

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



242739

ผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับทัศนคติและพฤติกรรม
ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

วรากรณ์ กิณชี่

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มีนาคม 2554



ผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม
ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล



วรรณ ทินวัง

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มีนาคม 2554

ผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม
ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

วรรณ ทินวัง

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย

.....กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปีนตา

.....กรรมการ
อาจารย์ ดร. วรณช กิตสัมบันท์

.....กรรมการ
อาจารย์ ดร. หรรษา เศรษฐบุปผา

.....กรรมการ
นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปกิจ

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปีนตา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
อาจารย์ ดร. วรณช กิตสัมบันท์

7 มีนาคม 2554

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดีจากความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร. คาราวรรณ ต๊ะปีนตา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้เป็นแม่แบบของครูผู้มีความเอื้ออาทร จริงใจ เข้าใจ ให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจในการทำงานในฐานะพยาบาลจิตเวช อย่างภาคภูมิใจ ขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. วรณัฐ กิตติสัมพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมและ อาจารย์ที่ปรึกษาทั่วไป ผู้ให้ความดูแลเอาใจใส่ทั้งในเรื่องวิชาการและเรื่องส่วนตัวทำให้เกิดความรู้สึกรอบอุ้มใจตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาเรียน ขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่กรุณาเสียสละเวลาและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์

ขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นพ. ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คุณสุพิน พรพิพัฒน์กุล สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ และ คุณอรรณพ ทองคำ โรงพยาบาลสวนปรุง ซึ่งเป็นทั้งผู้ทรงคุณวุฒิและพี่เลี้ยง ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงในการนำการปรับความคิดและพฤติกรรมมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยและมีโอกาสฝึกฝนความรู้ไปสู่ภาคปฏิบัติจนเกิดความมั่นใจ ขอบพระคุณผู้ป่วยทุกท่าน ขอบพระคุณ นพ. สุวัฒน์ มหัตถินรัตน์กุล คุณวนิดา พุ่มไพศาลชัย และ คุณพิมพ์มาศ ดาปัญญา ที่อนุญาตให้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง

ขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ทั้งสองแห่งที่ให้ความเอื้อเฟื้อ สถานที่ เวลา ขอบคือนักศึกษาพยาบาลทุกท่านที่ร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี และ ขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางและผู้ร่วมงานทุกท่าน ที่ให้โอกาสและเสียสละทำงานแทนในช่วงที่ผู้วิจัยลาศึกษาต่อ ขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้ เป็นที่ปรึกษา ให้กำลังใจ และให้โอกาสการเรียนรู้ที่ดี ขอขอบคุณ คุณ แสงเดือน พรหมแก้วงาม ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูล ขอบขอบคุณเพื่อน ๆ ที่ให้กำลังใจ เข้าใจและเติมเต็มซึ่งกันและกัน

ท้ายที่สุดนี้ กราบขอบพระคุณผู้จุดประกายและเป็นแรงบันดาลใจในการศึกษามาตลอด คุณแม่ อำพรณ คุณพ่อ อำพร เทพรักษาฤกษ์ ผู้ล่วงลับ และขอบคุณ สามิ คุณป้า และลูกทั้งสองที่ช่วยเหลือสนับสนุนทั้งร่างกาย แรงใจเสมอมา

วรรณ ทินวัง

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของ
นักศึกษาพยาบาล

ผู้เขียน นางวรรณ ทินวัง

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปีนตา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
อาจารย์ ดร. วรรณช กิตสัมบันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

242739

ในการฝึกภาคปฏิบัติ นักศึกษาพยาบาลต้องประยุกต์ความรู้ที่เรียนมาในการดูแลผู้ป่วย
ในสถานการณ์จริงโดยทำงานร่วมกับทีมสุขภาพในสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยและไม่มีประสบการณ์
มาก่อน ดังนั้นจึงเกิดความเครียดและส่งผล ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพในการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่
การปรับความคิดและพฤติกรรมน่าจะเป็นอีกวิธีหนึ่งในการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล
วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงทดลองนี้เพื่อศึกษาผลของการทำกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและ
พฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสังกัดสถาบัน
พระบรมราชชนก 2 แห่ง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน ตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้แก่
มีความเครียดระดับปานกลาง และยินดีให้ความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัย การวิจัยนี้เป็นรูปแบบสอง
กลุ่มวัดซ้ำก่อนและหลังการทดลอง โดยวัดค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระยะเวลาทดลอง
ระยะหลังทดลองทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย
1) แบบวัดความเครียดสวนปรุง ของ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, และ พิมพ์มาศ
ดาปัญญา (2540) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.89 2) แผนกิจกรรมกลุ่มบำบัด
แบบปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิด
การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของเบ็ค (Beck, 1995) และผ่านการตรวจสอบความตรงตาม
เนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยความเครียด ระยะเวลาหลังการทดลองทันทีต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยความเครียด ระยะเวลาหลังการทดลอง 1 เดือนต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยความเครียด ระยะเวลาหลังการทดลอง 1 เดือนต่ำกว่าหลังการทดลองทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยความเครียด ในระยะเวลาหลังการทดลองทันที ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยความเครียด ในหลังการทดลอง 1 เดือน ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม สามารถลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ ทั้งในระยะเวลาหลังการทดลองทันที และระยะเวลาหลังการทดลอง 1 เดือน ดังนั้น จึงควรสนับสนุนให้มีการนำแผนกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรม มาใช้ในการดูแลนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดต่อไป

Thesis Title Effect of Group Cognitive Behavior Therapy on Stress Among Student Nurses

Author Mrs. Woraporn Thinwang

Degree Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)

Thesis Advisory Committee

Associate Professor Dr. Darawan	Thapinta	Advisor
Lecturer Dr. Voranut	Kitsumban	Co-advisor

ABSTRACT

242739

Student nurses have to apply and integrate the knowledge into practice. They have to work together with health care team, face unfamiliar surroundings and situations with no experience. As a result they can experience stress which inhibits their ability to learn and practice. Cognitive behavior therapy is one therapy that can reduce stress. The purpose of this experimental research was to examine the effect of cognitive behavior therapy on stress among student nurses in two nursing colleges under the Praboroomarajachanok Institute. The purposively selected subjects were 34 student nurses who met the inclusion criteria including having moderate stress level and willing to participate in the study. This two groups pre-post test design research measured the mean score of stress before the program, immediately after finishing and at one month follow up. The research instruments consisted of two parts: 1) Suanprung stress test (Mahatnirunkul, Pumpisalchai, & Thapanya, 1997) which had Cronbach's alpha coefficient of .89 and 2) the group cognitive behavior therapy activity plan for reducing stress among student nurses which was based on Beck's concept (1995) of cognitive behavior therapy, and reviewed for content validity by three experts. Data were analyzed using two ways analysis of variance.

The results showed that:

1. Immediately after receiving group cognitive behavior therapy the experimental group had mean score of stress significantly lower than before receiving the therapy ($p<.05$).
2. One month after receiving group cognitive behavior therapy the experimental group had mean score of stress significantly lower than before receiving the therapy ($p<.01$).
3. One month after receiving group cognitive behavior therapy the experimental group had mean score of stress significantly lower than at post immediately ($p<.05$).
4. The experimental group at post immediately had mean score of stress significantly lower than the control group ($p<.01$).
5. The experimental group at post one month had mean score of stress significantly lower than the control group ($p<.01$).

The findings indicate that group cognitive behavior therapy could be applicable to reduce stress in student nurses both at the end of receiving the therapy, and one month follow up. Therefore, nurse instructors should promote the application of group cognitive behavior to decrease stress among student nurses.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	8
สมมติฐานการวิจัย	9
คำถามการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย	9
นิยามศัพท์	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
ความเครียด	12
การปรับความคิดและพฤติกรรม	26
ผลของการบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียด	47
กรอบแนวคิดในการวิจัย	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	54
แบบวิจัย	54
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	57
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	58

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การรวบรวมข้อมูล	59
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	64
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
การอภิปรายผล	68
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	75
สรุปผลการวิจัย	76
ข้อจำกัดในการวิจัย	77
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	77
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	77
เอกสารอ้างอิง	78
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	86
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	88
ภาคผนวก ค เอกสารการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	91
ภาคผนวก ง เอกสารรับรองโครงการวิจัย	96
ภาคผนวก จ การคำนวณค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ	97
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย	99
ประวัติผู้เขียน	100

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับอารมณ์	28
2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับพฤติกรรม	29
3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับสรีระ/ร่างกาย	29
4 แสดงความสัมพันธ์ของความคิดที่มีผลต่อ อารมณ์ พฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงของสรีระ/ร่างกาย	31
5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ ความพึงพอใจของรายรับต่อเดือน สถานภาพสมรสของบิดามารดา เกรดเฉลี่ยสะสม	65
6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำสองทาง	66
7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองทันที และระยะหลังทดลอง 1 เดือน	68

สารบัญภาพ

รูป	หน้า
1 ความสัมพันธ์ของ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ	28
2 รูปแบบความคิด	30
3 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	55
4 กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ย (Profile Plot) ความเครียดของนักศึกษา พยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	67