

ผลของการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อความวิตกกังวล  
ในการปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาล



นางสาววิสิฐฐ์ศรี เฟื่องนุ่ม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-17-0203-5

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF RELAXATION USING COMPUTER PROGRAM ON ANXIETY TO  
CLINICAL PRACTICE OF NURSING STUDENTS

Miss Wisitsri Pengnum

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Nursing Science in Nursing Education

Faculty of Nursing  
Chulalongkorn University


Academic Year 2001

ISBN 974-17-0203-5

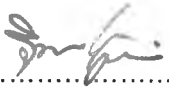
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อความวิตกกังวล  
ในการปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาล  
โดย นางสาววิสิฐฐ์ศรี เฟื่องนุ่ม  
สาขาวิชา การพยาบาลศึกษา  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. วิณา จีระแพทย์

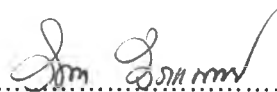
---


คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต

  
..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. วิณา จีระแพทย์)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ)

วิสิฐรัฐศรี เพ็งนุ้ม : ผลของการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อความวิตกกังวล  
ในการปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาล (THE EFFECT OF  
RELAXATION USING COMPUTER PROGRAM ON ANXIETY TO CLINICAL  
PRACTICE OF NURSING STUDENTS) อาจารย์ที่ปรึกษา: รศ. ดร. วิณา จีระแพทย์,  
D.N.Sc. 110 หน้า. ISBN 974-17-0203-5

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์  
เพื่อศึกษาผลของการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อความวิตกกังวลในการปฏิบัติการ  
พยาบาลทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต  
ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 40 คน ซึ่งได้  
จากการจับคู่ระดับคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) ของนักศึกษา  
พยาบาล แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการผ่อนคลาย  
โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ กลุ่มควบคุมขึ้นฝึกภาคปฏิบัติตามปกติ เครื่องมือในการวิจัยคือ แบบ  
ทดสอบความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ค่าความเที่ยง = .95 และ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการผ่อนคลาย ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดย  
ผู้ทรงคุณวุฒิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบที

ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลภายหลังได้รับการ  
ผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์น้อยกว่าก่อนการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลภายหลังได้รับการ  
ผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์กลุ่มทดลอง น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา...การพยาบาลศึกษา.....ลายมือชื่อนิสิต.....วิสิฐรัฐศรี เพ็งนุ้ม.....  
ปีการศึกษา.....2544.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....*Jim S. Nimm*

# # 4377596936: MAJOR NURSING EDUCATION

KEY WORD: IMAGERY / MULTIMEDIA / ANXIETY / NURSING STUDENTS

WISITSRI PENGNUM: THE EFFECT OF RELAXATION USING COMPUTER PROGRAM ON ANXIETY TO CLINICAL PRACTICE OF NURSING STUDENTS: THESIS ADVISOR: ASSOCIATE PROFESSOR DR. VEENA JIRAPAET, D.N.Sc., 110pp. ISBN 974-17-0203-5

The purpose of this quasi – experimental research, two – group pretest-posttest design, was to study the effect of relaxation using computer program on anxiety to clinical practice of nursing students. The samples were 40 nursing students, who studied in 2<sup>nd</sup> year of nursing college under the jurisdiction of the Ministry of Public Health. They was studying in a nursing practice course. The samples were matched by Trait Anxiety scores and were randomly assigned into experimental group and control group, 20 in each group. The experimental group received relaxation using computer program. The control group received usual nursing practice only. The instruments consisted of two parts. The State- Trait Anxiety Inventory from Y has a reliability of .95. The computer program focusing on imagery and relaxation training which was tested for content validity. Data were analyzed by t-test.

Major findings were as follows:

1. The practice nursing students after receiving relaxation using computer program was less than the anxiety significantly before receiving relaxation using computer program, at the .05 level.
2. The anxiety to practice of nursing students after receiving relaxation using computer program was significantly different between the experimental and control groups, at the .05 level.

Field of study...Nursing Education..... Student's signature ..... *Wisitsri Pengnum* .....

Academic year.....2001..... Advisor's signature..... *Veena Jirapaet* .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถอย่างยิ่ง จากรองศาสตราจารย์ ดร. วัฒนา จีระแพทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ และให้กำลังใจอย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจและซาบซึ้งในความเมตตาของท่านเป็นที่สุด ขอกราบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ดังรายนามภาคผนวก ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์และทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ รวมทั้งนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการทดสอบเครื่องมือการวิจัย กราบขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธิชินราช และคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือสนับสนุนในการดำเนินการทดลอง และขอขอบคุณนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กรุณาให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยในครั้งนี้

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พต.สมบัติ เพ็งนุ้ม ที่ให้กำลังใจ ช่วยให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ในการศึกษาครั้งนี้ คุณศรีสุระ เพ็งนุ้ม ที่ห่วงใย และให้กำลังใจเสมอมา คุณฤดีกาญจน์ เพ็งนุ้ม ที่ไปเป็นเพื่อนทุกครั้งที่เก็บข้อมูล และเป็นแบบในการจัดทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์ครั้งนี้ รวมทั้งคุณศิริพจน์ มะโนดี, คุณอนิรุทธ์ สติมัน และคุณพัชรีพร สิริคุปต์โกศากร ที่ช่วยเหลือด้านการสร้างโปรแกรมคอมพิวเตอร์ คุณพรรณพิไล สุทชนะ, คุณหฤทัย อาจปฐ, คุณยุคลธร แจ่มฤทธิ์, คุณชุตินา อัมพันธ์, คุณเบญจรัตน์ สมเกียรติ, คุณเสาวณีย์ โกวิทเทาวงศ์, อาจารย์ชลลดา ดิยะวิสุทธิศรี, อาจารย์อัศนี วันชัย, อาจารย์จินดาวรรณ เงรัมย์, อาจารย์อภิเชษฐ์ พูลทรัพย์, ที่ให้ความช่วยเหลือด้านการเก็บข้อมูล รต.สมบุญ-คุณสุทิน เพ็งนุ้ม ญาติ พี่น้อง เพื่อนทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจ ห่วงใยและเอาใจใส่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาจนสำเร็จการศึกษา

วิสิฐ์ศรี เพ็งนุ้ม

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
1.3 แนวเหตุผลและสมมุติฐานการวิจัย.....	6
1.4 ขอบเขตการวิจัย.....	8
1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
2.1 การจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติทางพยาบาลศาสตร์.....	12
2.2 ความวิตกกังวลกับประสิทธิภาพการเรียนรู้.....	18
2.3 ความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล.....	32
2.4 โปรแกรมคอมพิวเตอร์การสร้างจินตภาพ.....	37
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	52
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	52
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	67
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	69
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	70
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	73
รายการอ้างอิง.....	75
ภาคผนวก.....	79
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	80
ภาคผนวก ข สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	82
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	85
ภาคผนวก ง ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	108
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	110



สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวล  
ในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง  
ได้รับการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ด้านความวิตกกังวล  
ในการฝึกภาคปฏิบัติ (State Anxiety) ของนักศึกษาพยาบาล.....64
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวล  
ในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้  
ได้รับการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ด้านความวิตกกังวล  
ในการฝึกภาคปฏิบัติ (State Anxiety) ของนักศึกษาพยาบาล.....65
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวล  
ในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม  
ก่อนและหลังได้รับการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์.....66

สารบัญญภาพ

ภาพที่

หน้า

1. แสดงความสัมพันธ์ของการสร้างจิตภาพและรูปแบบความคิด.....42