

ผลของการใช้กลิ่นบำบัดต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก

หนังสืออ้างอิง
ใจเฉพาะใจแห่งสมุด

ดาววดี นราภรณ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

28 ต.ค. 2546

170177

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2546

ISBN 974-9604-44-X

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

..... กรรมการ

(ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)

..... กรรมการ

(นพ.คมวุฒิ คนฉลาด)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

..... กรรมการ

(ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)

..... กรรมการ

(นพ.คมวุฒิ คนฉลาด)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิย์)

..... กรรมการ

(ดร.วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยการให้คำปรึกษา การแนะแนวทางที่ถูกต้อง และการ
ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องจาก ผศ.ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข
และ น.พ. คมวุฒิ คนฉลาด กรรมการที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาแนะนำให้คำปรึกษาดำเนินการด้วยดีตลอดระยะเวลา
ในการดำเนินงานอันเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาและ
ความเที่ยงตรงของโปรแกรมกลั่นกรองในการทำวิจัย รวมทั้งคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตลอด
หลักสูตรการศึกษา ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการศูนย์วิจัยการเก็บรวบรวมข้อมูล โรงพยาบาลแผนก
ผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา ทุกท่านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่กรุณาให้
ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

คาววดี นราภรณ์

43921636 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ : กลิ่นบำบัด / ความเครียด / พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก

ดาววดี นราภรณ์ : ผลของการใช้กลิ่นบำบัดต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก (THE EFFECTS OF AROMATHERAPY ON STRESS OF NURSES IN THE OUTPATIENT DEPARTMENT) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ : อนงค์ วิเศษสุวรรณ, Ed.D., สมโภชน์ อเนกสุข, กศ.ด., คมวุฒิ คนฉลาด, พบ.ว., 111 หน้า. ISBN 974-9604-44-X

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กลิ่นบำบัดต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา จังหวัดชลบุรี เครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมกลิ่นบำบัด ประกอบด้วย วิธีการกลิ่นบำบัด และเครื่องอีเอ็มจีไบโอฟีดแบค โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา จำนวน 4 ราย มีการวัดระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะพื้นฐาน 2 สัปดาห์ ระยะดำเนินการทดลอง 2 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดในแต่ละช่วงการทดลองด้วยการหาขนาดของผล เสนอผลการทดลองด้วยตารางและกราฟ เพื่อแสดงค่าที่เปลี่ยนไปจากการทดลอง และทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ One-way repeated ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า กราฟการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของตัวอย่างทั้ง 4 ราย มีการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดในช่วงดำเนินการทดลองมากกว่าการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดในระยะพื้นฐานและระยะติดตามผล กราฟความถี่ระดับความเครียดของตัวอย่างทั้ง 4 ราย มีระดับความเครียดหลังการใช้กลิ่นบำบัดแต่ละครั้งลดลงกว่ากราฟระดับความเครียดก่อนการใช้กลิ่นบำบัดแต่ละครั้ง ในช่วงดำเนินการทดลอง เมื่อทดสอบสมมติฐานพบว่า พยาบาลที่ได้รับโปรแกรมกลิ่นบำบัด มีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลองและช่วงหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พยาบาลที่ได้รับโปรแกรมกลิ่นบำบัดมีระดับความเครียดในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมกลิ่นบำบัดมีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลอง และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างทางสถิติที่ไม่มีความสำคัญ

43921636 : MAJOR : COUNSELLING PSYCHOLOGY ; M.S. (COUNSELLING PSYCHOLOGY)

KEYWORD : AROMATHERAPY / STRESS / NURSES

DAOVADEE NARAPORN : THE EFFECTS OF AROMATHERAPY ON STRESS OF NURSES IN THE OUTPATIENT DEPARTMENT. THESIS ADVISORS : ANONG VISAEDSUWAN, Ed.D., SOMPOCH ANEGASUKHA, Ed.D., KOMWUT KONCHALAD, MD., 111 P. ISBN 974-9604-44-X

The main purpose of this experimental research was to study the effects of aromatherapy on stress of the Outpatient Department nurses at Queen Sawangwattana Memorial Hospital, Chonburi. Aromatherapy Program and electromyography (EMG) were used for stress treatment. The sample of the study consisted of four registered nurses from the Outpatient Department at Queen Sawangwattana Memorial Hospital. The muscle tension was measured by electromyography in the period baseline of 2 weeks. The experimental period lasted five times within 2 weeks. A follow-up test was done 2 weeks after initial testing.

Mean, standard deviation, effect size were employed for the data analysis. Data were reported in the forms of tables and graphic lines to show the change of EMG level.

The findings revealed that the four subjects, stress level had changed in the experimental period more than in the baseline. The change of stress level has decreased after the experimental period. The stress level of nurses who were treated by Aromatherapy Program before the experimental period and after the experimental period was significantly different at the .05 level. Also, the stress level of nurses treated by Aromatherapy Program after the experimental and the follow-up periods was found significantly different at the .05 level. However, their stress level before the experimental and the follow-up periods was found nonsignificantly different at .05 level.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญกราฟ.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฉ

บทที่

1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมติฐานในการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
วิธีการที่ใช้ในการวิจัย.....	4
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายและแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับความเครียด.....	6
ประเภทของความเครียด.....	11
ความเครียดกับวิชาชีพของพยาบาล.....	18
ไบโอฟีดแบค.....	19
อีเอ็มจีไบโอฟีดแบค.....	21
ปฏิกิริยาการตอบสนองของความเครียดด้านกล้ามเนื้อและเครื่องมือที่ใช้วัด....	21
ความหมายและประเภทของกลิ่นบำบัด.....	23

ความหมายของน้ำมันระเหยและส่วนประกอบทางเคมี.....	24
น้ำมันหอมระเหยกับร่างกาย.....	27
น้ำมันหอมระเหยลดความเครียด.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	34
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	38
แบบแผนการทดลอง.....	40
วิธีดำเนินการทดลอง.....	42
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
ความหมายของสัญลักษณ์.....	43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	61
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	61
สมมติฐานในการวิจัย.....	61
กลุ่มตัวอย่าง.....	61
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
วิธีดำเนินการทดลอง.....	63
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
การนำเสนอข้อมูลของระดับความเครียด.....	64
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
อภิปรายผล.....	

บทที่

หน้า

ข้อเสนอแนะ..... 66

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย..... 66

บรรณานุกรม..... 68

ภาคผนวก..... 74

ประวัติย่อของผู้วิจัย..... 111

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 กำหนดการวัดระดับความเครียดก่อนการทดลอง.....	39
2 กำหนดการวัดระดับความเครียดในช่วงการใช้โปรแกรมกลืนบำบัด.....	39
3 การเปรียบเทียบระดับความเครียดระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	44
4 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ระยะก่อนการทดลอง, ระยะหลังการทดลอง, ระยะติดตามผล ทั้ง 3 ระยะ.....	46
5 การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 1 ตลอดการทดลอง ทั้ง 3 ระยะ.....	47
6 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 1 ตลอดการทดลองทั้ง 3 ระยะ.....	48
7 การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 2 ตลอดการทดลอง ทั้ง 3 ระยะ ช่วงเวลา 12.00 น. และ 16.00 น.	52
8 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 2 ตลอดการทดลองทั้ง 3 ระยะ.....	53
9 การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 3 ตลอดการทดลอง ทั้ง 3 ระยะ ช่วงเวลา 12.00-น. และ 16.00 น.	55
10 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 3 ตลอดการทดลองทั้ง 3 ระยะ.....	57
11 การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 4 ตลอดการทดลองทั้ง 3 ระยะ ช่วงเวลา 12.00 น. และ 16.00 น.	59
12 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 4 ตลอดการทดลองทั้ง 3 ระยะ.....	60
13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความแปรปรวนของระดับความเครียด ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	75

ตารางที่

หน้า

14	ความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงความเครียดในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	77
15	การวิเคราะห์ทางสถิติแบบ One-Way repeated ANOVA ของช่วงความเครียด ปกติ	78
16	การวิเคราะห์ทางสถิติแบบ One-Way repeated ANOVA ของช่วงความเครียด สะสม	79

สารบัญกราฟ

กราฟ	หน้า
1 การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 1 ตลอดการทดลองทั้ง 3 ระยะเวลา.....	45
2 ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 1 ก่อนและหลังการใช้กลิ่นบำบัดแต่ละ ครั้งในช่วงดำเนินการทดลอง.....	46
3 การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 2 ตลอดการทดลอง ทั้ง 3 ระยะเวลา.....	48
4 ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 2 ก่อนและหลังการใช้กลิ่นบำบัด แต่ละครั้งในช่วงดำเนินการทดลองระยะเวลา.....	50
5 การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 3 ตลอดการทดลอง ทั้ง 3 ระยะเวลา.....	52
6 ขนคของผลค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 1 ตลอดการทดลองทั้ง 3 ระยะเวลา.....	48
7 การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 4 ตลอดการทดลอง ทั้ง 3 ระยะเวลา.....	56
8 ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 4 ก่อนและหลังการใช้กลิ่นบำบัด แต่ละครั้งในช่วงดำเนินการทดลอง.....	58
9 การแจกแจงความถี่ของการเปลี่ยนแปลงความเครียดก่อนการทดลอง หลัง การทดลอง และระยะติดตามผล.....	76

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1 การสูดดมไอน้ำมันหอมระเหยซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบสมองส่วนกลาง ซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และการตัดสินใจบางชนิด.....	29
---	----

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University