

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของพยาบาลใน โรงพยาบาลชุมชน
ผู้เขียน	นางสาววรรณรัตน์ ศิริพงษ์
สาขาวิชา	อาชีวอนามัย
ปีการศึกษา	2547

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ในการลดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของพยาบาล ในโรงพยาบาลทึบปุดและโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความเครียดและสภาพการทำงานของพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด 2) การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของพยาบาลก่อนและหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด 3) เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มทดลองซึ่งเป็นพยาบาลโรงพยาบาลทึบปุด จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นพยาบาลโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง จำนวน 16 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามจุดมุ่งหมาย กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดจำนวน 7 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมคลายเครียด สมุดบันทึก ข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20, SPST-60) แบบสอบถามการสำรวจสภาพการทำงานของคนไทย (Karasek Job Stress Test) แบบสอบถามประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าไคสแควร์ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในระยะก่อนการศึกษา พยาบาลทั้งสองกลุ่มมีระดับความเครียดปานกลางถึงสูง และมีข้อมูลลักษณะประชากร ลักษณะการทำงาน ระดับความเครียดและสภาพความเครียดจากการทำงาน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. หลังการศึกษา พบว่าพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดมีคะแนนความเครียดลดลง จากก่อนเข้าร่วมการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

2.1 ระดับความเครียดในด้านของความไวต่อความเครียดและอาการของความเครียด

2.2 สภาพความเครียดจากการทำงานในด้านของงานมั่นคง แรงสนับสนุนจากเพื่อน แรงบั่นทอนจากหัวหน้าและสิ่งคุกคามทางจิต

ส่วนในด้านแหล่งของความเครียดและสภาพความเครียดจากการทำงานด้านอื่น ๆ คะแนนระหว่างก่อนและหลังการศึกษา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. หลังการศึกษา พบว่าพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจัดการกับความเครียดดีกว่าก่อนการศึกษา โดยเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเริ่มต้นตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2 ของการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า ในภาพรวมโปรแกรมคลายเครียดโดยใช้หลักการจัดกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) มีผลต่อการลดระดับความเครียดในการทำงานของพยาบาล สามารถส่งผลดีทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และช่วยให้พยาบาลเข้าใจสถานการณ์และปัญหาความเครียดจากการทำงาน และนำวิธีคลายเครียดมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

Both groups were not significantly different in terms of demographic characteristics, work environment, stress level and job related stress.

2. After finishing the stress management program, nurses in the experiment group had significantly lower scores of stress, compared to the scores before entry in the following domains :

2.1 Susceptibility to stressor and symptoms of stress as measured by the Suanprung Stress Test – 60.

2.2 Unacceptable – job security, coworker support, supervisor unsupport and psychological hazard as measured by the Karasek Job Stress Test.

3. While participating in the stress management program, nurses had been gradually improving their stress management behaviors. The significant improvement had begun since week 2 of the program.

The research findings indicate that attending a stress management program can decrease job related stress of nurses and help nurses to adopt a more appropriate stress management behavior.