

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มุ่งส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูด้านสุขภาพอนามัย แก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งลักษณะงานในความรับผิดชอบของ พยาบาลต้องอาศัยความรู้ ความสามารถ ความคิดริเริ่ม มีความสนใจ และเข้าใจผู้ป่วยอย่าง จริงจัง จึงจะเป็นการปฏิบัติงานที่เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นการศึกษาศาสาพยาบาลนั้น เป็นการศึกษาที่มุ่งส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้ ความสามารถ และเพียบพร้อมด้วย คุณธรรม จริยธรรม มีความอดทน เสียสละ เมตตา กรุณา เห็นใจผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรับผิดชอบต่อ ช่างสังเกต และสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม พยาบาลมีหน้าที่ ช่วยเหลือ รับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้การเรียน การสอนวิชาชีพพยาบาลจะต้องมีทั้งภาคทฤษฎี และปฏิบัติควบคู่กันไป ในการฝึกปฏิบัติงาน ภาคปฏิบัติของนักศึกษานั้นจำเป็นต้องนำความรู้ทางด้านทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในการฝึก ปฏิบัติงานกับผู้ป่วยในสถานการณ์จริง ซึ่งนักศึกษาพยาบาลต้องปฏิบัติงานร่วมกับทีมสุขภาพ อื่น ๆ เช่น แพทย์ พยาบาลประจำการ เป็นต้น อีกทั้งการปฏิบัติงานมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน กันตลอด 24 ชั่วโมง ในการฝึกภาคปฏิบัตินั้น นักศึกษาต้องอดทน มีความรับผิดชอบต่องาน ที่ได้รับมอบหมาย ต้องช่างสังเกตถึงความผิดปกติของผู้ป่วย และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี บางครั้ง นักศึกษาต้องประสบกับการให้การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต จึงทำให้เกิดความวิตกกังวล

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีอายุประมาณ 17-22 ปี ซึ่งอยู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และผู้ใหญ่ตอนต้น มักประสบปัญหามากมายทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม นอกจากนั้น ยังประสบปัญหาในการเรียนวิชาชีพพยาบาล อันก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้มาก (พิมพ์ฯ สมพงษ์, 2523, หน้า 1) และเนื่องจากการศึกษาการพยาบาลเป็นการศึกษาที่เน้นทั้ง ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ นักศึกษาจึงมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวล และมีความเครียดสูงกว่า นักศึกษาในวิชาชีพอื่น ๆ ที่มีระดับอายุใกล้เคียงกัน (คณะกรรมการพัฒนาอาจารย์, 2528, หน้า 20-23) สอดคล้องกับ สมศรี เชื้อหิรัญ (2523, หน้า 48) ได้ศึกษาการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ทำให้นักศึกษาต้องปรับตัว ต้องควบคุมตนเอง และมีความรับผิดชอบ เพื่อที่จะให้ความช่วยเหลือ ผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพ สถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาความวิตกกังวล และ ความเครียดแก่นักศึกษาพยาบาล และ นภา ศรีพรรณากุล (2522, หน้า 49) ได้ศึกษาปัญหาใน

ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลพบว่า นักศึกษาพยาบาลประสบปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกกลัว วิตกกังวล และตัดสินใจไม่ได้ว่า ควรให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยอย่างไร สอดคล้องกับ กัลยา งามวงษ์วาน (2541, หน้า 4) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลเกิดความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติการพยาบาลให้แก่ผู้ป่วย รวมทั้งการได้รับการนิเทศก็อย่างใกล้ชิด ทำให้นักศึกษาขาดอิสระที่จะปฏิบัติงานตามที่ตนเองพอใจทำให้เกิดความเครียด และความวิตกกังวล มีผลทำให้ประสิทธิภาพทางการพยาบาลลดลง อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตผู้ป่วยได้ และในต่างประเทศมีการศึกษาของ โจนส์ (Jones, 1978, p. 359) และ วินเซอร์ (Windsor, 1987, p. 150) พบว่า ความวิตกกังวลที่เกิดจากการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยนั้น ทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน นอกจากนี้มีการศึกษาในประเทศจีนพบว่า นักศึกษาพยาบาลขณะที่ฝึกปฏิบัติงานมีความเครียดสูงจากการดูแลผู้ป่วย การร่วมงานกับทีมสุขภาพ จากที่บ้านและงานที่หนัก รวมทั้งเพื่อนร่วมงาน สภาพแวดล้อมภายในหอผู้ป่วย และความรู้ความชำนาญ (She & Liu, 1997, p. 341) นอกจากนี้ ชมพูนุช พงษ์ศิริ (2535, หน้า 70) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงสุด เนื่องจากหลักสูตรการเรียนการสอนที่ต้องฝึกปฏิบัติงานในสภาพการณ์ที่ไม่คุ้นเคย และมีสถานการณ์วิกฤติฉุกเฉิน ต้องมีการตื่นตัวอยู่เสมอ จากการศึกษาของผู้วิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรการศึกษาของ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดตรัง กำหนดให้นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 ขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ และสุตินีโรธร ในเทอมที่ 1 เป็นเวลา 3 เดือน โดยมีการขึ้นฝึกปฏิบัติงานหมุนเวียนกัน 24 ชั่วโมง และเปลี่ยนหอผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติงานทุก 2 สัปดาห์ ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวต่อสภาพการณ์บนหอผู้ป่วย เครื่องมือเครื่องใช้ ทีมรักษาพยาบาล และการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วย รวมทั้งการได้รับการนิเทศจากอาจารย์พยาบาล ทำให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติการพยาบาลให้แก่ผู้ป่วย และไม่สามารถฝึกปฏิบัติงานได้เต็มศักยภาพ รวมทั้งทำให้ผู้ป่วยได้รับการพยาบาลที่มีประสิทธิภาพลดลง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีลดความวิตกกังวลให้กับนักศึกษาพยาบาลที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ซึ่งวิธีในการลดความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น วัลภา บุรณากลัต (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการฝึกงานของนักศึกษาพยาบาล รวมถึง รัตนติกา สวรรณชัยโมชิต (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ

ผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการฝึกเทคนิคการหยุดความคิด เพื่อลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล แต่วิธีหนึ่งที่ผู้วิจัยเห็นว่าสามารถลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลคือ การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก (Positive Self-Talk) เป็นแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมทางปัญญานิยม (Cognitive Behavior Modification) ซึ่ง ไมเคินบัม (Meichenbaum, 1977, p. 12) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเน้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) โดยที่พฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้น หรือไม่ขึ้นอยู่กับความรู้เหตุการณ์ การตีความ แบบแผนการคิด และกลวิธีการคิด ซึ่งระบบความคิดเป็นพื้นฐานในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ถ้าบุคคลรับรู้เหตุการณ์ผิดพลาด ตีความหมายผิด หรือมีกลวิธีการคิดไม่ถูกต้อง ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาหรือทางความคิดทางบวกจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมนอกจากนี้ การพูดกับตนเองทางบวกยังเป็นแรงจูงใจภายในเป็นการชี้นำตนเองในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และทำให้บรรลุเป้าหมายได้ รวมทั้งนำมาใช้เมื่อเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ การพูดกับตนเองทางบวกนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมหลายลักษณะ พบว่ามีผลดี และมีประสิทธิภาพ (Meichenbaum, 1977, p. 87) นอกจากนี้ แซสโตร (Zastrow, 1979, p. 20) ได้เสนอว่าการพูดกับตนเองทางบวกในเชิงบำบัดว่า สามารถใช้ในหลายลักษณะ เช่น การสะกดจิตตนเอง การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในการสอนตนเองเพื่อการผ่อนคลาย ภายหลังที่ฝึกการตระหนักรู้ถึงความเครียด ความวิตกกังวลของตนเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมีผลทำให้ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง และอาจเกิดผลเสียกับผู้ป่วยที่ได้รับการพยาบาลที่มีประสิทธิภาพลดลง หรืออาจเกิดความผิดพลาดแก่ผู้ป่วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดตรัง โดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ซึ่งผลที่ได้รับสามารถประยุกต์ใช้กับความวิตกกังวลด้านอื่น ๆ ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียนมากขึ้น และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดตรัง

## ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางแก่นักศึกษาพยาบาลสามารถนำเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกมาใช้ลดความวิตกกังวลในระหว่างการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย รวมทั้งประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นิสิตพยาบาลเผชิญอยู่ในสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งเทคนิคการพูดกับตนเองนั้นเน้นการพัฒนาความคิด ทักษะคิด ความรู้สึกที่เหมาะสม ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม

## สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
6. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

## ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.1 ประชากร เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ จังหวัดตรัง
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ จังหวัดตรัง ที่มีคะแนนความวิตกกังวลเรียงตามคะแนนสูงที่สุดมา 16 คน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างมาจับคู่ จำนวน 8 คู่ ซึ่งมีคะแนนการตอบแบบวัดความวิตกกังวลอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก จำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน

## 2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) มี 2 ตัวแปร ได้แก่

2.1.1 วิธีการให้คำปรึกษา แบ่งเป็น 2 วิธี คือ

2.1.1.1 วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก

2.1.1.2 วิธีการเรียนการสอนปกติ

2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายและการแปลความหมายของงานวิจัยให้ตรงกัน การวิจัยนี้จึงได้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะไว้ดังนี้ คือ

1. ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย หมายถึง สภาพอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลที่เกิดจากการทำงานบนหอผู้ป่วยที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้ เป็นอารมณ์ที่ไม่มีความสุข อึดอัด ตึงเครียด ขาดความมั่นคงปลอดภัย หรือเกิดความกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นจากการดูแลผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งแบ่งได้ 5 ด้าน ได้แก่

1.1 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ป่วย และญาติ ได้แก่ ความวิตกกังวลกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย ลักษณะโรค อาการของผู้ป่วย วิธีให้การดูแลรักษาผู้ป่วย และการตอบคำถามแก่ผู้ป่วย และญาติ

1.2 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้บนหอผู้ป่วย ได้แก่ ความวิตกกังวลว่า จะใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ทางการแพทย์ไม่เป็น ไม่ถูกต้อง และใช้得不คล่อง

1.3 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วย ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความสะอาดภายในหอผู้ป่วย ความกว้าง ความมืด ความสว่าง ของหอผู้ป่วยรวมทั้งรูปแบบการจัดหอผู้ป่วย

1.4 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาจารย์ในเทศก์ และการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วย ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับกิริยาท่าที คำพูดของอาจารย์ในเทศก์ สภาพอารมณ์ของอาจารย์ ความสนใจ การให้คำแนะนำของอาจารย์ในเทศก์ และวิธีการสอนบนหอผู้ป่วย

1.5 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ได้แก่ ความวิตกกังวลต่อผู้ที่ปฏิบัติงานร่วมกันเป็นประจำบนหอผู้ป่วย เช่น ความรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน ร่วมกับผู้อื่นโดยเกรงว่าผู้อื่นจะไม่พอใจ ไม่ยอมรับตนเอง ไม่พอใจการทำงานของผู้อื่น

ในการวิจัยนี้วัดความวิตกกังวล โดยดัดแปลงแบบสอบถามความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมาจาก ชมพูนุช พงษ์ศิริ (2535, หน้า 91-95)

2. เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก หมายถึง คำพูดทางบวกที่บุคคลพูดกับตนเอง เพื่อชักนำตนเองให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะนำไปสู่การได้รับการเสริมแรงให้สามารถพัฒนาตนเอง และสามารถเผชิญกับความวิตกกังวลได้ ซึ่งเป็นวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมปัญญานิยม มีวิธีดำเนินการดังนี้

2.1 ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย

2.2 เริ่มต้นกระบวนการโดยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะสังเกตพฤติกรรมของตนเอง ว่าตนเองนี้คิด และพูดกับตนเองอย่างไร เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเอง ตระหนักถึงปัญหา

2.3 เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองถึงรูปแบบการพูดกับตนเองแบบเก่าและเข้าใจว่าการพูดกับตนเองแบบเก่าส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม

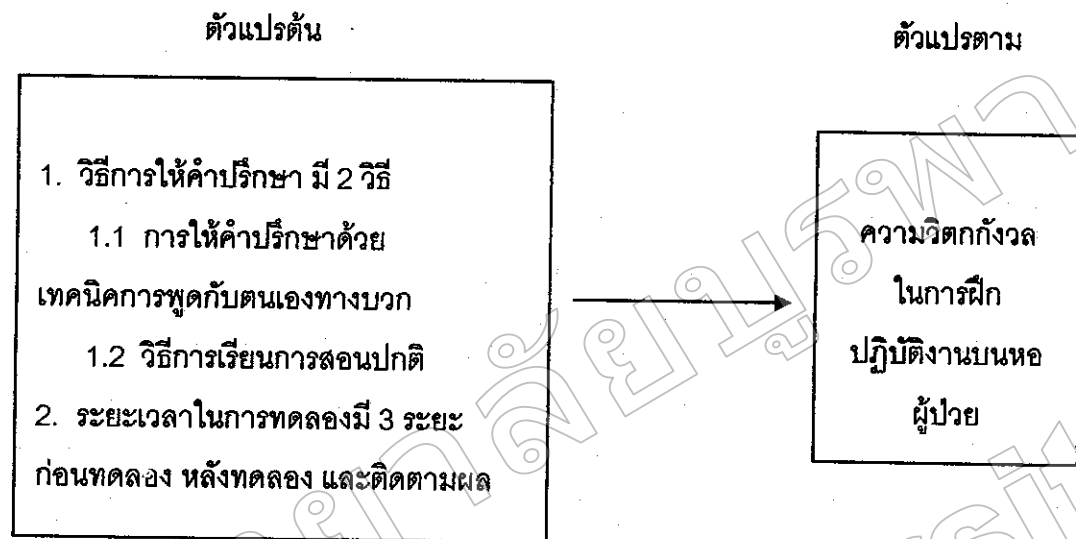
2.4 การพูดกับตนเองแบบใหม่ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ โดยการพูดกับตนเองแบบใหม่ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมใหม่ ๆ

2.5 ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาโดยนำเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์นั้น ๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2548 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดตรัง

4. หอผู้ป่วย หมายถึง สถานที่ในโรงพยาบาลประจำ จังหวัดตรัง ที่รับผู้ป่วยเข้ารับการรักษากลายเป็นผู้ป่วยใน

## กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย