

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาความเครียด การจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด และ ภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ในช่วงเดือนมกราคม - เมษายน 2553 ซึ่งได้รับแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนกลับคืนมาจำนวน 192 ชุด คิดเป็น 94.12% ดังนั้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจึงนำเสนอข้อมูลแบ่งเป็น 6 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในงานของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 4 วิธีการจัดการกับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 5 ระดับสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณการระบาดของ
ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

จากข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 192 คน ผู้วิจัยได้สรุปเป็น
ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแสดงผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 4.1 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของของพยาบาล
แผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A
(H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล		จำนวน (N=192 คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	10	5.2
	หญิง	182	94.8
อายุ (ปี)	23-30	50	26.0
	31-38	57	29.7
	39-46	54	28.1
	47-54	27	14.1
	55-62	4	2.1
$\bar{X} = 37.46, S.D. = 8.8$			
สถานภาพสมรส	โสด	63	32.8
	สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	112	58.3
	สมรสแล้วแยกกันอยู่	6	3.1
	หม้าย	3	1.6
	หย่าร้าง	8	4.2
ระดับการศึกษา	ปริญญาตรี	178	92.7
	ปริญญาโท	14	7.3

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N=192 คน)	ร้อยละ
จำนวนปีที่ทำงานในแผนกผู้ป่วยนอก		
1ปี - 5ปี	105	54.7
6ปี - 10ปี	41	21.4
11ปี - 15ปี	24	12.5
16ปี - 20ปี	7	3.6
21ปี - 25ปี	9	4.7
26ปี - 30ปี	4	2.1
31ปี - 35ปี	2	1.0
$\bar{X} = 7.21, S.D. = 6.937$		
ช่วงเวลาที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอก		
เวรเช้าปกติ (เวลา 08.00-16.00น.)	143	74.5
เวรเช้าพิเศษ (เวลา 08.00 - 20.00 น.)	33	17.2
เวรบ่าย (เวลา 16.00 - 24.00 น.)	1	0.5
เวรบ่าย-ดึก (เวลา 08.00 - 24.00น.)	15	7.8
รายได้ต่อเดือน (บาทต่อเดือน)		
$\leq 15,000$	32	16.7
15,001 - 25,000	90	46.9
25,001 - 35,000	50	26.0
35,001 - 45,000	17	8.9
$\geq 45,001$	3	1.5
$\bar{X} = 24,213.54, S.D. = 9,059.081$		

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N=192 คน)	ร้อยละ
ภาวะสุขภาพในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา		
แข็งแรงดีไม่เจ็บป่วย	81	42.2
เจ็บป่วยเล็กน้อยไม่ต้องพบแพทย์	74	38.5
เจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์	37	19.3
โรคประจำตัว		
ไม่มี	145	75.5
มี	47	24.5

หมายเหตุ โรคประจำตัวที่พบ ได้แก่ หอบหืด ภูมิแพ้ ไช้สออักเสบ ไมเกรน ภาวะอาหาร อักเสบ ปวดหลัง กระดูกเสื่อม เนื้องอกรังไข่/มดลูก ไวรัสตับอักเสบบี ภาวะธัยรอยด์ ซอร์โมนเป็นพิษ โรคโลหิตจาง โรค Thalasemia ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง SLE ข้ออักเสบตาเสื่อม Behcet's disease เบาหวาน และ Still's Disease

จากตารางที่ 4.1 พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 94.80 มีอายุอยู่ในช่วง 31-38 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.70 มีสถานภาพสมรสแล้ว อาศัยอยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.30 ระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีร้อยละ 92.70 จำนวนปีที่ทำงานในแผนกผู้ป่วยนอกมากที่สุดอยู่ในช่วง 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.70 ช่วงเวลาที่ ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกมากที่สุดคือ เวรเช้าปกติ (เวลา 08.00-16.00น.) คิดเป็นร้อยละ 74.50 รายได้ต่อเดือนที่ได้รับมากที่สุดอยู่ในช่วง 15,001 - 25,000 คิดเป็นร้อยละ 46.9 ภาวะสุขภาพ ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาแข็งแรงดีไม่ป่วย มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.2 และไม่มีโรคประจำตัว มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75.5

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณการระบาดของ
ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

จากข้อมูลระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 192 คน ผู้วิจัยได้สรุป
เป็นความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแสดงผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 4.2
ดังนี้

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพยาบาล
แผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ใน
จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามระดับความเครียด

ระดับความเครียด	จำนวน (192 คน)	ร้อยละ
เครียดน้อย	15	7.8
เครียดปานกลาง	101	52.6
เครียดสูง	64	33.3
เครียดรุนแรง	12	6.3
$\bar{X} = 40.88, S.D. = 13.206$		

จากตารางที่ 4.2 พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกมีความเครียดในระดับ
ปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.6 รองลงมาคือมีระดับความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 33.3

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

จากข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 192 คน ผู้วิจัยได้สรุปเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานโดยรวมแต่ละด้านดังปรากฏในตารางที่ 4.3 ดังนี้

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานโดยรวมแต่ละด้านของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านลักษณะงาน	17.59	4.74	ปานกลาง
ด้าน โครงสร้างและการบริหารจัดการ	20.22	6.19	น้อย
ด้านบรรยากาศและสภาพการทำงาน	17.93	6.05	ปานกลาง
ด้านลักษณะสัมพันธภาพส่วนบุคคล	14.19	5.33	น้อย
โดยรวม	69.94	18.53	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.3 พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก มีปัจจัยด้านลักษณะงาน และด้านบรรยากาศและสภาพการทำงานที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยด้าน โครงสร้างและการบริหารจัดการ และด้านลักษณะสัมพันธภาพส่วนบุคคลส่งผลต่อความเครียดในงานในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานโดยรวมพบว่า มีผลทำให้พยาบาลเกิดความเครียดในระดับปานกลาง

ตอนที่ 4 วิธีการจัดการกับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

จากข้อมูลวิธีการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 192 คน ผู้วิจัยได้สรุปเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามวิธีการจัดการกับความเครียด โดยรวมแต่ละด้านดังปรากฏในตารางที่ 4.4 ดังนี้

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการกับความเครียดโดยรวม แต่ละด้านของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

วิธีการจัดการกับความเครียดโดยรวมแต่ละด้าน	X	S.D.	แปลผล
การเผชิญกับปัญหา (Confrontive Coping)	22.61	5.183	ปานกลาง
การหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีปัญหา (Evasive Coping)	16.63	4.389	น้อย
การมองโลกในแง่ดี (Optimistic Coping)	23.29	4.900	ปานกลาง
การมองโลกในแง่ร้ายหรือเรื่องเคราะห์กรรม (Fatalistic Coping)	17.17	4.810	น้อย
การจัดการกับอารมณ์ (Emotive Coping)	28.72	5.585	ปานกลาง
การบรรเทาความรู้สึก (Palliative Coping)	20.39	5.313	น้อย
การอาศัยแหล่งช่วยเหลือ (Supportive Coping)	18.47	3.984	ปานกลาง
การพึ่งตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Reliant Coping)	19.91	4.159	ปานกลาง
โดยรวม	167.22	29.974	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.4 พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกมีการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดด้านการเผชิญกับปัญหา การมองโลกในแง่ดี การจัดการกับอารมณ์ การอาศัยแหล่งช่วยเหลือ การพึ่งตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง และมีการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดด้านการหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีปัญหา การมองโลกในแง่ร้ายหรือเรื่องเคราะห์กรรม การบรรเทาความรู้สึก อยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาวิธีการจัดการกับความเครียดโดยรวม พบว่า พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกมีการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 5 ระดับสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของ
ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพยาบาล
แผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A
(H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามระดับสุขภาพจิต

ระดับสุขภาพจิต	จำนวน (192 คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าคนทั่วไป	28	14.6
เท่ากับคนทั่วไป	87	45.3
ดีกว่าคนทั่วไป	77	40.1
$\bar{X} = 112.958, SD = 14.802$		

จากตารางที่ 4.5 พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกมีระดับสุขภาพจิตในระดับเท่ากับ
คนทั่วไปมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.3 รองลงมาคือมีระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ
40.1

ตอนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

จากข้อมูลความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 192 คน ผู้วิจัยได้สรุปเป็นจำนวนของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่แสดงความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ ดังปรากฏในตารางที่ 4.5-4.7 ดังนี้

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ปฏิบัติตนตามหลักการของ Universal Precaution ได้แก่ การสวมใส่หน้ากาก (Mask) หมั่นล้างมือก่อนและหลังให้การพยาบาลผู้ป่วยด้วยการใช้ Alcohol Hand Rub , Alcohol gel, Waterless Hand wash สวมถุงมือ ใช้เครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment = PPE) และอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายหลังทำหน้าที่เสร็จในแต่ละวัน	144	43.24
2. ปฏิบัติตนตามนโยบายหลัก IC (การป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล) ของโรงพยาบาลในการให้การดูแลผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ปฏิบัติตามหลักการของ Isolation Precaution ได้แก่ คัดกรองแยกผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยง (กลุ่มที่มีอาการไข้ ไอ) และแจกหน้ากาก (Mask) ให้ผู้ที่มีอาการไข้ ไอ	99	29.73
4. ปฏิบัติตนด้านการดูแลสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง ได้แก่ พักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (วิตามินซีสูง) ดื่มน้ำให้มาก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เมื่อรู้สึกไม่สบายให้รีบพบแพทย์ทันที หากไม่สบายให้ลาหยุดงานอยู่ที่บ้าน ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H1N1	55	16.52

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานใน สถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
5. ให้ความรู้เรื่องโรค การแพร่กระจายเชื้อ และกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อ การ ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ แก่ผู้ป่วยที่มารับบริการ หรือที่โทรสอบถาม ทางโทรศัพท์	15	4.51
6. ปฏิบัติตนด้านการดูแลสุขภาพจิต ให้สุขภาพจิตดี ไม่ให้เครียด ด้วยการยอมรับ กับสถานการณ์การระบาดที่เกิดขึ้น มีสติ (เหมือนเป็นเรื่องปกติ) ปรึกษาคณะ กับเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาด วางแผนจัดเตรียมอุปกรณ์ให้ พร้อมใช้งาน ชักซ้อมแผนเกี่ยวกับการคัดกรองผู้ป่วย	8	2.40
7. การปฏิบัติตนด้านการบริหารจัดการ และจัดการสิ่งแวดล้อม ได้แก่ จัด สถานที่ให้อากาศถ่ายเทสะดวก สะอาดหลีกเลี่ยงการไปที่ลับหรือที่อากาศระบาย ไม่ดี ออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์นอกห้อง	8	2.40
8. ศึกษาหาความรู้เรื่องโรคเพิ่มเติม ติดตามสถานการณ์ข่าว และถ่ายทอดความรู้ แก่บุคลากร เจ้าหน้าที่ในแผนกผู้ป่วยนอก	4	1.20
รวม	333	100

หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็นได้หลายความคิดเห็น

จากตารางที่ 4.6 พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) โดยปฏิบัติตามหลักการของ Universal Precaution ได้แก่ การสวมใส่หน้ากาก (Mask) หมั่นล้างมือก่อนและหลังให้การพยาบาลผู้ป่วยด้วยการใช้ Alcohol Hand Rub , Alcohol gel, Waterless Hand wash สวมถุงมือ ใช้เครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment = PPE) และอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายหลังทำหน้าที่เสร็จในแต่ละวัน จำนวน 144 คน (43.24%) และรองลงมาคือ ปฏิบัติตนตามนโยบายหลัก IC (การป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล) ของโรงพยาบาลในการให้การดูแลผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ปฏิบัติตามหลักการของ Isolation Precaution ได้แก่ คัดกรองแยกผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยง (กลุ่มที่มีอาการไข้ ไอ) และแจกหน้ากาก (Mask) ให้ผู้ที่มีอาการไข้ ไอ จำนวน 99 คน (29.73%)

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ปรับเปลี่ยนวิธีคิด ได้แก่ มองสถานการณ์ให้เป็นทางบวก มองโลกในแง่ดี ขอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจในปัญหา มองเป็นเรื่องปกติ และคิดว่าเมื่อมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน รู้วิธีดูแลตนเองในการป้องกันการติดเชื้อ ไม่ประมาทก็จะช่วยทำให้เกิดความมั่นใจในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อได้ และบอกตัวเองว่ามีหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับความรู้ ทำงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด มีความสุข ความพอใจกับงานที่ได้ทำ	52	19.26
2. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมทั้งรับวัคซีน H1N1	44	16.30
3. ป้องกันตนเอง โดยยึดหลัก Universal Precaution อย่างเคร่งครัด เช่น ปฏิบัติตามหลัก IC สวม Mask ระวังการนำเชื้อไปแพร่ให้ครอบครัว เช่น ซักเสื้อผ้าทันที หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในบริเวณที่มีผู้คนมากมาย ป้องกันการรับเชื้อโรค ล้างมือบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงการจับต้องลูกบิดประตูราวบันได ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ล้างมือ เป็นต้น	37	13.70
4. พุดคุยกันระหว่างทีมงาน เพื่อนร่วมงานและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเพื่อทำการดูแลปรับปรุง และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อหรือทำอันตรายร่วมกัน และให้กำลังใจตนเอง เพื่อนร่วมงาน	29	10.74
5. เบี่ยงเบนความสนใจทำสิ่งที่สนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ดู DVD นอนหลับพักผ่อน อ่านหนังสือ (หนังสือธรรมะ) เล่นอินเทอร์เน็ต shopping	27	10.00
6. มีสติ ทำสมาธิ กำหนดลมหายใจ ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด จนเกินไป มีอารมณ์ขันในหน่วยงาน	22	8.15

ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
7. หาความรู้เกี่ยวกับโรค เกี่ยวกับการป้องกัน การรับเชื้อ การรักษา และติดตามข้อมูลข่าวสารใหม่เพิ่มเติม	19	7.04
8. ปฏิบัติตามนโยบายของทางโรงพยาบาล วางแผน และซักซ้อมแผนรองรับกับสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่ และรายงานสถานการณ์ให้ผู้บริหารทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ผู้ป่วยมารับบริการมากใช้เวลารอนาน เพื่อเพิ่มศักยภาพของแพทย์ในการให้บริการตรวจเร็วขึ้น	15	5.56
9. ให้ข้อมูลความรู้ผู้ป่วยเกี่ยวกับ H1N1 การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรค การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อแก่ผู้ป่วย และคนรอบข้าง รวมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย และญาติที่มีความวิตกกังวลในโรคที่กำลังระบาด	13	4.81
10. ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวหรืองานอดิเรกไม่ทำให้มีเวลาว่างมากเกินไป เช่น ทำงานบ้าน กวาดบ้าน ทำความสะอาดบริเวณบ้าน รดน้ำต้นไม้	7	2.59
11. เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น พักผ่อนต่างจังหวัด หรือสถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติ เพื่อผ่อนคลาย	5	1.85
รวม	270	100

หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็นได้หลายความคิดเห็น จากตารางที่ 4.7 พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) มากที่สุดคือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิด ได้แก่ มองสถานการณ์ให้เป็นทางบวก มองโลกในแง่ดี ขอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจในปัญหา มองเป็นเรื่องปกติ และคิดว่าเมื่อมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน รู้วิธีดูแลตนเองในการป้องกันการติดเชื้อ ไม่ประมาทก็จะช่วยทำให้เกิดความมั่นใจในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อได้ และบอกตัวเองว่ามีหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับความรู้ ทำงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด มีความสุข ความพอใจกับงานที่ได้ทำ จำนวน 52 คน (19.26%) รองลงมาคือ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมทั้งรับวัคซีน H1N1 จำนวน 44 คน (16.30%)

ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความต้องการการช่วยเหลือในการลดความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการช่วยเหลือในการลดความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. เพิ่มอัตรากำลังในการให้บริการผู้มารับบริการช่วงไข้หวัด สายพันธุ์ระบาด เพิ่มห้องตรวจ เพิ่มห้อง admitted ให้มากขึ้น และจัดจำนวนเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานให้เพียงพอกับจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น ทั้งในระดับนโยบาย ระดับผู้บริหาร องค์กรการแพทย์และพยาบาล	28	23.33
2. ผู้บริหาร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีมาตรการในการดำเนินงานคัดกรอง การป้องกัน การรักษาที่ชัดเจน ไม่ซับซ้อน เพื่อปฏิบัติไปในแนวเดียวกัน และผู้บริหารจะต้องพร้อมช่วยจัดการแก้ไขในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่คาดหมาย เป็นที่ปรึกษาเวลา ประชุมปรึกษาหารือหาแนวทางแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดปัญหาฉุกเฉินขึ้น	24	20.00
3. ให้ความรู้กับประชาชนทางสื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสารต่างๆ โดยผู้ที่เชี่ยวชาญที่ให้ข้อมูลถูกต้อง และตรงจุดให้ความรู้ต่อเนื่อง ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ใหม่ เช่น การผลิตวัคซีน มีการประชาสัมพันธ์ให้ทั่วถึง และรัฐบาลควรควบคุมสื่อไม่ให้ออกข่าวมากเกินไปจนเกินความเป็นจริงจนทำให้ประชาชนตื่นตระหนก หน่วยงานของรัฐทำแผ่นพับCD ความรู้ และตรงจุดให้ผู้มารับบริการสวม mask	19	15.84
4. หน่วยงานควรสนับสนุนเครื่องป้องกัน หรืออุปกรณ์ที่ช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อให้เพียงพอ เหมาะสม เช่น mask แว่นตา เสื้อกาวน์ ถุงมือ และมีแนวทางการปฏิบัติตัวที่มีประสิทธิภาพ และเป็นไปได้จริงในการบริการผู้ป่วย รวมถึงการดูแลให้ความปลอดภัยกับผู้ปฏิบัติงานอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพที่ดีด้วย การพ่นยาฆ่าเชื้อบริเวณอาคารสถานที่จัดสิ่งแวดล้อมไม่ให้แออัด	18	15.00

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการช่วยเหลือในการลดความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
5. เพิ่มสวัสดิการให้พนักงาน ค่าตอบแทนพิเศษ ให้พยาบาลมีกำลังใจในการทำงานผู้บริหารตระหนัก และให้ความสำคัญ กับสุขภาพของพนักงานโดยสนับสนุนงบประมาณอาจจะเป็น เงินค่าเบี้ยเลี้ยงพิเศษ ในแผนกที่ต้องสัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง ควรมีการจัด Vaccine ป้องกันให้เจ้าหน้าที่ที่ต้องการ ได้รับความรู้ป้องกันทุกคน ในฐานะพยาบาล (ฟรี)	17	14.17
6. จัดอบรมแก่บุคลากร หรือบุคคลที่เป็นผู้นำชุมชน เช่น จัดอบรมครู หน่วยงานหรือบริษัทต่างๆ เป็นต้น เกี่ยวกับสถานการณ์และวิธีป้องกัน การรักษาไข้หวัดใหญ่เพื่อให้มีความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มทักษะและความเข้าใจในเนื้อหาของโรคให้ทันปัจจุบันและมีแนวทางการป้องกันโรค	7	5.83
7. เข้าใจว่าผู้ปฏิบัติเหนื่อย คำนึงถึงความเครียดของพนักงาน ควรให้อิสระในการทำงาน และจัดสถานที่ให้พนักงาน ได้คลายเครียด เช่น ห้องคลายเครียด จัดสรรให้พนักงาน ได้มีวันหยุดพักผ่อนให้เหมาะสมและดูแลสุขภาพพนักงาน ด้วย ควรมีช่วงพักของพนักงานให้มากขึ้นกว่าเดิมจาก 30 นาทีเป็น 1 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาผ่อนคลายความเครียดในช่วงเวลาทำงาน	7	5.83
รวม	120	100

หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็น ได้หลายความคิดเห็น จากตารางที่ 4.8 พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการช่วยเหลือในการลดความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ซึ่งส่วนใหญ่พยาบาลต้องการให้หน่วยงานเพิ่มอัตราค่าจ้างในการให้บริการผู้มารับบริการช่วงไข้หวัด สายพันธุ์ระบาด เพิ่มห้องตรวจ เพิ่มห้อง admitted ให้มากขึ้น และจัดจำนวนเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานให้เพียงพอกับจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น ทั้งในระดับนโยบาย ระดับผู้บริหาร องค์กรการแพทย์และพยาบาล มากที่สุดจำนวน 28 คน (23.33%) รองลงมาคือ ต้องการให้ผู้บริหาร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีมาตรการในการดำเนินงานคัดกรอง การป้องกัน การรักษาที่ชัดเจน ไม่ซับซ้อน เพื่อปฏิบัติไปในแนวเดียวกัน และผู้บริหารจะต้องพร้อมช่วยจัดการแก้ไขในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดหมาย เป็นที่ปรึกษาเวลา ประชุมปรึกษาหารือหาแนวทางแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดปัญหาฉุกเฉินขึ้น จำนวน 24 คน (20.00%)