

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียด
ของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

นฤมิตร รอดโสกา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ธันวาคม 2552

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ นฤมิตร รอดโสภา ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล)

..... กรรมการ
(ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

..... กรรมการ
(ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์)

..... กรรมการ
(ดร.ประชา อินัง)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. มนต์รี เข้มกลีกร)

วันที่ 22 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2552

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีการศึกษา 2552

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อลัดดา ขวัญเมือง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รอ.หญิง ดร.ชนัดดา เนบเกษร อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เฉชากุล อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี หัวหน้ากลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลจะเข้เกรา ที่กรุณารับเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณในความกรุณาของคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาดำเนินการตามหลักสูตรจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ขอขอบคุณ คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ รองคณะบดีฝ่ายกิจการนิสิต เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนิสิต และเพื่อนร่วมงานทุกคน ที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยดี และขอขอบคุณนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบคุณรุ่นพี่ รุ่นน้อง และ เพื่อนร่วมรุ่นบัณฑิตจิตวิทยาการให้คำปรึกษา รหัส 50 ทุกคน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ตลอดการทำปริญญาบัตรครั้งนี้

เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย จึงขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพี่ ๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตา แคนุพการี บุรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านาน

นฤมิตร รอดโสภา

50922616: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: ความเครียด/ นิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1/ การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ

พฤติกรรมทางปัญญา

นฤมิตร รอดโสภะ: ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ

พฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION GROUP COUNSELING PROGRAM ON STRESS AMONG 1st YEAR NURSING STUDENTS IN FACULTY OF NURSING BURAPHA UNIVERSITY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญภา กลุณภาดล, กศ.ด., ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์, Ph.D. 226 หน้า. ปี พ.ศ. 2552.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการลดความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดของนิสิตพยาบาล และ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ทำการประเมินความเครียดใน 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีนิวแมนคูลส์

ผลการศึกษพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

50922616: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: STRESS/ 1st YEAR NURSING STUDENTS/ COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION GROUP COUNSELING

NARUEMIT RODSOPHA: THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION GROUP COUNSELING PROGRAM ON STRESS AMONG 1st YEAR NURSING STUDENTS IN FACULTY OF NURSING, BURAPHA UNIVERSITY.

ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., PORNPAT HENGUDOMSUB, Ph.D. 226 P. 2009.

This research aimed at testing the effect of cognitive behavior modification group counseling program on stress among 1st year nursing students in Faculty of Nursing, Burapha University. The sample consisted of twenty nursing students whose stress scores ranked in and above the 75th percentile. Simple random sampling method was employed to assign students into: experimental ($n = 10$) and control ($n = 10$) groups. The instruments used in this study were stress questionnaire and the cognitive behavior modification group counseling program. The program was administered for 10 sessions, 90 minutes for each session. Data collection was conducted for 3 phases at: pre, post and follow-up phases. ANOVA repeated measures, and the Newman - Kuels procedure were employed to analyze the data.

The results revealed that there was a statistically significant interaction between the method and the duration of the experiment. At post - test and follow-up phrases, the mean scores of stress among nursing students in the experimental and the control groups were significantly different ($p < .05$). The mean scores of stress among nursing students in the experimental group at post - test and follow-up phases were significantly different from the pre-test phase ($p < .05$).

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
สมมติฐานของการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	30
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี	
การปรับพฤติกรรมทางปัญญา	39
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการป้องกันความเครียด	50
3 วิธีดำเนินการวิจัย	62
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	62
รูปแบบการวิจัย	63
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	64
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	69
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	70

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	91
สรุปผลการวิจัย.....	91
สมมติฐานของการวิจัย.....	92
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
อภิปรายผล.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	101
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก.....	114
ภาคผนวก ก.....	115
ภาคผนวก ข.....	198
ภาคผนวก ค.....	204
ภาคผนวก ง.....	206
ภาคผนวก จ.....	215
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	226

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 กระบวนการคิดที่บิดเบือนและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของผู้รับบริการ.....	41
2 ตัวอย่างแบบแผนการคิดที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม.....	41
3 รูปแบบการทดลอง.....	63
4 แบบวัดความเครียดของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552.....	65
5 จำนวนของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย บูรพา จำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน.....	73
6 คะแนนความเครียดของนิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	74
7 ค่าเฉลี่ยรวมของความเครียดจำแนกเป็นรายด้านของนิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองและ ในกลุ่มควบคุม.....	77
8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างวิธีการทดลองกับ ระยะเวลาของการทดลอง.....	81
9 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง เสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	83
10 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของความเครียดของนิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้ คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	84
11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนิสิตพยาบาลด้วยวิธีการทดสอบ แบบนิวแมน-คูลส์.....	85
12 ผลการประเมินคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการให้คำปรึกษาของนิสิตพยาบาล ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	87
13 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	121
14 ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความเครียดสำหรับนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552.....	199
15 ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ พฤติกรรมทางปัญญา.....	202
16 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดของนิสิต พยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 40 ข้อ.....	203

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดของการวิจัย	9
2 แสดงกระบวนการฝึกให้ผู้ทดลองตนเอง	55
3 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตพยาบาล	75
4 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดในระยะต่างๆ ของนิสิตพยาบาลในกลุ่ม ทดลอง และกลุ่มควบคุม	76
5 ค่าเฉลี่ยความเครียดด้านอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนิสิตพยาบาล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	79
6 ค่าเฉลี่ยความเครียดด้านสรีระในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนิสิตพยาบาล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	79
7 ค่าเฉลี่ยความเครียดด้านกล้ามเนื้อในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนิสิตพยาบาล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	80
8 ค่าเฉลี่ยความเครียดด้านพฤติกรรมที่แสดงออกในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผลของนิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	80
9 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ยความเครียดของนิสิตพยาบาล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาการทดลอง	82