

รายงานการวิจัย
ผลการฝึกอบรมระยะสั้นต่อการผ่อนคลาย
ความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี

ใบเฉพาะห้องศูนย์ฯ บพ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

105734

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

งานวิจัยนี้ได้รับทุนงบประมาณประจำปี พ.ศ. 2542
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่ช่วยวิเคราะห์ข้อมูล อาจารย์ ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ อาจารย์สมประสงค์ ประสงค์เงิน อาจารย์รุ่งฟ้า กิติญาณสันต์ คุณภัทรารุช รักกลิ่น คุณคลดาว ปุณานนท์ และ คุณวงศ์จันทร์ ธนาวิชิตฤกษ์ ที่ช่วยเหลือด้านการรวบรวมและเรียบเรียงข้อมูล ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจ

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. แก้วตา คณะวรรณ อาจารย์ ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ และ อาจารย์ ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล ที่กรุณาเป็นวิทยากรในการฝึกอบรมระยะสั้นครั้งนี้ และขอขอบคุณนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาคปกติ และภาคพิเศษ รุ่นปีการศึกษา 2541 ที่ร่วมเป็นวิทยากรผู้ช่วยประจำกลุ่มย่อย

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ฉลอง ทับศรี คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ และอาจารย์ ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งสนับสนุนและให้กำลังใจ

ขอขอบคุณคณะศึกษาศาสตร์ที่อนุมัติเงินทุนวิจัยครั้งนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิธาพิทย์

หัวข้อการวิจัย	ผลการฝึกอบรมระยะสั้นต่อการผ่อนคลายความเครียดของอาสาสมัคร สาธารณสุข จังหวัดชลบุรี
ชื่อ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิธาพิทย์
สาขาวิชา	จิตวิทยาการให้คำปรึกษา
ภาควิชา	การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกอบรมระยะสั้นต่อการผ่อนคลายความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 183 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง จาก 3 ตำบล คือ ตำบลหัวถนน อำเภอบ้านบึง จำนวน 62 คน ตำบลแหลมฉบัง อำเภอสัตหีบ จำนวน 65 คน และตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จำนวน 56 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ อุปกรณ์วัดอุณหภูมิผิวหนัง (finger thermometer) และแบบการฝึกผ่อนคลายความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข การดำเนินการทดลองใช้แผนการวิจัยแบบกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test-pairs

ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการฝึกอบรมและระยะหลังการฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข ผ่อนคลายความเครียดมากกว่าก่อนการฝึกอบรม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
สมมติฐานการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
อาสาศัมผัสธารณสุข.....	4
ความเครียด.....	9
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	13
กลุ่มตัวอย่าง.....	13
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	13
การดำเนินการทดลอง.....	13
วิธีดำเนินการทดลอง.....	14
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	17
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	17
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	18
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	18
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	18

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	20
สรุปผลการวิจัย.....	20
อภิปรายผล.....	20
ข้อเสนอแนะ.....	21
บรรณานุกรม.....	22
ภาคผนวก.....	24

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง.....	14
2 สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ฝึกอบรม.....	15
3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งหน่วยงาน เพศ อายุ และลักษณะงาน.....	15
4 ค่าความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามระดับความเครียด จากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกรมสุขภาพจิต.....	16
5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไมโครโวลต์จากการวัด EMG ในระยะก่อนการอบรม.....	16
6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอุณหภูมิจากการวัด finger thermometer ในระยะก่อนและหลังการฝึกอบรม.....	19