุบล นิวัติชัย. การพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
2527.

Deffenbacher, Jerry L. and Richard M.Suinn. "The Self - Control of
Anxiety," In Self - Management and Behavior Change from Theory to
Practice. edited by Payl Karoly and Frederick H. Hanter.
New York : Pergamon Press, 1982.

- Flower, John W. and Ray D. Goldman. "Assertion of Mental Health Paraprofessional," Journal of Counseling Psychology. 21(1) : 390 - 394; 1976.
- Hedguist, Francis J. and Barry K. Weinhold. "Behavioral Groups Counseling with Socially Anxious and Unassertive College Students," Journal of Counseling Psychology. 17 : 237 - 242; May, 1970.
- Jones, David. "The Need for a Comprehensive Counseling. Service Student Nurse," Journal of Advanced Nursing. 3(4) : 359; June 1978.
- Lee, Yul Dong, Ernest T. Hallberg and Harvey Hassard." Effects of Assertive Training of Aggressive Behavior of Adolescents," Journal of Counseling Psychology. 26(5) : 459 - 461; 1979.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd ed. New York : Harper & Row, 1973.
- Rathus, Spencer A. and Jeffrey S. Nevid. Behavior Therapy. New York: New American Library, 1978.
- Rycroff, Charles. Anxiety and Neurosis. Harmondsworth . Penquin Books, 1978.
- Sansbury, David L. "Assertive Training in Group," The Personnel and Guidance Journal. 53(2) : 117 - 122 ; October 1974.
- Sarason, Irwin G. Personality : An Objective Approach. 2nd ed. New York : John Wiley & Son, Inc., 1972.
- Sobel, E.G. "Self - Actualization and the Baccalaureate Nursing Students Response to Anxiety," Nursing Research. 27(3) : 283 ; March 1978.

Spielberger, Charles D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 1966.

Stuart, Gail Wisearz and Sandra J. Sundeen. Principles and Practice of Psychiatric Nursing. 2nd ed. Saint Louis : C.V. Mosby, 1983.

Windsor, Ann. "Nursing Student Perceptions of Clinical Experience," Journal of Nursing Education. 26(4) : 150 ; April 1987.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามความวิตกกังวล เฉพาะบุคคล
- ตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามความวิตกกังวล เฉพาะบุคคล
- แบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
- ตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

แบบสอบถามความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait-Anxiety)

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เมื่อท่านเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวาของข้อความในแบบสอบถาม ขอให้ท่านตอบคำถามอย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ข้อความ	รู้สึกเช่น นั้นเสมอ	รู้สึกเช่น นั้นบ่อยครั้ง	รู้สึกเช่น นั้นบางครั้ง	ไม่เคยรู้สึก เช่นนั้นเลย
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่นแจ่มใส.....				
2. ข้าพเจ้าเหนื่อยง่าย.....				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้.....				
4. ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือน คนอื่น.....				
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจ ค่อนข้างช้าจึงพลาดโอกาสดี ๆ หลายครั้ง.....				
6. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนสบาย ๆ.....				
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสุขุม รอบคอบ.....				

ข้อความ	รู้สึกเช่น นั้นเสมอ	รู้สึกเช่น นั้นบ่อยครั้ง	รู้สึกเช่น นั้นบางครั้ง	ไม่เคยรู้สึก เช่นนั้นเลย
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีอุปสรรคมากมาย จนเอาชนะไม่ได้.....				
9. ข้าพเจ้ากังวลเกินกว่าเหตุ.....				
10. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุข.....				
11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า เป็นคนเอาจริง เอาจัง.....				
12. ข้าพเจ้าไม่เชื่อมั่นในตนเอง.....				
13. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงปลอดภัย.....				
14. ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้า.....				
15. ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในสภาพที่ ข้าพเจ้าเป็นอยู่.....				
16. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ชอบ คิดเกี่ยวกับเรื่องไร้สาระ.....				
17. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงใจเกี่ยวกับ ความผิดหวัง.....				
18. ข้าพเจ้าเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย.....				
19. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดเมื่อนึกถึงสิ่งที่ ไม่สมหวัง.....				

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1	2.33	11	8.69
2	8.43	12	5.39
3	4.51	13	7.46
4	5.67	14	5.75
5	6.25	15	5.11
6	4.41	16	4.84
7	5.64	17	3.48
8	7.83	18	3.41
9	6.57	19	3.87
10	9.72		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.82

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เมื่อนักศึกษาอ่านข้อความแล้ว ให้พิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงเพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ โปรดตอบทุกข้อ

ข้อความ	ความรู้สึก			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ</u>				
1. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ยากขึ้นฝึกปฏิบัติงานเมื่อได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยอาการหนัก.....				
2. ข้าพเจ้ามีความรู้เพียงพอในการดูแลผู้ป่วยให้ปลอดภัย.....				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกหือหึ่งใจเมื่อพบว่าผู้ป่วยที่ข้าพเจ้าดูแลมีโรคอื่นแทรกซ้อน.....				

ข้อความ	ความรู้สึก			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
4. ข้าพเจ้ารู้สึกปวดศีรษะถ้าต้องดูแลผู้ป่วย อาการหนัก.....				
5. ข้าพเจ้ากลัวคิดโรคเอดส์จากผู้ป่วย.....				
6. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด เมื่อญาติผู้ป่วยถามคำถาม ซ้ำบ่อยครั้ง.....				
7. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะมีความชำนาญพอในการ ให้การพยาบาลผู้ป่วย.....				
8. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถในการให้ คำแนะนำผู้ป่วย เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ.....				
9. ข้าพเจ้ากลัวสนทนากับญาติผู้ป่วยไม่รู้เรื่อง.....				
10. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าวางแผนการพยาบาลผู้ป่วย ได้ถูกต้อง.....				
11. ข้าพเจ้ากลัวปรับตัวเข้ากับผู้ป่วยไม่ได้.....				
12. ข้าพเจ้ากลัวใช้คำพูดกับผู้ป่วยไม่เหมาะสม.....				
13. ข้าพเจ้ากลัวไม่อดทนในการสนทนากับผู้ป่วย.....				
14. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจ เมื่อต้องซักถามข้อมูล ส่วนตัวของผู้ป่วย.....				
15. ข้าพเจ้ากลัวผู้ป่วยไม่ยอมรับในการสร้างสัมพันธ ภาพ.....				

ข้อความถาม	ความรู้สึก			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
16. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าผู้ป่วยให้ข้อมูลตามความเป็นจริง.....				
17. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการให้การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับมอบหมาย.....				
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าสามารถตอบคำถามที่ญาติผู้ป่วยถามได้.....				
19. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจเมื่อต้องตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการพยาบาลผู้ป่วย.....				
20. ข้าพเจ้ากลัวว่าจะไม่สามารถป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยได้.....				
<u>ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์</u>				
21. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจ เมื่อพยาบาลประจำการมาดูแลขณะที่ข้าพเจ้ากำลังให้ยาแก่ผู้ป่วย.....				
22. ถ้าต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานกับเพื่อนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้ามักกังวลจนนอนไม่หลับ.....				
23. ข้าพเจ้าเกิดความเครียดเพราะพยาบาลประจำการคาดหวังว่าข้าพเจ้าจะทำงานได้ดี.....				

ข้อความ	ความรู้สึก			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
24. พยาบาลประจำการให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติงาน ทำให้ข้าพเจ้าอบอุ่นใจ.....				
25. เมื่อถูกพยาบาลประจำการตำหนิเรื่องการทำงานข้าพเจ้ามักไม่สบายใจต่อไปอีกนาน.....				
26. ข้าพเจ้าสบายใจเมื่อเพื่อนร่วมงานยอมรับฟังความคิดเห็นของข้าพเจ้า.....				
27. เพื่อนร่วมงานของข้าพเจ้าช่วยเหลือซึ่งกันและกันดี.....				
28. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อพยาบาลประจำการหรือหัวหน้าตักยอมรับว่าข้าพเจ้ามีความสามารถในการให้การพยาบาลผู้ป่วย.....				
29. ข้าพเจ้ากลัวเมื่อพยาบาลประจำการมอบหมายให้ติดตามแพทย์ในการตรวจเยี่ยมผู้ป่วย.....				
30. ข้าพเจ้ากลัวที่ต้องรายงานอาการผู้ป่วยให้หัวหน้าทีมการพยาบาลหรือหัวหน้าเวรที่เป็นพยาบาลทราบ.....				

ข้อความ	ความรู้สึก			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
31. ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่อแพทย์แสดงท่าทีไม่ไว้วางใจ ที่จะให้นักศึกษาให้การพยาบาลผู้ป่วย.....				
32. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดในการปฏิบัติงานร่วมกับพยาบาลผู้ช่วยหรือพยาบาลเทคนิค เพราะชอบเถียงงานให้นักศึกษาทำ.....				
33. ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ เมื่อพยาบาลประจำการแสดงท่าทีไม่ไว้วางใจที่จะให้นักศึกษาให้การพยาบาลผู้ป่วย.....				
34. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องอยู่เวรกับพยาบาลประจำการที่มีท่าทีไม่พอใจในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษา.....				

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบน
หอผู้ป่วย

ข้อที่	t	ข้อที่	t
	<u>ความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ</u>	18	3.60
		19	3.13
1	4.39	20	4.28
2	3.34		<u>ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์</u>
3	2.66		
4	2.53	21	2.97
5	3.80	22	3.21
6	3.40	23	2.71
7	2.66	24	4.33
8	4.12	25	3.11
9	3.56	26	3.75
10	3.51	27	2.69
11	4.07	28	3.11
12	2.88	29	3.25
13	2.84	30	4.66
14	4.19	31	3.40
15	2.74	32	7.39
16	3.39	33	7.55
17	3.41	34	4.43

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.72

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก สำหรับกลุ่มทดลอง
- โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ สำหรับกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการแสดงออก 3. เพื่อสร้างบรรยากาศในการฝึกปฏิบัติการแสดงออกให้นักศึกษารู้สึกเป็นกันเองคุ้นเคยกัน	1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง 2. ให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตัวเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบถึงจุดมุ่งหมายของการพบกันในครั้งนี้ และชี้แจงกฎ ระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของนักศึกษา 4. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบถึงเทคนิคที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติการแสดงออก 5. เปิดโอกาสให้นักศึกษารู้จักและคุ้นเคยกันยิ่งขึ้น โดยทำกิจกรรมตามที่ผู้วิจัยชี้แจง 6. ให้นักศึกษาแต่ละคนอ่านข้อมูลตามที่ได้ปฏิบัติจากข้อ 5 แล้วตอบคำถาม 7. ให้นักศึกษาสรุป ประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ 8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม พร้อมทั้งนัดหมายสถานที่ วันเวลาที่จะพบ เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
2	การฝึกการใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง	1. เพื่อติดตามผลการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางให้สอดคล้องกัน	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่สนทนาเรื่องอะไรก็ได้โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะไม่ส่ายตาคู่สนทนา โดยใช้เวลา 2 นาที 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนากับคู่สนทนาเดิมของตนเอง โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะส่ายตาคู่สนทนาตลอดเวลาให้ใช้เวลา 2 นาที 3. ถามความรู้สึกรักของนักศึกษาแต่ละคนหลังจากที่ปฏิบัติกิจกรรมตามข้อ 1 และ 2 4. ผู้ฝึกให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยให้กลุ่มหนึ่งแสดงบทบาทสมมติสนทนากันตามเรื่องที่กำหนดให้ใช้เวลา 10 นาที และให้กลุ่มที่เหลือสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกทั้งทางท่าทาง การนั่ง การใช้มือ การแสดงสีหน้า น้ำเสียง และการส่ายตาคู่สนทนา โดยให้จดบันทึกลงในกระดาษ

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			5. เมื่อหมดเวลาให้กลุ่มที่สังเกต รายงานพฤติกรรมที่สังเกตเห็น 6. ผู้วิจัยอธิบายถึงภาษาท่าทางว่า ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และ สำคัญอย่างไร พร้อมทั้งแสดง ตัวอย่างให้ดูถึงภาษาท่าทางที่ เหมาะสมสอดคล้องกับภาษาถ้อยคำ 7. ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับ ตาให้นักศึกษาดู 8. ให้นักศึกษาลองฝึกบังคับตา
3 - 6	ความวิตกกัง วในการฝึก ปฏิบัติงานบน หอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วย และญาติ	1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่ม ครั้งที่แล้วเกี่ยวกับบทบาทหน้า ที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติใน การเข้ากลุ่ม และการฝึก บังคับตา 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดง พฤติกรรมการแสดงออกที่มี ต่อความวิตกกังวลในการ ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้	ตั้งแต่ครั้งที่ 3 - 6 ผู้วิจัยดำเนินการ ทดลองทุกครั้งเช่นเดียวกัน ดังนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยอธิบายจุดมุ่งหมายของ การฝึกพฤติกรรมการแสดง ออก 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบ การณ์ความวิตกกังวลในการ ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		อย่างเหมาะสมทั้งภาษา ถ้อยคำและภาษาท่าทาง	เกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ 1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่ มอบหมายให้นักศึกษาไป ฝึกและอภิปรายแสดงความ คิดเห็นแล้วผู้วิจัยให้ข้อมูล ย้อนกลับ 2. <u>ขั้นฝึก</u> เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม แสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลใน การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ใน การฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การให้ สถานการณ์จำลอง การให้คำ แนะนำ การให้การเสริมแรงทาง บวก และการให้ใบฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังนี้คือ 1. <u>ขั้นเตรียม</u> ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และ แจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลอง ที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษา และผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			2. <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ใช้เวลา 10 - 15 นาที 3. <u>ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นที่เนื้อหา และบรรยากาศ ของการแสดง 4. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำโดยการอธิบายและการให้การเสริมแรงทางบวกโดยการชมเชยใช้ขั้นสรุป หลังจากที่นักศึกษาสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ 3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ 3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
7 - 10	ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์	1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ได้เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง	<u>ครั้งที่ 7</u> ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยอธิบายจุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมแสดงออก 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ 1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึก และร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็น แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			2. <u>ขั้นฝึก</u> เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม แสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลใน การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ใน การฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้ สถานการณ์จำลอง การให้การ เสริมแรงทางบวก และการให้ ไปฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์ จำลอง มีขั้นตอนดังนี้คือ 1. <u>ขั้นเตรียม</u> ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และ แจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลอง ที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษา และผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท 2. <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> นักศึกษาแสดง บทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 10 - 15 นาที 3. <u>ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล</u> ผู้วิจัย ให้นักศึกษาทบทวน และวิเคราะห์ ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นที่ เนื้อหา และบรรยากาศ ของการ แสดง

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกัน สรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถาน การณ์จำลอง การให้การเสริมแรงทางบวก เป็นเทคนิคที่นำไปใช้ในชั้นฝึก หลังจากที่นักศึกษาสรุปสาระและ ข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากร ทางการแพทย์ โดยการให้คำ ชมเชย 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกัน สรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึก พฤติกรรมการแสดงออก ที่มีต่อความวิตกกังวล ในการฝึกปฏิบัติงานบน หอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธ ภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ เพิ่มเติม 3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนว ทางที่เหมาะสมทั้งภาษา ถ้อยคำและภาษาท่าทาง

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ในการฝึกปฏิบัติงาน บนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธ์ ภาพกับบุคลากรทางการ แพทย์ 3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึก พฤติกรรมการแสดงออกที่มี ต่อความวิตกกังวลในการฝึก ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยว กับสัมพันธ์ภาพกับบุคลากรทาง การแพทย์เพิ่มเติม <u>ครั้งที่ 8</u> ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยอธิบายจุดมุ่งหมาย ของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออก 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่า ประสบการณ์เกี่ยวกับ ความวิตกกังวลในการ ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพกับ บุคลากรทางการแพทย์

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. <u>ขั้นฝึก</u> เทคนิคที่ใช้ในการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำ และการให้ไปฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังนี้คือ 1. <u>ขั้นเตรียม</u> ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษาและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท 2. <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ใช้เวลา 10 - 15 นาที

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3. <u>ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นที่เนื้อหา และบรรยากาศ ของการแสดง 4. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำ เป็นเทคนิคที่นำไปใช้ในขั้นฝึก หลังจากที่นักศึกษาสรุป แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ โดยผู้วิจัยให้คำแนะนำ หรือให้คำอธิบายแก่นักศึกษา 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดได้ จากการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาอังกฤษและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ 3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์เพิ่มเติมที่บ้าน <u>ครั้งที่ 9 - 10</u> ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเช่นเดียวกัน ดังนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออก 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็น แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. <u>ขั้นฝึก</u> เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวล ในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิคแม่แบบ การให้คำแนะนำ การให้ไปฝึกที่บ้าน เทคนิคแม่แบบ มีขั้นตอน ดังนี้ คือ <u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่แสดงออกได้้อย่างเหมาะสมว่าเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร <u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นเสนอแม่แบบ 2.1 ผู้วิจัยฉายวีดิทัศน์ และให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรม การแสดงออกจากตัวแบบ

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษา ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบว่า เป็นอย่างไร ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด 2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษา เลียนแบบพฤติกรรมตัวแบบ <u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อ คิดและประโยชน์ที่ได้จากเทคนิคการให้ ตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม การให้คำแนะนำหรือการอธิบาย เป็นเทคนิคที่นำไปใช้ในชั้นฝึก ขณะที่ นักศึกษ้อภิปรายแสดงความคิดเห็น 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกัน สรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรม แสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการ ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธ ภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ 3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์เพิ่มเติม
11	ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งถ้อยคำและภาษาท่าทาง	<u>ครั้งที่ 11</u> ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยอธิบายจุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมแสดงออก 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นแล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. <u>ขั้นฝึก</u> เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวล ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำ การเสริมแรงทางบวก และการให้ไปฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังนี้ 1. <u>ขั้นเตรียม</u> ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษาและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท 2. <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ใช้เวลา 10 - 15 นาที

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3. <u>ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล</u> ผู้วิจัย ให้นักศึกษาทบทวน และวิเคราะห์ ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นเนื้อหา และบรรยากาศของการแสดง 4. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกัน สรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จาก สถานการณ์จำลอง การให้การเสริมแรงทางบวก โดยการชมเชย ใช้ในขั้นสรุปหลัง จากที่นักศึกษาสรุปสาระ และข้อคิด ที่ได้จากสถานการณ์จำลอง 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกัน สรุปข้อคิดที่ได้จากการ ฝึกปฏิบัติการแสดงออก ที่มีต่อความวิตกกังวลใน การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาไทยคำ และภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย 3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเพิ่มเติมที่บ้าน
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อติดตามผลงานที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อสรุปการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการฝึก และให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มจนถึงการเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่ม 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการทดลอง รวมทั้งข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ที่เหมาะสมทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง 4. เพื่อให้นักศึกษาบอกประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	3. ผู้วิจัยกล่าวขอให้นักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย และกล่าวปิดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออก

หมายเหตุ การฝึกพฤติกรรมแสดงออกแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ประถมพิเศษ

ชื่อกิจกรรม ประทับใจที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนทราบวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบทั่วไปของกลุ่มบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
3. เพื่อสร้างบรรยากาศในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกให้นักศึกษารู้สึกเป็นกันเองคุ้นเคยกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง
 2. ให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง
 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบถึงจุดมุ่งหมายของการพบกันในครั้งนี้ และชี้แจงกฎระเบียบทั่วไปของกลุ่มบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา ดังนี้
- การพบกันครั้งนี้เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มให้ทราบว่านักศึกษาจะได้เรียนรู้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อเป็นการลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยว่ามีวิธีการอย่างไร และการเข้ากลุ่มนี้นักศึกษาจะต้องเข้ากลุ่มให้ครบทุกครั้ง เพราะในแต่ละครั้งจะมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน บทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาทุกคนคือ ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เต็มที่

กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติตามการเข้ากลุ่มคือ

- (1) รักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม

(2) ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งให้เต็มที่

4. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบถึงเทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ว่ามี

5 วิธี ได้แก่

4.1 การให้ตัวแบบ

4.2 การให้คำแนะนำ

4.3 การใช้สถานการณ์จำลอง

4.4 การให้การเสริมแรงทางบวก

4.5 การให้ใบฝึกที่ย่าน

เมื่อผู้วิจัยชี้แจงเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงให้นักศึกษาซักถามเพิ่มเติม

5. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามและซักถามกันยิ่งขึ้น โดยทำกิจกรรมตามที่ผู้วิจัยชี้แจง คือ ผู้วิจัยแจกกระดาษเปล่าให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น โดยให้นักศึกษาคำถามเพื่อนถึงสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ดีใจ หรือสิ่งที่จดจำได้เป็นอย่างดี คนละ 1 คำถาม แล้วจดลงในกระดาษ

6. ให้นักศึกษาแต่ละคนอ่านข้อมูลตามที่ได้ปฏิบัติจากข้อ 5 แล้วตอบคำถาม คนหนึ่งเสร็จแล้วก็ให้ไปถามคนอื่นต่อไปจนหมดเวลา ซึ่งผู้วิจัยใช้เวลา 10 นาที

7. ให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามพร้อมทั้งนัดหมายสถามที่ วันเวลาที่จะพบเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

ครั้งที่ 2 เวลา 50 นาที

เรื่อง การฝึกการใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

ชื่อกิจกรรม ตามองตา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางให้สอดคล้องกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่สนทนาเรื่องอะไรก็ได้โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะไม่สบสายตาคู่สนทนา โดยใช้เวลา 2 นาที
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนากับคู่สนทนาเดิมของตนเอง โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะสบสายตาคู่สนทนาตลอดเวลาให้ใช้เวลา 2 นาที
3. ถามความรู้สึกของนักศึกษาแต่ละคนหลังจากที่ปฏิบัติกิจกรรมตามข้อ 1 และ 2
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยให้กลุ่มหนึ่งแสดงบทบาทสมมติสนทนากันตามเรื่องที่กำหนดให้ใช้เวลา 10 นาที และให้กลุ่มที่เหลือสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกทั้งทางท่าทาง การนั่ง การใช้มือ การแสดงสีหน้า น้ำเสียง และการสบสายตา โดยให้จดบันทึกลงในกระดาษ
5. เมื่อหมดเวลาให้กลุ่มที่สังเกตรายงานพฤติกรรมที่สังเกตเห็น
6. ผู้วิจัยอธิบายถึงภาษาท่าทางว่าประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และสำคัญอย่างไร พร้อมทั้งแสดงตัวอย่างให้สังเกตภาษาท่าทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับภาษาถ้อยคำ ดังนี้

โดยผู้วิจัยจะพูดถึงเรื่องการสื่อความหมายของบุคคลซึ่งนอกจากจะใช้การพูดหรือภาษา
 ถ้อยคำแล้ว ยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทางได้ ซึ่งประกอบไปด้วยการแสดงออกทาง
 ใบหน้า การสบสายตา น้ำเสียง การเคลื่อนไหวและการสัมผัส การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้
 สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดียิ่งขึ้น และจากการใช้ภาษาถ้อยคำ
 ภาษาท่าทางนี้จะทำให้สามารถทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะว่ามีบุคคลบางประเภท
 ไม่สามารถพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้ แต่ท่าทางที่แสดงออกมานั้นจะทำให้ทราบถึง
 ความรู้สึกที่แท้จริงได้ เช่น บางคนรู้สึกโกรธและไม่พอใจคู่สนทนาแต่ไม่กล้าพูดออกมา ซึ่งคู่สนทนา
 สามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้จากการสังเกตท่าทาง การนั่งนิ่งเฉย ใบหน้าบึ้งตึง ไม่สบสายตา
 เป็นต้น ดังนั้นการสื่อสารที่ดีจึงควรมีการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ให้สอดคล้อง
 และเหมาะสมกัน โดยเฉพาะการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบด้วยภาษาท่าทาง สามารถทำได้ ดังนี้

ก. การสบสายตา จากคำกล่าวที่ว่า "ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ" หมายถึง
 ความรู้สึกที่แท้จริงนั้นสามารถแสดงออกทางดวงตาเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้ได้ การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นใน
 สังคมจำเป็นต้องแสดงให้เห็นให้ผู้อื่นทราบความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าเป็นอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบสายตา
 กับผู้อื่นแสดงถึงการหลบเลี่ยง ความมีพิรุธ วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง การแสดงออกที่เหมาะสม
 คือ สามารถสบสายตาผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายสายตาด้วยการมองไปจุดอื่นที่ไม่ใช่เป็น
 สายตาของคู่สนทนา เช่น หน้าผาก คาง สิ่งที่อยู่ข้าง ๆ ตัวของคู่สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบ
 สายตา การสบสายตาเป็นการช่วยในการสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความชัดเจนมากขึ้น
 และยังเป็นการประสานการทำงานด้านความคิดกับกล้ามเนื้อกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่
 สังเกตได้ ให้สอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ข. การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมา
 เพราะใบหน้าที่สามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใบหน้าที่จะยิ้มแย้มแจ่มใส
 ไม่ใช่ว่าแสดงสีหน้าเฉย ๆ และเมื่อรู้สึกเศร้าก็จะไม่แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม

ค. น้ำเสียงขณะพูด การพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำเสียงมีน้ำหนัก สูง ต่ำ เบา ให้สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกขณะพูด ไม่พูดเร็ว รัว หรือ พูดช้าจนเกินไป ทั้งนี้เพราะบุคคลที่พูดเร็ว รัวเกินไปอาจจะเกิดจากแรงผลักดันในจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ตื่นเต้น ประหม่า กลัว และคนที่พูดช้าจนเกินไปอาจเป็นการแสดงถึงความลังเลไม่แน่ใจ เป็นลักษณะที่เก็บกดความรู้สึกเอาไว้

ง. การเคลื่อนไหว การนั่ง การเดิน การยืน การใช้มือ รวมไปถึงการใช้กริยา ท่าทางอื่น ๆ ก็สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของผู้แสดง ท่าทางได้เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้ใดมักจะเม้มริมฝีปาก มืออยู่ไม่สุข จับแน่นจับมือ บิดตัว ห่อไหล่ เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสมคือ ท่าทางที่เป็นธรรมชาติ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ดังนั้นในการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบ บุคคลจึงต้องแสดงภาษาท่าทางออกมา ให้สอดคล้อง เหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่พูด เพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ โดยที่การแสดงออกทั้งภาษา ท่าทางและภาษากายนั้นจะไม่ใช่เป็นลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

หลังจากที่ผู้วิจัยให้คำแนะนำเสร็จแล้วเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม

7. ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับตาให้นักศึกษาดู ดังนี้

เริ่มต้นการฝึกจากศีรษะตั้งตรงตามองตรงไปข้างหน้า --> มองบนสุด (ไม่ต้องเลิกคิ้วหรือ เองหน้าให้ลูกตาเท่านั้นที่เคลื่อนไหว) --> มองตรง --> มองลงไปล่างสุด --> มองตรง --> มองซ้ายสุด --> มองตรง --> มองขวาสุด --> มองตรง --> มองขวาบน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ) --> มองตรง --> มองซ้ายล่าง --> มองตรง --> มองซ้ายบน --> มองตรง --> มองขวาล่าง --> มองตรง ซึ่งในการฝึกบังคับตานี้จะทำให้สามารถควบคุมลูกตาได้อย่างคล่องแคล่วแล้วขอการเคลื่อนไหวมองสิ่งต่าง ๆ ไปทุกทิศให้ช้าลง ซึ่งจะทำให้รู้สึกมั่นใจในการที่จะต้องสบสายตากับผู้อื่นที่กำลังพูดคุยอยู่ได้ เพราะถ้าเกิดความรู้สึก ผู้ส่ายตาคนอื่นไม่ได้เมื่อไร ก็จะสามารถที่จะเคลื่อนไหวไปมองรอบ ๆ ใบหน้าของผู้ที่กำลังพูดด้วย โดยไม่ต้องคอยก้มหน้า

8. ให้นักศึกษาลองฝึกบังคับตาตามที่ผู้วิจัยได้แสดงตัวอย่างให้ดู
9. ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปเรื่องภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
10. ให้การบ้านนักศึกษาทุกคนไปฝึกบังคับตา

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับผู้ป่วย

ชื่อกิจกรรม มั่นใจที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม และการฝึกบังคับตา

2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาอังกฤษและภาษาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วย

1.3 ผู้วิจัยติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วโดยทบทวน เรื่องการฝึกบังคับตาและเรื่องการใช้ภาษาท่าทาง

2. ขั้นฝึก

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้ใบฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอน ดังนี้ คือ

2.1 ขั้นเตรียม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษาและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2.2 ขึ้นดำเนินกิจกรรม นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้

2.3 ขึ้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นเนื้อหาและบรรยากาศของการแสดง

2.4 ขึ้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำโดยการอธิบายและการให้การเสริมแรงทางบวก โดยการชมเชย ใช้ในขั้นสรุป หลังจากให้นักศึกษาสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วย

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วย

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วย เพิ่มเติมที่บ้าน

สื่อที่ใช้ เอกสาร เรื่อง มันทันใจที่สุด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก

เรื่อง มั่นใจที่สุด

บรรยาย นักศึกษาชื่อสมนึก มาฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยตึกศัลยกรรม ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ
ผู้ป่วย ซึ่งจะต้องไปผ่าตัดกระดูกที่ขาในวันรุ่งขึ้น เมื่อผู้ป่วยทราบมีความวิตกกังวล มีสีหน้า
เศร้าหมองลง ชักถามนักศึกษาบ่อยครั้งเกี่ยวกับการผ่าตัด

ผู้ป่วย(สมร) : พี่คะ หนูไม่ผ่าตัดได้ไหมคะ ทำแล้วจะอันตรายไหม หนูต้องทำอะไรบ้างคะ

สมนึกรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความรู้ ไม่มั่นใจว่าตนเองจะให้ความกระจ่างแก่ผู้ป่วยได้ เพราะมี
ความรู้สึกว่าคุณเองไม่เคยมีประสบการณ์ตรงในการให้การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกมาก่อน
ทำให้สมนึกรู้สึกประหม่า ตอบคำถามผู้ป่วยสั้น ๆ ว่า "ไม่อันตราย" แล้วชวนผู้ป่วยคุยเรื่องอื่นต่อไป

สมนึก : วันนี้คุณสมรกินข้าวกับอะไรคะ (สมนึกเปลี่ยนเรื่องคุยเพราะไม่อยากจะให้ผู้ป่วยซักถามต่อ)

ผู้ป่วย : ซิม ไม่ตอบ (นั่งเฉย เหม่อลอย)

สมนึก : ทำไมดูซึม ๆ ละคะ

ผู้ป่วย : ก็กลัวนะ เป็นอย่างไรบ้างก็ไม่รู้การผ่าตัดคงจะน่ากลัวมากแน่ ๆ เลย

สมนึกรู้สึกอึดอัดใจมากที่ผู้ป่วยพูดวกกลับมาเรื่องเก่าอีก จึงคิดว่าจะไปตามเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน
บางที่เพื่อนจะให้คำตอบแก่สมนึกได้และจะได้มาถ่ายทอดให้ผู้ป่วยฟัง

สมนึก : คุณสมรคะ ดิฉันขอตัวไปทบทวนกระดูกนะคะ เคี้ยวจะมาคุยด้วยไหมคะ

ผู้ป่วย : พักหน้า

สมนึกเดินตามหามาลี ซึ่งเป็นเพื่อนนักศึกษาที่เรียนเก่งเพื่อสอบถาม

สมนึก : มาลีอยู่นี่เองหรือ (แสดงสีหน้าดีใจ)

มาลี : มีอะไรหรือ

สมนึก : คนไข้ของเรา เขาถามเกี่ยวกับการผ่าตัดนะ ถามหลายครั้งเราตอบไม่ได้ทำทางผู้ป่วย
วิตกกังวลมาก ตัวเราเองก็รู้สึกไม่ดีเลยที่ไม่สามารถช่วยผู้ป่วยได้ เพราะตัวเองไม่มี
ความรู้ เรียนมาแล้วแต่ยังไม่ออก เธอพอจะทำได้ไหมละ

มาลี : เราเอา Sheet ที่อาจารย์สอนเกี่ยวกับเรื่องนี้มาพอดี รอสักครูเราจะหยิบมาให้

สมนึก : ขอบใจเธอมากนะ

มาลีกลับมาพร้อมด้วย Sheet เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยผ่าตัด มีรายละเอียดของวิธีการทำ ประโยชน์ และอาการแทรกซ้อนรวมทั้งการพยาบาลผู้ป่วยก่อนการทำการผ่าตัด ขณะผ่าตัด และ ภายหลังผ่าตัด สมนึกอ่านดูสามถึงสี่รอบจนจำได้ จึงกลับมาหาสมร

สมนึก : เป็นอย่างไรคะ คุณสมรดูยังซึม ๆ อยู่นะคะ

ผู้ป่วย : ก็...รู้สึกไม่อยากให้ถึงพรุ่งนี้เลย

สมนึก : ทำไมล่ะคะ

ผู้ป่วย : กลัว ไม่อยากผ่าตัดเลยเป็นยังไงก็ไม่รู้

สมนึก : การผ่าตัดไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิดหรอกค่ะ เวลาทำหมอจะให้ดมยาสลบ ใช้เวลาสักครู คุณก็จะนอนหลับ ตื่นขึ้นมาก็ผ่าตัดเสร็จแล้วก็จะมีแผลผ่าตัด หลังจากผ่าตัดเสร็จใหม่ ๆ คุณอาจจะยังรู้สึกอ่อนเพลีย มึนงง แต่ไม่เป็นไรนะคะ นอนพักแล้วก็จะดีขึ้น ถ้าคุณปวดแผล ก็ให้บอกพยาบาล หรือบอกดิฉันก็ได้ ในระยะแรกถ้าคุณปวดแผลก็จะมียาฉีดแก้ปวดให้ และต่อไปก็จะเป็นยากิน ที่นี่เคยมีผู้ป่วยเข้ารับการผ่าตัดแบบคุณหลายคนแล้วคะทุกคนก็สบายดีหายและกลับบ้านได้แล้วค่ะ

ผู้ป่วย : หนูก็กลัวอยู่ดี

สมนึก : ดิฉันเข้าใจว่าคุณอาจจะกลัวได้ เพราะยังไม่เคยผ่าตัดมาก่อน แต่พรุ่งนี้เวลาจะไปผ่าตัด ดิฉันจะไปเป็นเพื่อนนะคะ และจะเป็นคนคอยดูแลคุณสมรเองค่ะ เชื่อว่าคุณสมรนอนพักผ่อน แล้วทำใจให้สบายนะคะ

ผู้ป่วย : ก็ดีละ (ยิ้มกับนักศึกษา)

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 4 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับผู้ป่วย

ชื่อกิจกรรม สบายใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับผู้ป่วย

2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาอังกฤษและภาษาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วย

1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและอธิบายแสดงความคิดเห็นแล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้ไปฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอน ดังนี้ คือ

2.1 ขั้นเตรียม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษาและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2.2 ขึ้นคาเนินกิจกรรม นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้

2.3 ขึ้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์

การต่าง ๆ โดยเน้นเนื้อหาและบรรยากาศของการแสดง

2.4 ขึ้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง

การให้คำแนะนำโดยการอธิบายและการให้การเสริมแรงทางบวก โดยการชมเชย

ใช้ในขั้นสรุป หลังจากให้นักศึกษาสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วย

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วย

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับผู้ป่วยเพิ่มเติมที่บ้าน

สื่อที่ใช้ เอกสาร เรื่องสบายใจ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก

เรื่อง สบายใจ

บรรยาย ในศึกผู้ป่วยสามัญแผนกอายุรกรรมหญิง นักศึกษาชื่อมาริษา กำลังเดินไปยังเตียงผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของตนเอง คือ นางวิมล และพบว่าผู้ป่วยกำลังยืนอยู่ริมหน้าต่างของห้องพัก สายตามองเหม่อออกไปด้านนอก

มาริษา : สวัสดีค่ะคุณวิมล

ผู้ป่วย(วิมล) : หันหน้ามามองนักศึกษา คิ้วขมวดเข้าหากัน

มาริษา : เช้านี้คุณวิมลดูไม่สดชื่นเลยนะคะ มีเรื่องกังวลอะไรหรือคะ

ผู้ป่วย : เออ..... (เงิบไม่พูดต่อ)

มาริชานิ่งเงิบ เพื่อดูท่าของผู้ป่วย และมีความคิดเห็นว่าควรจะไปหาที่เหมาะสมกว่านี้ในการพูดคุยกัน

มาริษา : คิดฉันคิดว่าเราไปคุยกันที่ระเบียงหน้าต่างจะดีไหมคะ

ผู้ป่วย : พักหน้า

เมื่อถึงระเบียงหน้าต่างแล้ว ทั้งมาริษาและผู้ป่วยก็นั่งที่ม้านั่งที่ระเบียงหน้าต่าง

มาริษา : ทำทางคุณวิมลมีเรื่องไม่สบายใจนะคะ กำลังคิดอะไรอยู่หรือคะ

ผู้ป่วย : ไม่รู้จะบอกอย่างไรดี

มาริษา : บอกอย่างที่คุณรู้สึกนะคะ

ผู้ป่วย : คิดถึงถึงบ้าน อยากกลับบ้าน ไม่คุ้นกับที่นี่ รู้สึกไม่มีอิสระเลย

มาริษา : คุณวิมลรู้สึกคิดถึงบ้าน และรู้สึกว่าที่นี่ไม่มีอิสระ

ผู้ป่วย : ไข้สึคุณพยาบาล อยากจะทานอาหารที่ชอบก็ไม่มี อยากเดินออกไปซื้อของนอกโรงพยาบาลก็ไม่ได้ อยากกลับบ้านที่สุดเลย

มาริษา : คุณวิมลคิดถึงบ้าน คุณจะกลับบ้านได้ เมื่อคุณหมออนุญาตให้กลับบ้านนะคะ

ผู้ป่วย : เหม่อคะ (สีกหน้าเศร้าลง ก้มหน้า)

มาริษา : คุณวิมลคะ เอาอย่างนี้ก็แล้วกันนะคะ พุธนี้เมื่อคุณหมอมาดตรวจ คิฉันจะเรียนถามคุณหมอ
ให้เองนะคะว่าคุณวิมลจะกลับบ้านได้เมื่อไหร่

ผู้ป่วย : จริงหรอคะ ชอบคุณมากนะคะคุณพยาบาล (แสดงสีหน้าดีใจ)

มาริษา : ตอนนี้คุณวิมลคงสบายใจขึ้นแล้วใช่ไหมคะ

ผู้ป่วย : ค่ะ (พยักหน้า)

มาริษา : เอาล่ะค่ะ ตอนนี้คุณวิมลไปพักผ่อนดีกว่านะคะ

ผู้ป่วย : ก็ดีค่ะ (พร้อมลุกขึ้นยืน และ เดินกลับไปที่เตียง)

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 5 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับญาติ

ชื่อกิจกรรม เข้าใจผิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการ เข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับผู้ป่วย

2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาไทยและภาษาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับญาติ

1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและอธิบายแสดงความคิดเห็นแล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้ไปฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอน ดังนี้ คือ

2.1 ขั้นเตรียม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษาและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2.2 ขึ้นดำเนินกิจกรรม นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้

2.3 ขึ้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์

การต่าง ๆ โดยเน้นเนื้อหาและบรรยากาศของการแสดง

2.4 ขึ้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง

การให้คำแนะนำโดยการอธิบายและการให้การเสริมแรงทางบวก โดยการชมเชย

ใช้ในขั้นสรุป หลังจากให้นักศึกษาสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับญาติ

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับญาติ

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับญาติเพิ่มเติมที่บ้าน

สื่อที่ใช้ เอกสารเรื่องเข้าใจผิด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก

เรื่อง เข้าใจผิด

บรรยาย ในศึกผู้ป่วยสามัญแผนกอายุรกรรมหญิง นักศึกษาชื่อสายชล กำลังเดินไปเพื่อขอลาหยุด การฝึกปฏิบัติงาน 1 วัน เนื่องจากปวดศีรษะ นอนไม่หลับ วิตกกังวล จากการซักถาม นางสาวสายชลจึงเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้อาจารย์นิเทศก์ฟังว่า ในขณะที่นางสาวสายชลอยู่ในระหว่างฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยและจะต้องให้การพยาบาล แก่ผู้ป่วยเตียง 1

พยาบาลประจำการ : น้องนักศึกษาช่วยนายาคิดไปคิดให้ผู้ป่วยเตียงของน้องให้ที่เตรียมยาให้แล้ว (พร้อมทั้งยกถาดที่มียาจัดเตรียมเรียบร้อยแล้วให้)

สายชล : ค่ะพี่ ขอบคูนมากค่ะ (รับถาดยาแล้วเดินไปที่เตียง 1)

ผู้ป่วยเตียง 1 : คุณพยาบาลจะฉีดยาหรือคะ

สายชล : ค่ะ (พยักหน้า)

ญาติผู้ป่วย : คุณพยาบาลคะ มียาฉีดตอนนี้ด้วยหรือคะ ปกติเวลานี้ไม่มีนี่คะ

สายชล : ไม่มีหรือคะ (พูดด้วยน้ำเสียงตกใจ พร้อมทั้งหยิบถาดยาขึ้นมาดู) จริง ๆ ด้วยเป็นยาของผู้ป่วยเตียง 4 ขอโทษนะคะ

ญาติผู้ป่วย : ถ้าฉีดยาไม่ทันท่วงทีขึ้นมาคุณพยาบาลก็คงฉีดยาให้ไหมคะ แล้วผู้ป่วยก็รับยา ที่ไม่ตรงกับโรคก็เกิดอันตรายได้ซิคะ

สายชล : ขอโทษนะคะ แต่ฉีดยาก็จะไม่ฉีดยาเลยทันทีหรอกค่ะ เพราะพวกเราได้รับการสอนมาว่าก่อนจะฉีดยาจะต้องถามชื่อผู้ป่วย คุณบิดของยาและอย่างอื่นอีก ประการที่สำคัญคือชื่อผู้ป่วยจะต้องตรงกับถาดยาด้วยค่ะ จึงจะทำการฉีดยาให้

ญาติผู้ป่วย : แต่อย่างไรฉีดยาก็ชักไม่มั่นใจแล้วนะคะ (มองนางสาวสายชลด้วยสายตาไม่เชื่อใจ)

บรรยาย หลังจากนั้นทุกครั้งที่นางสาวสายชลไปให้การพยาบาลผู้ป่วยเตียง 1 ก็จะมีญาติผู้ป่วยเตียง 1 มักมองตนเองด้วยสายตาแปลก ๆ และจะเข้ามาดู และถามทุกอย่างที่ทำ ทำให้นางสาวสายชลไม่ยากเดินผ่านไปและให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยเตียง 1 อีก

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก

ครั้งที่ 6 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับญาติ

ชื่อกิจกรรม ไม้ไว้วางใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับญาติ

2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาไทยคำและภาษาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับญาติ

1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและอภิปรายแสดงความคิดเห็นแล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้ไปฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอน ดังนี้ คือ

2.1 ขั้นเตรียม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษาและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2.2 ขึ้นดำเนินกิจกรรม นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้

2.3 ขึ้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์

การต่าง ๆ โดยเน้นเนื้อหาและบรรยากาศของการแสดง

2.4 ขึ้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง

การให้คำแนะนำโดยการอธิบายและการให้การเสริมแรงทางบวก โดยการชมเชย

ใช้ในขั้นสรุป หลังจากให้นักศึกษาสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับญาติ

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาอังกฤษและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับญาติ

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับญาติเพิ่มเติมที่บ้าน

สื่อที่ใช้ เอกสารเรื่องไม่ไว้วางใจ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

เรื่อง ไม่ไว้วางใจ

บรรยาย ขนิษฐา นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแผนกอายุรศาสตร์
นางสาวขนิษฐาได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

ผู้ป่วย(มาลี) : คุณพยาบาลคะช่วยพาฉันไปเข้าห้องน้ำหน่อยค่ะ

ขนิษฐา : ได้ค่ะ แต่คุณมาลีต้องค่อย ๆ เดินนะคะ แล้วตอนนี้คุณมาลีรู้สึกอย่างไรบ้างคะ

ผู้ป่วย : ไม่รู้สึกเหนื่อยเลยคะ

ภายหลังที่นางมาลีผู้ป่วยเข้าห้องน้ำเสร็จแล้ว และเดินออกมาจากห้องน้ำ

ผู้ป่วย : คุณพยาบาลคะ ฉันรู้สึกว่าคุณตอนนี้เหนื่อยมากเลยคะแล้วยังมีใจสั่นด้วย

ขนิษฐา : ค่ะ ถ้าอย่างนั้นคุณรีบกลับไปนอนพักดีกว่านะคะ (พาผู้ป่วยเดินกลับไปที่เตียง)

ขณะนั้นมีญาติผู้ป่วยมาเยี่ยมและถามอาการที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ขณะนั้น

ญาติผู้ป่วย : พี่มาลี ตอนนี้รู้สึกเป็นอย่างไรบ้างคะ

ผู้ป่วย : เมื่อกี้ฉันอยากพาไปเข้าห้องน้ำเลยทำให้ตอนนี้รู้สึกเหนื่อย และมีใจสั่นด้วย

ญาติผู้ป่วย : ว่าอย่างไหนะ พี่มาลีเดินเข้าห้องน้ำหรือคะ (อุทานด้วยเสียงตกใจ แล้วหันไปที่นางสาวขนิษฐา) คุณพยาบาลทำไมถึงพาคนไข้ไปเข้าห้องน้ำล่ะคะ ทั้ง ๆ ที่คนไข้มีอาการยังไม่ค่อยดีเลย คุณดูซิคะคนไข้เหนื่อยมากเลย

ขนิษฐา : ก็อย่างนั้นคะ แพทย์เจ้าของไข้ได้อนุญาตให้ผู้ป่วยสามารถเดินได้ในระยะทางไกล ๆ ได้โดยสามารถเดินเข้าห้องน้ำได้ และก่อนไปเข้าห้องน้ำฉันก็ได้ถามอาการของผู้ป่วยแล้วว่าเป็นปกติจึงได้พาไป

ญาติผู้ป่วย : แต่ดูซิคะ ท่าทางคนไข้จะเหนื่อยมากนะคะ (พูดด้วยน้ำเสียงไม่พอใจ)

หลังจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ญาติผู้ป่วยรายนี้จะแสดงท่าทีไม่ไว้วางใจ และมักจะซักถามเสมอเพื่อให้แน่ใจว่านางสาวขนิษฐาให้การพยาบาลผู้ป่วยอย่างถูกต้อง
หากให้นางสาวขนิษฐารู้สึกอึดอัดใจ ในการให้การพยาบาลผู้ป่วยรายนี้มาก

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

ครั้งที่ 7 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : สัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

ชื่อกิจกรรม เป็นทุกครั้ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับญาติ
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออก
 - 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับบุคลากรทางการแพทย์
 - 1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและอภิปรายแสดงความคิดเห็น แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
2. ขั้นฝึก

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้ไปฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอน ดังนี้ คือ

 - 2.1 ขั้นเตรียม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษาและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2.2 **ขั้นตอนกิจกรรม** นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้

2.3 **ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล** ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์

การต่าง ๆ โดยเน้นเนื้อหาและบรรยากาศของการแสดง

2.4 **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง

การให้การเสริมแรงทางบวกเป็นเทคนิคที่นำไปใช้ในขั้นฝึกหลังจากที่นักศึกษาสรุปสาระ

และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ โดยการให้คำชมเชย

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อ

ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาไทยและภาษาท่าทางที่แสดง

ต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับบุคลิกรทางการแพทย์

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน

บนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับญาติเพิ่มเติมที่บ้าน

สื่อที่ใช้ เอกสารเรื่องเป็นทุกครั้ง

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก

เรื่อง เป็นทุกครั้ง

บรรยาย ขณะนี้นางสาวศิริพรนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแผนกอายุรศาสตร์ ซึ่งมีนางสาวนิตยาเป็นพยาบาลประจำการอยู่ที่แผนกอายุรศาสตร์

ศิริพร : พี่นิตยาคะ หนูจะไปนิตยาให้ผู้ป่วยเตียง 10 นะคะ

นิตยา : อืม... เคียวไปเตรียมยาได้พี่จะไปดูคอน้องเตรียมยาด้วย

ศิริพร : ค่ะ

ในระหว่างที่นางสาวศิริพรเตรียมนานั้นนางสาวศิริพรตื่นเต้นมาก ทาข้ามขั้นตอนในการเตรียมยาฉีดซึ่งได้เรียนมาแล้ว ทำให้นางสาวนิตยาต้องพูดสอน และหลังจากที่เตรียมนยาเสร็จเรียบร้อยแล้ว ทั้งนางสาวนิตยาและนางสาวศิริพรจึงเดินไปที่เตียงผู้ป่วย

นิตยา : เอาละฉีดได้เลย

ศิริพร : ค่ะ

เมื่อนางสาวศิริพรฉีดยาเสร็จแล้วจึงรู้ว่าตนเองปวดท้อง และท้องเสียด้วย หลังจากนั้นเมื่อต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งใดที่ตรงกับเวรในการปฏิบัติงานของนางสาวนิตยาพยาบาลประจำการ นางสาวศิริพรก็จะมีอาการปวดท้อง ท้องเสียทุกครั้งโดยไม่ทราบสาเหตุ

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

ครั้งที่ 8

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : สัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

ชื่อกิจกรรม

ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออก
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับบุคลากรทางการแพทย์
- 1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและอภิปรายแสดงความคิดเห็นแล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำ และการให้ไปฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอน ดังนี้ คือ

- 2.1 ขั้นเตรียม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษาและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2.2 ขึ้นดำเนินกิจกรรม นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้

2.3 ขึ้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นเนื้อหาและบรรยากาศของการแสดง

2.4 ขึ้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำเป็นเทคนิคที่นำไปใช้ในชั้น หลังจากให้นักศึกษาสรุป แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ โดยผู้วิจัยให้คำแนะนำ หรือให้คำอธิบายแก่นักศึกษา

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษา เลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาอังกฤษและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับบุคลากรทางการแพทย์

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับญาติเพิ่มเติมที่บ้าน

สื่อที่ใช้ เอกสาร เรื่องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

เรื่อง ช่วยเหลือกันซึ่งกันและกัน

- บรรยาย : เอ๋อมพรและแสงดาวศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแผนกศัลยกรรมด้วยกันโดยแต่ละคนจะได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยคนละราย และต้องช่วยกันดูแลผู้ป่วยในหอผู้ป่วยทั้งหมดด้วย แต่เอ๋อมพรจะดูแลแต่เฉพาะผู้ป่วยที่ตนได้รับมอบหมายเท่านั้น ส่วนแสงดาวรับผิดชอบดูแลผู้ป่วยที่เหลือเพียงคนเดียว
- แสงดาว : เอ๋อมพร ๆ มาที่นี่น้อยชิเรามีเรื่องจะคุยด้วย
- เอ๋อมพร : ได้ชิ มีเรื่องอะไรเธอ
- แสงดาว : เอ๋อมพร เธอดูแลผู้ป่วยเฉพาะที่เธอได้รับมอบหมายเท่านั้นใช่ไหม
- เอ๋อมพร : ใช่ชิก็อาจารย์มอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยรายไหนเราก็ต้องดูแลผู้ป่วยรายนั้นให้เต็มที่
- แสงดาว : อ้อ... เธอคงจะลืมไปว่าอาจารย์สั่งให้พวกเราดูแลผู้ป่วยของตนเองให้ดีที่สุดนั่นก็จริงอยู่แต่อาจารย์ก็ให้พวกเราดูแลผู้ป่วยที่อยู่ในหอผู้ป่วยนี้ทั้งหมดด้วยนะ เพราะถ้าเราจบเป็นพยาบาลแล้วผู้ป่วยที่เราต้องดูแลไม่ใช้คนเดียวแต่เป็นผู้ป่วยทั้งหมดในหอผู้ป่วย เราหวังว่าเธอคงเข้าใจนะ
- เอ๋อมพร : เออ... จริงด้วยชิเรานึกออกแล้ว ต้องขอโทษเธอด้วยจริง ๆ ที่ผ่านมามี 1 สัปดาห์แล้วเธอคงเป็นคนดูแลผู้ป่วยที่เหลือทั้งหมดเลยชิเนะ เอาอย่างนี้ดีไหมเรามาแบ่งงานกันทำดีกว่านะ
- แสงดาว : แบ่งอย่างไรล่ะ
- เอ๋อมพร : อย่างเช่น ในตอนเช้าจะต้องมีการวัดปรอทผู้ป่วยและทบทวนแผลผู้ป่วย เราอาจจะเป็นคนทบทวนแผลให้ผู้ป่วยเอง ส่วนเธอก็วัดปรอทให้ผู้ป่วยอย่างนี้ดีไหม
- แสงดาว : ก็ดีเหมือนกัน งานในหอผู้ป่วยจะได้ทำครบหมดทุกอย่าง หลังจากทำงานที่แบ่งเสร็จแล้วพวกเราจึงไปดูแลผู้ป่วยของตัวเอง เป็นความคิดที่ดีมากเลยอย่างนั้นพรุ่งนี้เราก้ทำตามที่ดีตกลงกันไว้เลยนะ
- เอ๋อมพร : ดีชิ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

<u>ครั้งที่</u> 9	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : สัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์
<u>ชื่อกิจกรรม</u>	ช่วยงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาอังกฤษและภาษาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
 - 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับบุคลากรทางการแพทย์
 - 1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและอภิปรายแสดงความคิดเห็น แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิคแม่แบบ การให้คำแนะนำ และการให้ไปฝึกที่บ้าน

เทคนิคแม่แบบ มีขั้นตอน ดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสมว่าเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยฉายวิดีโอทัศน์และให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกจาก

ตัวแบบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับ

ตัวแบบว่าเป็นอย่างไรตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมตัวแบบ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากเทคนิคการให้ตัวแบบ และ
ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การให้คำแนะนำหรือการอธิบายเป็นเทคนิคที่นำไปใช้ในชั้นฝึกหัดที่นักศึกษา
อภิปรายแสดงความคิดเห็น

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มี
ต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่
แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึก
ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ เพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ วิดีทัศน์ เรื่องช่วยงาน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

วิทัศน์ประกอบการฝึกหัดกรรมการแสดงออก

เรื่อง ช่วยงาน

เรื่อง/ฉาก	มุกกล้อง/ภาพ	เสียง
เรื่องช่วยงาน ฉากที่ 1 บรรยายภาพ ตอนเข้าภายในหอผู้ป่วย ศัลยศาสตร์ (เวลา 07.30 น.)	Ls มาริษาเดินมาถึงประตูหอผู้ป่วย สวัสดีพยาบาลประจำการ(สมพร) Mcu พยาบาลประจำการ(สมพร) Ms มาริษา	ที่สมพรคะ สวัสดีค่ะ คะสวัสดีค่ะวันนี้มาแต่เช้าเหมือนเดิมะ ที่สมพรคะวันนี้หนูขึ้นฝึกปฏิบัติงานคนเดียว นะคะ เพื่อนหนูคือวิภา นะคะวันนี้เขาารู้สึก ไม่สบายลาหยุด 1 วัน ก็ไม่เป็นไรพยายามทำงานหน่อยก็แล้ว กันนะ ที่สมพรคะหนูขอตัวไปวัดไข้ผู้ป่วยก่อน นะคะ
ฉากที่ 2 บรรยายภาพ ตอนใกล้พักเที่ยง (เวลา 11.30 น.)	Ms มาริษา Ms มาริษาและพยาบาลประจำการ (สมพร) Pan มาริษาเดินไปหยิบกระเป๋ Ms เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้เดินเข้ามา ถือตระกร้าอุปกรณ์เครื่องใช้ใน หอผู้ป่วยมาด้วย พบกับมาริษา	ที่สมพรคะ หนูขอตัวลงไปพักรับประทาน อาหารนะคะ แล้วหนูจะรีบขึ้นมาคะ ได้สิ ลงไปพักได้เลย สวัสดีครับ เช็นชื่อรับของด้วยครับ

เรื่อง/ฉาก	มุกกล้อง/ภาพ	เสียง
	Ms มาริษาและเจ้าหน้าที่ Mcu เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้ และ มาริษา Ms/Pan เจ้าหน้าที่เดินไปหาพยาบาล ด้านหลังหอผู้ป่วย พุดสวัสดิ์ Mcu เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้สายหน้า Mcu พยาบาลประจำการ (สมพร)	อ้อ...ยังไม่ว่างเลยนะคะ ดิฉันจะลงพักรับประทานอาหารค่ะ งานค้างไว้อีกหลายอย่างเลยคะ ผมว่าคุณเช็กของแล้วเซ็นชื่อรับให้ผม ก่อนแล้วค่อยไปดีกว่านะครับ เพราะ ผมมีงานอื่นต้องทำอีก แต่ดิฉันต้องรีบลงไปพักแล้วต้องรีบกลับ ขึ้นมาทำงานต่อเหมือนกันนะคะ สวัสดิ์น้องเจ้าหน้าที่ เดี่ยวพี่เซ็นรับ ของให้เอง น้องนักศึกษาเดี๋ยวนี้ทำงานไม่ค่อยดี ไม่ขยัน คอยแต่จะหลบงานนะพี่ ผมบอกให้เขาเซ็นรับของให้ผม หลายครั้ง ก็ไม่ยอมเซ็นให้ผม อ้อ...วันนี้มีนักศึกษาขึ้นฝึกงานคนเดียว เพื่อนเขาไม่สบาย น้องเค้าคงเหนื่อย ไม่เป็นไรเดี๋ยวพี่เช็กให้ค่ะ

เรื่อง/ฉาก	มุมกล้อง/ภาพ	เสียง
	Ms มาริษาเดินมาขอโทษเจ้าหน้าที่ รับส่งคนไข้ Mcu เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้ยิ้ม Mcu มาริษาหันไปหาพยาบาล ประจำการ Mcu พยาบาลประจำการและ เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้หันมามอง หน้ากันแล้วยิ้ม	ขอโทษนะคะพี่คือหนูอยากรีบลงไปทาน ข้าว เพราะมีงานค้างไว้อีกหลายอย่าง ต้องรีบกลับมาทำเลยทำให้พูดไม่ดีกับพี่ ไม่เป็นไรหรอก ที่สมพรคะหนูขอโทษนะคะ หนูจะช่วย เช็คของก่อนแล้วหนูจึงจะลงไปพักค่ะ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 10

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : สัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

ชื่อกิจกรรม

รีบวิ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
 - 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับบุคลากรทางการแพทย์
 - 1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและอภิปรายแสดงความคิดเห็นแล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิคแม่แบบ การให้คำแนะนำ และการให้ไปฝึกที่บ้าน

เทคนิคแม่แบบ มีขั้นตอน ดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสมว่าเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

- 2.1 ผู้วิจัยฉายวีดิทัศน์และให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกจาก
ตัวแบบ
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับ
ตัวแบบว่าเป็นอย่างไรตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด
- 2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมตัวแบบ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

- ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากเทคนิคการให้ตัวแบบ และ
ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
- การให้คำแนะนำหรือการอธิบายเป็นเทคนิคที่นำไปใช้ในชั้นฝึกหัดที่นักศึกษา
อภิปรายแสดงความคิดเห็น

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มี
ต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์
- 3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่
แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์
- 3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึก
ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ เพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ วีดิทัศน์ เรื่อง รีบวิ่ง

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

วิธีทัศน์ประกอบการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

เรื่อง รีบวิ่ง

เรื่อง/ฉาก	มุมกล้อง/ภาพ	เสียง
รีบวิ่ง ฉากที่ 1 บรรยากาศ ในหอผู้ป่วยตอนเช้า	Mcu Zoom out Ls พยาบาล ประจำการสมพรนั่งเขียนรายงาน ของผู้ป่วยที่เคาร์เตอร์ทำงาน CLs มาริษาเดินหยิบแฟ้มประวัติของ ผู้ป่วยเตียง 1 ไปเพื่อศึกษา ที่โต๊ะทำงานด้านหลังหอผู้ป่วย Ms พยาบาลประจำการ (สมพร) Ls แพทย์เวรเดินเข้ามา Ms พยาบาลประจำการ (สมพร) Mcu แพทย์เวรมองหาแฟ้มผู้ป่วย ที่เคาร์เตอร์ที่พยาบาลนั่งอยู่ Ms พยาบาลประจำการมองหา ที่เคาร์เตอร์	ที่สมพรคะ สวัสดีค่ะ เดี๋ยวหนูขอใช้แฟ้มประวัติของผู้ป่วย นะคะ ค่ะ...ได้ค่ะ สวัสดีค่ะ สวัสดีค่ะคุณหมอ เอ...แฟ้มผู้ป่วยหายไบนะ นี่คุณสมพรแฟ้มผู้ป่วยเตียง 1 ไบนะ หมอบอกไม่เจอเลย เมื่อกี้อยู่เลยนี่คะ อ้อ...สงสัยน้องนักศึกษาเอาไปดูค่ะ

เรื่อง/ฉาก	มุมกล้อง/ภาพ	เสียง
	Ms แพทย์ เเวอร์ Ms พยาบาลประจำการ เรียกด้วยเสียงดัง Ls นักศึกษาพยาบาลรีบวิ่ง มาที่เคาร์เตอร์ Cu แพทย์ เเวอร์ Mcu นักศึกษาพยาบาลเดินไป หาแพทย์ เเวอร์ Ms นักศึกษา Ms พยาบาลประจำการ (สมพร)	ช่วยเอามาให้หมอหน่อยซิ หมอรีบ น้องมาริษาเอาแผ่นของผู้ป่วยเตียง 1 มาให้หมอด้วยค่ะ อาจารย์คะขอโทษค่ะ นี่คะแผ่นผู้ป่วย เตียง 1 นี่นักศึกษาที่อยู่แล้วว่าตอนเช้าหมอจะ ต้องมาตรวจผู้ป่วย ที่หลังอย่าเพิ่งเอา แผ่นผู้ป่วยไปซะนะ รอให้หมอตรวจเสร็จ ก่อน เพราะหมอมีกคนไข้เยอะ แล้วหมอ ก็รีบมากด้วย หนูขอโทษค่ะ ค่ะ เค้าคงไม่ทราบค่ะ... ต้องขอโทษ คุณหมอด้วยนะคะ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

<u>ครั้งที่</u>	11	เวลา	50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย		
<u>ชื่อกิจกรรม</u>	ไม่สบายใจ		
<u>วัตถุประสงค์</u>			

1. เพื่อติดตามผลการ เข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาอังกฤษและภาษาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

1.3 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกและอธิบายแสดงความคิดเห็น แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในการฝึกครั้งนี้ใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำ การเสริมแรงทางบวก และการให้ไปฝึกที่บ้าน การใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอน ดังนี้ คือ

2.1 ขั้นเตรียม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจกเนื้อเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนักศึกษาและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2.2 ขึ้นดำเนินกิจกรรม นักศึกษาแสดงบทบาทไปตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้

2.3 ขึ้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นเนื้อหาและบรรยากาศของการแสดง

2.4 ขึ้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสาระ และข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง การให้คำแนะนำและการให้การเสริมแรงโดยการชมเชยเป็นเทคนิคที่นำไปใช้

หลังจากที่นักศึกษาสรุป แสดงความคิดเห็นที่ได้จากสถานการณ์จำลอง เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ โดยผู้วิจัยให้คำแนะนำ หรือให้คำอธิบายแก่นักศึกษา

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่แสดงต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เกี่ยวกับเพิ่มเติมที่บ้าน

สื่อที่ใช้ เอกสารเรื่องไม่สบายใจ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก

เรื่อง ไม่สบายใจ

บรรยาย นางสาวอภิรตินักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแผนกศัลยกรรม และได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยชายไทยอายุ 25 ปี คือนายสมชาย ซึ่งได้รับอุบัติเหตุจากรถมอเตอร์ไซด์ชนกับรถยนต์ ทำให้กระดูกบริเวณต้นขาหัก และเมื่อได้รับการผ่าตัดแล้ว แพทย์ก็เชื่อ ทำให้ผู้ป่วยกังวลว่าจะต้องถูกตัดขา

อภิรติ : สวัสดีค่ะคุณสมชาย วันนี้สบายดีหรือเปล่าคะ

ผู้ป่วย(สมชาย) : ก็ดี (น้ำเสียงตอบอย่างเสียไม่ได้)

อภิรติ : ดิฉันดูท่าทางคุณสมชายมีเรื่องไม่สบายใจนะคะ

ผู้ป่วย : (เงยไม่ตอบ มองไปที่นอกหน้าต่าง)

อภิรติ : คุณสมชายพอจะเล่าเรื่องที่คุณไม่สบายใจให้ดิฉันฟังได้ไหมคะ ดิฉันอาจพอที่จะช่วยเหลือคุณได้นะคะ

ผู้ป่วย : ก็ได้ผมจะเล่าให้ฟัง คืออย่างนั้นะ ผมกำลังกลัวมากจนผมนอนไม่ค่อยหลับเรื่องขาของผมครับ

อภิรติ : ขาของคุณเป็นอย่างไรคะ หรือมีอาการเจ็บปวดอย่างไรก็บอกได้นะคะ

ผู้ป่วย : ไม่ใช่ว่าเรื่องนั้น คือขาของผมดีแต่อย่างนี้ผมกลัวว่าต้องถูกตัดขาทั้งครึ่ง

อภิรติ : อ้อ...คุณกังวลเรื่องแผลที่ขาตัวเอง คุณสมชายคิดมากเกินไปนะคะ เพราะตอนนี้คุณหมอก็รักษาคุณอย่างเต็มที่ ดิฉันก็ทำแผลให้คุณทุกวัน และคุณหมอก็สั่งยาแก้ปวดมาให้คุณรับประทานทุกวัน ถ้าคุณสมชายปฏิบัติตัวตามที่คุณหมอแนะนำแล้ว ดิฉันคิดว่าคุณจะต้องมีอาการดีขึ้นเรื่อย ๆ แน่ ๆ เลยคะ และก็หายในที่สุดคะ ฉะนั้นคุณไม่ต้องวิตกกังวลหรอกนะคะ

ผู้ป่วย : ได้ยินคุณพยาบาลพูดแบบนี้แล้ว ผมรู้สึกสบายใจขึ้นมากเลยครับ

ขณะที่นางสาวอภิรติกำลังคุยกับผู้ป่วยอยู่นั้นพยาบาลประจำการคือนางสาววันดีก็เรียก

วันดี : น้องอภิตีมานำพาไปให้ผู้ป่วยที่ชื่อสมชายทานด้วยค่ะ

อภิตี : ค่ะ (รับยามาจากพยาบาลประจำการแล้วนำไปให้ผู้ป่วย)

คุณสมชายคะทานยานะคะ

ขณะนั้นญาติผู้ป่วยเดินเข้ามาเยี่ยมผู้ป่วย

ญาติผู้ป่วย : คุณพยาบาลคะ เวลานี้ปกติไม่มียาทานนี้คะ

อภิตี : พยาบาลให้ดิฉันนำยามาให้คุณสมชายรับประทานค่ะ แต่อย่างงี้ดิฉันจะเดินไป
ดูคำสั่งแพทย์ให้อีกครั้งนะคะ

อภิตีเดินไปดูคำสั่งของแพทย์ในแฟ้มของผู้ป่วยแล้วก็เดินกลับไปที่เตียงของนายสมชาย

อีกครั้ง

อภิตี : ยานี้เมื่อไม่กี่ชั่วโมงของคุณสมชายค่ะ มีการเข้าใจผิดกันค่ะ ต้องขอโทษด้วยนะคะ

ญาติผู้ป่วย : อย่างนี้ไม่ได้นะคะ ถ้าเกิดคนไข้ทานยาเข้าไปแล้วจะหาอย่างไร แบบนี้ก็แย่จ๊ะ

อภิตี : ค่ะต่อไปดิฉันจะระวังนะคะ

หลังจากชี้แจงกับผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยแล้วอภิตีจึงเดินกลับไปหาวันดีพยาบาลประจำการ

อีกครั้งหนึ่ง

อภิตี : พี่คะ ยานี้เมื่อไม่กี่ชั่วโมงของคุณสมชายค่ะ หนูตรวจดูคำสั่งของแพทย์แล้ว เป็นยา
ของผู้ป่วยเตียง 10 คุณตรวจช่วยค่ะ

วันดี : แล้วคุณสมชายกินไปแล้วหรือยัง

อภิตี : ยังค่ะ พอที่ญาติผู้ป่วยเข้ามาเยี่ยมจึงทักท้วงจากนั้นหนูก็มาตรวจดูคำสั่งแพทย์ค่ะ
แล้วหนูก็ชี้แจงให้ผู้ป่วยทราบเรียบร้อยแล้วค่ะ

วันดี : ก็ได้แล้ว (เสียงไม่ค่อยพอใจ)

ตั้งแต่เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นทำให้อภิตีรู้สึกอึดอัดใจทุกครั้งที่ต้องไปดูแลและให้

การพยาบาลสมชาย เพราะญาติผู้ป่วยจะคอยซักถาม คอยดูและมักมองด้วยสายตา

แปลก ๆ อีกทั้งถ้าต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานตรงกับเวรปฏิบัติงานของวันดีพยาบาลประจำการ
ครั้งใดอภิตีก็จะรู้สึกไม่สบาย บวคศีรษะ คลื่นไส้ทุกครั้ง

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม ขอให้โชคดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลงานที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมทั่วไปของกลุ่ม
2. เพื่อสรุปการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน

บนหอผู้ป่วย

3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบอกวิธีลดความวิตกกังวลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่เหมาะสมทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

4. เพื่อให้ นักศึกษาบอกประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการลดความวิตกกังวลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการฝึก และให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มจนถึงการเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการทดลอง รวมทั้งข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา ดังนี้
3. ผู้วิจัยกล่าวขอให้นักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยและกล่าวปิดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักศึกษาทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ วิธีการในการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในจัดสถานที่ 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในกลุ่มให้คุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการยอมรับ เข้าใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคลและมีใจกว้าง 3. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองจนครบทุกคนหลังจากนั้น ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ วิธีการในการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่จะร่วมกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนพูดคุยกัน นักศึกษาคนอื่น จนครบทุกคนโดยถามเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษาอยากรู้ เช่น สิ่งที่น่าประทับใจมากที่สุดในชีวิต เป็นต้น โดยกิจกรรมนี้จะทำให้สมาชิกได้พูดคุย ซึ่งกันและกัน มีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน 3. ผู้วิจัยกล่าวถึงความวิตกกังวลของนักศึกษาในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยและแจกเอกสารเพิ่มเติมเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ซึ่งจะ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ความหมายและสาเหตุของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบความหมายของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	ครอบคลุมความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติและความวิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนทุกครั้ง ดังนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมายแต่ละครั้ง 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> ผู้วิจัยแจกเอกสารหรือฉายวีดิทัศน์ให้นักศึกษาเรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสารหรือชมวีดิทัศน์ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3 - 6	ความวิตกกังวล เกี่ยวกับผู้ป่วยและ ญาติ	เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้ทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวล และแนวทางในการลดความวิตก กังวลเกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ	
7 - 10	ความวิตกกังวล เกี่ยวกับสัมพันธ ภาพกับบุคลากรทาง การแพทย์	เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้ทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับการลดความวิตก กังวลเกี่ยวกับบุคลากรทางการ แพทย์และแนวทางในการลด ความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุคลากร ทางการแพทย์	
11	ความวิตกกังวล ในการฝึกปฏิบัติงาน บนหอผู้ป่วย	เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้ทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลใน การปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจและ สรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลใน การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่ได้ จากข้อสนทนาและแนวทางในการ ลดความวิตกกังวลต่าง ๆ นั้น ตลอดทั้งประโยชน์จากข้อสนทนา	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่า ประสบการณ์ที่ได้จากการได้รับ ข้อสนทนา และให้นักศึกษา แสดงความรู้สึกตั้งแต่เริ่มเข้า กลุ่ม จนถึง การเสร็จสิ้นการ เข้ากลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผล ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ รวมทั้งข้อเสนอนะในการ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 3. ผู้วิจัยกล่าวขอปณิธานนักศึกษา ที่เข้าร่วมกลุ่มการให้ข้อสนเทศ เพื่อลดความวิตกกังวลใน การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย และกล่าวปิดโปรแกรมการ ให้ข้อสนเทศ

หมายเหตุ การให้ข้อสนเทศแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ

ชื่อกิจกรรม ประทับใจที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ วิธีการในการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการจัดกิจกรรม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในกลุ่มให้คุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกันและกัน มีการยอมรับ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและมีใจกว้าง
3. เพื่อให้ศึกษารายชื่อข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองจนครบทุกคน หลังจากนั้นผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ วิธีการในการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่จะร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนพูดคุยกับนักศึกษาคนอื่นจนครบทุกคนโดยถามเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษาอยากรู้ เช่น สิ่งที่น่าประทับใจมากที่สุดในชีวิต เป็นต้น โดยกิจกรรมนี้จะทำให้สมาชิกได้พูดคุยซึ่งกันและกัน มีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษารายถึง กฎ ระเบียบทั่วไปของกลุ่มบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา ดังนี้

การพบกันครั้งนี้เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มให้ทราบว่านักศึกษาจะได้เรียนรู้การฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อเป็นการลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยว่ามีวิธีการอย่างไร และการเข้ากลุ่มนี้นักศึกษาจะต้องเข้ากลุ่มให้ครบทุกครั้ง เพราะในแต่ละครั้งจะมีวิธีการเรียนรู้ที่ต่างกันไป บทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาทุกคนคือ ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เต็มที่

กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่มคือ

- (1) รักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม
- (2) ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งให้เต็มที่

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการให้ข้อสนทนา

ครั้งที่ 2 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับผู้ป่วยและญาติ

ชื่อกิจกรรม ตามองตา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้ฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาอวัชและภาษาท่าทาง
ให้สอดคล้องกัน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมาย
แต่ละครั้ง

2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาเรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อ
มีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสาร และผู้วิจัยสรุป
เพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ เอกสาร เรื่องตามองตา

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจในการอ่านข้อสนทนาของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการให้ข้อสนทนา

เรื่องตามองตา

โดยผู้วิจัยจะพูดถึงเรื่องการสื่อความหมายของบุคคลซึ่งนอกจากจะใช้การพูดหรือภาษา
ถ้อยคำแล้ว ยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทางได้ ซึ่งประกอบไปด้วยการแสดงออกทาง
ใบหน้า การสบสายตา น้ำเสียง การเคลื่อนไหวและการสัมผัส การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้
สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดียิ่งขึ้น และจากการใช้การใช้ภาษาถ้อยคำ
ภาษาท่าทางนี้จะทำให้สามารถทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะว่ามีบุคคลบางประเภท
ไม่สามารถพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้ แต่ท่าทางที่แสดงออกมานั้นจะทำให้ทราบถึง
ความรู้สึกที่แท้จริงได้ เช่น บางคนรู้สึกโกรธและไม่พอใจคู่สนทนาแต่ไม่กล้าพูดออกมา ซึ่งคู่สนทนา
สามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้จากการสังเกตท่าทาง การนั่งนิ่งเฉย ใบหน้าบึ้งตึง ไม่สบสายตา
 เป็นต้น ดังนั้นการสื่อสารที่ดีจึงควรมีการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ให้สอดคล้อง
และเหมาะสมกัน โดยเฉพาะการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบด้วยภาษาท่าทาง สามารถทำได้ ดังนี้

ก. การสบสายตา จากคำกล่าวที่ว่า "ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ" หมายถึง
ความรู้สึกที่แท้จริงนั้นสามารถแสดงออกทางดวงตาเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้ได้ การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นใน
สังคมจำเป็นต้องแสดงให้ผู้อื่นทราบความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าเป็นอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบสายตา
กับผู้อื่นแสดงถึงการหลบเลี่ยง ความมีพิรุณ วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง การแสดงออกที่เหมาะสม
คือ สามารถสบสายตาผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายสายตาด้วยการมองไปจุดอื่นที่ไม่ใช่เป็น
สายตาของคู่สนทนา เช่น หน้าผาก คาง สิ่งที่อยู่ข้าง ๆ ตัวของคู่สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบ
สายตา การสบสายตาเป็นการช่วยในการสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความชัดเจนมากขึ้น
และยังเป็นการประสานการทำงานด้านความคิดกับกล้ามเนื้อกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่
สังเกตได้ ให้สอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ข. การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมา
เพราะใบหน้าสามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจใบหน้าที่จะยิ้มแย้มแจ่มใส
ไม่ใช่แสดงสีหน้าเฉย ๆ และเมื่อรู้สึกเศร้าก็จะไม่แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม

ค. น้ำเสียงขณะพูด ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำเสียงมีน้ำหนัก สูง ต่ำ เบา ให้สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกขณะพูด ไม่พูดเร็ว รวด หรือ พูดช้าจนเกินไป ทั้งนี้เพราะบุคคลที่พูดเร็ว รวดเกินไปอาจจะเกิดจากแรงผลักดันในจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ตื่นเต้น ประหม่า กลัว และคนที่พูดช้าจนเกินไปอาจเป็นการแสดงถึงความลังเลไม่แน่ใจ เป็นลักษณะที่เก็บกดความรู้สึกเอาไว้

ง. การเคลื่อนไหว การนั่ง การเดิน การยืน การใช้มือ รวมไปถึงการใช้กริยา ท่าทางอื่น ๆ ที่สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของผู้แสดง ท่าทางได้เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้ใดมักจะยิ้มริมฝีปาก มืออยู่ไม่สุข จับบนจับนี่ บิดตัว ห่อไหล่ เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสมคือ ท่าทางที่เป็นธรรมชาติ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ดังนั้นในการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบ บุคคลจึงต้องแสดงภาษาท่าทางออกมา ให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่พูด เพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ โดยที่การแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากายนั้นจะไม่ใช่เป็นลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

หลังจากที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านคำแนะนำเสร็จแล้วเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม วิธีการฝึกบังคับตา มีดังนี้

เริ่มต้นการฝึกจากศีรษะตั้งตรงตามองตรงไปข้างหน้า --> มองบนสุด (ไม่ต้องเลิกคิ้วหรือเงยหน้าให้ลูกตาเท่านั้นที่เคลื่อนไหว) --> มองตรง --> มองลงด้านล่างสุด --> มองตรง --> มองซ้ายสุด --> มองตรง --> มองขวาสุด --> มองตรง --> มองขวาบน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ) --> มองตรง --> มองซ้ายล่าง --> มองตรง --> มองซ้ายบน --> มองตรง --> มองขวาล่าง --> มองตรง ซึ่งในการฝึกบังคับตานี้จะทำให้สามารถควบคุมลูกตาได้อย่างคล่องแคล่วแล้วขลอการเคลื่อนไหวมองสิ่งต่าง ๆ ไปทุกทิศให้ช้าลง ซึ่งจะทำให้รู้สึกมั่นใจในการที่จะต้องสบสายตากับผู้อื่นที่กำลังพูดอยู่ได้ เพราะถ้าเกิดความรู้สึกสับสนตาคนอื่นไม่ได้เมื่อไร ก็จะสามารถที่จะเคลื่อนตาไปมองรอบ ๆ ใบหน้าของผู้ที่กำลังพูดด้วย โดยไม่ต้องคอยก้มหน้า

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับผู้ป่วย

ข้อเท็จจริง **มั่นใจที่สุด**

วัตถุดิบประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและแนวทางในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วย

วิธีดำเนินการ

1. **ชั้นนำ** ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมาย
แต่ละครั้ง

2. **ขั้นตอนการ** ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษา เรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ เอกสาร เรื่องมันใจที่สุด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจในการอ่านข้อเสนพิเศษของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

เรื่อง มั่นใจที่สุด

บรรยาย นักศึกษาชื่อสมนึก มาฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยตึกศัลยกรรม ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ
ผู้ป่วย ซึ่งจะต้องไปผ่าตัดกระดูกที่ขาในวันรุ่งขึ้น เมื่อผู้ป่วยทราบมีความวิตกกังวล มีสีหน้า
เศร้าหมองลง ชักถามนักศึกษามื่อยครั้งเกี่ยวกับการผ่าตัด

ผู้ป่วย(สมชาย) : พี่คะ หนูไม่ผ่าตัดได้ไหมคะ ทำแล้วจะอันตรายไหม หนูต้องทำอะไรบ้างคะ

สมนึกรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความรู้ ไม่มั่นใจว่าคุณจะให้ความกระจ่างแก่ผู้ป่วยได้ เพราะมี
ความรู้สึกว่าคุณเองไม่เคยมีประสบการณ์ตรงในการให้การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกมาก่อน
ทำให้สมนึกรู้สึกประหม่า ตอบคำถามผู้ป่วยสั้น ๆ ว่า "ไม่อันตราย" แล้วชวนผู้ป่วยคุยเรื่องอื่นต่อไป

สมนึก : วันนี้คุณสมรกินข้าวกับอะไรคะ (สมนึกเปลี่ยนเรื่องคุยเพราะไม่อยากรู้ให้ผู้ป่วยซักถามต่อ)

ผู้ป่วย : ซิม ไม่ตอบ (นั่งเฉย เหม่อลอย)

สมนึก : ทำไมซิม ๆ สะคะ

ผู้ป่วย : ก็กลัวนะ เป็นอย่างไรบ้างก็ไม่รู้การผ่าตัดคงจะน่ากลัวมากแน่ ๆ เลย

สมนึกรู้สึกอึดอัดใจมากที่ผู้ป่วยพูดวกกลับมาเรื่องเก่าอีก จึงคิดว่าจะไปถามเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน
บางทีเพื่อนจะให้คำตอบแก่สมนึกได้และจะได้มาถ่ายทอดให้ผู้ป่วยฟัง

สมนึก : คุณสมรคะ ดิฉันขอตัวไปทำธุระสักครู่คะ เดี๋ยวจะมาคุยด้วยใหม่ค่ะ

ผู้ป่วย : พักหน้า

สมนึกเดินตามหามาลี ซึ่งเป็นเพื่อนนักศึกษาที่เรียนเก่งเพื่อสอบถาม

สมนึก : มาลีอยู่นี่เองหรือ (แสดงสีหน้าดีใจ)

มาลี : มีอะไรหรือ

สมนึก : คนไข้ของเรา เขาถามเกี่ยวกับการผ่าตัดนะ ถามหลายครั้งเราตอบไม่ได้ทำทางผู้ป่วย
วิตกกังวลมาก ตัวเราเองก็รู้สึกไม่ดีเลยที่ไม่สามารถช่วยผู้ป่วยได้ เพราะตัวเองไม่มี
ความรู้ เรียนมาแล้วแต่ยังไม่ออก เธอพอจะจำได้ไหมละ

มาลี : เราเอา Sheet ที่อาจารย์สอนเกี่ยวกับเรื่องนี้มาพอดี รอสักครูเราจะหยิบมาให้

สมนึก : ขอบใจเธอมากนะ

มาลีกลับมาพร้อมด้วย Sheet เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยผ่าตัด มีรายละเอียดของวิธีการทำ ประโยชน์ และอาการแทรกซ้อนรวมทั้งการพยาบาลผู้ป่วยก่อนการทำการผ่าตัด ขณะผ่าตัด และ ภายหลังผ่าตัด สมนึกอ่านดูสามถึงสี่รอบจนจำได้ จึงกลับมาหาสมร

สมนึก : เป็นอย่างไรคะ คุณสมรดูยังซึม ๆ อยู่คะ

ผู้ป่วย : ก็...รู้สึกไม่อยากทำให้ถึงพุงนี้เลย

สมนึก : ทำไมล่ะคะ

ผู้ป่วย : กลัว ไม่อยากผ่าตัดเลยเป็นยังไงก็ไม่รู้

สมนึก : การผ่าตัดไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิดหรอกค่ะ เวลาทำหมอจะให้ดมยาสลบ ใช้เวลาสักครู คุณก็จะนอนหลับ ค่อยขึ้นมาที่ผ่าตัดเสร็จแล้วก็มีแผลผ่าตัด หลังจากผ่าตัดเสร็จใหม่ ๆ คุณอาจจะยังรู้สึกอ่อนเพลีย มึนงง แต่ไม่เป็นไรนะคะ นอนพักแล้วก็จะดีขึ้น ถ้าคุณปวดแผล ก็ให้บอกพยาบาล หรือบอกดิฉันก็ได้ ในระยะแรกถ้าคุณปวดแผลก็จะมียาฉีดแก้ปวดให้ และต่อไปก็จะเป็นยากิน ที่นี้เคยมีผู้ป่วยเข้ารับการผ่าตัดแบบคุณหลายคนแล้วคะทุกคนก็สบายดีหายและกลับบ้านได้แล้วคะ

ผู้ป่วย : หนูก็กลัวอยู่ดี

สมนึก : ดิฉันเข้าใจว่าคุณอาจจะกลัวได้ เพราะยังไม่เคยผ่าตัดมาก่อน แต่พุงนี้เวลาจะไปผ่าตัด ดิฉันจะไปเป็นเพื่อนนะคะ และจะเป็นคนคอยดูแลคุณสมรเองค่ะ เดี่ยวคุณสมรนอนพักผ่อน แล้วทำใจให้สบายนะคะ

ผู้ป่วย : ก็ดีค่ะ (ยิ้มกับนักศึกษา)

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 4 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับผู้ป่วย

ชื่อกิจกรรม สบายใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและแนวทางในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วย

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมายแต่ละครั้ง

2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาเรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ เอกสารเรื่องสบายใจ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจในการอ่านข้อเสนอแนะของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

เรื่อง สบายใจ

บรรยาย ในศึกผู้ป่วยสามัญแผนกอายุรกรรมหญิง นักศึกษาชื่อมาริษา กำลังเดินไปยังเตียงผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของตนเอง คือ นางวิมล และพบว่าผู้ป่วยกำลังยืนอยู่ริมหน้าต่างของห้องพัก สายตามองเหม่อออกไปด้านนอก

มาริษา : สวัสดีค่ะคุณวิมล

ผู้ป่วย(วิมล) : หันหน้ามามองนักศึกษา คิ้วขมวดเข้าหากัน

มาริษา : เช้านี้คุณวิมลดูไม่สดชื่นเลยนะคะ มีเรื่องกังวลอะไรหรือคะ

ผู้ป่วย : เอ่อ..... (เงิบไม่พูดต่อ)

มาริชานิ่งเงิบ เพื่อดูท่าทางของผู้ป่วย และมีความคิดเห็นว่าจะควรจะไปหาที่เหมาะสมกว่านี้ในการพูดคุยกัน

มาริษา : คิดฉันคิดว่าเราไปคุยกันที่ระเบียงหน้าต่างจะดีไหมคะ

ผู้ป่วย : พักหน้า

เมื่อถึงระเบียงหน้าต่างแล้ว ทั้งมาริษาและผู้ป่วยก็นั่งที่ม้านั่งที่ระเบียงหน้าต่าง

มาริษา : ท่าทางคุณวิมลมีเรื่องไม่สบายใจนะคะ กำลังคิดอะไรอยู่หรือคะ

ผู้ป่วย : ไม่รู้จะบอกอย่างไรดี

มาริษา : บอกอย่างที่คุณรู้สึกนะคะ

ผู้ป่วย : คิดถึงถึงบ้าน อยากกลับบ้าน ไม่คุ้นกับที่นี่ รู้สึกไม่มีอิสระเลย

มาริษา : คุณวิมลรู้สึกคิดถึงบ้าน และรู้สึกว่าที่นี่ไม่มีอิสระ

ผู้ป่วย : ไข้สิคุณพยาบาล อยากจะทานอาหารที่ชอบก็ไม่มี อยากเดินออกไปซื้อของนอกโรงพยาบาลก็ไม่ได้ อยากกลับบ้านที่สุดเลย

มาริษา : คุณวิมลคิดถึงบ้าน คุณจะกลับบ้านได้ เมื่อคุณหมออนุญาตให้กลับนะคะ

ผู้ป่วย : เหนื่อย (สีกหน้าเศร้าลง ก้มหน้า)

มาริษา : คุณวิมลคะ เอาอย่างนี้ก็แล้วกันนะคะ พรุ่งนี้เมื่อคุณหมอมาดตรวจ คิฉันจะเรียนถามคุณหมอ
ให้เองนะคะว่าคุณวิมลจะกลับบ้านได้เมื่อไหร่

ผู้ป่วย : จริงหรือคะ ชอบคุณมากนะคะคุณพยาบาล (แสดงสีหน้าดีใจ)

มาริษา : ตอนนี้คุณวิมลคงสบายใจขึ้นแล้วใช่ไหมคะ

ผู้ป่วย : ค่ะ (พยักหน้า)

มาริษา : เอาล่ะค่ะ ตอนนี้คุณวิมลไปพักผ่อนดีกว่านะคะ

ผู้ป่วย : ก็ดีค่ะ (พร้อมลุกขึ้นยืน และเดินกลับไปเตียง)

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 5 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับญาติ

ชื่อกิจกรรม เข้าใจผิด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและแนวทางในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับญาติ

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมายแต่ละครั้ง

2. ชำนาญ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาเรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

3. ชำนาญ ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ เอกสารเรื่องเข้าใจผิด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจในการอ่านข้อเสนอแนะของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

เรื่อง เข้าใจผิด

บรรยาย ในศึกผู้ป่วยสามัญแผนกอายุรกรรมหญิง นักศึกษาชื่อสายชล กำลังเดินไปเพื่อขอลาหยุด การฝึกปฏิบัติงาน 1 วัน เนื่องจากปวดศีรษะ นอนไม่หลับ วิตกกังวล จากการซักถาม นางสาวสายชลจึงเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้อาจารย์นิเทศก์ฟังว่า ในขณะที่นางสาวสายชลอยู่ในระหว่างฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยและจะต้องให้การพยาบาล แก่ผู้ป่วยเตียง 1

พยาบาลประจำการ : น้องนักศึกษามานานขาดใบัดให้ผู้ป่วยเตียงของน้องให้ที่เตรียมยาให้แล้ว (พร้อมทั้งยกถาดที่มียาจัดเตรียมเรียบร้อยแล้วให้)

สายชล : ค่ะพี่ ขอบคุณมากค่ะ (รับถาดยาแล้วเดินไปที่เตียง 1)

ผู้ป่วยเตียง 1 : คุณพยาบาลจะฉีดยาหรือคะ

สายชล : ค่ะ (พยักหน้า)

ญาติผู้ป่วย : คุณพยาบาลคะ มียาฉีดตอนนี้ด้วยหรือคะ ปกติเวลานี้ไม่มีนี่คะ

สายชล : ไม่มีหรือคะ (พูดด้วยน้ำเสียงตกใจ พร้อมทั้งหยิบการ์ดยาขึ้นมาดู)

จริง ๆ ด้วยเป็นยาของผู้ป่วยเตียง 4 ขอโทษนะค่ะ

ญาติผู้ป่วย : ถ้าฉันไม่ทักท้วงขึ้นมาคุณพยาบาลก็คงฉีดยาอะไรไหมคะ แล้วผู้ป่วยก็รับยาที่ไม่ตรงกับโรคก็เกิดอันตรายได้ซิคะ

สายชล : ขอโทษนะค่ะ แต่ฉันก็จะไม่ฉีดยาเลยทันทีหรอกค่ะ เพราะพวกเราได้รับการสอนมาก่อนจะฉีดยาจะต้องถามชื่อผู้ป่วย ดูชนิดของยาและอย่างอื่นอีก คือที่สำคัญคือชื่อผู้ป่วยจะต้องตรงกับการ์ดยาค่ะ จึงจะทำการฉีดยาให้

ญาติผู้ป่วย : แต่อย่างไรฉันก็ยังไม่มั่นใจแล้วนะค่ะ (มองนางสาวสายชลด้วยสายตาไม่เชื่อใจ)

บรรยาย หลังจากนั้นทุกครั้งที่นางสาวสายชลไปให้การพยาบาลผู้ป่วยเตียง 1 ก็ารู้สึกว่าญาติผู้ป่วยเตียง 1 มักมองตนเองด้วยสายตาแปลก ๆ และจะเข้ามาดู และถามทุกอย่างที่ทำได้ทำให้นางสาวสายชลไม่ยากเดินผ่านไปและให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยเตียง 1 อีก

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 6 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับญาติ

ชื่อกิจกรรม ไม้ไว้วางใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและแนวทางในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับญาติ

วิธีดำเนินการ

1. ชื่นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมายแต่ละครั้ง

2. ชื่นดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาเรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

3. ชื่นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ เอกสารเรื่องไม้ไว้วางใจ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจในการอ่านข้อเสนอแนะของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

เรื่อง ไม่ไว้วางใจ

บรรยาย ขนิษฐา นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแผนกอายุรศาสตร์
 ขนิษฐาได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

ผู้ป่วย(มาลี) : คุณพยาบาลจะช่วยพาฉันไปเข้าห้องน้ำหน่อยซิคะ

ขนิษฐา : ได้ค่ะ แต่คุณมาลีต้องค่อย ๆ เดินนะคะ แล้วตอนนี้คุณมาลีรู้สึกอย่างไรบ้างคะ

ผู้ป่วย : ไม่รู้สึกเหนื่อยเลยคะ

ภายหลังที่นางมาลีผู้ป่วยเข้าห้องน้ำเสร็จแล้ว และเดินออกมาจากห้องน้ำ

ผู้ป่วย : คุณพยาบาลคะ ฉันรู้สึกว่ตอนนี้เหนื่อยมากเลยคะแล้วยังมีใจสั่นด้วย

ขนิษฐา : ค่ะ ถ้าอย่างนั้นคุณรีบกลับไปนอนพักดีกว่านะคะ (พาผู้ป่วยเดินกลับไปเตียง)

ขณะนั้นมีญาติผู้ป่วยมาเยี่ยมและถามอาการที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ขณะนั้น

ญาติผู้ป่วย : พี่มาลี ตอนนี้รู้สึกเป็นอย่างไรบ้างคะ

ผู้ป่วย : เมื่อกี้น้องนักศึกษาพาไปเข้าห้องน้ำเลยทำให้ตอนนี้รู้สึกเหนื่อย และมีใจสั่นด้วย

ญาติผู้ป่วย : ว่าอย่างงั้นะ พี่มาลีเดินเข้าห้องน้ำเหอะคะ (อุทานด้วยเสียงตกใจ แล้วหันไปที่นางสาวขนิษฐา) คุณพยาบาลทำไมถึงพาคนไข้ไปเข้าห้องน้ำล่ะคะ ทั้ง ๆ ที่คนไข้มีอาการยังไม่ค่อยดีเลย คุณครูคะคนไข้เหนื่อยมากเลย

ขนิษฐา : คืออย่างนั้นะคะ แพทย์เจ้าของไข้ได้อนุญาตให้ผู้ป่วยสามารถเดินได้ในระยะทางใกล้ ๆ ได้ สามารถเดินเข้าห้องน้ำได้ และก่อนไปเข้าห้องน้ำฉันก็ได้ถามอาการของผู้ป่วยแล้วว่าเป็นปกติจึงได้พาไป

ญาติผู้ป่วย : แต่ครูคะ ทำทางคนไข้จะเหนื่อยมากนะคะ (พูดด้วยน้ำเสียงไม่พอใจ)

หลังจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ญาติผู้ป่วยรายนี้จะแสดงท่าทีไม่ไว้วางใจ และมักจะซักถามเสมอเพื่อให้แน่ใจว่านางสาวขนิษฐาให้การพยาบาลผู้ป่วยอย่างถูกต้อง ทำให้นางสาวขนิษฐารู้สึกอึดอัดใจ ในการให้การพยาบาลผู้ป่วยรายนี้มาก

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 7 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

ชื่อกิจกรรม เป็นทุกครั้ง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและแนวทางในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุคลากรทางการแพทย์

วิธีดำเนินการ

1. ชื่นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมายแต่ละครั้ง

2. ชื่นดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาเรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

3. ชื่นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ เอกสารเรื่องเป็นทุกครั้ง

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจในการอ่านข้อเสนอแนะของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

เรื่อง เป็นทุกครั้ง

บรรยาย ขณะที่ศิริพรนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแผนกอายุรศาสตร์ ซึ่งมีนิตยาเป็นพยาบาลประจำการอยู่ที่แผนกอายุรศาสตร์

ศิริพร : พี่นิตยาคะ หนูจะไปนิตยาให้ผู้ป่วยเตียง 10 นะคะ

นิตยา : อืม...เดี๋ยวไปเตรียมยาได้พี่จะไปดูตอนน้องเตรียมยาด้วย

ศิริพร : ค่ะ

ในระหว่างที่ศิริพรเตรียมนยานั้นศิริพรตื่นเต้นมาก ทาข้ามขั้นตอนในการเตรียมนยาฉีดซึ่งได้เรียนมาแล้ว ทาให้นางสาวนิตยาต้องพูดสอน และหลังจากที่เตรียมนยาเสร็จเรียบร้อยแล้ว ทั้งนิตยาและศิริพรจึงเดินไปที่เตียงผู้ป่วย

นิตยา : เอาละฉีดได้เลย

ศิริพร : ค่ะ

เมื่อศิริพรนิตยาเสร็จแล้วจึงรู้ว่าตนเองปวดท้อง และท้องเสียด้วย หลังจากนั้นเมื่อต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งใดที่ตรงกับเวรในการปฏิบัติงานของนิตยาพยาบาลประจำการ ศิริพรก็จะมีอาการปวดท้อง ท้องเสียทุกครั้งโดยไม่ทราบสาเหตุ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 8 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

ชื่อกิจกรรม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและแนวทางในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุคลากรทางการแพทย์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมายแต่ละครั้ง

2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาเรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ เอกสาร เรื่องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจในการอ่านข้อเสนอแนะของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

เรื่อง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

บรรยาย : เอื้อมพรและแสงดาวศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย แผนกศัลยกรรมด้วยกันโดยแต่ละคนจะได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยคนละราย และต้องช่วยกันดูแลผู้ป่วยในหอผู้ป่วยทั้งหมดด้วย แต่เอื้อมพรจะดูแลแค่เฉพาะผู้ป่วยที่ตนได้รับมอบหมายเท่านั้น ส่วนนางแสงดาวรับผิดชอบดูแลผู้ป่วยที่เหลือเพียงคนเดียว

แสงดาว : เอื้อมพร ๆ มานีหน่อยจิเรามีเรื่องจะคุยด้วย

เอื้อมพร : ใดจ้ะ มีเรื่องอะไรเธอ

แสงดาว : เอื้อมพร เธอดูแลผู้ป่วยเฉพาะที่เธอได้รับมอบหมายเท่านั้นใช่ไหม

เอื้อมพร : ใช่จ้ะก็อาจารย์มอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยรายไหนเราก็ต้องดูแลผู้ป่วยรายนั้นให้เต็มที่

แสงดาว : อ้อ... เธอคงจะลืมไปว่าอาจารย์สั่งให้พวกเราดูแลผู้ป่วยของตนเองให้ดีที่สุดนั่น

ก็จริงอยู่แต่อาจารย์ก็ให้พวกเราดูแลผู้ป่วยที่อยู่ในหอผู้ป่วยนี้ทั้งหมดด้วยนะ เพราะถ้าเราจบเป็นพยาบาลแล้วผู้ป่วยที่เราต้องดูแลไม่ใช่มียคนเดียวแต่เป็นผู้ป่วยทั้งหมดในหอผู้ป่วย เราหวังว่าเธอคงเข้าใจนะ

เอื้อมพร : เออ... จริงด้วยจิเรานึกออกแล้ว ต้องขอโทษเธอด้วยจริง ๆ ที่ผ่านมามี 1

สัปดาห์แล้วเธอคงเป็นคนดูแลผู้ป่วยที่เหลือทั้งหมดเลยจ้ะ เอาจังนี่ดีมีเรามาแบ่งงานกันทำดีกว่านะ

แสงดาว : แบ่งอย่างไงล่ะ

เอื้อมพร : อย่างเช่น ในตอนเช้าจะต้องมีการวัดปรอทผู้ป่วยและทบทวนแผลผู้ป่วย เราอาจจะเป็นคนทบทวนแผลให้ผู้ป่วยเอง ส่วนเธอก็วัดปรอทให้ผู้ป่วยอย่างนี้ดีมี

แสงดาว : ก็ดีเหมือนกัน งานในหอผู้ป่วยจะได้ทำครบหมดทุกอย่าง หลังจากทำงานที่แบ่งเสร็จแล้วพวกเราจึงไปดูแลผู้ป่วยของตัวเอง เป็นความคิดที่ดีมากเลย อย่างนั้นพรุ่งนี้เราก็กทำตามที่ได้ตกลงกันไว้เลยนะ

เอื้อมพร : ดีจ้ะ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 9 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย : เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์

ชื่อกิจกรรม ช่วยงาน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและแนวทางในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุคลากรทางการแพทย์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมายแต่ละครั้ง

2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยฉายวีดิทัศน์ ให้นักศึกษาเรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากวีดิทัศน์ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ วีดิทัศน์เรื่องช่วยงาน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจในการชมวีดิทัศน์ ของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

วิทัศน์ประกอบการให้ข้อสนเทศ

เรื่อง ช่วยงาน

เรื่อง/จาก	มุล้อง/ภาพ	เสียง
เรื่องช่วยงาน ฉากที่ 1 บรรยายาศ ตอนเข้าภายในหอผู้ป่วย ศัลยศาสตร์ (เวลา 07.30 น.)	Ls มาริษาเดินมาถึงประตูหอผู้ป่วย สวัสดีพยาบาลประจำการ (สมพร) Mcu พยาบาลประจำการ (สมพร) Ms มาริษา	พี่สมพรคะ สวัสดีค่ะ คะสวัสดีค่ะวันนี้มาแต่เช้าเหมือนเดิม พี่สมพรคะวันนี้หนูขึ้นฝึกปฏิบัติงานคนเดียว นะคะ เพื่อนหนูคือวิภาณะคะวันนี้เขารู้สึก ไม่สบายลาหยุด 1 วัน ก็ไม่เป็นไรพยายามทำงานหน่อยก็แล้ว กันนะ พี่สมพรคะหนูขอตัวไปวัดไข้ผู้ป่วยก่อน นะคะ
ฉากที่ 2 บรรยายาศ ตอนใกล้พักเที่ยง (เวลา 11.30 น.)	Ms มาริษา Ms มาริษาและพยาบาลประจำการ (สมพร) ยิ้ม Ms มาริษา Ms มาริษาและพยาบาลประจำการ (สมพร) Pan มาริษาเดินไปหยิบกระเป๋ Ms เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้เดินเข้ามา ถือตระกร้าอุปกรณ์เครื่องใช้ใน หอผู้ป่วยมาด้วย พบกับมาริษา	พี่สมพรคะ หนูขอตัวลงไปพักรับประทาน อาหารนะคะ แล้วหนูจะรีบขึ้นมาค่ะ ได้จ้ะ ลงไปพักได้เลย สวัสดีครับ เช็นชื่อรับของด้วยครับ

เรื่อง/ฉาก	มุมกล้อง/ภาพ	เสียง
	Ms มาริษาและเจ้าหน้าที่ Mcu เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้ และ มาริษา Ms/Pan เจ้าหน้าที่เดินไปหาพยาบาล ด้านหลังหอผู้ป่วย พุดสวัสดิ์ Mcu เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้สายหน้า Mcu พยาบาลประจำการ (สมพร)	อ้อ...ยังไม่ว่างเลยนะคะ ดิฉันจะลงพักรับประทานอาหารค่ะ งานค้างไว้อีกหลายอย่างเลยคะ ผมว่าคุณเช็คของแล้วเซ็นชื่อรับให้ผม ก่อนแล้วค่อยไปตักवानะครับ เพราะ ผมมีงานอื่นต้องทำอีก แต่ดิฉันต้องรีบลงไปพักแล้วต้องรีบกลับ ขึ้นมาทำงานต่อเหมือนกันนะคะ สวัสดิ์น้องเจ้าหน้าที่ เดี่ยวพี่เซ็นรับ ของๆให้เอง น้องนักศึกษาเดี๋ยวนี้ทำงานไม่ค่อยดี ไม่ขยัน คอยแต่จะหลบงานนะพี่ ผมบอกให้เขาเซ็นรับของๆให้ผม หลายครั้ง ก็ไม่ยอมเซ็นให้ผม อ้อ...วันนี้มีนักศึกษาขึ้นฝึกงานคนเดียว เพื่อนเขาไม่สบาย น้องเค้าคงเหนื่อย ไม่เป็นไร เดี่ยวพี่เช็คให้ค่ะ

เรื่อง/ฉาก	มุกกล้อง/ภาพ	เสียง
	Ms มาริษาเดินมาขอโทษเจ้าหน้าที่ รับส่งคนไข้ Mcu เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้ยิ้ม Mcu มาริษาหันไปหาพยาบาล ประจำการ Mcu พยาบาลประจำการและ เจ้าหน้าที่รับส่งคนไข้หันมามอง หน้ากันแล้วยิ้ม	ขอโทษนะคะพี่คือหนูอยากรีบลงไปทาน ข้าว เพราะมีงานค้างไว้อีกหลายอย่าง ต้องรีบกลับมาทำเลยทำให้พูดไม่ดีกับพี่ ไม่เป็นไรหรอก พี่สมพรคะหนูขอโทษนะคะ หนูจะช่วย เช็คของก่อนแล้วหนูจึงจะลงไปพักค่ะ

วิธีทัศนประกอบการให้ข้อสนเทศ

เรื่อง รีบวิ่ง

เรื่อง/ฉาก	มุกกล้อง/ภาพ	เสียง
รีบวิ่ง ฉากที่ 1 บรรยากาศ ในหอผู้ป่วยตอนเช้า	McU Zoom out Ls พยาบาล ประจำการสมพรนั่งเขียนรายงาน ของผู้ป่วยที่เคาร์เตอร์ทำงาน CLs มาริษาเดินหยิบแฟ้มประวัติของ ผู้ป่วยเตียง 1 ไปเพื่อศึกษา ที่โต๊ะทำงานด้านหลังหอผู้ป่วย Ms พยาบาลประจำการ (สมพร) Ls แพทย์เวร เดินเข้ามา Ms พยาบาลประจำการ (สมพร) McU แพทย์เวรมองหาแฟ้มผู้ป่วย ที่เคาร์เตอร์ที่พยาบาลนั่งอยู่ Ms พยาบาลประจำการมองหา ที่เคาร์เตอร์	ที่สมพรคะ สวัสดีค่ะ เดี๋ยวหนูขอใช้แฟ้มประวัติของผู้ป่วย นะคะ ค่ะ... ได้ค่ะ สวัสดีค่ะ สวัสดีค่ะคุณหมอ เอ...แฟ้มผู้ป่วยหายไปในไหน นี้คุณสมพรแฟ้มผู้ป่วยเตียง 1 อยู่ไหน หมอมหาไม่เจอเลย เมื่อกี้ยังอยู่เลยนี่คะ อ้อ... สงสัยน้องนักศึกษาเอาไปดูค่ะ

เรื่อง/ฉาก	มุกกล้อง/ภาพ	เสียง
	Ms แพทย์เวร Ms พยาบาลประจำการ เรียกด้วยเสียงดัง Ls นักศึกษาพยาบาลรีบวิ่ง มาที่เคาร์เตอร์ Cu แพทย์เวร Mcu นักศึกษาพยาบาลเดินไป หาแพทย์เวร Ms นักศึกษา Ms พยาบาลประจำการ (สมพร)	ช่วยเอามาให้หมอหน่อยซิ หมอรีบ น้องมาริษาเอาแผ่นของผู้ป่วยเตียง 1 มาให้หมอด้วยค่ะ อาจารย์คะขอโทษค่ะ นี่คะแผ่นผู้ป่วย เตียง 1 นี้นักศึกษารู้อยู่แล้วว่าตอนเช้าหมอจะ ต้องมาตรวจผู้ป่วย ที่หลังอย่าเพิ่งเอา แผ่นผู้ป่วยไปใช้นะ รอให้หมอตรวจเสร็จ ก่อน เพราะหมอมักจะใช้เยอะ แล้วหมอก็ รีบมากด้วย หนูขอโทษค่ะ ค่ะ เค้าคงไม่ทราบค่ะ... ต้องขอโทษ คุณหมอด้วยนะคะ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 11 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

ชื่อกิจกรรม ไม่สบายใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและแนวทางในการลดความวิตกกังวลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

วิธีดำเนินการ

1. ชื่นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามจุดมุ่งหมายแต่ละครั้ง

2. ชื่นดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาเรียนรู้แล้วมีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

3. ชื่นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปสิ่งที่ได้จากเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

สื่อที่ใช้ เอกสารเรื่องไม่สบายใจ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจในการอ่านข้อเสนอแนะของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

เรื่อง ไม่สบายใจ

บรรยาย นางสาวอภิตี นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแผนกศัลยกรรม และได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยชายไทยอายุ 25 ปี คือนายสมชาย ซึ่งได้รับอุบัติเหตุจากรถมอเตอร์ไซด์ชนกับรถยนต์ ทำให้กระดูกบริเวณต้นขาหัก และเมื่อได้รับการผ่าตัดแล้ว ผลคิดเชื่อ ทำให้ผู้ป่วยกังวลว่าจะต้องถูกตัดขา

อภิตี : สวัสดีค่ะคุณสมชาย วันนี้สบายดีหรือเปล่านะ

ผู้ป่วย(สมชาย) : ก็ดี (น้ำเสียงตอบอย่างเสียไม่ได้)

อภิตี : ดิฉันดูท่าทางคุณสมชายมีเรื่องไม่สบายใจนะค่ะ

ผู้ป่วย : (เงิบไม่ตอบ มองไปที่นอกหน้าต่าง)

อภิตี : คุณสมชายพอจะเล่าเรื่องที่คุณไม่สบายใจให้ดิฉันฟังได้ไหมคะ ดิฉันอาจพอที่จะช่วยเหลือคุณได้นะค่ะ

ผู้ป่วย : ก็ได้ผมจะเล่าให้ฟัง คืออย่างนี้ะ ผมกำลังกลัวมากจนผมนอนไม่หลับ เรื่องขาของผมครับ

อภิตี : ขาของคุณเป็นอย่างไรคะ หรือมีอาการเจ็บปวดอย่างไรก็บอกได้นะค่ะ

ผู้ป่วย : ไม่ใช่ว่าเรื่องนั้น คือขาของผมคิดเชื่ออย่างนี้ผมกลัวว่าต้องถูกตัดขาทั้งครึ่ง

อภิตี : อ้อ... คุณกังวลเรื่องแผลที่ขาตัวเอง คุณสมชายคิดมากเกินไปนะค่ะ เพราะตอนนี้คุณหมอก็รักษาคุณอย่างเต็มที่ ดิฉันก็ทำแผลให้คุณทุกวัน และคุณหมอก็สั่งยาแก้ปวดให้คุณรับประทานทุกวัน ถ้าคุณสมชายปฏิบัติตัวตามที่คุณหมอแนะนำแล้ว ดิฉันคิดว่าคุณจะต้องมีอาการดีขึ้นเรื่อย ๆ แน่ ๆ เลยค่ะ และที่หายในที่สุดคะ ฉะนั้นคุณไม่ต้องวิตกกังวลหรอกนะค่ะ

ผู้ป่วย : ได้ยินคุณพยาบาลพูดแบบนี้แล้ว ผมรู้สึกสบายใจขึ้นมากเลยครับ

ขณะที่นางสาวอภิตีกำลังคุยกับผู้ป่วยอยู่นั้นพยาบาลประจำการคือนางสาววันศิริก็เรียก

วันดี : น้องอภิตีมานำยาไปให้ผู้ป่วยที่ชื่อสมชายทานด้วยค่ะ

อภิตี : ค่ะ (รับยามาจากพยาบาลประจำการแล้วนำไปให้ผู้ป่วย)

คุณสมชายคะทานยานะคะ

ขณะนั้นญาติผู้ป่วยเดินเข้ามาเยี่ยมผู้ป่วย

ญาติผู้ป่วย : คุณพยาบาลคะ เวลานี้ปกติไม่มียาทานนี้คะ

อภิตี : พี่พยาบาลให้ฉันนำยามาให้คุณสมชายรับประทานค่ะ แต่อย่างงี้ฉันจะเดินไป

ดูคำสั่งแพทย์ให้อีกครั้งนะคะ

อภิตีเดินไปดูคำสั่งของแพทย์ในแฟ้มของผู้ป่วยแล้วก็เดินกลับมาที่เตียงของนายสมชาย

อีกครั้ง

อภิตี : ยาเมื่อกี้ไม่ใช่ของคุณสมชายค่ะ มีการเข้าใจผิดกันค่ะ ต้องขอโทษด้วยนะคะ

ญาติผู้ป่วย : อย่างนี้ไม่ได้ละคะ ถ้าเกิดคนไข้ทานยาเข้าไปแล้วจะทำอย่างไร แบบนี้ก็แย่ละ

อภิตี : ค่ะต่อไปฉันจะระวังนะคะ

หลังจากชี้แจงกับผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยแล้วอภิตีจึงเดินกลับไปหาวันดีพยาบาลประจำการ

อีกครั้งหนึ่ง

อภิตี : พี่คะ ยาเมื่อกี้ไม่ใช่ยาของคุณสมชายค่ะ หนูตรวจดูคำสั่งของแพทย์แล้วเป็นยา

ของผู้ป่วยเตียง 10 คุณวัชชัยค่ะ

วันดี : แล้วคุณสมชายกินไปแล้วหรือยัง

อภิตี : ยังค่ะ พอที่ญาติผู้ป่วยเข้ามาเยี่ยมจึงทักท้วงจากนั้นหนูก็มาตรวจดูคำสั่งแพทย์ค่ะ

แล้วหนูก็ชี้แจงให้ผู้ป่วยทราบเรียบร้อยแล้วค่ะ

วันดี : ก็ได้แล้ว (เสียงไม่ค่อยพอใจ)

ตั้งแต่เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นทำให้อภิตีรู้สึกอึดอัดใจทุกครั้งที่ต้องไปดูแลและให้

การพยาบาลสมชาย เพราะญาติผู้ป่วยจะคอยซักถาม คอยดูและมักมองด้วยสายตา

แปลก ๆ อีกทั้งถ้าต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานตรงกับเวรปฏิบัติงานของวันดีพยาบาลประจำการ

ครั้งใด อภิตีจะรู้สึกไม่สบาย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ทุกครั้ง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม ขอให้โชคดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจและสรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่ได้จากข้อเสนอแนะและแนวทางในการลดความวิตกกังวลต่าง ๆ นั้น ตลอดจนทั้งประโยชน์จากข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการได้รับข้อเสนอแนะ และให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่ม จนถึงการเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้รวมทั้งข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
3. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อลดความวิตกกังวลเพิ่มเติมในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยและกล่าวปิดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และการซักถามของนักศึกษา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

ภาคผนวก ค

- ตารางแสดงคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการแสดงออก
- ตารางแสดงคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
- ตารางแสดงความแตกต่างคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตาราง 7 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล
กลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

คนที่	คะแนนความวิตกกังวลใน การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย		ผลต่างของคะแนนความวิตกกังวล ในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง				
1	107	76	31	8	8	-
2	89	73	16	3	3	-
3	99	84	15	2	2	-
4	105	75	30	7	7	-
5	108	91	17	4.5	4.5	-
6	105	87	18	6	6	-
7	106	93	13	1	1	-
8	98	81	17	4.5	4.5	-
					36	0

T = 0**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล
กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ

คนที่	คะแนนความวิตกกังวลใน การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย		ผลต่างของคะแนนความวิตกกังวล ในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง				
1	95	90	5	1	1	-
2	89	70	19	8	8	-
3	81	72	9	2.5	2.5	-
4	92	79	13	7	7	-
5	104	93	11	5.5	5.5	-
6	96	87	9	2.5	2.5	-
7	101	91	10	4	4	-
8	97	86	11	5.5	5.5	-
					36	0

T = 0**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 9 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		ค่าความ แตกต่าง	อันดับ	กลุ่มควบคุม		ค่าความ แตกต่าง	อันดับ
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง			ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง		
1	107	76	31	16	95	90	5	1
2	89	73	16	10	89	70	19	14
3	99	84	15	9	81	72	9	2.5
4	105	75	30	15	92	79	13	7.5
5	108	91	17	11.5	104	93	11	5.5
6	105	87	18	13	96	87	9	2.5
7	106	93	13	7.5	101	91	10	4
8	98	81	17	11.5	97	86	11	5.5

$$\Sigma R_E = 93.5$$

$$\Sigma R_C = 42.5$$

$$U = 6.5^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

$$U_1 = \frac{n_1 n_2}{2} + \frac{(n_1)(n_1 + 1)}{2} - \Sigma R_E = 6.5$$

$$U_2 = \frac{n_1 n_2}{2} + \frac{(n_2)(n_2 + 1)}{2} - \Sigma R_C = 57.5$$

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวปิยะดา ชื่อสกุล สุภกรแสงทอง

เกิดวันที่ 15 เดือนตุลาคม พุทธศักราช 2513

สถานที่เกิด ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 99/19 ซอยภูมิรินราชปักษี ถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า แขวงบางยี่ขัน
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน -

สถานที่ทำงานปัจจุบัน -

ประวัติการศึกษา

- | | |
|-----------|--|
| พ.ศ. 2527 | ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนอนุบาล อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์ |
| พ.ศ. 2529 | มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนปานะพันธุ์ในพระบรมราชูปถัมภ์
กรุงเทพมหานคร |
| พ.ศ. 2532 | มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสิรินธร อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์ |
| พ.ศ. 2535 | วิทยาศาสตร์บัณฑิต(พยาบาล)
จากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร |
| พ.ศ. 2538 | การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |