

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตร
๑.แสนสุข อ.เมือง จ.กรุงเทพฯ

ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
แบบโปรแกรมสชีพ ที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล

ภิญญา วงษ์นงแก้วทอง

เริ่มบริการ
๗ 1 ส.ค. 2546

24 ส.ค. 2546
161207

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2545

ISBN 974-616-627-1

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยา
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

.....*วิภาดา คงแก้ว*.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ)

.....*วิภาดา คงแก้ว*.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....*วิภาดา คงแก้ว*.....ประธาน

(ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

.....*วิภาดา คงแก้ว*.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. วรรณิ เตียวอิสเรศ)

.....*วิภาดา คงแก้ว*.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. แก้วตา คณะวรรณ)

.....*วิภาดา คงแก้ว*.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์)

.....*วิภาดา คงแก้ว*.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....*วิภาดา คงแก้ว*.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่...14...เดือน...*มิถุนายน*...พ.ศ. 2545..

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จด้วยดีเนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาและช่วยแก้ไขข้อบกพร่องจาก รองศาสตราจารย์ ดร. แก้วตา คณะวรรณ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และประสบการณ์การทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ดร. สมโภชน์ อเนกสุข รองศาสตราจารย์ ดร. วรรณิ์ เคียวอิศเรศและแพทย์หญิง วัลลดา ปุณจกรวิวัฒน์ ที่ได้ให้ความกรุณาอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ และแบบสอบถาม รวมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขจนถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ นายแพทย์ปรีชา กิตติคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี คุณจันทพร ยอดยิ่ง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลชลบุรี ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนอำนวยความสะดวกต่างๆในการเก็บข้อมูลด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณพยาบาล ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณแม่ น้อง สามี บุตรและเพื่อนๆที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจสำคัญอย่างยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จด้วยดี

ภิญญา วงษ์นงแก้วทอง

38920585 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ; วท.ม (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต)

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง / การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีฟ / ความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงาน

ภิญญา วงษ์นกแก้วทอง : ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีฟ ที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล (THE EFFECTS OF GROUP REALITY THERAPY AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BURNOUT OF NURSES) อ.ที่ปรึกษา : แก้วตา คณะวรรณ, Ph.D, วิณี ชิตเชิดวงศ์, กศ.ม 198 หน้า. ISBN 974-616-627-1

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีฟต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล ประชากรที่ศึกษาเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีอายุการทำงาน 1 –5 ปี และให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยตรงในหอผู้ป่วยสามัญแผนกกุมารเวชกรรม อายุกรรม ศัลยกรรม และหอผู้ป่วยหนักในโรงพยาบาลชลบุรี จำนวน 90 คน กลุ่มตัวอย่างคัดจากพยาบาลที่มีคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการทำงานสูงกว่าค่าความเหนื่อยหน่ายเฉลี่ยของกลุ่มประชากร (ค่าเฉลี่ย = 40, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 17.16) จำนวน 34 คน และเลือกศึกษาเฉพาะกลุ่มพยาบาลที่มีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานอยู่ในระดับมากคือมีคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายตั้งแต่ 45 ขึ้นไปจำนวนทั้งสิ้น 21 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีฟ และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความเหนื่อยหน่าย Maslach burnout inventory ใช้ทดสอบความเหนื่อยหน่ายในระยะก่อนและหลังการทดลองและในระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีฟ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมี 2 ตัวประกอบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน – คูลส์

ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

38920585 : MAJOR : COUNSELING PSYCHOLOGY ;
M.S. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORD : GROUP REALITY THERAPY COUNSELING/PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION / BURNOUT NURSES

PINYA WONGNOKKAEWTONG : THE EFFECTS OF GROUP REALITY
THERAPY AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BURNOUT OF NURSES.

THESIS ADVISORS: KEAWTA KANAWAN, Ph.D., VINEE CHITCHUVONG, M.ED. 198 P.
ISBN 974-616-627-1

The purpose of this experimental research was to study of the effects of group reality therapy and progressive muscle relaxation on burnout of nurses. The populations in this research were 90 professional nurses working in shift and having 1 –5 years experience working in general pediatric, medical and surgical departments and in intensive care unit in Chonburi Hospital. There were 34 nurses who had more burnout scores higher than the mean of the populations ($\bar{X} = 40$, $SD = 17.16$). The sample was the 21 nurses who had burnout score from 45 up. The sample was random deviled into 3 groups 1) reality therapy counseling group 2) progressive muscle relaxation group and 3) control group. The instrument for collecting data was the burnout of nurses questionnaire which adapted from Maslach burnout inventory. Data collecting was divided into pre-experimental, post experimental and follow up period. The experimental instruments were 1 reality therapy counseling program and 2 progressive muscle relaxation program. The statistic device used to analyze the data were two way analysis of variance with repeated measures, and the Newman – Kuels method employed to analyze the statistically significance.

The research results showed that there was an interaction between experimental method and the length of experimental time with statistical significance at level .05. In the period after the experiment and the follow up periods , both of the experimental groups had lower score of burnout than the score in the period before the experiment statistically significant at the level of .05. At the end of experiment, it was found that the subjects in 3 groups had no significant difference of burnout but at the follow up the two experimental groups had lower scores of burnout than the control group significantly at .05 level.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมุติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการทำงาน.....	9
แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	51
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	82
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	103
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	103
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	103
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	104
คุณภาพของเครื่องมือ.....	104

บทที่	หน้า
การดำเนินการวิจัย.....	107
วิธีดำเนินการวิจัย.....	108
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	109
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	110
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	110
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	110
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	122
ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา.....	122
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	123
สมมุติฐานของการวิจัย.....	123
ขอบเขตการวิจัย.....	124
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	124
วิธีดำเนินการทดลอง.....	124
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	125
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	125
อภิปรายผล.....	126
ข้อเสนอแนะ.....	134
บรรณานุกรม.....	135
ภาคผนวก.....	151
ภาคผนวก ก.....	152
ภาคผนวก ข.....	154
ภาคผนวก ค.....	161
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	198

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงถึงกลุ่มกล้ามเนื้อ 17 กลุ่ม 7 กลุ่ม และ 4 กลุ่มที่ใช้ในการฝึก.....	96
2	แบบแผนการทดลองแบบ 3 กลุ่มวัดก่อนการทดลอง,หลังการทดลองและติดตามผล...	107
3	แสดงข้อมูลและคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลของพยาบาลกลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ โพรเกรสซีฟและกลุ่มควบคุม.....	112
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	113
5	ผลการทดสอบย่อยความเหนื่อยหน่ายของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง.....	115
6	ผลการทดสอบย่อยความเหนื่อยหน่ายของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	115
7	ผลการทดสอบย่อยความเหนื่อยหน่ายของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	116
8	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายเป็นรายคู่ของพยาบาลกลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ โพรเกรสซีฟและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล.....	116
9	ผลการทดสอบย่อยความเหนื่อยหน่ายของระยะเวลาในพยาบาลกลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง.....	117
10	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายเป็นรายคู่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของพยาบาลกลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง.....	118
11	ผลการทดสอบย่อยความเหนื่อยหน่ายของระยะเวลาในพยาบาลกลุ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ โพรเกรสซีฟ.....	119
12	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายเป็นรายคู่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของพยาบาลกลุ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ โพรเกรสซีฟ.....	120
13	ผลการทดสอบความเหนื่อยหน่ายของระยะเวลาในพยาบาลกลุ่มควบคุม.....	121

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงผลของปัจจัยในการปรับสมดุลต่อสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่าย....	11
2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความสามารถในการทำงาน.....	13
3 แสดงการวิเคราะห์ผลของการเผชิญความเครียดและแนวคิดในการเหนื่อยหน่ายของ พยาบาล.....	14
4 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายของพยาบาล กลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ โปรแกรมสซีฟ และกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาการทดลอง.....	114