

ผลการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน
บนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล

อัญพร ศรีนวล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2548

ISBN 974-502-641-7

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ อนัญพร ศรีนวล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมวงศ์ วัจนสุนทร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่...๘...เดือนพฤศจิกายน...พ.ศ. 2548

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาตลอดจนการให้คำปรึกษาแนะนำและ
แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่งจาก ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธาน
ควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง และ รศ.ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม กรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง
มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์, ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล และ
ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ที่ช่วยตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการให้
คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก และแบบวัดความวิตกกังวลในการฝึก
ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย โดยเสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบแก้ไขและให้ข้อเสนอแนะที่เป็น
ประโยชน์ในการวิจัยเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่านที่ได้
กรุณาชี้แนะ ปรับปรุงเพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ จากการให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งจากนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดตรัง ที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ
ขอขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดตรัง รวมทั้งอาจารย์ทุกท่าน
โดยเฉพาะอาจารย์สุริยา ยอดทอง ที่กรุณาให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัย
ขอขอบคุณ หัวหน้าฝ่ายเวชระเบียนและสถิติ งานทบทวนการใช้ทรัพยากรทางการแพทย์
โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา และผู้ร่วมงานทุกคนที่ได้ให้การสนับสนุนและ
เป็นกำลังใจมาตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อจตุรนต์ พล ศรีนวล และคุณแม่อรุณศรี
ศรีนวล และทุกคนในครอบครัว ที่ได้ให้ความห่วงใย เอาใจใส่ คอยให้กำลังใจ และให้การสนับสนุน
ด้วยดีตลอดมา และขอขอบคุณเพื่อนสนิท คุณสุกัญญา ลาดซ้าย ที่คอยดูแลช่วยเหลือ และ
เป็นกำลังใจตลอดมา ตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ด้วย ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ
และเป็นกำลังใจ ซึ่งมีส่วนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

อนัญพร ศรีนวล

43910793: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย/ การให้คำปรึกษารายบุคคล/
เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก

อนัญพร ศรีนวล: ผลการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล (THE EFFECT OF POSITIVE SELF-TALK TECHNIQUE IN REDUCING ANXIETY OCCURING DURING A WARD PRACTICUM OF NURSING STUDENTS) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: อนงค์ วิเศษสุวรรณ, Ed.D., สมคิด บุญเรือง, Ph.D., ไพรัตน์ วงษ์นาม, Ph.D. 140 หน้า. ปี พ.ศ. 2548. ISBN 974-502-641-7

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลระดับปานกลางคือตั้งแต่ คะแนน 90-118 แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ทำการทดลองคนละ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ติดต่อกัน 3 สัปดาห์และเว้นระยะ 2 สัปดาห์ เพื่อติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก แต่ยังคงได้รับการเรียนการสอนปกติ การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measure Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) หลังจากนั้นทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure)

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

43910793: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.SC. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: ANXIETY IN WARD PRACTICE OF NURSING/ POSITIVE SELF-TALK/

THE EFFECT OF INDIVIDUAL COUNSELING

ANANYAPORN SREENUAL: THE EFFECT OF POSITIVE SELF-TALK TECHNIQUE
IN REDUCING ANXIETY OCCURING DURING A WARD PRACTICUM OF NURSING
STUDENTS. THESIS ADVISORS: ANONG WISESSUWAN, Ed.D., SOMKIT BUNRUANG,
Ph.D., PIRAT WONGNAM, Ph.D. 140 P. 2005. ISBN 974-502-641-7

The purpose of this research was to study the effect of Positive Self-Talk Technique in reducing anxiety occurring during a ward practicum of third year nursing students at Baromrachchonnanee Nursing College in Trang Province. The samples in the study consisted of sixteen students who were studying in 2005 and had moderate anxiety at the level of 90-118. The purposive sampling method was employed to assign the sample into the experimental group and the control group with eight members in each. The experimental group was treated with Positive Self-Talk counseling. The treatment were given twelve sessions each of which lasted for 45 minutes, four times a week for three weeks. The follow-up period occurred second weeks later. The control group was on a routine schedule teaching at Baromrachchonnanee Nursing College in Trang Province. The experimental group had three phases; the pre-test, the post-test and the follow up period. The statistical devices employed in the data analysis were repeated-measure analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and Newman-Keuls method.

The results of study revealed that there was statistically significant interaction at the .05 level between the method and experimental period. Participants in the experimental group who received Positive Self-Talk Technique had less levels of anxiety than the control group in the post-test period at a statistical significance of .05. The experimental group who received Positive Self-Talk Technique had less levels of post-test period and follow-up period than in the pre-test period at a statistical significance of .05. There was no statistical differences in the level of anxiety between the post-test and the follow-up period of the experimental group.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	19
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย.....	24
แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมบัญญัติ.....	27
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก.....	46
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	50
ประชากร.....	50
กลุ่มตัวอย่าง.....	50
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	50

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การดำเนินการทดลอง.....	52
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	67
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
อภิปรายผล.....	68
ข้อเสนอแนะ.....	75
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก.....	87
ภาคผนวก ก.....	88
ภาคผนวก ข.....	119
ภาคผนวก ค.....	124
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	140

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง.....	53
2 แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวล ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	56
3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	57
4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการฝึก ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง.....	60
5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	62
6 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	62
7 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง.....	63
8 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิค การพูดกับตนเองทางบวก.....	63
9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เป็นรายคู่ของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธี นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method).....	64
10 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มควบคุม.....	65
11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เป็นรายคู่ของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผลด้วยวิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method).....	65

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	7
2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า กระบวนการทางปัญญา พฤติกรรมและอารมณ์ และผลกรรมในลักษณะเอกพันธ์ของคาเทล.....	33
3 ความสัมพันธ์ในลักษณะปฏิสัมพันธ์ พัฒนาจากคาลิส.....	34
4 การอธิบายความวิตกกังวลตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมปัญญานิยมของคราก.....	44
5 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยภายใน กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	58
6 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ระหว่างกลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก และกลุ่มควบคุม	59
7 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองต่อ ความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย.....	61