

ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต  
กับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร



นางสาวศรีวิรัตน์ ศุภนิทยากุล

ศูนย์วิทยพัชการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2534

ISBN 974-578-607-1


ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

017774 117904049

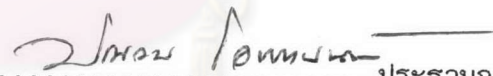



หัวข้อวิทยานิพนธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรม  
เผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาล  
ของรัฐ กรุงเทพมหานคร  
โดย นางสาวศรียรรตนา ศุภนิษยากุล  
ภาควิชา คณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร  
การพยาบาล  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธ์


บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาามหาบัณฑิต

  
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วิชรไกร)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประนอม โอทกานนท์)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธ์)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ ปิตยานนท์)

RELATIONSHIPS BETWEEN PSYCHOLOGICAL SELF CARE, HARDINESS,  
COPING BEHAVIOR, AND STRESS LEVELS OF PROFESSIONAL NURSES  
IN GOVERNMENTAL HOSPITALS, BANGKOK METROPOLIS



Miss Sriratana Supapidhayakul

คุณย์วิทย์ทรัพย์ากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Graduate School

Chulalongkorn University

1991

ISBN 794-578-607-1

ศรียรรณา ศุภพพพพพพพพ : ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรม เพลี่ยงสถานการณืชีวิต กับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร (RELATIONSHIPS BETWEEN PSYCHOLOGICAL SELF CARE, HARDINESS, COPING BEHAVIOR, AND STRESS LEVELS OF PROFESSIONAL NURSES IN GOVERNMENTAL HOSPITALS, BANGKOK METROPOLIS) อ.ที่ปรึกษา : รศ.ดร.จรรณา ยูนพพพพ, 119 หน้า. ISBN 974-578-607-1

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียด การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรม เพลี่ยงสถานการณืชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร และศึกษากลุ่มตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด รวมทั้งสัมประสิทธิ์ของกลุ่มตัวแปรที่ร่วมกัน ทำนายระดับความเครียด ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ได้แก่ การพัฒนา การรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การบริหารเวลา การเผชิญปัญหา การพัฒนาระบบ สนับสนุนทางสังคม และการดูแลตนเองโดยทั่วไป ความทนทาน ได้แก่ ความยึดมั่น ความสามารถในการ ควบคุมและความท้าทาย และพฤติกรรม เพลี่ยงสถานการณืชีวิต ตัวอย่างประชากร เป็นพยาบาลวิชาชีพจำนวน 371 คน เลือกโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเที่ยงแล้ว และแบบสำรวจความเครียดซึ่งเป็นแบบสอบ มาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเครียด การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน ของพยาบาลวิชาชีพ อยู่ใน ระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรม เพลี่ยงสถานการณืชีวิตของพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ
2. การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และความทนทานมีความสัมพันธ์ทางลบ กับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 พฤติกรรม เพลี่ยงสถานการณืชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า พยาบาลที่มีการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และความทนทาน ในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดในระดับต่ำ ส่วนพยาบาลที่มีพฤติกรรม เพลี่ยงสถานการณืชีวิตในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดในระดับสูง
3. การรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การบริหารเวลา การเผชิญปัญหา การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม การดูแลตนเองโดยทั่วไป ความยึดมั่น ความสามารถในการควบคุม ความท้าทาย พฤติกรรม เพลี่ยงสถานการณืชีวิต สามารถร่วมกันพยากรณ์ระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ ได้ ร้อยละ 19.74 ( $R^2 = .1974$ ) โดยมีตัวแปรการดูแลตนเองโดยทั่วไป และความสามารถในการควบคุม ที่สามารถพยากรณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ



ภาควิชา คณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต  
(เดิมเป็นภาควิชาพยาบาลศาสตร์ศึกษา)  
สาขาวิชา การบริหารการพยาบาล  
ปีการศึกษา 2533

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....



SRIRATANA SUPAPIDAYAKUL : RELATIONSHIPS BETWEEN PSYCHOLOGICAL SELF CARE, HARDINESS, COPING BEHAVIORS, AND STRESS LEVELS OF PROFESSIONAL NURSES IN GOVERNMENTAL HOSPITALS, BANGKOK METROPOLIS. THESIS  
 ADVISOR : ASSO.PROF. JINTANA YUNIBHAND, Ph.D., 119 PP.  
 ISBN 974-578-607-1

The purposes of this research were to study the level of stress, psychological self care, hardiness, and coping behavior of professional nurses in Governmental Hospitals located in Bangkok Metropolis, and to search for the variables that would be correlated and could predict the stress level. These variables included psychological self care which divided into 6 aspects : development of self awareness, effective communication, time management, coping with problem, establishment of social support system, and universal self care, hardiness which composed of commitment, control and challenge, and coping behavior. The subjects consisted of 371 professional nurses selected by multi-stage random sampling. The instruments developed by the investigator was the questionnaire which was validated and tested for internal consistency and the standardized HOS.

The findings were as the followings :

1. The level of stress, psychological self care, hardiness of professional nurses were at the medium level, whereas coping behavior of professional nurses was at the low level.
2. Psychological self care, and hardiness of professional nurses were significantly and negatively related to stress level at the .001 level, while coping behavior of professional nurses was significantly and positively related to stress level, at the .05 level. Therefore, nurses who possessed high level of self care and hardiness score tended to have low-level of stress and those who possessed high level of coping behavior tended to have high level of stress.
3. The 19.74 percents of variance of stress level was explained by all variables in which only universal self care and control were significantly able to predict the stress level at the .001 and .05 level.

ภาควิชา คณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต (เดิม เป็นภาควิชาพยาบาลศึกษา) .....  
 สาขาวิชา ..... ภาควิชาบริหารการพยาบาล .....  
 ปีการศึกษา ..... 2533 .....

ลายมือชื่อนิติต ..... ทวีรัตน์ ..... ทรงพยนต์ .....  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ..... อ. จินตนา .....  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิด ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน และให้กำลังใจ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาทางสถิติ ที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และคณาจารย์ในคณะครุศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสาขาวิชาการบริหารการพยาบาลที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทั้งหมด ซึ่งเป็นพื้นฐานและประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 16 ท่าน ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือ ตลอดจนให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขอขอบพระคุณโรงพยาบาลของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ให้ความร่วมมือและความสะดวกในการทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณพยาบาลวิชาชีพทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และเพื่อน ๆ ทุกท่านที่ได้เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุน และความช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณณิญา หนูศักดิ์ คุณวงวิศ ชนะมณี คุณเสาวลักษณ์ นันทนกุล และคุณเบญจวรรณ นันทชัย

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา แพทย์หญิงศรีเรือน ศุภนิทยากุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีเนิญ ศุภนิทยากุล พี่สาวทั้งสอง ผู้ให้ความรัก ความอบอุ่น กำลังใจ และการสนับสนุนทุกอย่าง ตลอดจนทุนการศึกษาเล่าเรียนทั้งหมดแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความซาบซึ้งในพระคุณ ความรัก และความห่วงใยของท่าน และจะขอจดจำรำลึกถึงตลอดไป

ศรีรัตนา ศุภนิทยากุล



	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ณ
บทที่	
1. บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	7
ปัญหาของการวิจัย .....	7
แนวเหตุผลและสมมุติฐาน .....	8
ขอบเขตของการศึกษา .....	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	12
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	13
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและผลของความเครียด .....	13
ความหมายของความเครียด .....	13
สาเหตุของความเครียด .....	14
ระดับของความเครียด .....	16
การปรับตัวตอบสนองต่อความเครียด .....	17
ผลของความเครียด .....	19
การประเมินความเครียด .....	20
แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต .....	22
คุณลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี .....	24
การเสริมสร้างการดูแลสุขภาพจิต .....	25



สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
แนวคิดเกี่ยวกับความทนทาน .....	42
ลักษณะของความทนทาน .....	44
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต .....	47
ลักษณะของผู้มีพฤติกรรมแบบ A .....	47
พัฒนาพฤติกรรมแบบ A .....	49
พฤติกรรมแบบ A และการเกิดโรคหัวใจ .....	50
การวัดพฤติกรรมแบบ A .....	50
รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	51
3. วิธีดำเนินการวิจัย .....	55
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างประชากร .....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	57
คุณภาพของเครื่องมือ .....	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	61
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	62
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	64
5. สรุปและอภิปรายผล .....	73
สรุปผลการวิจัย .....	75
อภิปรายผลการวิจัย .....	77
ข้อเสนอแนะทั่วไป .....	87
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....	88
บรรณานุกรม .....	90
ภาคผนวก ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ .....	101
ข. สถิติที่ใช้ในการวิจัย .....	103
ค. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	108
ง. ตัวอย่างโครงการ .....	115
ประวัติผู้วิจัย .....	119



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. จำนวนประชากรพยาบาลวิชาชีพ และกลุ่มตัวอย่างประชากรในโรงพยาบาล สังกัดต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร .....	56
2. ค่าความเที่ยงของแบบวัดการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต และความเครียด .....	61
3. จำนวน และร้อยละของพยาบาลวิชาชีพ จำแนกตามอายุ ประสบการณ์ การทำงาน สถานภาพสมรส ลักษณะงานที่ทำ และระดับการศึกษา .....	65
4. จำนวน และร้อยละของพยาบาลวิชาชีพ จำแนกตามค่าเฉลี่ยของระดับ ความเครียด และจำแนกตามค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต .....	67
5. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ย ของการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต โดยรวมและรายด้าน ความทนทาน โดยรวมและรายด้าน และพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ .....	69
6. แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต โดยรวมและรายด้าน ความทนทานโดยรวมและรายด้าน พฤติกรรม เผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ .....	70
7. แสดงค่า สัมประสิทธิ์ตัวแปรพหุคูณในรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนน มาตรฐาน (B) ทดสอบความมีนัยสำคัญของคะแนนมาตรฐาน (B) แต่ละตัว ที่ใช้ พยากรณ์ระดับความเครียด .....	72