

บทที่ 3

ผลการวิจัย

จากการดำเนินการทดลองเพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการลดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของพยาบาล โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ก. เชงปริมาณ

ข. เชงคุณภาพ

ก. **เชงปริมาณ** จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้สถิติ ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม)
2. เปรียบเทียบระดับความเครียดและสภาพการทำงาน (ความเครียดจากงาน) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม [ในระยะก่อนการทดลอง]
3. เปรียบเทียบระดับความเครียดและสภาพการทำงาน (ความเครียดจากงาน) ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดในกลุ่มทดลอง

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

| | | |
|-----------|-----|---|
| n | แทน | จำนวนพยาบาลในกลุ่มตัวอย่าง |
| X^2 | แทน | ค่าความแตกต่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง |
| \bar{X} | แทน | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง |
| S.D. | แทน | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| t | แทน | ค่าการแจกแจงแบบที (t - distribution) |
| df | แทน | Degree of Freedom |
| p | แทน | ค่าความน่าจะเป็นของค่าสถิติจากตาราง |
| F | แทน | ค่าการแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution) |

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการศึกษามีทั้งหมด จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 16 คน เป็นเพศหญิงทั้งหมด ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 32 - 39 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีระยะเวลาในการแต่งงานอยู่ระหว่าง 1 - 7 ปี มีบุตรจำนวน 1 คน การศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ของตนเองเฉลี่ยต่อเดือน 10,001 - 20,000 บาท รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 10,001 - 20,000 บาท ฐานะครอบครัวพอกินพอใช้ มีสมาชิกในครอบครัวจำนวนเฉลี่ย 1 - 3 คน ที่อยู่อาศัยเป็นบ้านของตนเอง ไม่มีโรคประจำตัว ระยะเวลาในการทำงานอยู่ระหว่าง 9 - 15 ปี เวลาในการปฏิบัติงาน เข้า/บ่าย/ดึก หมุนเวียนกัน และกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ในด้านข้อมูลลักษณะประชากรและลักษณะการทำงาน (ตาราง 2)

ตาราง 2 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม)

| | กลุ่มทดลอง (n = 16) | | กลุ่มควบคุม (n = 16) | | X ² | p |
|-----------------------------|------------------------|--------|-------------------------|--------|----------------|------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | | |
| อายุ | | | | | 1.39 | 0.49 |
| 24 - 31 ปี | 3 | 18.75 | 6 | 37.50 | | |
| 32 - 39 ปี | 9 | 56.25 | 7 | 43.75 | | |
| 40 - 47 ปี | 4 | 25.00 | 3 | 18.75 | | |
| สถานภาพสมรส | | | | | 1.56 | 0.69 |
| โสด | 5 | 31.25 | 4 | 25.00 | | |
| สมรส/คู่ | 11 | 68.75 | 12 | 75.00 | | |
| ระยะเวลาในการแต่งงาน | | | | | 2.55 | 0.46 |
| 1 - 7 ปี | 5 | 45.46 | 6 | 50.00 | | |
| 8 - 14 ปี | 4 | 36.36 | 5 | 41.67 | | |
| 15 - 21 ปี | 2 | 18.18 | 1 | 8.33 | | |

ตาราง 2 (ต่อ)

| | กลุ่มทดลอง (n = 16) | | กลุ่มควบคุม (n = 16) | | X ² | p |
|--|------------------------|--------|-------------------------|--------|----------------|------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | | |
| จำนวนบุตร | | | | | 6.19 | 0.18 |
| ไม่มีบุตร | 1 | 9.10 | 4 | 33.33 | | |
| 1 คน | 6 | 54.54 | 3 | 25.00 | | |
| 2 คน | 2 | 18.18 | 5 | 41.67 | | |
| 3 คน | 2 | 18.18 | 0 | 0.00 | | |
| ระดับการศึกษา | | | | | 4.03 | 0.13 |
| อนุปริญญา | 5 | 31.25 | 1 | 6.25 | | |
| ปริญญาตรี | 11 | 68.75 | 14 | 87.50 | | |
| ปริญญาโท | 0 | 0.00 | 1 | 6.25 | | |
| รายได้ของตนเอง (บาทต่อเดือน) | | | | | 4.57 | 0.21 |
| น้อยกว่า 10,000 บาท | 3 | 18.75 | 0 | 0.00 | | |
| 10,001 – 20,000 บาท | 9 | 56.25 | 12 | 75.00 | | |
| 20,001 – 30,000 บาท | 4 | 25.00 | 3 | 18.75 | | |
| มากกว่า 30,001 บาท | 0 | 0.00 | 1 | 6.25 | | |
| รายได้ของครอบครัว (บาทต่อเดือน) | | | | | 0.73 | 0.69 |
| น้อยกว่า 10,000 บาท | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | | |
| 10,001 – 20,000 บาท | 7 | 43.75 | 5 | 31.25 | | |
| 20,001 – 30,000 บาท | 4 | 25.00 | 6 | 37.50 | | |
| มากกว่า 30,001 บาท | 5 | 31.25 | 5 | 31.25 | | |
| ฐานะของครอบครัว | | | | | 2.13 | 0.14 |
| ร่ำรวย | 0 | 0.00 | 2 | 12.50 | | |
| พอกินพอใช้ | 16 | 100 | 14 | 87.50 | | |

ตาราง 2 (ต่อ)

| | กลุ่มทดลอง (n = 16) | | กลุ่มควบคุม (n = 16) | | X ² | p |
|------------------------------|------------------------|--------|-------------------------|--------|----------------|------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | | |
| จำนวนสมาชิกในครอบครัว | | | | | 2.60 | 0.27 |
| 1 – 3 คน | 3 | 18.75 | 7 | 43.75 | | |
| 4 – 6 คน | 10 | 62.50 | 6 | 37.50 | | |
| 7 – 9 คน | 3 | 18.75 | 3 | 18.75 | | |
| สภาพที่อยู่อาศัย | | | | | 2.50 | 0.48 |
| บ้านของตนเอง | 11 | 68.75 | 13 | 81.25 | | |
| บ้านพัก/แฟลต | 3 | 18.75 | 1 | 6.25 | | |
| บ้านเช่า | 1 | 6.25 | 0 | 0.00 | | |
| อื่น ๆ บ้านมารดา | 1 | 6.25 | 2 | 12.50 | | |
| โรคประจำตัว | | | | | 0.24 | 0.63 |
| ไม่มี | 14 | 87.50 | 13 | 81.25 | | |
| มี | 2 | 12.50 | 3 | 18.75 | | |
| ระยะเวลาในการทำงาน | | | | | 0.70 | 0.87 |
| 2 – 8 ปี | 2 | 12.50 | 3 | 18.75 | | |
| 9 – 15 ปี | 7 | 43.75 | 6 | 37.50 | | |
| 16 – 22 ปี | 5 | 31.25 | 6 | 37.50 | | |
| 23 – 29 ปี | 2 | 12.50 | 1 | 6.25 | | |
| เวลาที่ปฏิบัติงาน | | | | | 1.13 | 0.29 |
| เช้า (08.00 – 16.00 น.) | 6 | 37.50 | 9 | 56.25 | | |
| เช้า / ป่าย / ดึก | 10 | 62.50 | 7 | 43.75 | | |
| หมุนเวียนกัน | | | | | | |

**การเปรียบเทียบระดับความเครียดและสภาพการทำงานระหว่างกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม [ในระยะก่อนการทดลอง]**

เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดในระยะก่อนเข้าร่วมการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนระดับความเครียดทั้ง 3 หมวด คือ ความไวต่อความเครียด แหล่งของความเครียด อาการของความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะ 0.05

นอกจากนั้นเมื่อเปรียบเทียบสภาพการทำงาน (ความเครียดจากงาน) ในระยะก่อนเข้าร่วมการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนทั้ง 10 ด้าน คือ อำนาจควบคุมงาน งานเรียกร่องทางกาย งานเรียกร่องทางใจ ค่าตอบแทน งานมั่นคง แรงสนับสนุนจากเพื่อน แรงสนับสนุนจากหัวหน้า แรงบั่นทอนจากหัวหน้า สิ่งคุกคามทางกาย สิ่งคุกคามทางจิต ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะ 0.05 (ตาราง 3)

ตาราง 3 ค่าการทดสอบที (t - test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและสภาพการทำงานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม [ในระยะก่อนการทดลอง]

| | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | | t | df | p |
|------------------------------------|------------|-------|-------------|-------|------|----|-------|
| | (n = 16) | | (n = 16) | | | | |
| | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | | | |
| ระดับความเครียดก่อนการทดลอง | | | | | | | |
| -ความไวต่อความเครียด | 21.63 | 3.65 | 21.50 | 5.32 | 0.08 | 30 | 0.939 |
| | (ปานกลาง) | | (ปานกลาง) | | | | |
| -แหล่งของความเครียด | 57.31 | 16.60 | 57.69 | 17.37 | 0.06 | 30 | 0.951 |
| | (ปานกลาง) | | (ปานกลาง) | | | | |
| -อาการของความเครียด | 51.06 | 17.88 | 45.69 | 23.21 | 0.73 | 30 | 0.469 |
| | (สูง) | | (สูง) | | | | |

ตาราง 3 (ต่อ)

| | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | | t | df | p |
|--|------------|------|-------------|------|------|----|-------|
| | (n = 16) | | (n = 16) | | | | |
| | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | | | |
| สภาพการทำงาน(ความเครียดจากงาน) ก่อนการทดลอง | | | | | | | |
| -ทักษะความชำนาญ | 18.25 | 1.84 | 17.94 | 1.69 | 0.50 | 30 | 0.621 |
| -ตัดสินใจในงาน | 9.06 | 1.00 | 8.94 | 1.29 | 0.31 | 30 | 0.761 |
| -อำนาจควบคุมงาน | 27.31 | 2.47 | 26.88 | 2.70 | 0.48 | 30 | 0.636 |
| -งานเรียกร่องทางกาย | 12.19 | 1.76 | 12.00 | 2.53 | 0.24 | 30 | 0.809 |
| -งานเรียกร่องทางใจ | 9.25 | 2.05 | 9.88 | 2.58 | 0.76 | 30 | 0.454 |
| -งานเรียกร่อง | 21.44 | 3.08 | 21.88 | 3.86 | 0.35 | 30 | 0.725 |
| -ค่าตอบแทน | 7.25 | 1.69 | 7.44 | 2.06 | 0.28 | 30 | 0.781 |
| -งานมั่นคง | 10.81 | 1.05 | 10.88 | 1.15 | 0.16 | 30 | 0.873 |
| -แรงสนับสนุนจากเพื่อน | 11.56 | 1.15 | 10.94 | 1.44 | 1.36 | 30 | 0.185 |
| -แรงสนับสนุนจากหัวหน้า | 11.19 | 1.80 | 10.94 | 1.24 | 0.45 | 30 | 0.650 |
| -แรงสนับสนุนทางสังคม | 22.75 | 2.24 | 22.00 | 2.00 | 1.00 | 30 | 0.325 |
| -แรงบันดาลใจจากหัวหน้า | 8.00 | 1.55 | 8.00 | 1.59 | 0.00 | 30 | 1.000 |
| -สิ่งคุกคามทางกาย | 17.38 | 3.14 | 16.88 | 4.13 | 0.39 | 30 | 0.703 |
| -สิ่งคุกคามทางจิต | 6.25 | 1.39 | 6.50 | 1.79 | 0.44 | 30 | 0.662 |

การเปรียบเทียบระดับความเครียดและสภาพการทำงานระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดจากแบบวัดความเครียดสวนปรุ่งในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังจากเข้าร่วมการศึกษา พบว่า คะแนนด้านความไวต่อความเครียดและอาการของความเครียดลดลงจากก่อนเข้าร่วมการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนด้านแหล่งของความเครียดหลังจากเข้าร่วมการศึกษาไม่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมการศึกษา ในกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังจากเข้าร่วมการศึกษาคะแนนด้านความไวต่อความเครียด อาการของความเครียดและคะแนนแหล่งของความเครียดไม่ลดลงจากก่อนเข้าร่วมการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนั้นเมื่อเปรียบเทียบสภาพการทำงาน (ความเครียดจากงาน) จากแบบวัดสภาพการทำงานของคนไทย ในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังจากเข้าร่วมการศึกษา พบว่า คะแนนลดลงจากก่อนเข้าร่วมการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านต่อไปนี้ งานมั่นคง แรงสนับสนุนจากเพื่อน แรงบันดาลใจจากหัวหน้า สิ่งคุกคามทางจิต ในกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังจากเข้าร่วมการศึกษามีคะแนนในด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านต่อไปนี้ การตัดสินใจในงาน งานมั่นคง แรงสนับสนุนจากเพื่อน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งคุกคามทางกาย สิ่งคุกคามทางจิต (ตาราง 4)

ตาราง 4 ค่าการทดสอบที (t - test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและสภาพการทำงานระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| | ก่อนการทดลอง | | หลังการทดลอง | | t | df | p |
|------------------------|--------------|------|--------------|------|-------|----|--------|
| | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | | | |
| ระดับความเครียด | | | | | | | |
| -ความไวต่อความเครียด | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 21.63 | 3.65 | 19.31 | 2.60 | 2.89 | 15 | 0.011* |
| | (ปานกลาง) | | (ต่ำ) | | | | |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 21.50 | 5.32 | 22.00 | 4.99 | -0.33 | 15 | 0.743 |
| | (ปานกลาง) | | (ปานกลาง) | | | | |

ตาราง 4 (ต่อ)

| | ก่อนการทดลอง | | หลังการทดลอง | | t | df | p |
|---------------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|-------|----|---------|
| | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | | | |
| -แหล่งของความเครียด | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 57.31 | 16.60 | 57.44 | 18.05 | -0.02 | 15 | 0.983 |
| | (ปานกลาง) | | (ปานกลาง) | | | | |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 57.69 | 17.37 | 61.63 | 16.31 | -1.13 | 15 | 0.275 |
| | (ปานกลาง) | | (สูง) | | | | |
| -อาการของความเครียด | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 51.06 | 17.88 | 36.25 | 13.29 | 7.42 | 15 | 0.000** |
| | (สูง) | | (ปานกลาง) | | | | |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 45.69 | 23.21 | 44.44 | 21.29 | 0.49 | 15 | 0.631 |
| | (สูง) | | (สูง) | | | | |
| สภาพการทำงาน(ความเครียดจากงาน) | | | | | | | |
| -ทักษะความชำนาญ | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 18.25 | 1.84 | 18.00 | 1.59 | 0.50 | 15 | 0.621 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 17.94 | 1.69 | 18.19 | 1.60 | 0.53 | 15 | 0.603 |
| -ตัดสินใจในงาน | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 9.06 | 1.00 | 8.69 | 1.30 | 1.69 | 15 | 0.111 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 8.94 | 1.29 | 9.63 | 0.89 | 2.30 | 15 | 0.036* |
| -อำนาจควบคุมงาน | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 27.31 | 2.47 | 26.69 | 2.27 | 1.02 | 15 | 0.323 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 26.88 | 2.70 | 27.81 | 1.94 | 1.34 | 15 | 0.199 |
| -งานเรียกร่องทางกาย | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 12.19 | 1.76 | 11.25 | 2.35 | 1.22 | 15 | 0.240 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 12.00 | 2.53 | 12.50 | 2.92 | 0.75 | 15 | 0.463 |
| -งานเรียกร่องทางใจ | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 9.25 | 2.05 | 8.81 | 1.83 | 0.73 | 15 | 0.476 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 9.88 | 2.58 | 10.44 | 2.94 | 1.21 | 15 | 0.245 |

ตาราง 4 (ต่อ)

| | ก่อนการทดลอง | | หลังการทดลอง | | t | df | p |
|------------------------|--------------|------|--------------|------|------|----|---------|
| | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | | | |
| -งานเรียกร้อย | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 21.44 | 3.08 | 20.75 | 1.88 | 0.89 | 15 | 0.388 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 21.88 | 3.86 | 22.94 | 5.00 | 1.08 | 15 | 0.296 |
| -ค่าตอบแทน | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 7.25 | 1.69 | 6.94 | 1.12 | 0.84 | 15 | 0.416 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 7.44 | 2.06 | 8.06 | 2.02 | 0.94 | 15 | 0.361 |
| -งานมั่นคง | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 10.81 | 1.05 | 10.06 | 1.06 | 2.54 | 15 | 0.023* |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 10.88 | 1.15 | 12.00 | 1.21 | 3.00 | 15 | 0.009** |
| -แรงสนับสนุนจากเพื่อน | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 11.56 | 1.15 | 10.25 | 1.13 | 3.16 | 15 | 0.006** |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 10.94 | 1.44 | 12.94 | 1.48 | 4.22 | 15 | 0.001** |
| -แรงสนับสนุนจากหัวหน้า | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 11.19 | 1.80 | 10.63 | 2.31 | 1.19 | 15 | 0.254 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 10.94 | 1.24 | 11.25 | 1.34 | 1.16 | 15 | 0.264 |
| -แรงสนับสนุนทางสังคม | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 22.75 | 2.24 | 20.88 | 2.66 | 2.75 | 15 | 0.095 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 22.00 | 2.00 | 24.19 | 1.76 | 4.22 | 15 | 0.001** |
| -แรงบันดาลใจจากหัวหน้า | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 8.00 | 1.55 | 6.81 | 1.91 | 1.78 | 15 | 0.014* |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 8.00 | 1.59 | 8.56 | 1.67 | 1.21 | 15 | 0.245 |
| -สิ่งคุกคามทางกาย | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 17.38 | 3.14 | 15.56 | 3.18 | 2.77 | 15 | 0.606 |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 16.88 | 4.13 | 19.19 | 3.33 | 2.17 | 15 | 0.046* |
| -สิ่งคุกคามทางจิต | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 16) | 6.25 | 1.39 | 6.06 | 1.18 | 0.53 | 15 | 0.015* |
| กลุ่มควบคุม (n = 16) | 6.50 | 1.79 | 8.13 | 1.20 | 3.64 | 15 | 0.002** |

* p < 0.05 , ** p < 0.01

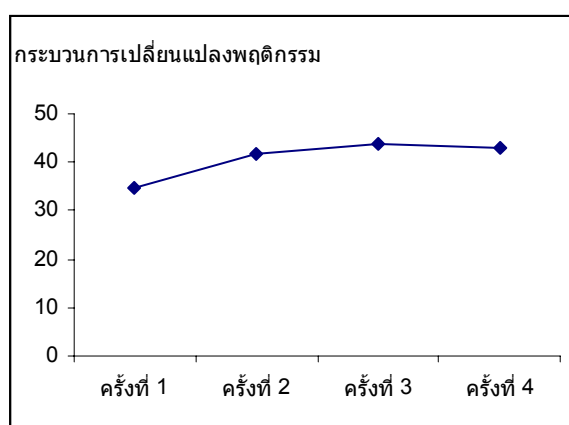
การเปรียบเทียบกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเข้าร่วม โปรแกรมคลายเครียด

เมื่อใช้แบบสอบถามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด กลุ่มทดลองจำนวน 16 คน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดในทางที่ดีขึ้นในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ทางสถิติในภาพรวมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว (one way repeated measure) พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของตนเองในระหว่างการเข้าร่วมการศึกษาสูงกว่าก่อนการศึกษาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยเริ่มเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 2 (ตาราง 5 และ ภาพประกอบ 6)

ตาราง 5 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของกลุ่มทดลอง

| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 | | |
|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|-------|
| | \bar{X}_1 | \bar{X}_2 | \bar{X}_3 | \bar{X}_4 | F | p |
| กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม | 34.63 | 41.81 | 43.63 | 43.00 | 20.576 | 0.000 |

ภาพประกอบ 6 แสดงคะแนนเฉลี่ยกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดในการทำงาน



ข. เชิงคุณภาพ โดยการสังเกตการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การซักถามของสมาชิกภายในกลุ่ม การสรุปจากการบันทึกเสียงในการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด การสรุปจากสมุดบันทึกของชั้นของสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยขอนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดแต่ละครั้ง
2. ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด
3. โปรแกรมคลายเครียดที่นำมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดแต่ละครั้ง

จากการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด จำนวน 7 ครั้ง การเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้งจากการเข้าร่วมกลุ่ม สรุปได้ดังนี้

ครั้งที่ 1 สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด และเข้าใจขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มและได้รับการนัดหมายวัน เวลา ในการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด พร้อมทั้งได้รับการประเมินผลก่อนเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

ครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มรู้จักกันจากการแนะนำตัวเองแก่สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สมาชิกเห็นความสำคัญของผลเสียที่เกิดจากความเครียดในการทำงานจากการร่วมกันพูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปภาพความเครียด (อยู่ในภาคผนวก) และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากความเครียดในการทำงานและสมาชิกเข้าใจวิธีการใช้สมุดบันทึกของชั้น (อยู่ในภาคผนวก)

ครั้งที่ 3 สมาชิกกลุ่มทราบความเครียดที่เกิดขึ้น และรู้สาเหตุของการเกิดความเครียดในการทำงานและวิธีการจัดการความเครียด ของตัวเองและของสมาชิกกลุ่มคนอื่น รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเครียดและสามารถเลือกใช้วิธีการคลายเครียดได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

ครั้งที่ 4 สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองได้เพิ่มมากขึ้น และได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนวิธีการจัดการความเครียดกับสมาชิกคนอื่น ๆ

ครั้งที่ 5 สมาชิกได้ทดลองเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการความเครียดของตนเองและมีทางเลือกเพิ่มขึ้นในการเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียด และได้พูดคุยแลกเปลี่ยนผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการความเครียด

ครั้งที่ 6 สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองพร้อมทั้งได้ทดลองฝึกปฏิบัติวิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มสนใจ คือ การฝึกผ่อนคลายลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 15-20 นาที และร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นวิธีการจัดการความเครียดเพิ่มเติม

ครั้งที่ 7 สมาชิกสามารถดูแลตนเองได้เมื่อเกิดความเครียด โดยเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมกับความเครียดที่เกิดขึ้น และได้รับการประเมินผลหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

จากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นดังที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวสรุปผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่รวมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรับผิดชอบต่อหน้าที่ การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น ดังที่สมาชิกกลุ่มได้กล่าวดังต่อไปนี้

“ได้พูดคุยกับเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและก็รู้ว่าเพื่อนมีความทุกข์ ถึงแม้ว่าเราจะทุกข์บางที่เพื่อนทุกข์มากกว่าเรามาก ก็จะเป็นกำลังใจให้เราแก้ปัญหาต่อไปได้ แล้วก็รู้จักวิธีคลายเครียดหลาย ๆ วิธีเอามาปรับใช้กับตัวเราได้” “สำหรับการเข้ากลุ่มก็คิดว่าดีนะคะ เพราะปกติเราทำงานมาด้วยกัน แต่บางที่ไม่ค่อยได้คุยกันสักเท่าไร และการมาเข้ากลุ่มเราก็ได้รู้วิธีการจัดการความเครียด ซึ่งบางครั้งในสิ่งที่เราทำไปบางที่เพื่อนอาจมีวิธีอื่นที่สามารถจัดการความเครียดได้ดีกว่าที่เราทำอยู่ปัจจุบันก็ได้ ซึ่งบางครั้งที่เราทำอยู่อาจจะทำแล้วไม่ค่อยได้ผลลองเอาวิธีของเพื่อนไปปรับเปลี่ยนในการที่จะกำจัดความเครียดที่เกิดขึ้นกับเราก็คงจะได้ผลอีกแบบหนึ่งที่เราอาจจะไม่เคยคิดว่าจะได้ผลและคงจะมีโอกาสได้นำไปใช้” “เราคิดว่าปัญหาของเรามากที่สุดแล้ว หมายถึงเราคิดอยู่คนเดียว เมื่อเราฟังปัญหาของเพื่อนแล้วยิ่งใหญ่กว่าของเราอีกและก็ทำให้รู้ว่าวิธีการแก้ปัญหาของความเครียดมันไม่ใช่อย่างเดียวนะหรือว่าหลาย ๆ อย่างที่เราคิด หมายถึงว่า แต่ละคนก็มีแนวคิดที่แตกต่างกันซึ่งบางอย่างเราก็เอามาได้ เอามาใช้กับตัวเราได้และก็ได้คิดว่ามันต้องมีสักทางที่จะแก้ปัญหาได้ ทำให้รู้จักจัดการกับความเครียดได้มากขึ้น”

2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้า หาความรู้ ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน ดังที่สมาชิกกลุ่ม ได้กล่าวดังต่อไปนี้

“การเข้ากลุ่มทำให้รู้ว่าเพื่อนเขามีวิธีการแก้ไขความเครียดยังไง และวิธีการของเราที่ทำ อยู่นี้บางครั้งอาจจะทำไปไม่ถูก เอาของเพื่อนมาใช้บ้างก็เป็นการดีและทำให้ได้มาระบาย แลกเปลี่ยนกัน ได้มาร่วมทำกิจกรรมลดความเครียด” “ทำให้ได้กลับมาย้อนคิดว่าที่ผ่านมาเราทำ อะไรกับความรู้สึกของเราบ้าง ที่ทำมามันได้อะไรแล้วเราจะปรับว่าที่ทำแล้วคิดว่าดี คือจาก เมื่อก่อนเรามีวิธีการเฉพาะหน้าของเราเป็นครั้ง ๆ แต่ไม่ได้คิดว่าทำยังไงแล้วไม่ดี ไม่ค่อยได้คิด เท่าไหร่ พอได้มาฟัง เพื่อนพูดคุยกัน มันดูดี มีเหตุผลและมีลำดับขั้นตอนทำให้เอามาปรับใช้กับ ตัวเองได้” “ตั้งแต่เข้าร่วมโปรแกรมทำให้ทราบว่าทุกคนก็มีปัญหา บางคนก็เยอะมากกว่าของเรา หลายเท่าตัว ก็ทำให้เราได้เรียนรู้วิธีการคลายเครียดของแต่ละคนก็แอบเอามาใช้บ้างถ้าเกิดตรง สเป็ค ทำได้ก็รับไปอะไรงี้ละ” “ถ้าเราดูทุกคนแบบผิวเผินก็คิดว่าเขาคงมีแต่ความสุข แต่จริง ๆ แล้วทุกคนก็มีเรื่องต้องให้เครียด ต้องแก้ปัญหาและต้องคิดกันทุกคน ทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้นว่า ไม่ได้มีเราคนเดียวที่ต้องต่อสู้กับปัญหา ทุก ๆ คนก็มีเหมือนกันและอีกอย่างจากการเข้ากลุ่มถ้าเรา มีเป้าหมายที่จะทำอะไรสักอย่างเพื่อที่จะลดความเครียดแล้วพอทำได้เหมือนกับว่าเรามีความหวัง มีอะไรสักอย่างจุดประกายให้เราทำในสิ่งที่อยากทำ แทนที่จะมานั่งเครียดอย่างเดียว มีทางเลือก ให้เราทำ ให้เราแก้คือ มีทางเลือกที่หลากหลายดีกว่ามานั่งอยู่เฉย ๆ ปล่อยให้ความเจ็บเข้ามาทำ ร้ายเรา” “พอดู ๆ แล้วทุกคนก็มีความเครียดเหมือนกันแล้วแต่ว่าใครจะมีมากมีน้อยมีวิธีการยังไง เมื่อก่อนเวลาตัวเองเครียดก็ชอบอยู่คนเดียว ไม่พูด ไม่สูงส่งกับใคร แต่ช่วงนี้ก็จะมีวิธีอื่นบ้าง เช่น ออกกำลังกาย ร้องเพลง ออกไปข้างนอกไม่เก็บตัว”

3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ทักษะในการจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล ดังที่สมาชิกกลุ่มได้กล่าว ดังต่อไปนี้

“ก็รู้สึกว่่าดี ปกติไม่ค่อยอยากแก้ปัญหาเกี่ยวกับความเครียด พอมีการเข้ากลุ่มก็ต้องมี การบ้านให้ทำ ก็คิดได้ ก็คิดการแก้ปัญหาของตัวเองแล้วก็นำปัญหาของเพื่อนมาคิด ได้รู้ว่าปัญหา แต่ละอย่างของแต่ละคนมีแนวทางการแก้ยังไง เกิดวิธีการแก้ มีวิธีการคลายเครียดเพื่อเป็นการ แลกเปลี่ยนความคิดและในกลุ่มก็มีความเป็นกันเอง ก็สบายใจขึ้นจากการเข้ากลุ่มคะ” “ก็คิด ว่าได้ประโยชน์กับตัวเองเมื่อมีความทุกข์ มีความเครียดเยอะ พอได้มารับฟังความคิดความเครียด

ของคนอื่นก็รู้สึกว่าการที่เรารู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันแก้ไขได้” “หลังจากเข้ากลุ่มทำให้เราสังเกตว่าเวลาที่เรารู้สึกว่าทำอะไรทำให้เราจำเอาไว้ว่าตอนนี้เรารู้สึกว่าทำอะไรได้ผลบ้าง เมื่อก่อนเมื่อมีความเครียดเจอเพื่อนอาจจะพูดคุยกันโดยไม่ได้จดจำ แต่พอเข้ากลุ่มแล้วมันมีอะไรบางอย่างบอกเราว่าตอนนี้เรากำลังทำอันนี้อยู่นะ รู้จักสังเกตขึ้นแล้วมาประกอบกับการมาเข้ากลุ่มก็เหมือนแต่ละคนก็มีวิธีการคลายเครียดที่แตกต่างกันออกไป แล้วก็ได้แลกเปลี่ยนกันบางทีสิ่งที่เราไม่นึกเลยเวลาที่เรารู้สึกว่าเครียด เราก็จะได้พยายามดึงของเพื่อนมาใช้ดูว่าเข้ากับเรามากน้อยแค่ไหน” “ทำให้เราได้มีลำดับขั้นตอนว่าพอเรามีความเครียดระดับนี้ เราควรจะแก้ไขอย่างไร วิธีการจัดการอย่างไรเป็นวิธีการมากขึ้นคือให้รู้สาเหตุแล้วค่อยจัดการกับปัญหานั้น ๆ ได้ และก็หาวิธีคลายเครียดเหมือนที่บอกไว้ แต่แต่ละคนก็ไม่เหมือนกันแล้วแต่เราจะหาวิธีการอย่างไรจัดการกับความเครียดนั้น ถ้าเราแก้ไขได้เราก็จะมีรอยยิ้มที่ใบหน้าของเรา”

4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำ แสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ดังที่สมาชิกกลุ่มได้กล่าวดังต่อไปนี้

“การที่คนเราจะรวมกันได้เป็นกลุ่มอย่างนี้ แล้วก็เปิดใจในส่วนของปัญหาต่าง ๆ ของแต่ละคนที่พบแล้วนำความเครียดนั้นมาแก้ไข จากที่ได้ฟังประสบการณ์จากเพื่อน ปัญหาจากเพื่อน เราก็สามารถนำมาใช้แก้ปัญหที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เราก็สามารถแก้ปัญหาได้บ้างโดยนำวิธีการของเพื่อนมาใช้ จากการที่ได้มาพูดคุยและมาพบปะกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเป็นส่วนดีเพราะว่าจากการทำงานหลาย ๆ คนบางครั้งอาจไม่เจอกันหรือว่าเจอกันผิดเวลาก็มีคือทำงานแต่ละครั้งไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นการที่เราได้คุยกันมาพบกันเนี่ยเป็นการเชื่อมสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ด้วยนะคะในส่วนตรงนี้” “ในการทำกลุ่มทำให้เรามีความสามัคคี และก็ประสานเชื่อมความสัมพันธ์กัน แม้บางครั้งแต่ละท่านทำงานแต่ละแผนกอาจจะกระทบกระทั่งกันบ้างหรือขัดใจอะไรยังไง ตรงนี้ก็คิดว่าเมื่อเรามาทำกลุ่มกันบ่อยขึ้นก็จะทำให้มีโอกาสให้เราได้อภัยกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันคะ” “พอมาเข้ากลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิด ทำให้ทราบว่าใครเครียดอะไรบ้าง มีวิธีแก้ยังไงบ้าง ตัวเองเป็นคนเครียดง่ายอะไรนิดอะไรหน่อยก็เครียดคือพอเครียดแล้วไม่ได้ทำอะไรเลยแบบปล่อยไปเฉย ๆ เราก็มานึกว่าเออ...เราจะทำยังไงกับความเครียดนี้เห็นเพื่อนบอกว่าต้องไปออกกำลังกายบ้าง ไปเที่ยวบ้าง ฟังเพลงบ้าง ก็เลยไปเอาของคนอื่นมาใช้กับตัวเรา”

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมคลายเครียดโดยใช้หลักการจัดกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน และแสดงความคิดเห็นตามกิจกรรมในโปรแกรมคลายเครียดที่กำหนดขึ้น (รายละเอียดของคู่มือโปรแกรมคลายเครียดอยู่ในภาคผนวก) ซึ่งมีรายละเอียดที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่กำหนดไว้ในสมุดบันทึกของฉัน (รายละเอียดของสมุดบันทึกของฉันอยู่ในภาคผนวก) ซึ่งผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่กำหนดให้ เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังเกิดการค้นพบวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง ส่งผลให้สามารถนำไปใช้จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

โปรแกรมคลายเครียดที่นำมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง

โปรแกรมคลายเครียดโดยใช้หลักการจัดกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) ในครั้งนี้ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจัดการกับความเครียดจากการเข้าร่วมโปรแกรม จึงถือว่าผลการศึกษาในครั้งนี้สนับสนุนหลักการของกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) (ทองเวียน อมรัชกุล : 2520, ทิศนา แชมมณี : 2522, ชูชัย สมितिไกร : 2538, นิรันดร์ จุลทรัพย์ : 2544) โดยขอเสนอโปรแกรมคลายเครียดที่นำมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

1. สมาชิกกลุ่มเข้าใจและตระหนักถึงผลเสียที่เกิดจากความเครียดในการทำงาน กล่าวคือ สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากการทำงาน ดังที่สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าผลเสียที่เกิดจากความเครียดในการทำงานดังนี้

“ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน งานไม่มีประสิทธิภาพ ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน งานล่าช้า ขาดสมาธิในการทำงาน คิดไม่ออก ทำให้ได้ผลผลิตต่ำเกิดการขาดทุน เกิดการเบื่องาน ทำให้สุขภาพไม่ดี อ่อนเพลีย เบื่ออาหารปวดศีรษะ ท้องอืด นอนไม่หลับ ผื่นร้าย จิตใจห่อเหี่ยว ก้าวร้าว อารมณ์เสียบ่อย แก่เร็ว เบื่อโลก ไม่สนใจตนเอง กระทั่งต่อคนรอบข้าง เพื่อนร่วมงานเพื่อนาย สัมพันธภาพในครอบครัวลดลงทำให้ครอบครัวมีปัญหา”

และนอกจากนี้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากรูปภาพที่กำหนดให้ (ดูรูปภาพผลที่เกิดจากความเครียดในภาคผนวก) ดังที่สมาชิกทุกคนตอบไปในทิศทางเดียวกันว่า

“สีหน้าแสดงความเศร้า คิดไม่ออก ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ยุ่งวุ่นวายไปหมด ปวดศีรษะ อยากพักผ่อน อยากอยู่คนเดียวไม่อยากยุ่งกับใคร แก้ปัญหาไม่ได้ ทำงานต่อไปไม่ไหว หลับตา ผ่อนคลายสักครู่ ไม่สบายใจ แสดงว่าเครียดมาก” และสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันสรุปว่า ผลเสียที่เกิดจากความเครียดในงานย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและการรับรู้ มีผลต่อสุขภาพ มีผลต่อพฤติกรรม และส่งผลกระทบต่อองค์กร ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจผลเสียที่เกิดจากความเครียดในการทำงานเพิ่มมากขึ้น

2. สมาชิกกลุ่มเข้าใจและทราบความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากการที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการที่ได้บันทึกในสมุดบันทึกของฉันทน์ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น ส่งผลให้สมาชิกทราบความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของตนเองและของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ดังที่สมาชิกกล่าวถึงความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า

“ช่วงนี้ต้องทำงานเวรเช้าเพราะต้องผลัดกันอยู่เวรเช้าคนละหนึ่งเดือนทำให้เกิดความเครียด ต้องปรับตัว ปรับเวลาในการทำงานใหม่หมด” “ความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงนี้คือกำลังส่งผลงานซี 6 ต้องส่งไปให้พี่เขาตรวจให้ซึ่งอยู่อีกโรงพยาบาล อยากให้พี่เขาตรวจให้เร็ว ๆ เพราะใกล้จะหมดเขตส่งแล้ว” “การทำงานในแผนกต้องทำอยู่คนเดียวเกือบทุกวัน ทำให้เราต้องทำทุกอย่างทำให้ทำงานไม่ทันเวลามีคนไข้มาพร้อมกันหลายคน คนไข้ต้องรอนาน” “ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้เนื่องจากต้องย้ายแผนก ช่วงนี้จึงเป็นช่วงที่ต้องปรับตัวต้องเปลี่ยนจากทำอีกอย่าง เป็นทำอีกอย่างและต้องทำงานเอกสารด้วยทำให้เริ่มเครียดขึ้นมาและช่วงนี้รู้สึกว่ามีคนไข้เยอะ” “ความเครียดจากการทำงานที่เกิดขึ้นคือความไม่เข้าใจระหว่างเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานจากแผนกต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานที่คลินิกพิเศษ ทำให้เกิดความล่าช้าในการทำงาน ทำงานได้ไม่ครอบคลุม” “เครียดจากการปฏิรูประบบงานให้บริการที่กลายเป็นผู้ที่ให้บริการอย่างเต็มรูปแบบทำให้ต้องอดทนกับผู้มารับบริการ” “เรื่องแลกรเวร พอดตารางเวรออกแต่ละเดือนจะเครียดมากพอดีต้องไปรับงานนอกที่อื่นทำให้เราต้องรีบแลกรเวรเอาไว้อีกก่อน พอเวรมีปัญหาที่เริ่มเครียดว่าฉันจะทำอย่างไรต่อจะแลกรยังงี้” “ในการทำงานบางครั้งเจอกับอุปสรรคทำให้ทำงานไม่สำเร็จ แล้วเราก็ยิ่งเครียด โดยเฉพาะเจอกับบุคลากรหรือว่าสถานที่หรืองานที่ต้องรับผิดชอบไม่สำเร็จ”

3. สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และค้นหาวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง จากการที่ได้บันทึกในสมุดบันทึกของฉันทน์และจากการที่สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยน

ความคิดเห็นวิธีการจัดการกับความเครียดทั้งของตนเองและของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ดังตัวอย่างที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่

“สาเหตุของความเครียดเกิดขึ้นเมื่อคืนอยู่เวรตึก คนไข้ข้อติดต่อหมอนไม่ได้ก็เลยเกิดความเครียดว่าจะทำอย่างไรดี วิธีการจัดการกับความเครียดคือต้องตัดสินใจไปก่อนว่าจะทำอะไรให้คนไข้ ทำให้คนไข้เริ่มดีขึ้น ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า” “ของพี่จะเป็นความเครียดจากที่บ้านส่งผลมากระทบที่ทำงาน ทำให้มาทำงานแล้วยังคิดเรื่องนี้อยู่ไม่สบายใจ เวลาทำงานเลยไม่ค่อยอยู่กับร่องกับรอย วิธีการจัดการกับความเครียดคือการทำให้ใจยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น” “เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานเนื่องจากต้องย้ายที่ทำงานใหม่และไม่รู้ว่าเพื่อนร่วมงานแต่ละคนเป็นอย่างไร จึงเกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน เพื่อนร่วมงานและระบบงาน วิธีการจัดการกับความเครียดคือพยายามเรียนรู้งานและต้องปรับตัวบ้างเล็กน้อย” “มีสาเหตุความเครียดเรื่องแลกเปลี่ยนกับเพื่อนพยาบาลด้วยกัน วิธีการจัดการกับความเครียดคือต้องทำใจเย็น ๆ และรอจนกว่าเพื่อนรับเวรให้โดยยึดคิดว่าเวลาจะเป็นเครื่องช่วยให้ดีขึ้นเอง” “เครียดเกี่ยวกับผลงานที่ 6 กลัวส่งผลงานไม่ทัน วิธีการจัดการกับความเครียดโดยต้องรีบติดตามผลงานจากพี่ที่ตรวจงานด้วยตนเอง”

4. สมาชิกกลุ่มได้นำสิ่งที่เรียนรู้มาสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยการที่สมาชิกกลุ่มได้ทดลองปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการกับความเครียดภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ และมาพูดคุยแลกเปลี่ยนผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการกับความเครียด ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีทางเลือกในการจัดการกับความเครียดมากขึ้น และจากการที่ให้สมาชิกกลุ่มเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มสนใจ ให้สมาชิกได้มีการสาธิตและมีการทดลองฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกหายใจ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์โดยตรงจากวิธีการคลายเครียด อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มพูนทักษะความเข้าใจกับความเครียด ทักษะในการจัดการกับความเครียดและเพิ่มความสามารถในการจัดการกับความเครียด ดังที่สมาชิกกลุ่มได้ทดลองเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการกับความเครียด ดังต่อไปนี้ สมาชิกกลุ่มคนที่ 3, 4, 12, 14 จากเมื่อก่อนเวลาเครียดจะปรึกษากับคนที่ไว้ใจได้ ตอนนั้ก็ลองปรับเปลี่ยนเป็นการอ่านหนังสือที่ชอบและสนใจ ทำให้ได้รับความรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เรามองข้ามไป ทำให้เกิดความเพลิดเพลินเกิดจินตนาการสิ่งบางสิ่งบางอย่างได้เกิดการผ่อนคลายมากขึ้น โดยเฉพาะสมาชิกกลุ่มคนที่ 12 ได้เลือกอ่านหนังสือทางศาสนาเพราะอ่านแล้วรู้สึกว่เรื่องที่เราก้ไขไม่ได้หลังจากนั้นก้ก้ไขได้ สมาชิกกลุ่มคนที่ 10, 13 จากเดิมใช้วิธีการปรึกษาคนที่ไว้ใจได้เวลามีปัญหาได้เปลี่ยนมาเป็นการออกกำลังกาย

คนที่ 10 เลือกการฝึกโยคะ และคนที่ 13 เลือกการเดิน ทำให้ได้ยืดเส้นยืดสาย ร่างกายสบายขึ้น จิตใจปลอดโปร่งขึ้น สมาชิกคนที่ 16 จากเดิมใช้วิธีการปรึกษาคนที่ไว้ใจแต่ปรับเปลี่ยนมาเป็นการดูหนัง ฟังเพลงที่เราชอบเมื่อเกิดความเครียดก็ทำให้เราลืมความเครียดไปได้ครั้งหนึ่ง สมาชิกคนที่ 9 จากเดิมใช้วิธีการคุยกับคนที่ไว้ใจคนสนิทมาเป็นการเล่นกับหลาน คือเวลาอยู่กับเด็ก ๆ เรารู้สึกว่าจิตใจมันพลัดเพลินไม่ได้คิดกังวลเรื่องอื่น ๆ สมาชิกคนที่ 5 และคนที่ 7 ถ้าเกิดความเครียดขึ้นมาจากเดิมคือการไปเดินออกกำลังกายก็เปลี่ยนมาเป็นการฝึกหายใจเข้าออก ทำให้หายใจโล่ง ปลอดโปร่ง ไม่ต้องกลับมาให้เหงื่อเปียกเสื้อผ้า สมาชิกคนที่ 8 และคนที่ 15 เมื่อก่อนใช้วิธีการทำใจ แต่มาทดลองเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกาย คนที่ 8 เลือกแอโรบิค และคนที่ 15 เลือกการวิ่ง ผลที่ได้คือ ทำให้นอนหลับสนิท นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย รูปร่างดี ตื่นขึ้นมาหน้าตาสดชื่น สมาชิกคนที่ 1 เลือกการเดินออกกำลังกายมาเปลี่ยนวิธีใหม่กับการจัดการกับความเครียด เป็นการไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้ตัวเองคลายความเครียดไปเยอะ เป็นการพักผ่อนหย่อนใจไปในตัว สมาชิกคนที่ 2 ถ้าเกิดความเครียดมาก ๆ ส่วนมากก็จะอยู่เฉย ๆ คนเดียวได้ปรับเปลี่ยนโดยการเปิดเพลงฟังเบา ๆ หรือดูหนังที่ชอบ ทำให้สบายใจขึ้น เหมือนให้คนที่ร้องเพลงระบายความเครียดแทนเราจากความรู้สึก สมาชิกคนที่ 6 วิธีการจัดการกับความเครียดแบบเก่าจะเลือกการนอน ๆ คิดทบทวนเรื่อยเปื่อยเกือบทั้งวัน ตอนหลังปรับเปลี่ยนมาเป็นการเดินออกกำลังกาย ทำให้รู้สึกว่าร่างกายกระปรี้กระเปร่า แล้วก็ความคิดรู้สึกว่าง ปลอดโปร่งขึ้น และสมาชิกกลุ่มคนสุดท้ายคือคนที่ 11 เวลาที่มีความเครียดก็จะเขียนบันทึกไว้ในสมุดบันทึก แต่ก็มาปรับเปลี่ยนเป็นสนใจสิ่งที่ใกล้ตัวก็คือการเล่นกับลูก เพราะลูกทำให้เรามีความสุขมาได้ ลูกเขาจะมีอะไรแปลก ๆ ตลกทุกวัน เขาจะมีพัฒนาการไปเรื่อย ๆ ทำให้ลืมเรื่องเครียด ๆ
ไปได้

5. สมาชิกกลุ่มสามารถตั้งเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดและมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายจากการบันทึกในสมุดบันทึกของฉันและการได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเริ่มเห็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของตนเองมากขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มได้ตั้งเป้าหมายในการจัดการกับความเครียด ดังตัวอย่างดังต่อไปนี้ สมาชิกคนที่ 1 ได้ตั้งเป้าหมายไว้ในสัปดาห์ที่ผ่านมาและทำได้อีกคือ เดินออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ

15-30 นาที ส่วนใหญ่จะทำในวันเสาร์ อาทิตย์ สมาชิกคนที่ 6 ได้ตั้งเป้าหมายไว้ในสัปดาห์ที่ผ่านมาและทำได้คือ อ่านหนังสือนวนิยาย สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง สมาชิกคนที่ 2 ได้ตั้งเป้าหมายไว้ในสัปดาห์ที่ผ่านมาและทำได้คือ จะร้องเพลงคาราโอเกะอย่างน้อย 1 แผ่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง สมาชิกคนที่ 4 ได้ตั้งเป้าหมายไว้ในสัปดาห์ที่ผ่านมาและทำได้คือ จะอาบน้ำสระผมครั้งละ 10-20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง สมาชิกคนที่ 7 ได้ตั้งเป้าหมายไว้ในสัปดาห์ที่ผ่านมาและทำได้คือ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละครึ่งชั่วโมง โดยการเดินแอโรบิคได้ 2 วันและวิ่งแถว ๆ หน้าบ้าน 1 วัน สมาชิกคนที่ 11 ได้ตั้งเป้าหมายไว้ในสัปดาห์ที่ผ่านมาและทำได้คือ เดินออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละครึ่งชั่วโมง

6. สมาชิกกลุ่มเกิดการรักษาระบบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด จากผลการวิเคราะห์แบบสอบถามระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 2, 4, 6 และในครั้งที่ 7 หลังจาก 2 สัปดาห์ รวมจำนวน 4 ครั้ง (ดูตาราง 7) กลุ่มทดลองเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

สรุปได้ว่าการจัดโปรแกรมคลายเครียดโดยยึดหลักกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) ในพยาบาลนั้นยังช่วยให้เข้าใจและตระหนักถึงผลเสียที่เกิดจากความเครียดในการทำงานเพิ่มขึ้น ทราบความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน รู้สาเหตุของการเกิดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ ได้ทดลองปฏิบัติและค้นหาวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ช่วยให้มีทางเลือกในการจัดการกับความเครียดของตนเองได้มากขึ้น