ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของพยาบาลใน

โรงพยาบาลชุมชน

ผู้เขียน นางสาววรรณรัตน์ ศิริพงศ์

สาขาวิชา อาชีวอนามัย

ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดโดยใช้กระบวนการกลุ่ม สัมพันธ์ ในการลดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของพยาบาล ในโรงพยาบาลทับปุดและ โรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความเครียดและสภาพ การทำงานของพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด 2) การ เปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของพยาบาลก่อนและหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด 3) เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มทดลองซึ่งเป็นพยาบาลโรงพยาบาลทับปุด จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นพยาบาลโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง จำนวน 16 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่าง ตามจุดมุ่งหมาย กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดจำนวน 7 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรม คลายเครียด สมุดบันทึก ข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20, SPST-60) แบบสอบถามการสำรวจสภาพการทำงานของคนไทย (Karasek Job Stress Test) แบบสอบถาม ประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าไคสแควร์ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบทีและ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในระยะก่อนการศึกษา พยาบาลทั้งสองกลุ่มมีระดับความเครียดปานกลางถึงสูง และมีข้อมูลลักษณะประชากร ลักษณะการทำงาน ระดับความเครียดและสภาพความเครียดจาก การทำงาน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

- 2. หลังการศึกษา พยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดมีคะแนนความเครียดลดลง จากก่อนเข้าร่วมการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้
 - 2.1 ระดับความเครียดในด้านของความไวต่อความเครียดและอาการของ ความเครียด
 - 2.2 สภาพความเครียดจากการทำงานในด้านของงานมั่นคง แรงสนับสนุนจาก เพื่อน แรงบั่นทอนจากหัวหน้าและสิ่งคุกคามทางจิต

ส่วนในด้านแหล่งของความเครียดและสภาพความเครียดจากการทำงานด้านอื่น ๆ คะแนนระหว่างก่อนและหลังการศึกษา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. หลังการศึกษา พยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดเกิดกระบวนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดดีกว่าก่อนการศึกษา โดยเปลี่ยนแปลงอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติเริ่มต้นตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2 ของการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า ในภาพรวมโปรแกรมคลายเครียดโดยใช้หลักการจัด
กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) มีผลต่อการลดระดับความเครียดในการทำงานของ
พยาบาล สามารถส่งผลดีทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด
และช่วยให้พยาบาลเข้าใจสถานการณ์และปัญหาความเครียดจากการทำงาน และนำวิธี
คลายเครียดมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

Thesis Title Effects of Job Stress Management Program for Nurses in

Community Hospital

Author Miss Wannarat Siripong

Major Program Occupational Health

Academic Year 2004

Abstract

This research was the study of the effects of a stress management program to decrease job related stress of nurses in Tapput Hospital and Takuatung Hospital, Phang Nga Province. The aims of the study were 1) to study the stress level and job related stress of nurses in the stress management program and not in the stress management program, 2) to study the difference in stress levels of nurses before and after the stress management program, and 3) to compare the before-after differences in stress levels between nurses in the stress management program and not in the stress management program.

The subjects comprised an experimental group of 16 nurses in Tapput Hospital and a comparison group of 16 nurses in Takuatung Hospital, selected purposively. The experimental group participated in the 90 minute - stress management program once a week along the 7 week - period, whereas the comparison group did not participate in any program. The research instruments used were stress management program, diary, general data, Suanprung Stress Test - 20, Suanprung Stress Test - 60, Karasek Job Stress Test and the process of change questionnaire. Statistical analysis of the data was performed to describe frequencies, means, chi-square test and standard deviations of the variables, t-test and one way repeated measure were used to test the hypotheses.

The results show that:

1. Before entry to the program, nurses in the stress management program and not in the stress management program had the medium to high stress levels.

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.