

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่ในสภาพสังคมปัจจุบันจะต้องเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ จากสภาวะแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เช่น สภาวะแวดล้อมในสถานที่ทำงาน จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดความสับสน ความคับข้องใจ ความไม่พึงพอใจ สิ่งเหล่านี้เมื่อสะสมไว้นาน ๆ โดยไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นได้ ความเครียดจึงเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากความเครียดเป็นผลมาจากที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กล่าวโดย คลาเน็ชล สคอดอล และ คลาเน็ชล (Kneisl, Skodol & Kneisl, 1992, p. 80) เช่นที่ บราวน์ และ โมเบอร์ก (Brown & Moberg, 1980, pp. 170-172) ได้รายงานสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในงาน คือ งานที่ต้องทำใช้สมาธิสูง รวดเร็ว ใช้เวลาจำกัดหรือการตัดสินใจที่มีความสำคัญ ดังนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียดขึ้นการทำงานของร่างกายและจิตใจก็เปลี่ยนแปลงไป ในด้านระบบกล้ามเนื้อจะมีการหดเกร็ง (muscle contraction) ตึงเครียด และปวดเมื่อยโดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ศีรษะต้นคอและบริเวณไหล่ อาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดนี้จะเกิดขึ้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในภาวะเตรียมตัวหรือลดยหนีจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งบุคคลที่อยู่ในภาวะดังกล่าวมักไม่รู้ตัว (กรมสุขภาพจิต, 2540, หน้า 39) ซึ่งสอดคล้องกับ ไรซ์ (Rice, 1992, pp. 180-182) ที่กล่าวว่าความเครียดในงานเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสภาพการทำงานกับผู้ปฏิบัติงานที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย คือ มีปัญหาสุขภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อก้นมือตึงตัว โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและบริเวณไหล่ หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เป็นต้น นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียดขึ้น ยังส่งผลทางด้านจิตใจและทางด้านพฤติกรรมอีกด้วยนั่นคือ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลสนใจแต่ปัญหาของตนเอง เกิดความเบื่อหน่าย เหนื่อยหา หงุดหงิด ไม่อยากปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลงอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งหมายถึงการสูญเสียชีวิต ทรัพย์สินทั้งของตนเองและหน่วยงานอย่างมากดังที่ นวีวรรณ ภาพย์เกิด (2536, หน้า 18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่เกิดจากที่บุคคลต้องเผชิญปัญหาที่เกิดจากตัวเอง ปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นผลเกิดความแปรปรวนทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ สตัปปี้ และสเคฟเฟอร์ (Stubb & Schaffer, 1985, p. 44) กล่าวว่าความเครียดทำให้บุคคลรู้สึกวิตกกังวล การรับรู้แคบ หมกมุ่น สนใจแต่ความเป็นอยู่ของตนโดยเฉพาะถ้าเป็นความเครียดในงานจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติงาน ขาดแรงจูงใจ ทำงาน

ให้ผ่านในแต่ละวันโดยไม่สนใจในสิ่งที่ตามมาจะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เช่นที่ จินตนา ญาคิบรรทุง (2528, หน้า 44) กล่าวว่า ความเครียดในงานก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติงาน ความสนใจในงานลดลง และความสนใจในบุคคลอื่นก็ลดลงด้วยจึงอาจกล่าวได้ว่าในการปฏิบัติงานนั้น บุคคลมักจะหลีกเลี่ยง ไม่พบที่จะประสบปัญหาและความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่องค์กรต่าง ๆ ไม่พึงปรารถนาและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคนที่อยากจะหลีกเลี่ยง ซึ่งสอดคล้องกับ พรทิพย์ เกยุรานนท์ (2527, หน้า 45) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญประการหนึ่งเนื่องจากความเครียดทำให้บุคคลไม่มีความสุขและความสบายใจ

ดังนั้นการรู้จักผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นเรื่องจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยคลายเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้นแล้วยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้นช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ร่วมงานด้วยกัน และกับลูกค้าหรือผู้รับบริการ ทำให้เกิดบรรยากาศมีชีวิตชีวาในการทำงาน ซึ่งจะเป็นผลดีอย่างยิ่งทั้งต่อตัวผู้ทำงานเอง หน่วยงานและสังคมโดยรวมด้วย กล่าวโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544, หน้า ข) เช่นที่ พันธิศร์ มะลิสุวรรณ (2544, หน้า 41) กล่าวว่า ทุกวันนี้นักเริ่มหันมาเอาใจใส่สุขภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดซึ่งสามารถจะเป็นส่วนเติมเต็มที่ทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้น ทุกคนก็จะพยายามแสวงหามาให้กับตนเองเสมอ พร้อมกันนี้กระแสของความนิยมในการที่จะหันไปใช้ชีวิตธรรมชาติก็เพิ่มมากขึ้น หลายคนจึงพยายามปรับเปลี่ยนตัวเองให้เข้าสู่ธรรมชาติมากที่สุด ศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยกลิ่นหรือสุนทรบำบัด (aromatherapy) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมใช้ในการบำบัดร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ ถลิตา วีระเสถียร (2542, หน้า 52) กล่าวว่า กลิ่นบำบัดจัดเป็นทางเลือกทางการแพทย์ (alternative medicine) อีกวิธีหนึ่ง โดยเป็นการใช้ประโยชน์จากพืชหรือสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมเพื่อให้เกิดผลการรักษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังที่อภิญา (2534, หน้า 43) กล่าวว่า กลิ่นบำบัดจะมีคุณสมบัติในการกระตุ้นระบบประสาทการสั่งงานของมนุษย์เรา ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยครอบคลุมตั้งแต่ร่างกาย จิตใจ ตลอดจนอารมณ์ กลิ่นจากธรรมชาติเหล่านี้ สามารถช่วยให้ร่างกาย สมอง และอารมณ์ของมนุษย์เรารุดดีขึ้นได้เช่นที่ ออเดรย์ (Audrey, n.d.) กล่าวว่า กลิ่นบำบัดเป็นวิธีทางธรรมชาติเพื่อรักษาสมดุลของสุขภาพ โดยใช้กลิ่นและน้ำมันทางธรรมชาติมาใช้ในการบำบัด ในการลดหรือผ่อนคลายความเครียด และปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ซึ่งสามารถพบการใช้กลิ่นบำบัดในสถานที่ดูแลและรักษาสุขภาพในหลายที่ โดยเฉพาะที่ศูนย์ดูแลรักษาโรคเมเร็งและสถานที่ตลอดบุตร เช่นที่ อารอน (Aeron, n.d) กล่าวว่า น้ำมันหอมระเหยทางธรรมชาติมีคุณสมบัติและลักษณะเฉพาะตัวในช่วงชีวิตของต้นไม้สามารถกลั่นน้ำมันออกมาใช้ โดยน้ำมันหอมระเหยสามารถเข้าทางจมูกและหลอดลม ในจมูกของเราประกอบด้วยเซลล์เล็ก ๆ คล้ายขนติดต่อกับ

สมอง ซึ่งจะเป็นส่วนตรวจรับกลิ่นและสมองอ่านผลที่สุดไปได้รวดเร็วมากซึ่งกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมีผลต่อการลดความเครียด

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวิชาชีพพยาบาลนั้น ถ้าความเครียดเพิ่มมากขึ้นทำให้พยาบาลเจ็บป่วย ประสิทธิภาพการทำงานลดลงจนในที่สุดต้องโยกย้ายที่ทำงานหรือลาออกจากงาน เช่นที่ อารีย์ พฤกษ์ราช และคณะ (2534, หน้า 41) กล่าวว่า การลาออกจากงานของพยาบาล ย่อมมีผลกระทบโดยตรงต่อการปฏิบัติงานของบุคคลที่เหลือ และถึงแม้จะมีการบรรจุพยาบาลทดแทนได้บ้าง แต่เนื่องจากวิชาชีพพยาบาลต้องการประสบการณ์ และความชำนาญในการปฏิบัติงานได้เช่นเดียวกับผู้ที่มีความชำนาญอยู่ก่อนแล้ว ทำให้บุคคลที่เหลือต้องรับภาระเพิ่มมากขึ้น ทำให้เหน็ดเหนื่อยขาดการพักผ่อนเกิดภาวะเจ็บป่วยหรือสุขภาพทรุดโทรม ดังที่ สิริยะ สัมมาวาจ (2538, หน้า 89) กล่าวว่า จากความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ และความคาดหวังของสังคมที่มีต่อพยาบาล คือ คาดหวังว่า พยาบาลต้องมีความรู้และทักษะ มีคุณธรรม มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้ ยังต้องมีการบริการพยาบาลที่ไพเราะ อ่อนโยน จริงใจ และใส่ใจในการดูแลผู้ป่วย มีบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี เช่นที่ พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ (2536, หน้า 77) กล่าวว่า ภาวะกดดันที่เกิดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน การไม่สามารถทำอะไรได้ตามคาดหวัง ความขัดแย้งระหว่างความต้องการของบุคคลกับความต้องการของหน่วยงาน ทำให้พยาบาลต้องประสบความเครียดในการปฏิบัติงานซึ่งสอดคล้องกับ ฮอว์ลีย์ (Hawley, 1992, p. 211) กล่าวว่า ผลที่เกิดจากความเครียดในการปฏิบัติงานส่งผลให้พยาบาลไม่พึงพอใจในงาน มีการลาออก หรือเปลี่ยนอาชีพ ดังที่ พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ (2536, หน้า 75-76) กล่าวว่า หากความเครียดสร้างความท้อแท้แก่บุคคลแล้ว ทำให้สูญเสียความรู้สึกผูกพันต่อบุคคลที่ทำงานด้วยกัน ผู้ประกอบวิชาชีพจะขาดความรู้สึกลงในทางที่ดี มีทัศนคติทางลบต่อวิชาชีพ ขาดความเห็นอกเห็นใจ และขาดความเคารพต่อผู้ร่วมงานและผู้รับบริการ

ซึ่งจากการที่ได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ผู้วิจัยพบว่าความเครียดนั้นส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลให้พยาบาลขาดประสิทธิผลในการทำงาน ด้วยปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยคิดว่าการใช้กลิ่นบำบัดน่าจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อลดความเครียดของพยาบาลและเป็นแนวทางในการนำผลการวิจัยในครั้งนี้มาใช้ในการลดความเครียดในบุคคลอื่น ๆ ต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลการใช้กลิ่นบำบัดต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานแผนกผู้ป่วยนอก

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษานี้ใช้กลืนบ้ำบัด ที่มีผลต่อการลดความเครียดของพยาบาล เพื่อเป็นแนวทางให้กับบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล นำไปใช้เมื่อเกิดความเครียดทั้งในขณะปฏิบัติงานหรือนอกเวลาปฏิบัติงาน ทำให้มีสุขภาพจิตปกติ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ป่วยได้รับความพึงพอใจในการใช้บริการ

สมมติฐานในการวิจัย

1. พยาบาลที่ได้รับโปรแกรมกลืนบ้ำบัดมีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลอง และช่วงหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. พยาบาลที่ได้รับโปรแกรมกลืนบ้ำบัดมีระดับความเครียดในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลแตกต่างกัน
3. พยาบาลที่ได้รับโปรแกรมกลืนบ้ำบัดมีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลองและช่วงติดตามผลแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นพยาบาล โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง อาสาสมัครเข้ารับการทดลอง และผู้วิจัยสุ่มจากกลุ่มอาสาสมัครจำนวน 4 ราย
2. ตัวแปร
 - 2.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การใช้วิธีการกลืนบ้ำบัด
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับของความเครียด

วิธีการที่ใช้ในการวิจัย

วิธีการกลืนบ้ำบัด โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกกลืนที่พึงพอใจที่สุดมา 1 กลืนทำการทดลองตามช่วงเวลาและวิธีการที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

แบบบันทึกผลความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่วัดได้จากเครื่อง EMG Biofeedback

นิยามศัพท์

1. ความเครียด หมายถึง ภาวะอารมณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่กำลังเผชิญอยู่ และมีการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงสิ่งไม่ดีหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้น ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่แน่ใจ ซึ่งมักจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกายร่วมด้วย ในการวิจัยนี้วัดได้จากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และศึกษาจากเปลี่ยนแปลงหรือผลต่างของระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ 2 ช่วง คือ ช่วงเวลา 12.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาระดับความเครียดปกติ และช่วงเวลา 16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาของระดับความเครียดสะสมแต่ละวัน
2. กลิ่นบำบัด หมายถึง การบำบัดรักษาโรคด้วยการใช้กลิ่นจากเครื่องหอมและสมุนไพรช่วยให้อารมณ์สดชื่น ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เจริญอาหาร ช่วยให้หลับสบาย และปรับภาวะสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งได้แก่ กลิ่นเกรฟฟรุต (Grapefruit) กลิ่นลาเวนเดอร์ (Lavender) กลิ่นเบนโซเอิน (Benzoin) กลิ่นมาเจอร์แรม (Majoram) กลิ่นเจอราเนียม (Geranium) และกลิ่นเวอบีนา (Verbena)
3. พยาบาล หมายถึง ผู้สำเร็จการศึกษาด้านอนุปริญญา ประกาศนียบัตรเทียบเท่าปริญญาตรี ปริญญาโททางการพยาบาล ได้ประกอบโรคศิลป์ สาขาการพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้น 1 และกำลังปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา
4. แผนกผู้ป่วยนอก หมายถึง แผนกผู้ป่วยที่มาตรวจรับการรักษาในเวลาราชการ ไม่จำกัดเพศ ฐานะ การศึกษา
5. ระยะพื้นฐาน หมายถึง ระยะที่เก็บข้อมูลพื้นฐานหรือระดับความเครียดพื้นฐาน หรือระดับความเครียดก่อนการทดลองของผู้รับการทดลองที่เกิดขึ้นในสภาพปกติก่อนจะนำกลิ่นบำบัดมาใช้
6. ระยะใช้กลิ่นบำบัด หมายถึง ระยะที่นำโปรแกรมกลิ่นบำบัดมาใช้ปรับระดับความเครียดคือ การใช้กลิ่นบำบัดมาให้กับผู้รับการทดลอง
7. ระยะติดตามผล หมายถึง ระยะที่เอาตัวแปรต้นออกไปจากการทดลอง เป็นการเก็บข้อมูลระดับความเครียดของผู้รับการทดลองอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่ใช้โปรแกรมกลิ่นบำบัด