

ความเข้มแข็งอดทน การดูแลสุขภาพจิตตนเอง และความเหนื่อยหน่าย
ของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต

กฤษฏี จริยาปยุตต์เลิศ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ คุณทลี จริยาปยุตต์เลิศ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..... One 4/10/25.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ อุบล นิวัติชัย)
..... ศ.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร. สงวน ธาณี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ๓๓๓.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์)
..... One 4/10/25.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ อุบล นิวัติชัย)
..... ศ.....กรรมการ
(ดร. สงวน ธาณี)
..... ๑๐ ๑๐.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. กุหลาบ รัตนสังขธรรม)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... ๓๓๓.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)
วันที่ 25 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2550

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีการศึกษา 2549

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ อุบล นิวัติชัย
ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร. สงวน ธานี กรรมการที่ปรึกษาร่วม โดยให้คำปรึกษา
ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความใส่ใจ ภายใต้อาณัติการให้ผู้เรียน
เป็นศูนย์กลาง ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ
นอกสถาบัน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. กุหลาบ รัตนสังขธรรม
ผู้ทรงคุณวุฒิจากบัณฑิตวิทยาลัยกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะจนวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
และโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูล และที่ขาดไม่ได้คือ พยาบาลประจำการของโรงพยาบาลทั้งสามแห่ง ที่ยินดี
ตลอดเวลาให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาที่พิจารณาให้ทุนอุดหนุนและส่งเสริม
การทำวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบคุณภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช ที่เอื้อโอกาสในการลาศึกษาต่อใน
บางเวลา และคณาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรทางวิชาการ ที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจเสมอมา

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา ที่ให้พลังแห่งความอดทน วิริยะอุตสาหะ
ใฝ่ศึกษา และกราบขอบพระคุณ ครู-อาจารย์ทุกท่านที่ให้พลังทางปัญญา

กนกชาติ จริยาปยุตต์เลิศ

45912177: สาขาวิชา: การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช; พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งอดทน/ การดูแลสุขภาพจิตตนเอง/ ความเหนื่อยหน่าย/ พยาบาลประจำการ

คุณทึ จริยาปยุตต์เลิศ: ความเข้มแข็งอดทน การดูแลสุขภาพจิตตนเอง และความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต (HARDINESS, MENTAL HEALTH SELF CARE, AND BURNOUT OF STAFF NURSES IN PSYCHIATRIC HOSPITAL DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: อุบล นิวัติชัย, พย.ม., สงวน ธาณี, Ph.D. 71 หน้า. ปี พ.ศ. 2550.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความเข้มแข็งอดทน การดูแลสุขภาพจิตตนเอง ความเหนื่อยหน่าย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเข้มแข็งอดทน และการดูแลสุขภาพจิตตนเองกับความเหนื่อยหน่าย ของพยาบาลประจำการที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช สังกัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 230 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของพยาบาลจิตเวช ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ วุฒิการศึกษาสูงสุด การเป็นสมาชิกองค์กรวิชาชีพ และการอบรมหลักสูตรระยะสั้น 4 เดือนขึ้นไปเกี่ยวกับการพยาบาลจิตเวช 2) แบบวัดความเข้มแข็งอดทน 3) แบบสำรวจวิธีการดูแลสุขภาพจิต ตนเอง และ 4) แบบวัดความเหนื่อยหน่ายวิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติพรรณนา และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

ความเข้มแข็งอดทนมีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลาง กับความเหนื่อยหน่ายโดยรวม ($r = -.540$) และรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ได้แก่ ความเหนื่อยหน่าย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการลดความเป็นบุคคลของผู้อื่น และด้านการลดความสำเร็จส่วนบุคคล ($r = -.449, -.395$ และ $-.421$ ตามลำดับ)

การดูแลสุขภาพจิตของตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่าย โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($r = -.404$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า วิธีที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ได้แก่ การผ่อนคลายด้วยการกำหนดจิต ($r = -.209$) การสะกดจิตตนเอง ($r = -.138$) การรวบรวมสติ ($r = -.135$) และการใช้อารมณ์ขัน ($r = -.163$) วิธีการดูแลสุขภาพจิตของตนเองที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายด้านการลดความเป็นบุคคลของผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ได้แก่ การสะกดจิตตนเอง ($r = -.141$) การรวบรวมสติ ($r = -.167$) การใช้อารมณ์ขัน ($r = -.129$) และการมีผู้เกื้อหนุน ($r = -.130$) และวิธีการดูแลสุขภาพจิตของตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายด้านการลดความสำเร็จส่วนบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การจินตนาการ การผ่อนคลายด้วยการกำหนดจิต การสะกดจิตตนเอง การรวบรวมสติ การใช้อารมณ์ขัน และการมีผู้เกื้อหนุน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ $-.247, -.331, -.273, -.381, -.336$, และ $-.272$

ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งอดทน เช่น การพัฒนาความเจริญส่วนบุคคล (Personal Growth) ตามแนวคิดแบบอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) และพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง สำหรับพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลจิตเวช เพื่อให้มีทัศนคติที่ดี และมีทักษะวิธีการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน และลดความเหนื่อยหน่ายจากการปฏิบัติงาน

45912177: MAJOR: MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING; M.N.S.
(MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)

KEYWORDS: HARDINESS/ MENTAL HEALTH SELF CARE/ BURNOUT/ STAFF
NURSES

KUNTALEE JARIYAPAYUKLERT: HARDINESS, MENTAL HEALTH SELF
CARE, AND BURNOUT OF STAFF NURSES IN PSYCHIATRIC HOSPITAL
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH. ADVISORY COMMITTEE: UBON NIVUTICHAJ,
Ms.N., SANGUAN THANEE, Ph.D. 71 P. 2007.

The purpose of this study was to describe hardiness, mental health self-care and burnout and the relationship between hardiness, mental health self-care and burnout among staff nurses in psychiatric hospital, department of mental health. Staff nurses in psychiatric hospital department of mental health ($N=230$) who met the inclusion criteria participated in this study. The questionnaire employed in this study consisted of personal data questionnaire, hardiness, mental health self care questionnaire, and burnout questionnaire. Descriptive statistics and Pearson correlation coefficient were used to analyze the data.

The results revealed that hardiness found to be moderate negatively significantly correlated at 0.05 level with burnout ($r = -.504$). In addition, hardiness found to be significantly correlated at 0.01 level with emotional exhaustion burnout ($r = .449$), depersonalization burnout ($r = -.395$), and reduced personal accomplishment burnout ($r = -.421$)

Mental health self care found to be negatively significantly correlated at .05 level with burnout ($r = -.404$), Mental health self care which significantly correlated with emotional exhaustion burnout were meditation ($r = -.209$), self-hypnosis ($r = -.138$), centering ($r = -.135$), and sense of humors ($r = -.163$). Depersonalization which significantly correlated burnout were self-hypnosis ($r = -.141$), centering ($r = -.167$), sense of humors ($r = -.129$), and support group ($r = -.130$). Reduced personal accomplishment which significantly correlated burnout were imagery ($r = -.247$), meditation ($r = -.331$), self-hypnosis ($r = -.273$), centering ($r = -.381$), sense of humors ($r = -.336$), and support group ($r = -.272$).

The results provided essential data base for the program to enhance hardiness and personal growth by existentialism concept and mental health self care skills for staff nurses in psychiatric hospital department of mental health. Positive attitude and mental health self care skills are essential components to enhance hardiness and reduce burnout.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่าย.....	9
ความหมาย.....	9
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่าย.....	10
อาการและอาการแสดงของความเหนื่อยหน่าย.....	15
ความเข้มแข็งอดทน.....	16
ลักษณะของความเข้มแข็งอดทน.....	17
ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนกับความเหนื่อยหน่าย.....	18
การพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน.....	18
การดูแลสุขภาพจิตตนเอง.....	19
องค์ประกอบของการดูแลสุขภาพจิตตนเอง.....	20
วิธีการดูแลสุขภาพจิตตนเองของพยาบาล.....	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	23
ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	23
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	24
คุณภาพของเครื่องมือ.....	26
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4 ผลการวิจัย.....	29
ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของพยาบาลประจำการ ในโรงพยาบาลสังกัด กรมสุขภาพจิต.....	30
ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความ ความเข้มแข็งอดทน การดูแลสุขภาพจิต และ ความเหนื่อยหน่ายของตนเองของพยาบาลประจำการ ในโรงพยาบาล สังกัดกรมสุขภาพจิต.....	31
ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน การดูแลสุขภาพจิตของ ตนเองกับความเหนื่อยหน่าย ทั้งโดยรวมและรายด้านของพยาบาล ประจำการในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต.....	34
ส่วนที่ 4 ผลการทดสอบสหสัมพันธ์คดอย.....	35
5 สรุปและอภิปรายผล.....	37
สรุปผลการวิจัย.....	38
อภิปรายผลการวิจัย.....	40
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	49
บรรณานุกรม.....	52
ภาคผนวก	56
ภาคผนวก ก แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	57
ภาคผนวก ข การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	64
ภาคผนวก ค สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย.....	67
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	71

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง.....	23
2 เกณฑ์การแบ่งระดับความเหนื่อยหน่าย.....	26
3 จำนวน ร้อยละ ของพยาบาลประจำการ ในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานในวิชาชีพพยาบาล การเป็นสมาชิกองค์กรวิชาชีพ และการเคยเข้ารับการอบรมหลักสูตรระยะสั้น 4 เดือนเกี่ยวกับการพยาบาลจิตเวช.....	30
4 จำนวน ร้อยละของคะแนนความเข้มแข็งอดทนของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต.....	32
5 จำนวน ร้อยละของคะแนนการดูแลสุขภาพจิตของตนเองของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต.....	32
6 จำนวน ร้อยละของคะแนนความเหนื่อยหน่าย ของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต.....	33
7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน กับ ความเหนื่อยหน่ายโดยรวมและรายด้านของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต.....	34
8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ทั้งโดยรวมและรายด้านกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการ ในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต ทั้ง โดยรวมและรายด้าน.....	35
9 ตัวแปรที่สามารถทำนายความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต.....	36

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
---	---------------------------	---

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University