

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ผู้เขียน นางวรรณ ทินวัง

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ดารารรรณ ติะปินตา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
 อาจารย์ ดร. วรนุช กิตสัมบันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

ในการฝึกภาคปฏิบัติ นักศึกษาพยาบาลต้องประยุกต์ความรู้ที่เรียนมาในการดูแลผู้ป่วยในสถานการณ์จริง โดยทำงานร่วมกับทีมสุขภาพในสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยและไม่มีประสบการณ์มาก่อน ดังนั้นจึงเกิดความเครียดและส่งผล ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพในการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ การปรับความคิดและพฤติกรรมน่าจะเป็นอีกวิธีหนึ่งในการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงทดลองนี้เพื่อศึกษาผลของการทำกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก 2 แห่ง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน ตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้แก่ มีความเครียดระดับปานกลาง และยินดีให้ความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัย การวิจัยนี้เป็นรูปแบบสองกลุ่มวัดซ้ำก่อนและหลังการทดลอง โดยวัดค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระยะเวลาทดลองระยะหลังทดลองทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) แบบวัดความเครียดสวนปรุง ของ สุวัฒน์ มหัตถ์นรินทร์กุล, วนิตา พุ่มไพศาลชัย, และ พิมพมาศ ตาปัญญา (2540) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.89 2) แผนกิจกรรมกลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของเบ็ค (Beck, 1995) และผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 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

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมสามารถลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ 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

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.