



15 AUG 2002

**A STUDY ON USING STRESS RELAXATION TECHNIQUES
OF REGISTERED NURSES AT RAJAVITHI HOSPITAL**

LADDA WUDHINITIKORNKIJ

อธิบดีมหาวิทยาลัย

จาก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE
(APPROPRIATE TECHNOLOGY FOR RESOURCES DEVELOPMENT)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY**

2002

ISBN 974-04-1775-2

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

TH
L154A
2002
C.2

Copyright by Mahidol University

4037896ENAT/M : MAJOR : APPROPRIATE TECHNOLOGY FOR
RESOURCES DEVELOPMENT; M.Sc.(APPROPRIATE
TECHNOLOGY FOR RESOURCES DEVELOPMENT)

KEY WORDS : STRESS / STRESS MANAGEMENT / STRESS
RELAXATION TECHNIQUES / REGISTERED NURSES

LADDA WUDHINITIKORNKIJ: A STUDY ON USING STRESS
RELAXATION TECHNIQUES OF REGISTERED NURSES AT RAJAVITHI
HOSPITAL. THESIS ADVISORS: LUEPOL PUNNAKANTA M.Sc., WIMON
SONCHAEM Ph.D., SUWATCHARA PIEMYAT Ph.D., WATTANA
SRISATVACHA M.Ed. 195 P. ISBN 974-04-1775-2

The aim of this study was to identify the factors correlating to using particular stress relaxation techniques (SRTs).

A quasi-experiment was conducted with Registered Nurses (RNs) at Rajavithi Hospital. The population consisted of 498 RNs. The RN target group was screened by Thai General Health Questionnaire 28. A total of 79 cases were selected. Sixty three cases accepted the SRTs training and two cases dropped out. There were finally 61 cases left in the study. The questionnaires about SRTs were developed to collect data from November 2000 to April 2001. The data were analyzed using descriptive statistics and Logistic Regression. The factors correlating to using Progressive Muscle Relaxation (PMR) were age, period of official service, RN level, health status during the past 6 months, number of free hours for recreation on work days and days off, work system and attitude to PMR. For the characteristic of the RN sample, the result of the study regarding the use PMR, revealed that the probability of using it was 0.62 and the probability of not using it was 0.38. The factors correlating to using Breathing Exercise (BE) were RN level, period of official service, and attitude toward general SRTs. For the characteristic of the RN sample, the result of study regarding the use of BE showed that the probability of using it was 0.49 and the probability of not using it was 0.51. The factors correlating to the using Visualization (VZ) were the number of hours used for SRTs in work days and attitude to VZ. For the characteristic of the RN sample, the result of study regarding the use of VZ showed that the probability in using it was 0.24 and the probability of not using it was 0.76. The factors correlating to using Autogenic Training (AT) were RN level, health status during the past 6 months, period of service as an RN, extra work and attitude on AT. For the characteristic of the RN sample, the result of study regarding the use of AT showed that the probability in using it was nearly 0 and the probability of not using it was nearly 1. The factors correlating to the four SRTs were RN level and work system. The estimated value of the probability in choosing each technique from maximum to minimum were BE, PMR, VZ and AT (Probabilities were 0.48, 0.25, 0.19, 0.08 respectively).

The findings from the study suggest that personal factors, duty performance factors and attitude towards SRTs should be considered in the promotion of SRTs to RNs.

4037896 ENAT/M : สาขาวิชา : เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาทรัพยากร;

วท.ม.(เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาทรัพยากร

กัศดา วุฒินิติกรกิจ : การใช้เทคนิคคลายเครียดของพยาบาลวิชาชีพ : กรณีศึกษาโรงพยาบาลราชวิถี

(A STUDY ON USING STRESS RELAXATION TECHNIQUES OF REGISTERED NURSES AT RAJAVITHI HOSPITAL). คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : สือพล ปุณณกันต์ วท.ม., วิมล สอนแจ่ม Ph.D., สุวิจจรา เปี่ยมญาติ Ph.D., วัฒนา ศรีสัตย์วาจา กศ.ม., 195 หน้า ISBN 974-04-1775-2

การศึกษา การใช้เทคนิคคลายเครียดของพยาบาลวิชาชีพ: กรณีศึกษาโรงพยาบาลราชวิถี เป็นการวิจัย กึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เทคนิคคลายเครียดในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพ ประชากรศึกษาคือพยาบาลวิชาชีพทั้งหมดจำนวน 498 ราย โดยมีพยาบาลวิชาชีพกลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการคัดกรอง ด้วยแบบสอบถาม Thai GHQ28 จำนวน 79 ราย และมีตัวอย่างพยาบาลวิชาชีพยอมรับการอบรมเทคนิคคลายเครียดจำนวน 63 ราย ต่อมาไม่สามารถติดตามได้ 2 ราย จึงมีตัวอย่างพยาบาลวิชาชีพในการศึกษา 61 ราย ผู้วิจัยได้ สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามการใช้เทคนิคคลายเครียด เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างพฤศจิกายน 2543 – เมษายน 2544 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา แสดงค่าจำนวนร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และการวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยโลจิสติก

ผลการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้ Progressive Muscle Relaxation (PMR) ได้แก่ อายุ อายุราชการ ระดับพยาบาลวิชาชีพ ภาวะสุขภาพ จำนวนชั่วโมงว่างในการพักผ่อนหย่อนใจในวันทำงาน และวันหยุด ระบบการปฏิบัติงาน เจตคติเกี่ยวกับการเลือกใช้เทคนิค PMR กรณีเลือกเทคนิค PMR จากคุณสมบัติของตัวอย่างพยาบาลวิชาชีพพบว่า การศึกษาการใช้ PMR มีค่าโอกาสในการเลือกใช้ 0.62 ค่าโอกาสในการไม่เลือกใช้ 0.38 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้ Breathing Exercise (BE) ได้แก่ ระดับพยาบาลวิชาชีพ ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ เจตคติต่อเทคนิคคลายเครียด มีค่าโอกาสในการเลือกใช้ 0.49 ค่าโอกาสในการไม่เลือกใช้ 0.51 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้ Visualization (VZ) ได้แก่ จำนวนชั่วโมงที่ใช้ปฏิบัติเทคนิคคลายเครียดในวันทำงาน เจตคติเกี่ยวกับการเลือกใช้เทคนิค VZ กรณีเลือกเทคนิค VZ มีค่าโอกาสในการเลือกใช้ 0.24 ค่าโอกาสในการไม่เลือกใช้ 0.76 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้ Autogenic Training (AT) ได้แก่ ระดับพยาบาลวิชาชีพ ภาวะสุขภาพ ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ การปฏิบัติงานพิเศษนอกเหนืองานประจำ เจตคติเกี่ยวกับการเลือกใช้เทคนิค AT กรณีเลือกเทคนิค AT เจตคติต่อเทคนิคคลายเครียดทั่วไป มีค่าโอกาสในการเลือกใช้เข้าใกล้ 0 ค่าโอกาสในการไม่เลือกใช้ เข้าใกล้ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเลือกใช้เทคนิคโดยรวม 4 วิธี ได้แก่ ระดับพยาบาลวิชาชีพ ระบบการปฏิบัติงาน การพยากรณ์ค่าโอกาสที่จะเลือกใช้แต่ละวิธีของตัวอย่างพยาบาลวิชาชีพตามลำดับจากมากไปน้อยคือ Breathing Exercise, Progressive Muscle Relaxation, Visualization, Autogenic Training (ค่าความน่าจะเป็น 0.48, 0.25, 0.19, 0.08 ตามลำดับ)

ข้อเสนอแนะการวิจัยคือการส่งเสริมการจัดการกับความเครียด โดยใช้เทคนิคคลายเครียดแก่พยาบาลวิชาชีพที่มีลักษณะตรงกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการปฏิบัติงาน เจตคติเกี่ยวกับเทคนิคคลายเครียด