

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ : ผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียด
ตามแนวทฤษฎีปรับความคิดและพฤติกรรมในพยาบาล
ที่มีบุคลิกภาพชนิด เอ

ชื่อผู้เขียน : นางสาวรัญญา แก้วสระแสง

ชื่อปริญญา : วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ปีการศึกษา : 2542

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ :

1. รศ. ดร. นวลศิริ เปาโรหิตย์ ประธานกรรมการ
2. ผศ. ร.ท. จูริชัย หงษ์ยันตรชัย
3. ผศ. กัญญา ธัญมณฑา

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดตามแนวทฤษฎีปรับความคิดและพฤติกรรมในพยาบาลที่มีบุคลิกภาพชนิด เอ กลุ่มตัวอย่าง เป็นพยาบาลประจำการ สังกัดฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 มีบุคลิกภาพชนิด เอ มีคะแนนความเครียดมากกว่าคะแนนเฉลี่ยและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มรอการทดลอง กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้ปรึกษาตามแนวทฤษฎีปรับความคิดและพฤติกรรม ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมเป็นเวลาประมาณ 12 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างคือแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบบุคลิกภาพ A/B มอนชาร์เลสเวิร์ธ ฉบับแปลภาษาไทยโดยสมบัติ คาปัญญา และแบบวัดความเครียดจากงานพยาบาลของ เกรย์-ทอฟและแอนเดอร์สัน กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเครียดจากงานพยาบาล

ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธี
หาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วย
ค่าที (t-test) ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้
คำปรึกษามีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า กลุ่ม
ตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่เข้า
โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะติดตามผล 1 เดือน ของ
กลุ่มตัวอย่าง ทั้งที่เข้าและไม่ได้เข้าโปรแกรม พบว่า ระดับความเครียดมีค่าไม่แตกต่าง
กันที่ระดับความสำคัญ .05

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีปรับ
ความคิดและพฤติกรรม สามารถลดความเครียดของพยาบาลที่มีบุคลิกภาพชนิด เอ ได้

1. Assoc. Prof. Dr. Nuansiri Paothit

Chairperson

2. Asst. Prof. Thirachai Hongyannurachai

4. Asst. Prof. Kanya Thammakul

The purpose of this study was to investigate the effects of using counseling
program based on Cognitive Behavior Theory to reduce stress level of nurses with
type A personality. Sample consisted of 20 volunteer staff nurses with type A
personality from Samsatprangkhuri 17 Hospital. They were randomly assigned
to either the experimental group or the waited group with 10 nurses each. The
experimental group underwent the counseling program based on Cognitive Behavior
Theory and Techniques for 90 minutes session, twice a week for 4 weeks totaling 12
weeks. Assessments used included Charlesworth's Type A Personality Inventory for
pre-experimental selection, and Personal Information Questionnaire, The Gray-Trail and
Anderson's Nursing Stress Scale was utilized on a pre-test, post test, and one month
follow-up evaluation. Results using t-test revealed the post tests' stress scores of the