

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด การจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)

ประชากรที่ศึกษา คือ พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังกัดทบวง มหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในระดับตติยภูมิ ตติยภูมิ ปฐมภูมิ และโรงพยาบาลเอกชนที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamane (อ้างใน ประกาย จิโรจน์กุล, 2548) จำนวน 204 คน

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดโควตา (Quota sampling) ให้กับพยาบาลในแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 68 คน โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในระดับตติยภูมิ ตติยภูมิ ปฐมภูมิ จำนวน 68 คน และโรงพยาบาลเอกชนจำนวน 68 คน แล้วทำการจับสลากเลือกโรงพยาบาลที่จะเก็บข้อมูลให้ได้จำนวนพยาบาลครบตามจำนวนโควตาโดยพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะมีคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างไว้ดังนี้

1. เป็นพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือนในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)
2. ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอก
3. ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
4. ไม่เป็นผู้ป่วยยืนยันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

ซึ่งจากการเก็บรวบรวมข้อมูล มีกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนกลับคืนมาจำนวน 192 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.12

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามประกอบด้วยแบบสอบถาม จำนวน 6 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล สอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนปี / เดือนที่ทำงานในแผนกผู้ป่วยนอก ช่วงเวลาที่ปฏิบัติงาน รายได้ ภาวะสุขภาพ/โรคประจำตัวของพยาบาล

ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test – 20, SPST -20) เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย เครื่องมือชุดนี้เหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของบุคคลที่ทราบที่มาของความเครียดการใช้ชีวิตประจำวัน ที่มีผลต่อการเกิดความเครียด หรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการนำมาวัดความเครียดของพยาบาลในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) มีจำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ มีค่าความตรงเท่ากับ 0.9 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.91

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบสอบถามข้อมูลมาจากการศึกษาของ ปานรดา ปัญญาราษฎร์ (2549) ซึ่งปัจจัยด้านที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน ประกอบด้วยข้อคำถามแบบเลือกตอบจำนวน 26 ข้อ สร้างเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) โค้ดแบ่งข้อคำถามเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ 1) ลักษณะงาน 6 ข้อ 2) โครงสร้างและการบริหารจัดการ 8 ข้อ 3) บรรยากาศและสภาพการทำงาน 6 ข้อ และ 4) ลักษณะสัมพันธภาพส่วนบุคคล 6 ข้อ มีค่าความตรงเท่ากับ 1 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด ดัดแปลงจากแบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียดในงานของ ปานรดา ปัญญาราษฎร์ (2549) เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 60 ข้อ สร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ต ประเมิน 8 ด้านคือ 1) การเผชิญกับปัญหา (Confrontive Coping) ได้แก่ข้อ 4,9,13,27,29,38 และข้อ 43 2) การหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีปัญหา (Evasive Coping) ได้แก่ข้อ 7,10,18,40,48,55 และข้อ 56 3) การจัดการกับความเครียดโดยการมองโลกในแง่ดี (Optimistic Coping) ได้แก่ข้อ 2,32,39,47,49,50 และข้อ 54 4) การมองโลกในแง่ร้ายหรือเรื่องเคราะห์กรรม (Fatalistic Coping) ได้แก่ข้อ 5,12,21,23,35,58 และข้อ 60 5) การจัดการกับอารมณ์ (Emotive Coping) ได้แก่ข้อ 1,3,8,19,22,26,30,33,34,41 และข้อ 51 6) การบรรเทาความรู้สึก (Palliative Coping) ได้แก่ข้อ 6,14,20,24,28,36,44,46 และข้อ 53 7) การอาศัยแหล่งช่วยเหลือ (Supportive Coping) ได้แก่ข้อ

11,15,17,31,42 และข้อ 59 8) การพึ่งตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Reliant Coping) ได้แก่ข้อ 16,25,37,45,52 และข้อ 57 ข้อ มีค่าความตรงเท่ากับ 1 และมีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.94

ตอนที่ 5 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) จำนวน 3 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม เป็นข้อคำถามปลายเปิด ให้เติมคำลงในช่องว่าง

ตอนที่ 6 แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ (TMHI-54) (อภิรัช มงคล และคณะ, 2547) เป็นแบบวัดสุขภาพจิตที่สร้างขึ้น เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตของบุคคล โดยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของความหมายสุขภาพจิต มิติของสุขภาพจิต (Domain) และมิติย่อยของสุขภาพจิต (Subdomain) มีจำนวน 54 ข้อ มีค่าความตรงเท่ากับ 1 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอข้อมูลพื้นฐานประกอบโครงการวิจัย เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อได้รับการรับรองแล้ว ผู้วิจัยทำเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการส่งเอกสารทางไปรษณีย์ไปยังพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ของโรงพยาบาลระดับต่างๆที่ได้รับการจับฉลากคัดเลือก จำนวน 204 คน ซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนกลับคืนมาจำนวน 192 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.12 และหลังจากได้รับแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ระดับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในงาน วิธีการจัดการกับความเครียด โดยรวมและรายด้าน โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยงานวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด การจัดการกับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติงานท่ามกลางการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 94.80 มีอายุอยู่ในช่วง 31-38 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.70 มีสถานภาพสมรสแล้วอาศัยอยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.40 ระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีร้อยละ 92.70 จำนวนปีที่ทำงานในแผนกผู้ป่วยนอกมากที่สุดอยู่ในช่วง 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.70 ช่วงเวลาที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกมากที่สุดคือ เวรเช้าปกติ (เวลา 08.00-16.00น.) คิดเป็นร้อยละ 74.50 รายได้ต่อเดือนที่ได้รับมากที่สุดอยู่ในช่วง 15,001 - 25,000 คิดเป็นร้อยละ 46.9 ภาวะสุขภาพในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาแข็งแรงดีไม่ป่วย มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.2 และไม่มีโรคประจำตัว มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75.5

5.1.2. ผลการวิเคราะห์วัดความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกมีความเครียดในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.6 รองลงมาคือมีระดับความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 33.3

5.1.3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก มีปัจจัยด้านลักษณะงาน และด้านบรรยากาศและสภาพการทำงานที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในงาน อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยด้าน โครงสร้างและการบริหารจัดการ และด้านลักษณะสัมพันธภาพส่วนบุคคลส่งผลกระทบต่อความเครียดในงานในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในงานโดยรวม พบว่า มีผลทำให้พยาบาลเกิดความเครียดในระดับปานกลาง

5.1.4 ผลของวิธีการจัดการกับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

พบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกมีการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดด้านการเผชิญกับปัญหา (Confrontive Coping) การมองโลกในแง่ดี (Optimistic Coping) การจัดการกับอารมณ์ (Emotive Coping) การอาศัยแหล่งช่วยเหลือ (Supportive Coping) การพึ่งตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Reliant Coping) อยู่ในระดับปานกลาง และมีการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดด้านการหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีปัญหา (Evasive Coping) การมองโลกในแง่ร้ายหรือเรื่องเคราะห์กรรม (Fatalistic Coping) การบรรเทาความรู้สึก (Palliative Coping) อยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาวิธีการจัดการกับความเครียดโดยรวม พบว่า พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกมีการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

5.1.5 ผลการวิเคราะห์ระดับสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกมีระดับสุขภาพจิตในระดับเท่ากับคนทั่วไปมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.3 รองลงมาคือมีระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 40.1

5.1.6 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญสถานการณ์กับสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ มีดังนี้

1) ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)

พบว่า พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) โดย ปฏิบัติตนตามหลักการของ 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 ปฏิบัติตนตามนโยบายหลักการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล (Infection Control) ของโรงพยาบาลในการให้การดูแลผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ปฏิบัติตามหลักการของ Isolation Precaution ได้แก่ คัดกรองแยกผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยง (กลุ่มที่มีอาการไข้ ไอ) และแจกหน้ากาก (Mask) ให้ผู้ที่มีอาการไข้ ไอ จำนวน 99 คน (29.73%)

2) ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

พบว่า พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) มากที่สุดคือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิด ได้แก่ มองสถานการณ์ให้เป็นทางบวก มองโลกในแง่ดี ขอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจในปัญหา มองเป็นเรื่องปกติ และคิดว่าเมื่อมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน รู้วิธีดูแลตนเองในการป้องกันการติดเชื้อ ไม่ประมาทก็จะช่วยทำให้เกิด

ความมั่นใจในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อได้ และบอกตัวเองว่ามีหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับความรู้ ทักษะต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด มีความสุข ความพอใจกับงานที่ได้ทำ จำนวน 52 คน (19.26%) รองลงมาคือ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมทั้งรับวัคซีน H1N1 จำนวน 44 คน (16.30%)

3) ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็น เกี่ยวกับความต้องการการช่วยเหลือในการลดความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) พบว่า พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการช่วยเหลือในการลดความเครียดขณะปฏิบัติงาน ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ซึ่งส่วนใหญ่พยาบาลต้องการให้หน่วยงานเพิ่มอัตรากำลังในการให้บริการผู้มารับบริการช่วงไข้หวัด สายพันธุ์ระบาด เพิ่มห้องตรวจ เพิ่มห้อง admitted ให้มากขึ้น และจัดจำนวนเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานให้เพียงพอกับจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น ทั้งในระดับนโยบายระดับผู้บริหาร องค์กรการแพทย์และพยาบาล มากที่สุดจำนวน 28 คน (23.33%) รองลงมาคือ ต้องการให้ผู้บริหาร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีมาตรการในการดำเนินงานคัดกรอง การป้องกันการรักษาที่ชัดเจน ไม่ซับซ้อน เพื่อปฏิบัติไปในแนวเดียวกัน และผู้บริหารจะต้องพร้อมช่วยจัดการแก้ไขในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดหมาย เป็นที่ปรึกษาเวลา ประชุมปรึกษาหารือหาแนวทางแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดปัญหาฉุกเฉินขึ้น จำนวน 24 คน (20.00%)

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาสามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

5.2.1 **ปัจจัยส่วนบุคคล** และระดับความเครียด ของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงเป็นส่วนใหญ่ ถึงร้อยละ 94.80 ซึ่งต้องปฏิบัติตามนโยบายด้านการดูแลรักษา ไข้หวัดใหญ่ใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ซึ่งเป็นด้านหน้าและต้องดูแลผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการรักษา ปฏิบัติหน้าที่ท่ามกลางบรรยากาศที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ภายใต้สภาพแวดล้อมเดิม แต่ปริมาณผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น ขณะที่ปฏิบัติงานต้องอยู่ตรงกลาง ปกป้องตนเองให้ปลอดภัยต่อการรับเชื้อ ปกป้องการแพร่กระจายเชื้อในโรงพยาบาลและดูแลเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจตามความเร่งด่วน เมื่อพ้นจากการปฏิบัติหน้าที่ที่เหน็ดเหนื่อยในแต่ละวัน ทำให้เกิดความเครียดจากสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลง กัดค้นและถูกคุกคาม ซึ่งจากผลของการสำรวจพบว่า ระดับความเครียดที่เกิดกับพยาบาลเพศหญิง ที่เป็นกลุ่มใหญ่ และกลุ่มพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกเหล่านี้ จะอยู่ในช่วงอายุที่มีครอบครัวร้อยละ 58.30 ซึ่งตลอดเวลาที่เก็บข้อมูลพบว่า สุขภาพแข็งแรงดีไม่มี

การเจ็บป่วย แสดงให้เห็นว่า ด้วยคุณวุฒิและวุฒิภาวะของวิชาชีพพยาบาล สามารถเผชิญกับความเครียดได้ ถึงแม้ว่าผลการวิจัยจะพบว่ามีระดับความเครียดปานกลางร้อยละ 52.60 ก็ตาม และปัจจัยหลักที่เครียดคือสภาพของงานและบรรยากาศการทำงาน ที่ต้องเร่งรีบภายในเวลาช่วงเช้า ตั้งแต่ 08.00-16.00 น. และยังคงต้องมีการบริหารจัดการเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อแยกผู้ป่วยให้พบแพทย์ได้ถูกต้อง โดยการคัดกรองกลุ่มผู้ป่วยเฉพาะไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ต้องแยกเป็นจุดและไม่ให้เกิดการปนเปื้อน แพร่กระจายเชื้อต่อผู้ป่วยที่มารับการรักษาทั่วไป และเมื่อเกิดความเครียด พยาบาลเหล่านี้มีวิธีการจัดการกับความเครียดในลักษณะต่างๆ ได้แก่ การเผชิญปัญหา การมองโลกในแง่ดี การจัดการกับอารมณ์ การอาศัยแหล่งช่วยเหลือ การพึ่งตนเอง หรือความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง แต่วิธีหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีปัญหาและการบรรเทาความรู้สึกละเลยอยู่ในระดับน้อย แสดงว่าพยาบาลโอพีดี พยายามจัดการกับความเครียดของตนเองในเชิงบวก สอดคล้องกับการศึกษาของสุกัญญา ยูนจิตต์ (อ้างถึงในปารดา ปัญญาราษฎร์, 2549) กล่าวว่า วิธีการจัดการกับความเครียดเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตมากเกินไป จึงทำให้ชีวิตขาดความสมดุล ทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และหาวิธีการต่างๆ ในการเผชิญความเครียดเพื่อเป็นทางออกให้กับตนเองได้อย่างอัตโนมัติ ซึ่งวิธีที่ใช้ เช่น การปรึกษาผู้ที่วางใจ การหลีกเลี่ยงช่วงระยะหนึ่ง พักผ่อนระยะหนึ่ง แล้วกลับมาคิดแก้ไขปัญหาอีกครั้งหนึ่ง การหางานอื่นทำเพื่อระงับความโกรธ การยอมแพ้นางโอกาส การจัดลำดับความสำคัญของงานก่อนหลัง การมีทักษะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติ มีกิจกรรมหลายๆ อย่างไม่หมกมุ่นในเรื่องงานและอาชีพอย่างเดียว จึงทำให้พยาบาลสามารถเข้าสู่ภาวะสมดุลย์ในอารมณ์ได้ ซึ่งส่งผลต่อระดับสุขภาพจิต ที่พบว่าอยู่ในระดับเท่ากับคนปกติทั่วไปร้อยละ 45.30 และยังมีกลุ่มที่สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไปถึงร้อยละ 40.10 โดยระดับสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้ความเครียดลดระดับลงขณะปฏิบัติหน้าที่ตามหลักการป้องกันตนเองให้ปลอดภัย ตามความรู้ที่ได้รับมา และการส่งต่อของข้อมูลจากส่วนกลางโดยให้แนวปฏิบัติมาเป็นไปในทางเดียวกัน นอกจากนั้นยังต้องให้การดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ศึกษาหาความรู้ ข้อมูล เกี่ยวกับสถานการณ์ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ส่วนความต้องการการช่วยเหลือเพื่อลดความเครียดขณะปฏิบัติงานได้แก่ ต้องการให้หน่วยงานเพิ่มอัตราค่าจ้างในช่วงที่มีผู้มารับบริการมากๆ ได้แก่ เพิ่มห้องตรวจ เพิ่มหอผู้ป่วยเฉพาะ มีหน่วยคัดกรองแยก มีหน่วยให้ความรู้เพื่อเป็นการป้องกันและมีหน่วยที่ดูแลเกี่ยวกับการทำลายเชื้อเมื่อพบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)

5.2.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานท่ามกลางการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) จากการที่พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 94.80 มีอายุอยู่ในช่วง 31-38 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.70 มีสถานภาพสมรสแล้วอาศัยอยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.30 ระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีร้อยละ 91.30 จำนวนปีที่ทำงานในแผนกผู้ป่วยนอกมากที่สุดอยู่ในช่วง 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.70 ช่วงเวลาที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกมากที่สุดคือ เวรเช้าปกติ (เวลา 08.00-16.00น.) คิดเป็นร้อยละ 74.50 สอดคล้องกับการศึกษาของสิริภรณ์ หันพงศ์กิติกุล (2542) ที่พบว่า แหล่งความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลมหาราชมณฑลเชียงใหม่ได้แก่ ภาระงานที่มากในช่วงเวลาที่จำกัด และการศึกษาของหิมลพรรณ ทิพาคำ (2543) ที่พบว่าปริมาณงานและความกดดันด้านเวลา ก่อให้เกิดความเครียดในงานระดับสูงในโรงพยาบาลชุมชนเขต 10 ซึ่งตรงกับข้อมูลการวิจัยที่แสดงว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกจำเป็นต้องบริหารจัดการผู้ป่วยที่มารับการรักษาในแต่ละวันให้ได้รับบริการภายในเวลา 08.00- 16.00 น. รายได้ต่อเดือนที่ได้รับมากที่สุดอยู่ในช่วง 15,001 - 25,000 คิดเป็นร้อยละ 46.9 ภาวะสุขภาพในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาแข็งแรงดีไม่ป่วย มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.2 และไม่มีโรคประจำตัว มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75.5

และจากผลของระดับความเครียดของพยาบาลผู้ป่วยนอกที่พบว่าอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.6 รองลงมาคือมีระดับความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 33.3 และผลของปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดพบว่าพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก มีปัจจัยด้านลักษณะงาน ด้านบรรยากาศและสภาพการทำงานที่ส่งผลต่อความเครียดในงานอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยด้านโครงสร้างและการบริหารจัดการ และด้านลักษณะสัมพันธภาพส่วนบุคคลส่งผลต่อความเครียดในงานในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานโดยรวมพบว่าผลทำให้พยาบาลเกิดความเครียดในระดับปานกลาง จิราพร หินทอง (2541) ได้กล่าวถึงความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย แม้จะไม่ใช่อันตรายแต่ก็เป็นอันตราย เพราะถ้าในชีวิตประจำวันคนเราต้องวนเวียนอยู่กับความเครียด จะส่งผลต่อภาวะจิตใจซึ่งไม่เป็นสุข ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ไม่ใช่เฉพาะตัวเราเท่านั้น รวมทั้งผู้คนรอบข้างก็ไม่มีความสุขไปด้วย แต่ถ้าเราสามารถควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่พอดี ความเครียดก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเรามีพลังและมุ่งมั่นในการเดิน ไปสู่ความสำเร็จของชีวิตได้ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีอย่างหนึ่ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเมื่อเรารู้สึกเครียดเมื่อใด ก็ควรจะหาวิธีผ่อนคลายความเครียดก่อนที่จะปล่อยให้ลุกลามและเป็นปัญหาใหญ่ต่อมาภายหลัง

5.2.3 การจัดการกับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่ท่ามกลางการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H1N1 พบว่าพยาบาลแผนก

ผู้ป่วยนอกมีการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดด้านการเผชิญกับปัญหา (Confrontive Coping) การมองโลกในแง่ดี (Optimistic Coping) การจัดการกับอารมณ์ (Emotive Coping) การอาศัยแหล่งช่วยเหลือ (Supportive Coping) การพึ่งตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Reliant Coping) อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับจากการศึกษาของวิภาดา คุณาวิคติกุลและคณะ (2549) พบว่า การเผชิญปัญหาความเครียดของพยาบาลใช้วิธีวางแผนแก้ปัญหาในการเผชิญปัญหามากที่สุด รองลงมาได้แก่การยอมรับและแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม อาจจะเนื่องมาจากเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในระดับจังหวัดทั้งหมด สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป รวมทั้งหากแก้ไขไม่ได้ก็จะหาผู้ช่วยเหลือ สนับสนุน ซึ่งอาจได้แก่ หัวหน้า ผู้ร่วมงานหรือบุคคลอื่นที่จะช่วยปรับแก้ความเครียดได้ เช่นเดียวกับ วองและคณะ (Wong, et al., 2001) พบว่า พยาบาลต้องงใช้วิธีการแก้ความเครียดโดยการปรับแก้ในเชิงบวกและพบว่ามีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนการหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีปัญหา (Evasive Coping) การมองโลกในแง่ร้าย หรือเรื่องเคราะห์กรรม (Fatalistic Coping) การบรรเทาความรู้สึก (Palliative Coping) อยู่ในระดับน้อย โดยไซมอนและปีเตอร์สัน (Simoni & Peterson, 1997) และ สตรีวาสทาวา (Strivastava, 1991) พบว่า วิธีการเผชิญปัญหาทางบวก เช่นการใช้วิธีการแก้ปัญหา การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล การหาข้อมูลเพิ่มเติม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ ในทางตรงข้ามการใช้วิธีการหลีกเลี่ยงได้แก่การปฏิเสธ หรือการระงับความรู้สึกจะทำให้เกิดการปรับตัวที่ไม่ดีต่อความเครียดในชีวิต และเมื่อพิจารณาวิธีการจัดการกับความเครียดโดยรวม พบว่า พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกมีการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกับที่โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ได้จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรด้วยโยคะขึ้น ทั้งนี้ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตและทางกายเปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่แพทย์-พยาบาล รวมทั้งประชาชนที่มาใช้บริการฯ ที่มีความสนใจได้ร่วมฝึกด้วย ซึ่งได้จัดตารางฝึกโยคะเป็นประจำทุกวันๆละ 2 ชั่วโมง ในช่วงเวลา 16.30 น.-18.30 น. โดยมีแพทย์แผนไทยประจำโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ซึ่งเชี่ยวชาญด้านการบริหารร่างกายด้วยโยคะทำหน้าที่ผู้ฝึกสอนฯ เนื่องจากช่วงนี้ประชาชนชาวจังหวัดกาฬสินธุ์ มีการตื่นตัวต่อการแพร่ระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่ ชนิดใหม่ 2009 จึงเข้ารับการตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลฯ เฉลี่ยวันละกว่า 1,000 ราย เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้บริการรู้สึกเครียด (นพ.สมปอง เจริญวัฒน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ , 6 มิถุนายน 2552) กรมสุขภาพจิต (www.healthnet.in.th) นำเสนอวิธีการเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่สะดวกและช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลงโดยในขณะที่ฝึกจิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและความวิตกกังวลจิตใจจะมีสมาธิมาก

5.2.4 ภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติงานในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ พบว่ามีระดับสุขภาพจิตในระดับเท่ากับคนทั่วไปมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.3 รองลงมาคือมีระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 40.1 สอดคล้องกับคาร์เนกี อุทัยรัตนกิจ (2545) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่คนต้องประสบหรือ เผชิญกับการท้าทายที่สำคัญ และไม่มีคุณสมบัติระหว่างความต้องการและการตอบสนอง จากแนวคิดดังกล่าวสรุปว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย และจิตใจถูกกระตุ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวล ร่างกายหรือจิตใจขาดความสมดุล โดยแต่ละคนจะมีการแสดงออกถึงความเครียดแตกต่างกัน และจากผลของการที่พยาบาลเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดด้วยการเผชิญกับปัญหา (Confrontive Coping) การมองโลกในแง่ดี (Optimistic Coping) การจัดการกับอารมณ์ (Emotive Coping) การอาศัยแหล่งช่วยเหลือ (Supportive Coping) การพึ่งตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Reliant Coping) ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นวิธีการจัดการกับปัญหาที่มุ่งเน้นไปที่ตัวปัญหา เป็นการทำบุคคลจัดการกับปัญหาความขัดแย้งภายในในระดับจิตสำนึก โดยใช้กระบวนการทำงานการรับรู้ และสติปัญญา (Cognition) หาหนทางปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สิ่งแวดล้อมตลอดจนวิเคราะห์จุดที่เป็นปัญหา ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ และหาวิธีการในการจัดการกับปัญหาในรูปแบบต่างๆ ที่เหมาะสม

5.2.5 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) โดยปฏิบัติตนตามหลักการของ 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 การป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล (Infection Control) ของโรงพยาบาลในการให้การดูแลผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ปฏิบัติตามหลักการของ Isolation Precaution ได้แก่ คัดกรองแยกผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยง (กลุ่มที่มีอาการ ไข้ ไอ) และแจกหน้ากาก (Mask) ให้ผู้

ที่มีอาการไข้ ไอ จำนวน 99 คน (29.73%) โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จัดบรรยายให้ความรู้และให้ข้อมูล เรื่อง “ ไข้หวัดใหญ่ 2009 : การดูแลผู้ป่วยและการป้องกันตนเองสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ” โดยเน้นแนวปฏิบัติคือ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือและเป็นหวัดใส่หน้ากากอนามัย (จุฬาลงกรณ์ ,2552) รศ.นพ.กัทร มาลาธรรม หัวหน้าหน่วยโรคติดเชื้อ โรงพยาบาลรามารัตน์ กล่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า สิ่งที่เราควรทำเป็นประจำเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ติดเชื้อหวัด 2009 คือ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังไอ หรือจาม ความสะอาดของที่ทำงานก็ไม่ต้องมองข้าม เพราะมันอาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคด้วย หมั่นเช็ดถูของใช้ในบ้าน ในที่ทำงาน โดยเฉพาะโทรศัพท์เป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ด้วยผ้าชุบน้ำสบู่ หรือผงซักฟอกเจือจาง และเช็ดซ้ำด้วยน้ำสะอาด หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ล้างแผลเพื่อฆ่าเชื้อต่างๆ ควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่ แต่หากต้องดูแลผู้ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัยและให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัยด้วย หลังดูแลผู้ป่วยทุกครั้ง ควรล้างมือให้สะอาดทันที ที่สำคัญต้องไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น และจำเป็นต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังไอ จาม และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้ง ไข่ นม ผักและผลไม้ ดื่มน้ำสะอาด และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ (www.pukduk.com,2553)

นอกจากนี้ พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) มากที่สุดคือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิด ได้แก่ มองสถานการณ์ให้เป็นทางบวก มองโลกในแง่ดี ยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจในปัญหา มองเป็นเรื่องปกติ และคิดว่าเมื่อมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน 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%) ซึ่งขณะนี้บุคลากรสาธารณสุขเชียงใหม่ เข้าฉีดวัคซีนไข้หวัด 2009 เพื่อสร้างความมั่นใจให้กลุ่มเสี่ยง ขณะที่ในพื้นที่ที่มีการระบาดไข้หวัด 2009 รอบสองแล้ว ดร.สุรสิงห์ วิสสุรรัตน์ รองนายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่ พร้อมคณะกรรมการไข้หวัดใหญ่ จังหวัดเชียงใหม่ และบุคลากรจากสำนักงานสาธารณสุข ร่วม 100 คน เข้ารับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่บริเวณเด่นทับบริการด้านหน้าตึกอุบัติเหตุฉุกเฉิน โรงพยาบาลนครพิงค์

เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับประชาชนกลุ่มเสี่ยง หลังจากที่มีการณรงค์ฉีดวัคซีนไม่เป็นไปตามเป้าหมาย โดยรองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ กล่าวว่า ขณะนี้ประชาชนที่มีความเสี่ยงที่ได้รับวัคซีนไปแล้วประมาณ 3,600 คน คิดเป็น 50% ของจำนวนวัคซีนที่จัดไว้ประมาณ 50,000 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2553)

สำหรับการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการช่วยเหลือ ในการลดความเครียดขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ซึ่งส่วนใหญ่พยาบาลต้องการให้หน่วยงานเพิ่มอัตรากำลังในการให้บริการผู้มารับบริการช่วงไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ระบาด เพิ่มจำนวนห้องตรวจ เพิ่มห้อง admitted ให้มากขึ้น และจัดจำนวนเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานให้เพียงพอกับจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น ทั้งในระดับนโยบาย ระดับผู้บริหาร องค์กรการแพทย์และพยาบาล มากที่สุดจำนวน 28 คน (23.33%) รองลงมาคือต้องการให้ผู้บริหาร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีมาตรการในการดำเนินงานคัดกรอง การป้องกัน การรักษาที่ชัดเจนไม่ซับซ้อน เพื่อปฏิบัติไปในแนวเดียวกัน และผู้บริหารจะต้องพร้อมช่วยจัดการแก้ไขในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดหมาย เป็นที่ปรึกษาเวลา ประชุมปรึกษาหารือหาแนวทางแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดปัญหาฉุกเฉินขึ้น จำนวน 24 คน (20.00%) สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทั้ง 987,000 คน ทั่วประเทศเริ่มตรวจคัดกรองประชาชน เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ทันที เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด (สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์, 2552) ส่วนในด้านการรักษาพยาบาล ได้จัดส่งคู่มือแนวทางการรักษาผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ฯ ให้โรงพยาบาลทุกแห่งทั่วประเทศแล้ว เน้นการรักษาที่รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ ผู้ป่วยที่อาการรุนแรงหรือกลุ่มที่มีความเสี่ยง สามารถให้ยาต้านไวรัสได้ทันที โดยไม่ต้องรอผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ สำหรับการเตรียมความพร้อมของยาต้านไวรัส ด้านนายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า สำหรับการสำรองยาต้านไวรัส ขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขได้จัดส่งให้จังหวัดต่างๆ แล้วประมาณ 2 ล้านเม็ด และมีสำรองอยู่อีก 12 ล้านเม็ด ขณะเดียวกันองค์การเภสัชกรรมกำลังผลิตเพิ่มอีก 10 ล้านเม็ดภายในสัปดาห์นี้ โดยในส่วนภูมิภาคมีสำรองที่สำนักงานควบคุมป้องกันโรค 12 แห่ง ชั้นต่ำแห่งละ 10,000 เม็ด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่งๆ ละ 4-5,000 เม็ด โรงพยาบาลจังหวัดทุกแห่งๆ ละ 2,000 เม็ด โรงพยาบาลอำเภอทุกแห่งๆ ละ 300 เม็ด ทั้งนี้ สามารถขมิบระหว่างหน่วยงาน และเบิกจากส่วนกลางเข้าไปทดแทนได้ตลอดเวลา ไม่ต้องรอนยาหมดหมด (กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

5.3 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

เนื่องจากสถานการณ์ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ยังคงมีการระบาดอย่างต่อเนื่องและจะเพิ่มมากขึ้นในช่วงฤดูหนาว ปริมาณผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการรักษา ก็จะต้องมีมากขึ้น ทำให้สถานการณ์ในโรงพยาบาลไม่ต่างจากปัจจุบันนี้ ดังนั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

5.3.1 ควรมีการจัดการวางแผนการรักษาพยาบาล โดยต้องเป็นนโยบายระดับประเทศเพื่อให้เกิดแนวปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกันเพื่อลดระดับความเครียดที่ขณะนี้มีระดับปานกลางอยู่ได้แก่ การเพิ่มอัตราค่าจ้าง การเพิ่มห้องตรวจ การเพิ่มจุดคัดกรอง การเพิ่มห้องผู้ป่วย วิธีการรักษาที่ชัดเจนทั้งทางห้องปฏิบัติการ เครื่องป้องกันหรืออุปกรณ์ที่ช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อและการใช้ยาเพื่อการรักษา

5.3.2 เพิ่มสวัสดิการให้กับบุคลากรที่ต้องเกี่ยวข้อง ค่าตอบแทนพิเศษ ให้มีความสำคัญกับสุขภาพของบุคลากร การหยุดพักผ่อน การได้รับวัคซีนตลอดจนการดูแลถึงความปลอดภัยของบุคลากรที่ปฏิบัติงาน

5.3.3 จัดอบรมบุคลากร ผู้นำชุมชนหรืออาสาสมัครหมู่บ้าน (อสม.) หน่วยงาน บริษัท และห้างสรรพสินค้า เกี่ยวกับสถานการณ์และวิธีป้องกัน การรักษา เพื่อให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องสามารถป้องกันตนเองและเข้าใจความเป็นไปของสถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งนี้ เป็นเพียงการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด การจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ที่ต้องให้การดูแลผู้ป่วยขณะที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ดังนั้นเพื่อให้การบริหารจัดการสามารถรับมือกับการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ได้อย่างครบวงจรและมีความต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.4.1 ควรมีการศึกษาในลักษณะเดียวกันแต่ศึกษาในพยาบาลที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยที่มีผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) เข้ารับการรักษาด้วย

5.4.2 ควรมีการศึกษาถึงรูปแบบของการจัดการกับความเครียดที่เป็นรูปธรรม และมีหน่วยงานที่รับผิดชอบเรื่องนี้โดยตรง เพื่อสามารถให้การดูแลหรือเป็นที่ปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานที่เกิดความเครียด โดยที่ไม่ต้องใช้วิธีการของแต่ละคนในการบำบัดตนเอง

5.4.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดในผู้ปฏิบัติงานหรือพยาบาล ระหว่าง พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก และพยาบาลในหอผู้ป่วยที่ดูแลผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A(H1N1)

5.5 ข้อจำกัดในการทำวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเฉพาะพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ที่ดูแลผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A(H1N1) ซึ่งผลของการวิจัยเป็นการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานในสถานการณ์การระบาด โดยมุ่งประเด็นที่เกี่ยวกับงานที่ต้องดูแลผู้ป่วย แต่โดยความเป็นจริงแล้ว ความเครียดของพยาบาลขณะปฏิบัติงาน อาจมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ได้แก่ การปฏิบัติงานภายใต้คำสั่งของแพทย์ สัมพันธภาพส่วนบุคคลต่อเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากความวิตกกังวลของผู้ป่วยและญาติ ที่พยาบาลจำเป็นต้องเผชิญและรับผิดชอบตลอดเวลาที่ปฏิบัติหน้าที่แต่ละวัน ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจึงควรได้มีการศึกษาถึงผลกระทบด้านที่ยังไม่มีการศึกษาดังกล่าว