

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้างนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดตรัง ที่มีคะแนนความวิตกกังวลเรียงตามคะแนนสูงที่สุดมา 16 คน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการตอบแบบวัดความวิตกกังวลอยู่ในระดับใกล้เคียงกันมาจับคู่ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย และโปรแกรมการให้ปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคล คนละ 12 ครั้ง ประมาณ 45 นาที เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมให้เรียนตามปกติ และนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม จะได้รับการประเมินความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลซึ่งทั้งระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ทั้ง 3 ระยะมาวิเคราะห์ โดยการศึกษาที่มีสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
6. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่าง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูล ผลที่ได้ปรากฏดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05
2. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ในระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

1. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ดังตารางที่ 4 และภาพที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการทดลองออกเป็น 2 วิธี คือ การให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกและวิธีการเรียนการสอนปกติ และแบ่งระยะเวลาของการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการรักษาแบบรายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม เพราะระยะหลังการทดลองนักศึกษาได้รับการปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงเกิดรูปแบบการพูดกับตนเอง ความคิด เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจตนเอง ตระหนักถึงปัญหา และสร้างประโยชน์ที่เป็นข้อความทางบวกมาแทน ข้อความทางบวกที่นักศึกษาสร้างขึ้นจะมีผลต่อพฤติกรรมที่เหมาะสม และ

ให้กำลังใจตนเอง ซึ่งทำให้ระดับความวิตกกังวลลดลง สำหรับนักศึกษาในกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการให้คำปรึกษา จึงทำให้ขาดความรู้และทักษะในการแก้ไขความคิดและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทำให้ระดับความวิตกกังวลแตกต่างออกไปจากกลุ่มทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2535, บทคัดย่อ) เป็นการศึกษารูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด ตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม และทดสอบการใช้รูปแบบที่สร้างขึ้นใหม่ร่วมกับการฝึกสติในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ ที่แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลมหาสารคามเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความวิตกกังวลในกลุ่มที่ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการงานวิจัยของ ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539, บทคัดย่อ) เป็นการศึกษาผลการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญาที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยม โรงเรียนโยธินบำรุง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะพื้นฐานอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) แต่ช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตในระยะทดลองเท่านั้นที่น้อยกว่าระยะพื้นฐาน ($p < .05$) นักเรียนในกลุ่มพฤติกรรมด้วยปัญญา มีความก้าวร้าวน้อยกว่า นักเรียนกลุ่มกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกต รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โบลเจอร์ และคณะ (Bolger, Nabinger, & Sisk, 2005, Abstract) ที่ศึกษาผลการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความเครียดของนักกีฬาว่ายน้ำ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของวิทยาลัยอิทาคา (Ithaca College) จำนวน 40 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คนโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล (CSAI-2) และใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ วัดก่อนการแข่งขันว่ายน้ำ โดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 2 สัปดาห์ แบ่งเป็นระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกสามารถลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันว่ายน้ำ และเพิ่มประสิทธิภาพต่อการว่ายน้ำได้ดี

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า วิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง คือ ระยะหลังการทดลองและติดตามผลนั้นส่งผลร่วมกัน

2. จากผลการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า ความวิตกกังวล

ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพุดกับตนเองทางบวกดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้วิจัยให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพุดกับตนเองทางบวกแก่กลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 4 ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน 12 ครั้ง และการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 พบว่า นักศึกษาระบายความรู้สึกกังวลในการใช้เครื่องมือทำแผล ทำให้มือสั่น และการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 เป็นการฝึกการสังเกตการพุดกับตนเอง เพื่อให้เข้าใจรูปแบบการพุดกับตนเองว่า ตนเองมักพุดกับตนเองขณะทำแผลว่า มันยากไม่มั่นใจเลย ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมคือ มือสั่นเวลาหยิบจับเครื่องมือทำแผล การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 เริ่มต้นสร้างข้อความทางบวกเพื่อแทนที่ข้อความทางลบ โดยมักพุดกับตนเองว่า มันไม่ยากอย่างที่คิดและเราทำได้ เมื่อกระบวนการทางปัญญาเปลี่ยนขึ้นทำให้พฤติกรรมภายนอกเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม และผลกรรมทางบวกให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นกำลังใจแก่นักศึกษา จึงทำให้ระดับความวิตกกังวลลดลง ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีโอกาสเรียนรู้ จึงขาดความเข้าใจ ไม่รู้วิธีแก้ไขความคิด และพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ส่งผลให้ความวิตกกังวลแตกต่างกันออกไปจากกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคการพุดกับตนเองทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มารูฟ และคณะ (Maroof, Ahmad, Khan, Bano, & Haque, 1997, pp. 202-204) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการพุดกับตนเองทางบวกเพื่อลดข้างเคียงที่เกิดขึ้นระหว่างการผ่าตัด ณ โรงพยาบาลคิงฟาแฮดแห่งชาติ (King Fahad National Guard Hospital) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 25 คน กลุ่มทดลองที่ฝึกเทคนิคการพุดกับตนเองทางบวก และกลุ่มควบคุม ในระยะทดลอง กลุ่มทดลองที่ฝึกการพุดกับตนเองทางบวก ทั้งเพศที่มีข้อความทางบวกขณะที่ให้ยาระงับความรู้สึก และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ฝึกการพุดกับตนเองทางบวก ได้รับทั้งข้อความทางบวกขณะให้ยาระงับความรู้สึก มีอาการข้างเคียงลดลงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ฝึกเทคนิคการพุดกับตนเองทางบวก มีความต้องการได้รับยาลดอาการคลื่นไส้อาเจียนลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แนนซี และเลิฟจอย (Nancy & Lovejoy, 2000, p. 42) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการพุดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งระยะแรกที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มผู้ป่วยมะเร็งระยะแรกที่ได้รับรักษาด้วยเคมีบำบัดที่ฝึกเทคนิคการพุดกับตนเองทางบวก และกลุ่มควบคุม ซึ่งเทคนิคการพุดกับตนเองทางบวก สามารถเปลี่ยนรูปแบบการพุดกับตนเองทางลบเป็นการพุดกับตนเองทางบวก และการให้กำลังใจตนเอง ระยะหลังการทดลองผู้ป่วยมะเร็งระยะแรกที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดที่ฝึกเทคนิคการพุดกับตนเองทางบวกมีความซึมเศร้ามลดลงกว่ากลุ่มทดลองควบคุม สอดคล้องกับการวิจัยของ ศูนย์บริการให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยนิวออร์ลีอัน (University

of New Orleans, UNO Counseling Services, 2000, p. 2) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนที่สอบแข่งขัน ซึ่งแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่ฝึกการพูดกับตนเองทางบวกและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มนักเรียนที่ฝึกการพูดกับตนเองทางบวกจะเปลี่ยนรูปแบบการพูดกับตนเองทางลบให้เป็นรูปแบบการพูดกับตนเองทางบวก ผลการทดลองพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มที่ฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกนั้นสามารถลดความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มควบคุม

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะเวลาหลังการทดลอง

3. จากผลการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ระยะเวลาหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 และ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า ความวิตกกังวลของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ในระยะเวลาหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา ด้วยข้อความทางบวกเพื่อชี้นำพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม และเป็นการให้กำลังใจตนเอง การให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก จำนวน 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ผู้วิจัยพบว่า นักศึกษามีความสนใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษารายบุคคลอย่างสม่ำเสมอ และให้ความสนใจในทุกขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ทำให้นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยา งามวงษ์วาน (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มนักศึกษที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 6 คนและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 6 คน โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ พบว่า ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการทดลอง ลดลงกว่าระยะการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ พอร์ค และฮาจาค (Porkes & Hajak, 1996, pp. 303-305) ศึกษาเกี่ยวกับผลการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อแก้ปัญหาการนอนไม่หลับโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 25 คน พบว่า หลังจากได้รับการฝึก 12 ครั้ง ทำให้การนอนมีประสิทธิภาพขึ้น ทั้งช่วง

ระยะเวลาการนอน ประสิทธิภาพการนอน และช่วงเวลาที่ตื่น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มหาวิทยาลัย เท็กซัส สเตท (Texas State University, San Marcos, The Counseling Center, 2000, p. 50) ศึกษาเกี่ยวกับผลของเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมโดยให้นักศึกษาฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกมี ประสิทธิภาพในการแทนที่ความคิดทางลบ หลังจากฝึกทำให้นักเรียนสามารถเรียนวิชาคณิตศาสตร์ได้ มีประสิทธิภาพขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ซอลเพ และเพเนย์ (Solpey & Payne, 1990, p. 205) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อพัฒนาการเขียนหนังสือของเด็ก ซึ่งเทคนิค การพูดกับตนเองทางบวกจะพัฒนาการเขียนหนังสือของเด็ก ซึ่งเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก สามารถเปลี่ยนรูปแบบการพูดกับตนเองทางลบเป็นการพูดกับตนเองทางบวก ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลองใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการเขียน หนังสือของเด็กมากขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวพอสรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง

4. จากผลการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการ ฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกระยะติดตามผลการทดลองลดลงต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า ความวิตก กังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษากลุ่ม ทดลองที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก มีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา เพื่อช้ นำพฤติกรรมภายนอก และผลกรรมทางบวก ซึ่งผลกรรมทางบวกเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษา แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ คาลเวท (Calvet, 2005, pp. 56-67) เป็นการศึกษาผลของเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ต่อความซึมเศร้า ความวิตกกังวลโดยมี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งผลการทดลองในระยะหลังการทดลองระยะติดตามผล มีความวิตกกังวลลดลงต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2535, บทคัดย่อ) เป็นการศึกษาถึงรูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด ตามแนว พฤติกรรมปัญญานิยม และร่วมกับการฝึกสติ ในการลดความวิตกกังวลของพยาบาลที่ให้การพยาบาล ผู้ป่วยโรคเอดส์ ที่แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาล มหาราชเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า คะแนน ความวิตกกังวลในกลุ่มที่ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ ในระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการงานวิจัยของ

แมนนิ่ง (Manning, 1988, p. 113) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเทคนิคการพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มความสนใจในการเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 1 และ 3 จำนวน 27 คนได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก หลังจากการฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเป็นเวลา 1 เดือน พบว่านักเรียนมีความสนใจในการเรียนเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญาที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยม โรงเรียนโยธินบำรุง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะพื้นฐานอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับ ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2535, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการใช้ตัวแบบในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลก่อนการฝึกภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช พบว่า ในระยะติดตามผลระดับความวิตกกังวลก่อนการศึกษาภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวชของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่าระยะก่อนการทดลอง

จากข้อมูลดังกล่าวพอสรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะติดตามผลการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง

5. จากผลการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 7 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกนั้นมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการพูดกับตนเองทางบวกเมื่อเกิดความวิตกกังวล และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แม้ระยะเวลาของการทดลองจะผ่านไป 3 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความรู้ ความเข้าใจในทักษะการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความวิตกกังวลทำให้คะแนนความวิตกกังวลแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอว์ตัน และคณะ (Houghton, Heyman, & Whorwell, 1997, pp. 91-95) ได้ศึกษาผลการใช้การสะกดจิตตัวเอง เพื่อการรักษาอาการระคายเคืองลำไส้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และเศรษฐกิจของผู้ป่วย โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน กลุ่มทดลองใช้การสะกดจิตตนเอง และกลุ่มควบคุม จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีอาการระคายเคืองลำไส้ ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น และขาดงานลดลงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับงานวิจัยของ แมนนิ่ง (Manning, 1988, p. 113) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเทคนิคการพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มความสนใจในการเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 1 และ 3 จำนวน 27 คน แบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ได้รับ

คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกและกลุ่มควบคุม หลังจากการฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเป็นเวลา 1 เดือน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสนใจในการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

จากข้อมูลดังกล่าวพอสรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

6. จากผลการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 8, 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ตลอด 3 สัปดาห์ และนำมาฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้นักศึกษาเปลี่ยนการรับรู้ต่อสิ่งเร้า และการประเมินสถานการณ์ที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับกระบวนการทางปัญญาให้มีการขึ้นำพฤติกรรมภายนอก และผลกรรมเมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอผลกรรมทางบวกจะเป็นแรงจูงใจในระยะหลังการทดลอง และจะคงอยู่ในระยะติดตามผล ก่อให้เกิดความมั่นใจตนเองในการปฏิบัติการพยาบาล ดังที่ เดวิดสัน (Davidson, 1997, pp. 46-49) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการพูดกับตนเองสามารถลดความซึมเศร้า และความวิตกกังวล ซึ่งใช้เวลาการทดลอง 7-80 สัปดาห์ ระยะหลังการทดลอง และติดตามผลมีความวิตกกังวลลดลงจากความวิตกกังวลในระดับสูงมาเป็นระดับต่ำ และเป็นเช่นนี้ในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2535, บทคัดย่อ) เป็นการศึกษาแบบการปรับเปลี่ยนความคิด ตามแนวคิดพฤติกรรมบัญญัติ และการฝึกสติ เพื่อลดความวิตกกังวลของพยาบาลที่ให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ ที่แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลมหาราชเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลต่อการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของกลุ่มที่ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

จากข้อมูลดังกล่าวพอสรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มควบคุม พบว่า ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 10 และ 11 โดยนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ เนื่องจากนักศึกษา กลุ่มควบคุมแม้จะไม่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก แต่ยังสามารถรับการเรียนการสอนปกติที่มีทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ และกิจกรรมต่าง ๆ ของวิทยาลัยที่จัดให้ตลอดระยะเวลาการทดลอง รวมทั้งมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เช่น ปัจจัยด้านสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาต้องขึ้นฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม ดังนั้น การที่นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเกิดปัญหา สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัย ช่วยส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อฝึกปฏิบัติงาน และส่งผลให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวลในระดับน้อย (บงกช หิรัญสัจจาเลิศ, 2546, หน้า 102) สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภา ตันติสุนทร (2532, หน้า 137) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียด วิทยาลัยพยาบาลอัครดิลิต ปีการศึกษา 2531 พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานอยู่ในระดับสูง มีระดับความเครียดค่อนข้างต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิกุล ประทีปพิชัย (2540, หน้า 113) ที่กล่าวว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงานจะช่วยให้อุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ลดลง ความรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับงานก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นโอกาสที่บุคคลนั้นจะมีความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะลดน้อยลง แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบนักศึกษากลุ่มควบคุมกับนักศึกษากลุ่มทดลอง จะพบว่า คะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยที่ลดลง โดยเฉลี่ยจะลดลงน้อยกว่ากลุ่มทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ดีกว่าสภาพการเรียนการสอนตามปกติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการศึกษาวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก สามารถลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลได้ และยังพบว่า การเรียนการสอนตามปกติก็สามารถทำให้ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาลดลงเช่นเดียวกัน แต่ถึงอย่างไรก็มียุทธวิธีน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการ

คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในด้านการเรียน หรือความวิตกกังวลในด้านอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมลดความอ้วน พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

2.2 ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกกับกลุ่มประชากรอื่น ๆ เช่น กลุ่มผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน โรงพยาบาลวิชาชีพที่เพิ่งจบใหม่

2.3 ควรมีการศึกษาเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกร่วมกับวิธีการฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation) เช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Active Progressive Relaxation) การฝึกการผ่อนคลายตนเอง (Autogenic Training)