

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) โดยมีการตรวจพบครั้งแรกในประเทศเม็กซิโก เมื่อเดือนมีนาคม 2552 จนกระทั่งมีการรายงานผล ณ วันที่ 6 กรกฎาคม 2552 โดยองค์การอนามัยโลก ซึ่งได้มีการระบาดใน 136 ประเทศ และพบผู้ป่วยยืนยันการติดเชื้อจำนวน 94,512 ราย เสียชีวิต 429 ราย คิดเป็นอัตราการป่วยตายประมาณร้อยละ 0.45 (สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่, 16 กรกฎาคม 2552) ซึ่งในขณะนี้ยังมีการรายงานการระบาดอย่างต่อเนื่อง และขยายวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ จึงทำให้ประเทศไทยเป็นอีกประเทศหนึ่งที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) โดยจากข้อมูลการเฝ้าระวังโรคตั้งแต่วันที่ 28 เมษายน 2552 จนถึง 29 กรกฎาคม 2552 พบผู้ป่วยที่ตรงยืนยันว่าติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) แล้วจำนวน 8,879 ราย เสียชีวิต 65 ราย (สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่, 30 กรกฎาคม 2552) โดยการระบาดระยะนี้ยังคงอยู่ในช่วงต้นของการระบาด ซึ่งการระบาดยังคงจะขยายตัวต่อไปอย่างรวดเร็วไปทั่วประเทศ และทุกชุมชน การแพร่ระบาดคาดว่าจะต่อเนื่องไปอีกระยะหนึ่ง จากข้อมูลการระบาดในอดีตคาดว่า การระบาดจะยังอยู่ในประเทศต่อไปอีกไม่ต่ำกว่า 1-3 ปี (สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่, 27 กรกฎาคม 2552)

สำหรับสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ของจังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2552-วันที่ 2 กรกฎาคม 2552 มีผู้ป่วยรายงานเข้ามาในระบบเฝ้าระวังจำนวน 110 ราย มีผู้ป่วยยืนยันเป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) จำนวน 6 ราย (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2552) สอดคล้องกับการรายงานของนายแพทย์วัฒนา กาญจนกามล นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเปิดเผยถึงสถานการณ์แพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่ 2009 ว่าข้อมูลถึงวันที่ 7 กรกฎาคม 2552 พบผู้ป่วยติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) แล้วทั้งหมด 13 ราย แพทย์ได้ให้การรักษาไปตามระบบและมีผู้ป่วย

ต้องสงสัยที่รอผลการตรวจยืนยันอีก 29 ราย (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2552) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวได้สร้างความตื่นตระหนกแก่ประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่ทำให้ประชาชนเกิดความไม่มั่นใจ และระดมเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมากขึ้น จนเกินกำลังของระบบสาธารณสุข (ศุภมิตร ชุณหะวัณ, 2552)

หน่วยงานด้านสุขภาพต้องมีการเตรียมพร้อมรับภาระระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) โดยใช้หลายยุทธศาสตร์ ได้แก่ ด้านการแพทย์, ด้านเวชภัณฑ์, ด้านสาธารณสุข, ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ รวมทั้งมีการเตรียมพร้อมด้านการแพทย์และสาธารณสุขในระยะต้น มีมาตรการเฝ้าระวัง ควบคุมโรค รักษาผู้ป่วย ที่เข้ามารับการตรวจวินิจฉัย และรักษาในโรงพยาบาล โดยมีการเปิดจุดตรวจรักษาผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด แยกจากจุดบริการผู้ป่วยทั่วไป เพื่อให้มีการระบายอากาศออกสู่ภายนอกและเป็นการบริการแบบเบ็ดเสร็จที่จุดเดียว (One stop service) ทั้งนี้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น และป้องกันไม่ให้ติดเชื้อจากผู้ป่วยอื่นด้วย หน้าที่เหล่านี้เป็นหน้าที่โดยตรงของบุคลากรด้านสุขภาพในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ที่จะทำให้จัดเตรียมสถานที่ตรวจ มีการติดต่อสื่อสาร ช่วยเหลือ ให้ข้อมูลแก่ผู้ป่วย นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ และการติดเชื้อในสถานพยาบาล เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งประชาชนที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลด้วย โดยต้องมีการปฏิบัติที่สำคัญตามหลักการของ Isolation Precautions, Standard Precautions, Droplet Precautions และ Respiratory Hygiene and Cough Etiquette เป็นต้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

พยาบาลเป็นส่วนหนึ่งในทีมสุขภาพที่ปฏิบัติงานใกล้ชิดและใช้เวลากับผู้ป่วยนานที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ซึ่งจากการรายงานของกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดกลุ่มผู้มีความสำคัญ จะได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ซึ่งกลุ่มแรกคือ กลุ่มบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (มติชน, 2552) ซึ่งพบว่าในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรค พยาบาลจัดเป็นกลุ่มบุคลากรที่มีความสำคัญ (Essential personel) เป็นอย่างยิ่ง พยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลทั้งภาครัฐบาล และเอกชนมีหน้าที่ปฏิบัติตามนโยบายด้านการดูแลรักษาไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) โดยปฏิบัติหน้าที่ประจำจุดคัดกรอง ซึ่งเป็นด่านหน้าในการรับผู้ป่วย ตลอดจนทำหน้าที่เตรียมการรองรับการดูแลผู้ป่วยในตึก พยาบาลจำนวนมากต้องปฏิบัติงานท่ามกลางสภาพบรรยากาศในการทำงานที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ พยาบาลจะต้องให้บริการผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานภายใต้สภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีความแออัดจากการเพิ่มขึ้นของผู้รับบริการในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) นอกจากนี้การที่ต้องเผชิญกับผู้ป่วยที่มีสถานการณ์ไม่แน่นอน จึงทำให้พยาบาลต้องมีมาตรการ ป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A

(H1N1) อย่างเคร่งครัด ดังนั้นจากลักษณะการทำงานของพยาบาลในสถานการณ์การระบาดของ ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) งานที่พยาบาลปฏิบัติจึงถือว่าเป็นปัจจัยด้านงานของพยาบาล ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ นอกจากนี้จากการที่มีการรายงานข้อมูลที่พบว่าแพทย์และพยาบาลใน จังหวัดเชียงใหม่ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) เป็นจำนวนมากถึง 10 คน (สุรสิงห์ วิสสุตรรัตน์, 19 ก.ค. 2552) ทำให้พยาบาลต้องป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้รับเชื้อไข้หวัดสาย พันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) และติดต่อไปสู่คนในครอบครัวต่อไปได้ ดังนั้นจึงทำให้พยาบาลแผนก ผู้ป่วยนอกเกิดความเครียดมากขึ้นได้

ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจาก การที่พยาบาลต้องปรับตัวต่อถึงกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิด ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ส่งผลกระทบต่อตัวพยาบาลทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และ การแสดงออกทางพฤติกรรม เป็นปัญหาสุขภาพจิตสำคัญที่เกิดขึ้นกับพยาบาล ความเครียดที่ เกิดขึ้นหากไม่มีการจัดการ หรือบรรเทาลง ประกอบด้วยพยาบาลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ เกิดความเครียดทุกวัน นานวันเข้าความเครียดที่เกิดขึ้นจะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง จนร่างกาย ไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ส่งผลกระทบต่างๆตามมา เช่น ผลกระทบ ต่อครอบครัว ผลกระทบต่อการทำงาน (ลัดดา แซ่เตี๋ย, 2547) มีการศึกษาผลกระทบของโรค ทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (โรคซาร์ส) เทียบกับสงครามอิรัก พบว่ามีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ และทำให้ประชาชนเกิดความเครียดอย่างมาก (ฉัฐวิตร ชุ่มอุ้น, 2551) นอกจากนี้ การศึกษาของ Kavita และคณะ (2002) พบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเรื้อรัง มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ ระบบต่อมไร้ท่อมากขึ้น และระบบภูมิคุ้มกันลดลง ดังนั้นสถานการณ์ที่มีการระบาดของไข้หวัด ใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) นั้นก่อให้เกิดความเครียดกับพยาบาลได้ การประเมินเพื่อให้ ทราบระดับความเครียดอย่างทันทั่วทั้งที่เป็นสิ่งที่จะต้องรีบดำเนินการ เพื่อเป็นการป้องกัน และหา แนวทางในการช่วยเหลือแก่พยาบาล ไม่ให้มีการเจ็บป่วย สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เต็มศักยภาพ และเมื่อพิจารณาในสถานการณ์ของการระบาดในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ผู้รับบริการในโรงพยาบาล ขนาดใหญ่ทั้งในระดับมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ระดับตติยภูมิ ระดับ ทุติยภูมิ ระดับปฐมภูมิ และโรงพยาบาลเอกชนหลายแห่ง ซึ่งหน่วยงานดังกล่าวมีบุคลากรด้าน สุขภาพโดยเฉพาะพยาบาลเป็นกำลังสำคัญที่ให้บริการช่วยเหลือด้านสุขภาพแก่ประชากรชาว เชียงใหม่ จำนวนประมาณ 1,670,317 คน แบ่งเป็น ชาย 819,750 คน และหญิง 850,567 คน (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2552) พยาบาลเป็นบุคลากรที่ไม่สามารถปฏิเสธหน้าที่ใน การดูแล ช่วยเหลือประชาชนได้ เนื่องจากการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน

คณะผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษาความเครียด และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) รวมทั้งบริหารจัดการกับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาล เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการหาแนวทางเพื่อให้พยาบาลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีคุณภาพ เพิ่มความสามารถและเติมกำลัง ในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ระลอกใหม่ที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ตามการระบาดของช่วงฤดูกาล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาการจัดการกับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่
4. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่

คำถามการวิจัย

1. ระดับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่เป็นอย่างไร
2. ปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่
3. การจัดการกับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ประจำโรงพยาบาลจังหวัดเชียงใหม่เป็นอย่างไร
4. ภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่เป็นอย่างไร

กรอบแนวคิดของการวิจัย

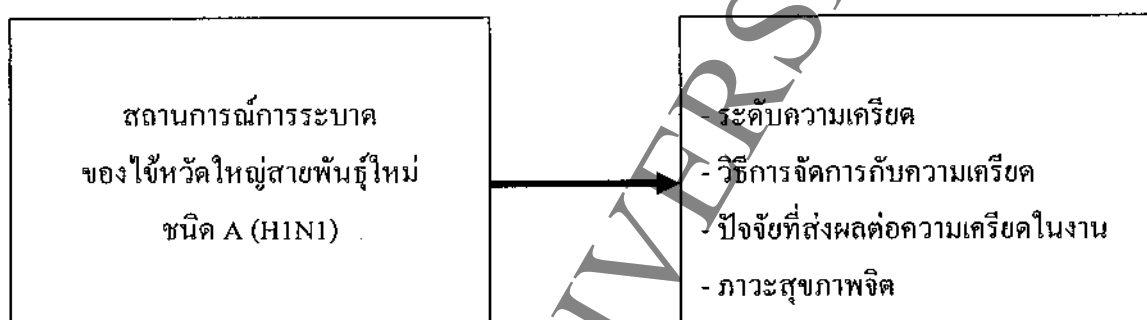
จากสถานการณ์การระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (N1H1) ที่ได้ขยายการระบาดและส่งผลกระทบต่อเป็นวิกฤติทางสาธารณสุขของประเทศทั่วโลก มากกว่า 208 ประเทศ ซึ่งพบผู้เสียชีวิตอย่างน้อย 16,921 คน มีรายงานผู้ติดเชื้อยืนยันมายังองค์การอนามัยโลก มากกว่า 500,000 ราย และคาดการณ์ว่าการคาดประมาณน่าจะมีผู้ติดเชื้อนี้ทั้งที่มีอาการและไม่มีอาการแล้วหลายล้านคน (กองควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2552) จังหวัดเชียงใหม่มีรายงานอัตราป่วยเนื่องจากการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (N1H1) สูงสุด คือ 149 ต่อแสนประชากร โดยระดับประเทศมีอัตราป่วยรวม เท่ากับ 47 ต่อแสนประชากร (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2552) การระบาดเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้หน่วยงานทั้งด้านการแพทย์และสาธารณสุข ต้องดำเนินการรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉุกเฉิน ทั้งในเรื่องการควบคุม การป้องกัน การรักษา ซึ่งถือเป็นภาระของระบบสาธารณสุข และต้องมีการเข้ารับการอบรมเพื่อรับนโยบายและแนวปฏิบัติให้ไปในทิศทางเดียวกัน (คาริกา กิ่งเนตร, วรยา เหลืองอ่อน และ อัจฉรว วรารักษ์, 2553)

พยาบาลเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่เป็นกำลังสำคัญในการให้บริการช่วยเหลือด้านสุขภาพแก่ประชาชน พยาบาลเป็นบุคลากรที่ไม่สามารถปฏิเสธหน้าที่ในการดูแล และช่วยเหลือประชาชน การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน ดังนั้นจากสถานการณ์การระบาดที่เกิดขึ้น จึงเป็นปัจจัยที่อาจทำให้พยาบาลเกิดความเครียดได้ เนื่องจากการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) เป็นปัจจัยด้านสถานการณ์ ดังนั้นคณะผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) รวมทั้งบริหารจัดการกับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาล เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการหาแนวทางเพื่อให้พยาบาลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีคุณภาพ เพิ่มความสามารถและเติมกำลัง ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียดตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman, 1984 และ Selye, 1978 โดยใช้แบบประเมินความเครียดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) ซึ่ง สร้างโดยสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียด และศึกษาถึงการจัดการกับความเครียดตามแนวคิดของ Jalowice และคณะ, 1989 โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด ดัดแปลงจากแบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียดในงานของ ปานรดา ปัญญาราษฎร์ (2549) และศึกษาถึงภาวะสุขภาพจิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก โดยใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยระดับบุคคล (TMHI-54) ของ

อภิชัย มงคลและคณะ (2544) การศึกษานี้เป็นการศึกษาพยาบาลที่ปฏิบัติงานแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่ ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) การศึกษานี้จะทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด การจัดการกับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสร้างมาตรการ หรือให้การช่วยเหลือบุคลากรทางด้านสุขภาพ ให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งสุขภาพทางกาย และทางจิตใจ

ไดอะแกรมที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย



ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด การจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)

ประชากร คือ พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในระดับตติยภูมิ ทติยภูมิ ปฐมภูมิ และโรงพยาบาลเอกชนที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขใน ระดับตติยภูมิ ทติยภูมิ ปฐมภูมิ และโรงพยาบาลเอกชนที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 204 คนคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamane (อ้างใน ประภาส จิโรจน์กุล, 2548)

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเครียด** หมายถึง สภาวะทางจิตใจและร่างกายที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปของพยาบาลในแผนกผู้ป่วยนอกเมื่อมีการรับรู้ถึงสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามทำให้เกิด ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ทำให้ต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามนั้น ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความคิด และการแสดงออกทางพฤติกรรม

2. **ระดับความเครียด** หมายถึง ระดับของสภาวะทางจิตใจและร่างกายที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปของพยาบาลในแผนกผู้ป่วยนอกเมื่อมีการรับรู้ถึงสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ทำให้ต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามนั้น ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความคิด และการแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งระดับของความเครียดแบ่งได้เป็น 4 ระดับ คือ (สุวรรณมัทนินันตร์กุล และคณะ, 2545)

ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ห่อเหี่ยวหมดแรงและควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

3. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด** หมายถึง ปัจจัยต่างๆที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดต่อพยาบาลวิชาชีพในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน โดยปัจจัยส่วนบุคคลที่ศึกษาประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา จำนวนปี / เดือนที่ทำงานในแผนกผู้ป่วยนอก ช่วงเวลาที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอก รายได้ และ

ภาวะสุขภาพ ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน ประกอบด้วย ปัจจัยด้านลักษณะงาน ปัจจัยด้านโครงสร้างและการบริหารจัดการ ปัจจัยด้านบรรยากาศและสภาพการทำงาน และปัจจัยด้านลักษณะสัมพันธภาพส่วนบุคคล

4. การจัดการกับความเครียด หมายถึง พฤติกรรมที่พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก แสดงออกถึงการที่จะพยายามเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและอาการแสดงออก เพื่อจัดการกับเหตุการณ์หรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจ เพื่อทำให้ความเครียดลดลง

5. ภาวะสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตความเป็นสุขของพยาบาลที่เป็นผลมาจากความสามารถในการจัดการกับความเครียด มีศักยภาพที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้สภาพสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งประเมินโดยใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพของคนไทยฉบับสมบูรณ์ (A Complete Thai Mental Health Indicators-54 หรือ TMHI-54) พัฒนาโดย อภิชัย มงคล และคณะ (วันเพ็ญ โอฬาริกชาติ, 2547) ภาวะสุขภาพจิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก คือ ด้านสภาพจิตใจ ด้านสมรรถภาพของจิตใจ ด้านคุณภาพของจิตใจ และด้านปัจจัยสนับสนุน

6. พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก หมายถึง พยาบาลประจำการที่สำเร็จการศึกษา ได้รับการรับรองการสอนเพื่อขอรับใบประกอบวิชาชีพการพยาบาล และผลคูณครบถ้วน 1 จากสภากาพยาบาล และปฏิบัติงานอยู่ในแผนกผู้ป่วยนอก

7. โรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่ หมายถึง สถานที่ให้การบำบัดรักษาผู้ป่วย สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย และโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ระดับตติยภูมิ ตติยภูมิ และปฐมภูมิและโรงพยาบาลเอกชนที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบระดับความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกเพื่อป้องกันปัญหาจากความเครียดที่เกิดขึ้นกับพยาบาล
2. ทราบวิธีการจัดการกับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกเพื่อเชื่อมโยงกับระดับความเครียดที่เกิดขึ้นและได้แนวทางในการช่วยเหลือให้ระดับความเครียดของพยาบาลลดลง
3. ทราบภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) และได้แนวทางในการส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตที่ดีแก่พยาบาลต่อไป

4. ทราบข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดวิธีการจัดการกับความเครียด ภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) เพื่อนำเสนอแก่ผู้บริหารในการแก้ไขช่วยเหลือบุคลากรในเชิงนโยบายต่อไป

PAYAP UNIVERSITY