



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10  
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริม  
สร้างการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย

The Effects on the Optimism of Nursing Students at Eastern Asia University of Group  
Counseling Based on Cognitive Behavioral Therapy

ศันสนีย์ ปัญจวรรณท์

อาจารย์ ดร.อุมาภรณ์ สุขารมณ

รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีสมร สุริยาศสิน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย โดย (1) เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ก่อน หลัง และ ระยะเวลาติดตามผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรม (2) เปรียบเทียบนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชียที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ในช่วง เดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม 2560 จำนวน 160 คน จากการใช้แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี เพื่อใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และ กลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed – Rank Test และ Mann – Whitney U test เพื่อทดสอบ

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ (1) หลังการทดลอง และ ระยะเวลาติดตามผลนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรมมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลอง และระยะเวลาติดตามผลมีการมองโลกในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรมมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### คำสำคัญ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
2. การเสริมสร้างมองโลกในแง่ดี



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10  
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

## Abstract

In this thesis, the researcher compares (1) the optimism of nursing students at Eastern Asia University prior to the commencement, after the completion, and during the follow-up period of participation in group counseling based on cognitive behavioral therapy. The researcher also compares (2) nursing students who participated in this group counseling program and those who did not participate.

The sample population consisted of 160 nursing students at Eastern Asia University during November and December 2017.

The students were divided into two groups. One group was the experimental group who participated in the group counseling program, while the other group was the control group who did not participate in the program.

The research instruments consisted of a questionnaire eliciting germane data appertaining to optimism and a group counseling program designed to enhance optimism.

Findings are as follows:

(1) After the completion of the experiment and during the follow-up period, the nursing students who participated in the group counseling program exhibited a higher level of optimism than prior to its commencement. It was also found that the participants continued to evince optimism during the follow-up period.

(2) The nursing students who participated in the group counseling program displayed a higher level of optimism than those who did not participate.

## Keywords

1. Group Counseling Based on Cognitive Behavioral Therapy
2. The Effects on the Optimism.

## บทนำ

ปัญหาสุขภาพเป็นผลที่เกิดจากปัญหาสังคม สิ่งแวดล้อม พันธุกรรม และ การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เนื่องจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ และสวัสดิการ อีกทั้งยังคงมีความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติที่ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ ปัญหาเหล่านี้เมื่อรวมกับภาวะทางเศรษฐกิจที่บีบบังคับมากขึ้น ซึ่งล้วนแล้วแต่สร้างความกดดันให้แก่ประชาชนผู้คนส่วนมากที่ต้องแข่งขันกันในทุกด้าน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวบั่นทอนจิตใจ และ ก่อสร้างใจในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพมากมายในการดำรงชีวิต (วงศกร พาณิชนนท์ , 2560, หน้า 2)

วิชาชีพด้านการแพทย์ สาธารณสุข และการพยาบาล รวมไปถึงจนถึงนักศึกษาคณะพยาบาลจึงเป็นส่วนสำคัญในการดูแลผู้ที่ประสบปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บให้เกิดการมีความสุขได้ เพราะฉะนั้นสถานประกอบการด้านสาธารณสุข จึงต้องให้ความสำคัญกับการคัดสรรบุคลากรที่จะทำงานด้านนี้โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นด่านแรกเมื่อเข้าฝึกงานบนหอผู้ป่วยและใกล้ชิดกับผู้รับบริการมากที่สุด โดยนักศึกษาพยาบาลจะมี



ปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้บริการแบบเป็นขั้นตอน ในลักษณะของการช่วยเหลือ สอน การให้คำปรึกษา และการให้คำแนะนำ มุ่งเพื่อให้ผู้รับบริการมีสุขภาพที่ดีขึ้น บรรเทาความทุกข์ทรมานจากโรคภัยไข้เจ็บได้ ซึ่งวิชาชีพพยาบาลได้พัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งนี้เพื่อเป็นแก้ไขปัญหสุขภาพอนามัยของประชาชนซึ่งนับวันปัญหาภัยซับซ้อนมากขึ้น ยุ่งยากมากขึ้น เนื่องจากปัญหาทางด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ความเชื่อ และศาสนา เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของประชาชนมากยิ่งขึ้นสิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อนักศึกษาพยาบาลผู้ให้การดูแลสุขภาพอนามัย โดยต้องให้การพยาบาลอย่างเป็นองค์รวม คือดูแลให้การพยาบาลทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และทางด้าน จิตวิญญาณ ลักษณะงานของนักศึกษาพยาบาลจะอยู่ท่ามกลางความเจ็บป่วย ความทุกข์ร้อนของบุคคล การเข้าเวร เข้า/ป่วย/ตึก การทำงานที่ต้องใช้กำลังร่างกาย การเคลื่อนย้าย หรือการยกของหนัก การช่วยเหลือคนไข้ การใช้ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ให้บริการด้วยภาพลักษณ์อันแจ่มใสพร้อมที่จะดูแลช่วยเหลือให้ผู้รับบริการและญาติด้วยความยินดีเต็มใจตลอดเวลาอีกทั้งการตัดสินใจการแก้ปัญหาตลอดจนทักษะพิเศษในการดูแลผู้ป่วยหรือปฏิบัติงานในห้องไอซียู ห้องผ่าตัด และห้องฉุกเฉิน เป็นต้น เมื่อพิจารณาลักษณะงานโดยรวมจะเห็นได้ว่างานพยาบาลเป็นงานที่หนักทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กระบวนการทำงานและสภาพแวดล้อม (ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์, 2556, หน้า 32)

นอกจากนี้ประชาชนส่วนใหญ่คิดเห็นว่าพยาบาลเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความอดทนสูงมากเป็นอันดับ 1 เพราะฉะนั้นนอกจากนักศึกษาพยาบาลจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความสามารถหลายด้าน ปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้รับบริการ และญาติแล้ว ที่สำคัญต้องเป็นผู้ที่มีความพร้อมในการปฏิบัติงานทางด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากงานพยาบาล เป็นงานด้านการบริการและเป็น ธรรมชาติของงานที่จะต้องเผชิญปัญหาความทุกข์การเจ็บป่วยของมนุษย์ ซึ่งในบางครั้งนักศึกษาพยาบาลไม่สามารถช่วยเหลือได้ ประกอบกับปัญหาด้านอื่น ๆ เช่น การบริหารงานของโรงพยาบาล ด้านการขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน การเรียน ความไม่พร้อมของเครื่องมือหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจสวัสดิการพนักงานไม่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานได้ พยาบาลจึงต้องเป็นคนที่ปรารถนาที่จะดูแลอย่างจริงใจและจริงจัง ที่สำคัญต้องเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี มองเห็นคุณค่าในตนเองตั้งคำที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีได้ทรงรับสั่งไว้ว่า “การทำงานกับคนหมู่มากจะไม่สำเร็จได้ ถ้าไม่ฝึกทัศนคติในการมองคนในแง่ดีเพราะแต่ละคนนั้น ย่อมมีข้อบกพร่อง” (พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะกรรมการสภาการพยาบาล 14 มีนาคม 2550)

เรื่องการมองโลกนั้นยังมีผู้กล่าวไว้อีกมากมาย เช่นงานบริการพยาบาลในโรงพยาบาลเป็นงานที่จะต้องช่วยเหลือผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะผู้ที่เจ็บป่วยทางใจนั้นมักจะมีอารมณ์หงุดหงิด เจ็บป่วย เศร้าใจ หวาดกลัวและมีความวิตกกังวลสูงมากทำให้พยาบาลมีแนวโน้มการมองโลกในแง่ร้าย

มองโลกในแง่ดีโดยการทำให้พยาบาลมี ความเชื่อมั่นว่าตัวเองสามารถทำอะไรได้ทุกอย่าง และถ้าทำอะไรใหม่ ๆ ก็คาดว่าจะเปรียบเหมือนกับ คนที่มองส่วนที่เป็นน้ำในแก้วที่มีน้ำอยู่ครึ่งหนึ่งว่า ดินะที่มีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว ส่วนคนมองโลกในแง่ร้าย คือ คนที่มองเห็นส่วนที่ว่างเปล่าของแก้วแล้วคิดว่าทำไมมีน้ำแค่ครึ่งแก้วคนมองโลกในแง่ดี จะเครียดน้อยกว่า จึงมีสุขภาพดีกว่า คนมองโลกในแง่ดี จะมองอุปสรรคเป็นสิ่งท้าทายให้ต้องปรับปรุงตัวเอง จะมองว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีทางเป็นไปได้ ดังนั้น จึงพอใจมากกว่า และกล้าตัดสินใจ กล้าเสี่ยง และประสบความสำเร็จมากกว่า แต่การมองโลกในแง่ดี ที่จะนำความสุขมาให้มันจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง (Realism) ไม่ใช่การเพ้อฝัน คาดหมายสูง มองโลกไม่สมจริง ซึ่งหากชีวิตจริงไม่เป็นไปเช่นนั้น จะทำให้เกิดความผิดหวังและทุกข์ขึ้น (เจษฎา สุวรรณวารี, 2557, หน้า 30)



คอเรย์ (Corey. 2004, p.5) กล่าวว่า การใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหามือต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติ ความขัดแย้ง หรือมีพฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง การค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อให้เกิดความงอกงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศของความไว้วางใจด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การสนับสนุนเพื่อให้สมาชิกสามารถมีส่วนร่วมในการสำรวจประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคตได้

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้สามารถแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้ง่ายขึ้นหรือสามารถบรรเทาความเครียดลงได้ในกรณีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการแบบการเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย พบว่า นักศึกษาพยาบาลร้อยละ 90 มีการมองโลกในแง่ดีในระดับปกติ และ ร้อยละ 10 มีการมองโลกในแง่ดีระดับต่ำ โดยนักศึกษาพยาบาลที่มองโลกในแง่ดีระดับต่ำนั้น ส่วนใหญ่เกิดจาก ผู้ปกครองต้องการให้เรียนพยาบาล ทำให้เครียด ทำให้มีผลการเรียนที่ลดลงในที่สุด

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นวิธีหนึ่ง que ผู้วิจัยสามารถช่วยส่งเสริมนักศึกษาพยาบาลให้มองโลกในแง่ดีสูงขึ้น เทคนิคการปรับความคิดและการปรับพฤติกรรมควบคู่ไปด้วยกัน โดยวิธีนี้ผู้วิจัยทำให้พยาบาลที่มีการมองโลกในแง่ดีระดับต่ำได้เข้าใจรูปแบบต่าง ๆ ของความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติโดยการอภิปรายโต้แย้งความคิดที่ผิดปกติอย่างเป็นระบบ ประกอบกับการให้นักศึกษาพยาบาลฝึกทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการบ้านเพื่อช่วยให้สามารถประเมินปรับเปลี่ยนความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติด้วยตนเอง

จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดจะเห็นว่าอาชีพพยาบาลที่ต้องทำการดูแลผู้ป่วยและญาติให้เกิดความพึงพอใจ สร้างความประทับใจและความสุขให้เกิดขึ้นในขณะเดียวกันตัวพยาบาลเองที่ต้องประสบปัญหาทำให้เครียด จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

ทั้งนี้ ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีหรือไม่ อันนำไปสู่โจทย์คำถามวิจัยครั้งนี้ ว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีการมองโลกในแง่ดีอย่างไร และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีความสัมพันธ์กับระดับการมองโลกในแง่ดีหรือไม่ ซึ่งประเด็นเหล่านี้ผู้ศึกษาต้องการหาคำตอบในกระบวนการศึกษาวิจัยต่อไป โดยเห็นว่าการนำแบบประเมินการมองโลกในแง่ดี มาประเมินว่าอยู่ในเกณฑ์อย่างไร การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเชื่อว่าข้อมูลที่ได้จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ก่อน หลัง และระยะติดตามผลในการการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

2. เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีระหว่างนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชียที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10  
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

## สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีการมองโลกในแง่ดี

## ขอบเขตการวิจัย

### ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ที่กำลังศึกษาอยู่ในระหว่างชั้นปีที่ 1-4 จำนวนทั้งหมด 160 คน

### ขอบเขตตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรม
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยการใช้การทดลองรูปแบบวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pretest – Posttest control group design)

### 2. ขั้นตอนการวิจัย

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักศึกษาที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวนทั้งสิ้น 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม ทดลอง 8 คน และ กลุ่มควบคุม 8 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ แบบวัดการมองโลกในแง่ดี และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

3.การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการเรื่องเพื่อขออนุมัติหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากคณาบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง



3.2 เมื่อได้รับอนุมัติหนังสือขอความร่วมมือเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยยื่นหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำงานวิจัยต่อคณะบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

3.3 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดและเตรียมกลุ่มตัวอย่าง โดยคัดเลือกนักศึกษาพยาบาลที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ โดยดำเนินการตามขั้นตอนของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละเท่ากัน และเก็บคะแนนจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของทั้งสองกลุ่มไว้ ถือเป็นคะแนนในระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pre-test)

3.4 ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ให้แก่กลุ่มทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือ ห้อง M316 ตึกภาณู ชั้น 3 ส่วนกลุ่มควบคุมก็ดำเนินกิจกรรมไปตามปกติ โดยกลุ่มทดลองทำตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

3.5 เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีให้ทั้ง 2 กลุ่มทำ เพื่อประเมินผล ถือเป็นคะแนนในระยะเวลาหลังการทดลอง (Post-test)

3.6 ภายหลังจากสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่มตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ จัดให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

3.7 นำข้อมูลที่ได้มาคิดคะแนน และวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

#### 4.การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

4.1 การหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนเฉลี่ยอัตลักษณ์แห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

4.2 ใช้ค่าสถิติ Wilcoxon Sign-Rank Test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอัตลักษณ์แห่งตนของกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง และเปรียบเทียบระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

4.3 ใช้ค่าสถิติ Mann-Whitney U test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนอัตลักษณ์แห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง



## ผลการวิจัย

**ตาราง 1** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ก่อนและหลังของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed-Ranks Test

ทดลอง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ระยะติดตาม		Z	Sig.
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านความเป็นตนเอง	11.15	2.3	15.32	3.81	14.73	4.52	1.41*	0.041
2. ด้านความคงทนถาวร	9.44	2.7	16.79	3.69	13.21	4.13	1.52*	0.043
3. ด้านความครอบคลุม	8.21	3.4	15.86	3.68	12.11	4.52	1.32*	0.044
รวม	9.75	2.03	15.38	2.40	13.28	16.28	2.52*	0.041

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 1 พบว่า การมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียมีระดับคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

**ตาราง 2** เปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทดลอง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		ระยะติดตาม		Z	Sig.
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านความเป็นตนเอง	8.6	1.18	9.10	3.12	9.11	2.19	2.10*	0.35
2. ด้านความคงทนถาวร	8.5	3.1	10.51	3.10	9.41	3.13	1.33*	0.04
3. ด้านความครอบคลุม	9.21	3.3	11.43	3.15	9.32	2.16	2.52*	0.03
รวม	8.63	2.02	10.28	2.62	9.16	17	5.59*	0.03

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 2 พบว่าการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี ตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กล่าวว่า หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลอง ซึ่งการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการทดลองพบว่านักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย มีระดับคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05



สมมติฐานที่ 2 กล่าวว่าหลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่ง หลังการทดลองพบว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ผู้วิจัยได้แยกอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. จากการศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 90 มีการมองโลกในแง่ดีระดับมาก และ ร้อยละ 10 มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ

การที่ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ เกิดจากความเครียด และ แรงกดดันจากทางผู้ปกครอง เพื่อน และ อาจารย์ และสาเหตุหลักคือ การถูกบังคับให้มาเรียนพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (สาริณี ศรีสวัสดิ์, 2554, หน้า 25) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ในเรื่องของการปรับตัว การเปลี่ยนสังคมและที่อยู่อาศัยใหม่

2. จากการศึกษาเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย พบว่าก่อน-หลัง และ ในระยะติดตาม 2 สัปดาห์ การเข้าร่วมโปรแกรมการมองโลกในแง่ดี มีความแตกต่างกัน ดังนี้คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ในด้านความเป็นตนเองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 ซึ่งจัดว่ามีความเป็นตัวเองอยู่ในระดับต่ำ และคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ในด้านความเป็นตนเองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ซึ่งจัดว่ามีความเป็นตัวเองอยู่ในระดับสูง ในด้านความเป็นตนเองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลองในระยะติดตาม 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 ซึ่งจัดว่ามีความเป็นตัวเองอยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ในด้านความคงทนถาวรก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 ซึ่งจัดว่ามีความเป็นตัวเองอยู่ในระดับต่ำ และ คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ในด้านความคงทนถาวรหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 ซึ่งจัดว่ามีความเป็นตัวเองอยู่ในระดับสูง ในด้านความคงทนถาวรหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 ซึ่งจัดว่ามีความเป็นตัวเองอยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ในด้านความครอบคลุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ซึ่งจัดว่ามีความเป็นตัวเองอยู่ในระดับต่ำ คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ในด้านความครอบคลุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ซึ่งจัดว่ามีความเป็นตัวเองอยู่ในระดับสูง ในด้านความครอบคลุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง ในระยะติดตาม 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 ซึ่งจัดว่ามีความเป็นตัวเองอยู่ในระดับสูงว่าเกณฑ์ปกติ คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี การที่หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการมองโลกในแง่ดี แล้วพบว่าค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี เพิ่มขึ้นมากขึ้น เกิดได้จากปัจจัยต่าง ๆ มากมาย ดังนี้



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10  
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

(ประกอบ สุขบุญส่ง, 2547, หน้า 25) ได้ศึกษาว่า การมองโลกในแง่ดีขึ้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของบุคคล บุคคลนั้น ที่ผสมผสานกับปัจจัยภายนอกที่พบเจอ สรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยพื้นฐานของร่างกาย ระบุร่างกายที่อ่อนคลามีแนวโน้ม ที่จะทำให้คนเรามองโลกในแง่ดีมากยิ่งขึ้น ตรงกันข้าม คนใจร้อน อารมณ์ร้าย ก็ย่อมมองโลกในแง่บวก ยากเช่นกัน
2. การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ผลการเลี้ยงดูนั้น เกิดได้จาก 2 กระบวนการ คือ การอบรมสั่งสอนอย่างตรงไปตรงมา โดยอาจเป็นการพูดแนะนำ การยกตัวอย่าง การเล่านิทานเป็นคติสอนใจ และ การสอนโดยทางอ้อม จากการให้สังเกตพฤติกรรม การกระทำต่าง ๆ การเผชิญหน้ากับปัญหา
3. ประสบการณ์การเรียนรู้ในสังคม ซึ่งส่งผลต่อการมีโลกทัศน์

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. ตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีความไม่พร้อมหรือกำลังขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยในโรงพยาบาล ซึ่งไม่สามารถอ้างอิงไปยังประชากรทั้งหมดของคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียได้
2. เนื่องจากระยะเวลาในการทำการทดลองไม่ตรงกันกับเวลาเรียนและเวลาในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยในโรงพยาบาล ทำให้ช่วงเวลา และระยะเวลาห่างของการทดลองในแต่ละครั้งในการทดลองไม่สม่ำเสมอ
3. ผู้นำกลุ่มควรฝึกฝนตนเองอยู่เสมอเพื่อการเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ
4. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ควรระมัดระวังเรื่องการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา และศึกษาหลักการ ขั้นตอน วิธีดำเนินการอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักศึกษาพยาบาลผู้รับคำปรึกษา

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่างกลุ่มและรายบุคคลในนักศึกษาพยาบาลที่ไม่พร้อมหรือกำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยในโรงพยาบาล
2. ศึกษาถึงการมองโลกในแง่ดีในบุคคลกลุ่มวิชาชีพอื่น ๆ ที่ลักษณะวิชาชีพคล้ายคลึงกับวิชาชีพพยาบาล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่อ้างอิงที่กว้างขวางเพิ่มมากขึ้น เช่น วิชาชีพเภสัชกร นักกายภาพบำบัด แพทย์
3. ควรทำการวิจัยเพื่อศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจส่งผลหรือมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี เช่น การอบรมเลี้ยงดู บรรยากาศในครอบครัว หรือ สัมพันธภาพในครอบครัว รูปแบบของบุคลิกภาพ เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- จินตนา ยูนิพันธ์. (2554). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ถนอมขวัญ ทวีบูรณ์. (2556). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- เจษฎา สุวรรณวารี. (2557). การมองโลกในแง่ดี การเสริมสร้างพลังสุขภาพ และการเข้าถึงบริการสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของพนักงานรถไฟ เขตธนบุรี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประกอบ สุขบุญส่ง. (2547). หน้าที่ของพยาบาล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สภาการพยาบาล



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10  
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะกรรมการสภาการพยาบาล. (2550). **จดหมายข่าวสภาการพยาบาล.**

ศิริยอดการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.

วงศ์กร พาณิชนนท์. (2560). **สุขภาพดีไม่มีขาย.** กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

สาริณี ศรีสวัสดิ์. (2554). **การพยาบาลเพื่อชีวิตปกติสุข.** วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สภาการพยาบาล.

Corey, Goral. (2004). **Theory & Practice of Group Counseling.** 6th ed. California:

Brooks/Cole.