

ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในชุมชน เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขนุน อำเภอขุขันธ์ จังหวัดศรีสะเกษ

ชญาธิษฐ์ แก่นกาญจน์, สศ.บ.¹

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในชุมชน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขนุน อำเภอขุขันธ์ จังหวัดศรีสะเกษ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง จำนวน 39 คน โปรแกรมมีระยะเวลา 10 สัปดาห์ พัฒนาตามทฤษฎีความเครียดและการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม การเยี่ยมบ้าน 2 ครั้ง การติดตามผ่านสื่อออนไลน์ และการสนทนากลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินความเครียด (Caregiver Strain Index: CSI) และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและ Wilcoxon Signed-Rank Test ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ผลการศึกษา พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดเฉลี่ย 6.82 ± 1.78 คะแนน และค่ามัธยฐาน 7 คะแนน ($Q1-Q3 = 5-8$) หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดลงเป็น 5.54 ± 1.54 คะแนน และค่ามัธยฐาน 6 คะแนน ($Q1-Q3 = 4-7$) โดยคะแนนความเครียดหลังเข้าร่วมโปรแกรมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -5.93, p < .001$) และร้อยละ 84.6 มีคะแนนความเครียดลดลง ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.03$) สรุปได้ว่า โปรแกรมการจัดการความเครียดมีประสิทธิผลในการลดความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในชุมชน

คำสำคัญ: โปรแกรมการจัดการความเครียด, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง, ความเครียด

¹ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขนุน จังหวัดศรีสะเกษ; E-mail: khonde@gmail.com

The effect of a stress management program on stress levels among community-based caregivers of the elderly Ban Khanun Subdistrict health promoting hospital, Khukhan district, Sisaket province

Chayanit kaenkan, B.P.H.¹

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of a stress management program for caregivers of dependent elderly individuals in the community within the service area of Ban Khanun Sub-district Health Promotion Hospital, Khukhan District, Sisaket Province. It was a quasi-experimental study using a single-group pre- and post-test design. The sample consisted of 39 caregivers of dependent elderly individuals. The 10-week program, developed based on Lazarus and Folkman's theory of stress and coping, comprised five activities: group activities, two home visits, online follow-up, and focus group discussions. Data were collected using the Caregiver Strain Index (CSI) and a satisfaction survey. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed-Rank Test at a significance level of .05.

The results showed that before participating in the program... The sample group had an average stress score of 6.82 ± 1.78 and a median of 7 (Q1–Q3 = 5–8). After participating in the program, the score decreased to 5.54 ± 1.54 and the median of 6 (Q1–Q3 = 4–7). The post-program stress score reduction was statistically significant ($Z = -5.93$, $p < .001$), and 84.6% of participants experienced a decrease in stress scores. Overall participant satisfaction with the program was high ($\bar{x} = 4.03$). In conclusion, the stress management program is effective in reducing stress among caregivers of dependent elderly individuals in the community.

Keywords: Stress management program, Caregivers of the elderly, Dependent elderly, Stress

¹Public Health Technical Officer, Professional Level, Ban Khanun Sub-district Health Promotion Hospital, Sisaket Province; E-mail: khonde@gmail.com