

ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการประยุกต์ใช้การรับรู้สมรรถนะตนเอง  
ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อระดับความเครียด  
ของพนักงานในสถานประกอบการขนาดกลาง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ. 2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการประยุกต์ใช้การรับรู้สมรรถนะตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อระดับความเครียด ของพนักงานสถานประกอบการขนาดกลาง

EFFECTS OF A STRESS MANAGEMENT PROGRAM APPLYING SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT TO STRESS LEVELS AMONG WORKERS IN MEDIUM-SIZED INDUSTRY

รวินันท์ นุชศิลป์ 4936298 PPHP/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: สุรินทร์ กลัมพากร, Ph.D. (Nursing), พิมสุภาวี จันทนะโสตถิ์, Ph.D. (Nursing)

#### บทคัดย่อ

ความเครียดเป็นปัญหาที่พบบ่อยในกลุ่มพนักงานในสถานประกอบการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการประยุกต์ใช้การรับรู้สมรรถนะตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ต่อระดับความเครียด ของพนักงานสถานประกอบการขนาดกลาง กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงจากพนักงานหญิงสถานประกอบการขนาดกลาง ประเภทกิจการผลิตภัณฑอาหารในจังหวัดราชบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน ใช้เวลาศึกษาตั้งแต่เดือนตุลาคม 2551 ถึงเดือนมกราคม 2552 กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสาธิต การฝึกปฏิบัติ การสนับสนุนจากหัวหน้างานและคู่มือฝึกปฏิบัติ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับความรู้จากบอร์ด/แผ่นพับและคู่มือฝึกปฏิบัติ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบทางสถิติด้วย Mann-Whitney U test และ Wilcoxon signed-rank test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะตนเองในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ) ส่วนการรับรู้ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ) แต่ไม่สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สำหรับการสนับสนุนจากหัวหน้างาน ทักษะการจัดการความเครียด และระดับความเครียดภายหลังการทดลองไม่พบความแตกต่างจากก่อนทดลอง

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมการจัดการความเครียด สามารถพัฒนาการรับรู้สมรรถนะตนเองในการจัดการความเครียดของพนักงานสตรีในสถานประกอบการขนาดกลางได้เป็นอย่างดี และมีข้อเสนอแนะให้มีการศึกษาเพิ่มเติมถึงลักษณะของโปรแกรมที่สามารถลดภาวะเครียดของพนักงานได้

คำสำคัญ: โปรแกรมการจัดการความเครียด / ประยุกต์การรับรู้สมรรถนะตนเอง / แรงสนับสนุนทางสังคม / พนักงานสถานประกอบการขนาดกลาง / ระดับความเครียด

**EFFECTS OF A STRESS MANAGEMENT PROGRAM APPLYING SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT TO STRESS LEVELS AMONG WORKERS IN MEDIUM-SIZED INDUSTRY**

RAVINUN NUCHASILP 4936298 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SURINTORN KALAMPAKORN, Ph.D. (Nursing),  
PIMSUPA CHANDANASOTTHI, Ph.D. (Nursing).**ABSTRACT**

Stress is a common problem among industrial workers. The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effects of the stress management program applying the self-efficacy theory and social support on stress level of workers in a medium-sized industry. The subjects were selected by purposive sampling from female workers in medium-sized food product industry in Ratchaburi province. There were 35 subjects in the experimental group and 35 subjects in the comparison group. Data were collected from October 2008 to January 2009. The experimental group participated in the program which were composed of discussion with positive role models, demonstration, individual practice, support from supervisor, and handbook, whereas the comparison group received knowledge from billboards, leaflets and handbooks. Data were collected by using self-administration questionnaires. The statistical analysis was performed using percentage, arithmetic mean, standard deviation, Mann-Whitney U test, and Wilcoxon signed-rank test.

The results revealed that after the intervention, the experimental group had perceived self-efficacy of stress management significantly higher than before the intervention and that of the comparison group ( $p$ -value  $< 0.05$ ). The perceived outcome expectation of stress management of the experimental group had also statistically significantly increased more than before the intervention ( $p$ -value  $< 0.05$ ), but was not different from the comparison group. Supervisor supportive, management skills stress and stress level after the intervention were not significantly different from before the intervention and that of the comparison group.

The findings revealed that stress management program applying the self-efficacy theory yielded positive change on perceived self-efficacy of stress management of workers in medium-sized industry, and there are suggestions for further research to develop the program that can reduce stress level of workers.

**KEY WORDS: STRESS MANAGEMENT PROGRAM / SELF-EFFICACY / SOCIAL SUPPORT  
/ MEDIUM-SIZED INDUSTRY WORKERS / STRESS LEVEL**

285 pages