

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู (พิมพ์ครั้งที่ 5).
กรุงเทพฯ: ยูเร็นสอิมเมจกรุ๊ป.
- กรมสุขภาพจิต. (2550). คู่มือการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าแบบ CBT (Cognitive-Behavior-Therapy).
กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). คู่มือการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-Behavior-Therapy).
กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2543). บทบาทหน้าที่ของอาจารย์นิเทศ. วารสารการศึกษาศาสนา, 11(3), 88-92.
- จันทิมา องค์โสมจิต. (2545). จิตบำบัดการปฏิบัติงานจิตเวชทั่วไป. กรุงเทพฯ: ยูเนียน ครีเอชั่น.
- จำลอง คิชฌณิช, และ พรหมเพรา คิชฌณิช. (2545). ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ.
เชียงใหม่: แสงศิลป์.
- จิตรรา สุขเจริญ. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี. ชลบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- ชัชฎาภรณ์ ผลเรือง. (2549). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ ต่อความเครียดในการเรียนการสอนของนักศึกษาพยาบาล
ศาสตร์หลักสูตรต่อเนื่อง วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริม
เทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- คาราวรรณ ต๊ะปันดา. (2552). การตรวจสอบความคิดอัตโนมัติ. ใน สถานบริการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (บรรณาธิการ), การให้คำปรึกษาทาง
สุขภาพตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (หน้า 38-39). เชียงใหม่:
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- นฤมิตร รอดโสภา. (2553). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุศรินทร์ หลิมสุนทร. (2544). การศึกษาความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(3), 20-28.
- ประนอม โอทกานนท์. (2543). การประกันคุณภาพการศึกษา สาขาพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปานจันทร์ อิ่มหน้า, วลัยลักษณ์ ชันทา, ศรีประไพ อินทร์ชัยเทพ, และ สมจิตร สิทธิวงศ์. (2551). ความเจ็บป่วยด้านสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง. ลำปาง: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- ปิยวรรณ สวัสดิ์สิงห์, และ อัจฉราพร ศรีบุญณาพรรณ. (2548). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในระยะเริ่มขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาล. พยาบาลสาร, 32(1), 120-132.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ธนัชการพิมพ์.
- พัทยา อุดมสินคำ. (2541). ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พูนศรี รังสีจิ, ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, และ นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล. (2547). จิตเวชศาสตร์: สำหรับนักศึกษาแพทย์. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- เพ็ญภา แดงค้อมยุทธ. (2545). ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี, 14(1), 47-51.
- ภัทรา เสงี่ยมในเมือง. (2547). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงต่อการลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2542). ระเบียบวิธีการสอนการพยาบาลในคลินิก. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.

- มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์, และ จินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย. (2541). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์, 21(1), 33-42.
- ลอนศรี วงศ์ชัย. (2542). ความเครียดและวิธีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วัชรบุรณ์ อินสว่าง. (2548). ความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี. สุราษฎร์ธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- วัชรรา สุขแท้. (2544). การศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียด และความคิด ความรู้สึก ขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนตึกผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี นครสวรรค์. นครสวรรค์: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครสวรรค์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง. (2552). หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2552. ลำปาง: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโน, และ วัลภา ดันตโยทัย. (2545). ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1. รามาธิบดีสาร, 8(2), 90-109.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2546). การทำกลุ่มบำบัดสำหรับพยาบาล. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- สมพิศ ไชยสุน, กฤษณา พูลเพิ่ม, และ บุศรินทร์ หลิมสุนทร. (2545). การศึกษาความเครียด การรับรู้สุขภาพ และพฤติกรรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยาการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย, 27(2), 167-173.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2547). ความเครียดและอาการทางจิต. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุนทรี วัฒนเบญจโสภณ และโสภณ ศรีสุวรรณวัฒนา. (2549). *ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบประทับประคองต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, และ พิมพมาศ ตาปัญญา. (2540). *การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง*. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรง จังหวัดเชียงใหม่ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อารี นุ้ยบ้านด่าน, วิภา แซ่เจี๋ย, ประนอม หนูเพชร, ปรีศนา อัดถาผล, และ ทิพวรรณ รมราชภัย. (2550). ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 27(3), 55-67.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression caused and treatment* (2nd ed.). Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Dose mindfulness decrease stress and foster empty among nursing student. *Journal of Nursing Education*, 43(7), 305-312.
- Bowden, J. (2008). Why do nursing students who consider leaving stay on their courses [Electronic version]. *Nurse Researcher*, 15(3), 45-58.
- Brannon, L., & Feist, J. (2004). *Health psychology: An introduction to behavior and health* (5th ed.). Australia: Thomson wadsworth.
- Brown, J. L., & Venable, P. A. (2008). Cognitive-behavioral stress management interventions for persons living with HIV: A review and critique of the literature [Electronic version]. *Annual Behavioral Medicine*, 35, 26-40.
- Brunero, S., Cowan, D., & Fairbrother, G. (2007). *Workshop reduction emotional distress in nurse using cognitive behavior therapy*. Retrived October 27, 2009, from <http://www.3.interscience.Wiley.com>
- Buffum, M., & Madrid, E. (2008). Group therapy. In D. Antai-Otong (Ed.), *Psychiatric nursing* (pp. 813-847). New York: Thomson Delmar Learning.

- Cary, M., & Dua, J. (1999). Cognitive-behavioral and systematic desensitization procedure in reduce stress and anger in caregivers for the disabled. *International Journal of Stress Management*, 6(2), 75-87.
- Fortinash, K. M., & Worret, P. A. (2004). *Psychiatric mental health nursing* (3 rd ed.). St. Louis: Elsevier Mosby.
- Gallagher-Thompson, D., Gray, H. L., Dupart, T., Jimenez, D., & Thompson, L. W. (2008). Effectiveness of cognitive/behavioral small group intervention for reduction of depression and stress in non-Hispanic white and Hispanic/Latino women dementia family caregiver: Outcomes and mediators of change [Electronic version]. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 286-303.
- Gardner, B., Rose, J., Mason, O., Tyler, P., & Cushway, D. (2005). Cognitive therapy and behavioral coping in the management of work-related stress: An intervention study [Electronic version]. *Journal of Work and Stress*, 19(2), 137-152.
- Gibbons, C., Dempster, M., & Moutray, M. (2007). Stress and eustress in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 61(3), 282-290.
- Granath, J., Ingvarsson, S., Thiele, U. V., & Lundberg, U. (2006). Stress management: A randomized study of cognitive behavior therapy and yoga. *Cognitive Behavior Therapy*, 35(1), 3-10.
- Hamdan-Mansour, A. M., Puskar, K., & Bandak, A. G. (2009). Effectiveness of cognitive behavior therapy on depressive symptomatology stress and coping strategies among Jordanian university student [Electronic version]. *Mental Health Nursing*, 30, 188-196.
- Hawkins, K. M., Reddy, P., & Bunker, S. (2007). Evaluation of a stress management course in adult education centres in rural Australia. *Australia Rural Rural Health*, 15, 107-113.
- Kendrick, P. (2000). Comparing the effects of stress and relationship style on student and practicing nurse anesthetists. *American Association of Nurse Anesthetists Journal*, 68(2), 115-122.
- Klink, J. V., Blonk, R. B., Schene, A. H., & Dijk, F. V. (2001). The benefenit of interventions for work-related stress [Electronic version]. *American Journal of Public Health*, 91(2), 270-276.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.

- Leichsenring, F., Hiller, W., Weissberg, M., & Leibing, E. (2006). Cognitive behavior therapy and psychodynamic psychotherapy: Techniques, efficacy, and indication [Electronic version]. *American Journal of Psychotherapy*, 60(3), 233-257.
- Mahat, G. (1998). Stress and coping junior baccalaureate nursing student in clinical setting. *Nursing Forum*, 33(1), 11-19.
- Mills, H., Reiss, N., & Dombeck, M. (2008a). *Cognitive therapy techniques for stress reduction*. Retrieved November 16, 2009, from http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php
- Mills, H., Reiss, N., & Dombeck, M. (2008b). *Factors determining whether stressors are experienced as negative or positive*. Retrieved November 16, 2009, from http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php
- Monat, A., & Larazus, R. S. (1991). *Stress and coping: An anthology* (3 rd ed.). New York: Columbia University Press.
- Nolan, G., & Ryan, D. (2008). Experience of stress in psychiatric nursing student in Ireland [Electronic version]. *Nursing Standard*, 22(43), 35-43.
- Omibodum, O. O., Onibokun, A. C., Yusef, B. O., Olukogobe, A. A., & Omogbodun. (2004). Stress and counseling needs of undergraduate nursing student in Ibadan Nigeria. *Journal of Nursing Education*, 43(9), 412-415.
- O'Regan, P. (2005). Student under pressure. *Win*, October, 16-18.
- Perez, E. C., & Carroll-Perez, I. (1999). A national study: Stress perception by nurse anesthesia students. *Journal of the American Association of Nurse Anesthetists*, 67(1), 79-86.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2004). *Nursing research: Prinncipal and methods* (7th ed.). Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Rhead, M. M. (1995). Stress among student nurses: Is it practical or academic. *Journal of Clinical Nursing*, 4, 369-376.
- Salami, S. O. (2007). Management of stress among trainee-teacher through cognitive-behavioral therapy [Electronic version]. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 4(2), 299-307.
- Scott, E. (2008). *Stress in college: common causes of stress in college*. Retrieved November 17, 2009, from http://stress.about.com/od/studentstress/a/stress_college.htm

- Smith, B. W., Shelley, B. M., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., & Bernard, J. (2008). Pilot study comparing the effects of mindfulness-based and cognitive-behavioral stress reduction [Electronic version]. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14, 251-258.
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing* (8th ed.). St. Louis: Elsevier Mosby.
- Sullivan, N. (2009). *Using cognitive behavioural therapy to tackle work-related stress*. Retrieved November 17, 2009, from http://www.employeebenefits.co.uk/item/8411/pg_dtl_art_news/291/pg_ftr_art
- Tatrow, K., & Montgomery, G. H. (2006). Cognitive behavioral therapy techniques for distress and pain in breast cancer patients: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 17-27.
- Tully, A. (2004). Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing student. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11(1), 43-47.
- Varcarolis, E. M., Carson, V. B., & Shoemaker, N. C. (2006). *Foundations of psychiatric mental health nursing: A clinical approach* (5th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Watson, R., Deary, I., Thomson, D., & Li, G. (2008). A study of stress and burnout in nursing student in Hong Kong [Electronic version]. *International Journal of Nursing Studies*, 45(10), 1534-1542.
- West, M., & Rushton, R. (1986). The drop-out factor [Electronic version]. *Nursing Times*, 82(52), 29-31.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *An introduction cognitive behavior therapy skills and applications*. London: Sage.
- Willert, M. J., Thulstrup, A. M., Psyd, J. H., & Bonde, J. P. (2009). Changes in stress and coping from a randomized controlled trial of a three-month stress management intervention [Electronic version]. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 35(2), 145-152.
- Wright, J. H., Thase, M. E., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy. In R. E. Hales, S. C. Yudofsky, & G. O. Gabbard (Eds.), *The American Psychiatric Publishing textbook of psychiatry* (5th ed., pp. 1211-1256). Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Zerwekh, J., & Claborn, J. C. (2006). *Nursing today transition and trends* (6th ed.). St. Louis: Suners.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบวัดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ทับใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุปี

3. ความเพียงพอของรายรับต่อเดือน

() เพียงพอ

() ไม่เพียงพอ

4. สถานภาพสมรสของบิดา มารดา

() คู่

() หม้าย

() หย่าร้าง

() อื่นๆ (โปรดระบุ).....

5. เกรดเฉลี่ยสะสมของท่านครั้งล่าสุด

() ต่ำกว่า 2.00

() 2.00 - 2.49

() 2.50 - 2.99

() 3.00 - 3.49

() 3.50 - 4.00

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา ให้ประเมินว่านักศึกษามีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงช่องตามที่นักศึกษาประเมิน โดยการให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ดังนี้

- ตอบไม่รู้สึกรีด ให้ 1 คะแนน
- ตอบเครียดเล็กน้อยให้ 2 คะแนน
- ตอบเครียดปานกลางให้ 3 คะแนน
- ตอบเครียดมากให้ 4 คะแนน
- ตอบเครียดมากที่สุดให้ 5 คะแนน
- ไม่ตอบให้ 0 คะแนน

ข้อ	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ไม่ รู้สึก เครียด (1)	รู้สึก เครียด เล็กน้อย (2)	รู้สึก เครียด ปาน กลาง (3)	รู้สึก เครียด มาก (4)	รู้สึก เครียด มากที่สุด (5)
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3						
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง ดิน					
5						
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
.						
.						
.						
20						

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

แผนกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

การบำบัดครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
ครั้งที่ 1 (90 นาที) สร้างสัมพันธภาพ และการเรียนรู้ เกี่ยวกับการปรับ ความคิดและ พฤติกรรมเพื่อลด ความเครียด	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และสร้างความร่วมมือ ระหว่างผู้นำกลุ่มและ นักศึกษา 2. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความเข้าใจวัตถุประสงค์ ของการเข้าร่วมแผน กิจกรรมกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา - ผู้นำกลุ่มทำความรู้จักกันเดยกับนักศึกษา ชักถามเรื่องทั่วไป - ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนได้ แนะนำตัวเอง 2. เปิดประเด็นสนทนา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการร่วม กิจกรรม	-แบบวัดความเครียด สวนปรงของนักศึกษา ที่ประเมินแล้ว	- นักศึกษามี สัมพันธภาพที่ดีต่อ ผู้นำกลุ่มและให้ความ ร่วมมือในการบำบัด - นักศึกษาให้ความ ร่วมมือในการบำบัด

การบำบัดครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
ครั้งที่ 3 (75 นาที) การตรวจสอบ ความคิด อัตโนมัติ ทางลบ	1. เพื่อประเมินความเครียด ของนักศึกษา 2. เพื่อ..... 3. เพื่อการบ้านฝึก พิสูจน์และตรวจสอบ ความคิดอัตโนมัติทางลบ	1. ประเมินความเครียดในวันนี้นักศึกษาแต่ละคน 2. ทบทวนการเรียนรู้ที่ได้รับในการบำบัดครั้งที่แล้ว 3. หาประเด็นในการสนทนากจากการให้นักศึกษาได้เล่า เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในช่วงเวลาที่ผ่านมาและ ร่วมกันเลือกประเด็นในการสนทนา		- นักศึกษาประเมิน ความเครียดของ ตนเองได้ - นักศึกษาเข้าใจ

ภาคผนวก ก

เอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารคำชี้แจงแก่ผู้ถูกวิจัย/อาสาสมัคร (กลุ่มที่เข้ากลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม)

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียด ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 17 คน ผู้วิจัยจึงขอเรียนเชิญท่าน ซึ่งเป็นนักศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะอธิบายให้นักศึกษาทราบพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษาอ่านเกี่ยวกับข้อมูลข้างล่างนี้ก่อน หากนักศึกษามีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของนักศึกษา กรุณาซักถามจากผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับนักศึกษาได้ ผู้วิจัยมีความยินดีที่นักศึกษาได้สละเวลาในการอ่านข้อความข้างล่าง ดังต่อไปนี้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล นักศึกษาจะได้รับการประเมินความเครียดโดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงเพื่อประเมินว่านักศึกษามีความเครียดในระดับใด โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที นักศึกษาสามารถที่จะปฏิเสธการประเมินความเครียดโดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักศึกษา ผู้วิจัยศึกษาในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แห่งที่ 1 จำนวน 17 คน ที่มีความเครียดระดับปานกลาง ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาโดยตรง คือ นักศึกษาสามารถนำวิธีการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ในกรณีที่นักศึกษาเกิดความเครียด นอกจากนี้ผลสรุปจากการศึกษานี้เป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้ด้านการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมไปใช้ในนักศึกษากลุ่มอื่นต่อไป หากนักศึกษาได้รับทราบแนวทางปฏิบัติในขณะที่เข้าร่วมการศึกษาและตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ นักศึกษาจะได้รับการเซ็นหนังสือยินยอมเข้าร่วมการศึกษาจากผู้วิจัย มีการดำเนินกิจกรรมดังนี้

นักศึกษาจะได้เข้าร่วมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม ตลอดจนมีการฝึกจากสถานการณ์ตัวอย่างและสถานการณ์จริงและมีการทบทวนการบ้านเพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โดยใช้ระยะในการฝึกพร้อมกับผู้วิจัยจำนวน 6 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยจะแจกตารางการฝึกให้นักศึกษาได้บันทึกร่วมด้วย นักศึกษาจะได้รับการตอบแบบประเมินความเครียดอีกหลังจากสิ้นสุดโครงการวิจัยทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน

การวิจัยครั้งนี้อยู่ที่การตัดสินใจของนักศึกษา นักศึกษาไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้หากนักศึกษาไม่สมัครใจ และจะไม่มีมีการสูญเสียประโยชน์ใดๆ ที่นักศึกษาควรได้รับ และนักศึกษามีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาได้ตลอดเวลา นักศึกษาอาจจะถูกยกเลิกการเข้าร่วมโครงการ เมื่อท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาจะถูกเก็บไว้โดยผู้วิจัยและผู้วิจัยจะเป็นผู้รับทราบข้อมูลของนักศึกษาเพียงผู้เดียว โดยใช้รหัสแทนชื่อจริงของนักศึกษา การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัยจะไม่มีการอ้างอิงถึงนักศึกษา โดยใช้ชื่อของนักศึกษาในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ โครงการวิจัยนี้นักศึกษาอาจจะเกิดความไม่สุขสบายบ้างเล็กน้อยในการเข้าร่วมโครงการ เนื่องจากนักศึกษาต้องใช้ความคิดและต้องทำการบ้าน และหากว่านักศึกษามีความไม่สบายใจ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดูแลนักศึกษาในกรณีดังกล่าวด้วยตนเองโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับนักศึกษาจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย นักศึกษามีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลของนักศึกษา ถ้านักศึกษาต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ

หากนักศึกษามีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษาสามารถติดต่อกับผู้วิจัย นาง วรภรณ์ ทินวัง ได้ที่ 50/1 ซ. 6 ถ. พระบาท ต. พระบาท อ. เมือง จ. ลำปาง 52000 โทรศัพท์ 081-6818261 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปีนตา โทรศัพท์ 0-5394-6063 (ในเวลาราชการ) หรือหากนักศึกษามีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัยนักศึกษาสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

หวังว่าจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

..... (ผู้วิจัย)

(นาง วรภรณ์ ทินวัง)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เอกสารคำชี้แจงแก่ผู้ถูกวิจัย/อาสาสมัคร
(กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ)

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียด ผู้วิจัยจึงขอเรียนเชิญท่านซึ่งเป็นนักศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะอธิบายให้นักศึกษาทราบพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษาอ่านเกี่ยวกับข้อมูลข้างล่างนี้ก่อน หากนักศึกษามีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของนักศึกษา กรุณาซักถามจากผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับนักศึกษาได้ ผู้วิจัยมีความยินดีที่นักศึกษาได้สละเวลาในการอ่านข้อความข้างล่าง ดังต่อไปนี้

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล นักศึกษาจะได้รับการประเมินความเครียดโดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงเพื่อประเมินว่านักศึกษามีความเครียดในระดับใด โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที นักศึกษาสามารถที่จะปฏิเสธการประเมินความเครียดโดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักศึกษา ผู้วิจัยจะทำการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แห่งที่ 2 จำนวน 17 คน ที่มีความเครียดระดับปานกลาง โดยนักศึกษาจะได้รับการดูแลตามปกติจากวิทยาลัย หลังจากนั้นนักศึกษาจะได้รับการตอบแบบประเมินความเครียดอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 3 และในสัปดาห์ที่ 7 ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาโดยตรง คือนักศึกษาสามารถแสดงความจำนงค์ที่จะเข้าร่วมโครงการได้เมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัยแล้ว

การวิจัยครั้งนี้อยู่ที่การตัดสินใจของนักศึกษา นักศึกษาไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้หากนักศึกษาไม่สมัครใจ และจะไม่มีการสูญเสียประโยชน์ใดๆ ที่นักศึกษาควรได้รับ และนักศึกษามีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาได้ตลอดเวลา ถ้าหากนักศึกษามีความสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการนักศึกษาจะได้รับการเซ็นหนังสือยินยอมเข้าร่วมการศึกษาจากผู้วิจัย นักศึกษาอาจจะถูกยกเลิกการเข้าร่วมโครงการ เมื่อนักศึกษามีความเครียดในระดับรุนแรง ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาจะถูกเก็บไว้โดยผู้วิจัย และผู้วิจัยจะเป็นผู้รับทราบข้อมูลของนักศึกษาเพียงผู้เดียว โดยใช้รหัสแทนชื่อจริงของนักศึกษา การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัยจะไม่มีการอ้างอิงถึงนักศึกษา โดยใช้ชื่อของนักศึกษาในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ โครงการวิจัยนี้นักศึกษาอาจจะเกิดความไม่สุขสบายบ้างเล็กน้อยในการเข้าร่วมโครงการ

เนื่องจากนักศึกษาต้องใช้ความคิดและต้องทำการบ้าน และหากว่านักศึกษามีความไม่สบายใจ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดูแลนักศึกษาในกรณีดังกล่าวด้วยตนเองโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับนักศึกษาจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย นักศึกษามีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลของนักศึกษา ถ้านักศึกษาต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ

หากนักศึกษามีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษาสามารถติดต่อกับผู้วิจัย นาง วรภรณ์ ทินวัง ได้ที่ 50/1 ซ. 6 ถ. พระบาท ต. พระบาท อ. เมือง จ. ลำปาง 52000 โทรศัพท์ 081-6818261 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปีนตา โทรศัพท์ 0-5394-6063 (ในเวลาราชการ) หรือหากนักศึกษามีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัยนักศึกษาสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

หวังว่าจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

..... (ผู้วิจัย)

(นาง วรภรณ์ ทินวัง)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เอกสารแสดงการยินยอมของผู้ถูกวิจัย/อาสาสมัคร

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....
ขอให้ความยินยอมของตนเองในการเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายแก่ข้าพเจ้าเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้แล้วจนเข้าใจ และผู้วิจัยมีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามเกี่ยวกับการวิจัยทุกประการที่ข้าพเจ้าอาจมีได้ตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมการวิจัยนี้ และในการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าวจนเป็นที่เข้าใจแล้ว

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)
(.....)
ลงนาม.....(ผู้วิจัย)
(.....)
ลงนาม.....(พยาน)
(.....)
วันที่.....

ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ 079/2553

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : ผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อ
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล (Effect of Group Cognitive Behaviors Therapy on Stress
Among Student Nurses)
ของ : นางวรรณิ์ ทินวัง
สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและ
จิตเวช แผน ก. (ภาคปกติ) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 20 พฤษภาคม 2554

หนังสือออกวันที่ 20 พฤษภาคม 2553

ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนารักษ์ สุวรรณประสิทธิ์)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก จ

การคำนวณค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

item	Scale mean if item deleted	Scale variance if item deleted	Corrected item total correlation	Alpha if item deleted
1.	40.5000	199.6111	.2971	.8943
2.	40.6000	184.4889	.8172	.8833
3.	41.9000	185.2111	.5387	.8886
4.	42.2000	184.8444	.6751	.8854
5.	41.5000	191.3889	.4052	.8922
6.	41.7000	182.9000	.5654	.8877
7.	41.8000	181.2889	.6815	.8844
8.	41.4000	186.4889	.3676	.8957
9.	42.2000	187.2889	.4865	.8901
10.	42.0000	191.5556	.2938	.8970
11.	42.1000	198.5444	.1177	.9029
12	40.9000	184.1000	.6218	.8863
13	41.7000	183.1222	.6018	.8867
14	41.1000	179.2111	.8955	.8798
15	40.8000	183.5111	.6116	.8864
16	41.5000	188.9444	.4079	.8926
17	41.6000	172.7111	.7952	.8797
18	41.4000	196.9333	.2901	.8946
19	42.3000	176.4556	.7629	.8813
20	43.0000	195.5556	.3632	.8930

RELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)**Reliability Coefficients****N of Cases = 10.0****N of Items = 20****Alpha = .8942**

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. นายแพทย์ ฉัตร พิชรัตน์เสถียร | ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. นางสาว สุพิน พรพิพัฒน์กุล | สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ |
| 3. นาย อรรถพล ทองคำ | กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลสวนปรุง |

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ-สกุล

นาง วรภรณ์ ทินวัง

วัน เดือน ปีเกิด

7 มิถุนายน 2514

ประวัติการศึกษา

ปีการศึกษา 2536

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ปีการศึกษา 2539

สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ประวัติการทำงาน

ปี 2536-2544

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ระดับ 3-6

งานการพยาบาลผู้ป่วยห้องฉุกเฉิน ห้องคลอด และห้องผ่าตัด

โรงพยาบาลงาว จังหวัดลำปาง

ปี 2544-2549

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ระดับ 6-7

งานการพยาบาลผู้ป่วยห้องฉุกเฉิน ห้องคลอด ห้องผ่าตัด

และผู้ป่วยใน โรงพยาบาลแม่เมะ จังหวัดลำปาง

ปี 2549-ปัจจุบัน

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ทุนสนับสนุนการวิจัย

ทุนสนับสนุนการทำวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีงบประมาณ 2553

