Factors associated with job strains of nurses those working at 30 bed-size community hospitals in Lampang

Sittikorn Sariwat, Sermngam hospital

Abstract

This descriptive research was designed to investigate factors associated with job strains of nurses, working at 30 bed-size community hospitals in Lampang. The samples of the study were 214 professional nurses, recruited by proportional stratified random sampling. The research instruments were questionnaires consisting of personal information, familial background, occupational factors and Suanprung Stress Test-20. Statistical methods used in this research were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and One-way Anova.

The results showed that the majority of the samples (40.75 percent) had moderate stress level and 36.9 percent of the samples had high stress level, 16.8 percent of the samples had severe stress level and 5.6 percent of the samples had mild stress level. The study showed that significant personality characteristic factors ($p < 0.05$) associated with nurses' stresses were age, work experience, revenue, revenue VS expenditure, family obligations, workplace, job responsibility and sleeping habits. The study showed that significant working factors ($p < 0.05$) associated with nurses' stresses were excessive workload, facing unexpected events or deaths, monotonous work, inadequate nurses, inappropriate workload and insufficient welfare.

Keyword : Stress, nurse, 30 bed-size community hospital

ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียง ในจังหวัดลำปาง

สิทธิกร สาริวาท โรงพยาบาลเสริมงาม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลและปัจจัยในการทำงานที่มีผลต่อระดับความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียง ในจังหวัดลำปางกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ พยาบาลวิชาชีพ จำนวน 214 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามปัจจัยในการทำงาน และแบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ คือความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) เปรียบเทียบความสัมพันธ์โดยใช้ค่า t-test และ One-way Anova

ผลการศึกษา พบว่า พยาบาลวิชาชีพมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.7 รองลงมามีความเครียดในระดับสูงร้องละ 36.9 และมีความเครียดในระดับรุนแรงร้องละ 16.8 มีเพียงร้อยละ 5.6 ที่มีความเครียดในระดับน้อย และปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับความเครียด ได้แก่ อายุ อายุการทำงาน รายได้ต่อเดือน รายได้เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายต่อเดือน ภาระครอบครัว สถานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะการปฏิบัติงานและพฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับพักผ่อน ปัจจัยในการทำงานที่มีผลให้เกิดความเครียดมาก ได้แก่ ปริมาณงานในความรับผิดชอบมีมากเกินไป ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือฉุกเฉินที่ต้องตัดสินใจทันที ต้องปฏิบัติงานที่ซ้ำซาก จำเจ ต้องเผชิญต่อความเป็นความตายอยู่เสมอ จำนวนบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานไม่สมดุลกับปริมาณงาน การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในหน่วยงานไม่เหมาะสม ต้องรับผิดชอบภาระงานที่เป็นภาระงานของผู้อื่น และสวัสดิการของบุคลากรไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสมกับความต้องการซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้มีผลต่อระดับความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

คำสำคัญ: ความเครียด พยาบาล โรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียง

บทนำ (Introduction)

ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลภาพ และก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากุกคาม ทั้งจากภายนอกและภายในร่างกาย ทำให้ไม่มีความสุขและส่งผลให้ร่างกายมีความผิดปกติ ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งแต่ละคนอาจมีระดับความเครียดแตกต่างกันและกลุ่มบุคคล นอกจากนี้ระดับระดับความเครียดยังแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานที่ทำ สถานการณ์ในขณะทำงานและปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ลักษณะงานแต่ละอาชีพที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในด้านลักษณะงาน ปัจจัยด้านโครงสร้างของสถาบันและการบริหารองค์กร ได้แก่ การนำนโยบายเชิงธุรกิจมาใช้ในการบริหารงาน นโยบายที่มีการเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้งไม่ชัดเจน ปัจจัยด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน เช่น ปัญหาการติดต่อประสานงานระหว่างหน่วยงาน การขาดการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจ ในการทำงาน ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น การทำงานร่วมกับผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์น้อย สาเหตุอื่น ๆ ภายนอกองค์กรที่ก่อให้เกิดความเครียด อาทิ ปัญหาครอบครัว วิกฤติของชีวิต การยุ่งยากทางการเงิน ความขัดแย้งในความต้องการระหว่างองค์กรและครอบครัว สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยและชุมชน ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การเดินทาง ตลอดจนความแตกต่างในลักษณะส่วนบุคคล นอกจากความเครียดจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ แล้วผลกระทบจากความเครียดในการทำงาน ก่อให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตการทำงานหลายประการ อาทิ ขาดสมาธิในการปฏิบัติงาน อารมณ์ที่แปรเปลี่ยนง่ายไม่สามารถควบคุมได้ ปฏิบัติงานผิดพลาดบ่อย ประสิทธิภาพ ในการใช้วิจารณญาณลดลง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ผลงานตกต่ำ ขาดการปรับตัวที่ดี ลางาน ขาดงาน ขอโยกย้ายเปลี่ยนงาน และไม่มีความพึงพอใจในงาน

พยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีบทบาทสำคัญต่อการให้การดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัย อันเป็นการทำหน้าที่เพื่อตอบสนองความเจ็บป่วยของบุคคล ลักษณะงานดังกล่าวต้องรับผิดชอบอยู่กับความเจ็บป่วย ความทุกข์ทรมานและความตาย ฯลฯ ต้องพบปะบุคคลที่มีความทุกข์มาขอรับบริการ บางครั้งต้องทำงานแข่งกับเวลา มีการอยู่เวรปฏิบัติงานตลอด 24 ชั่วโมง ต้องรับผิดชอบสูงต่อชีวิตมนุษย์ มีโอกาสติดโรคจากผู้ป่วยได้ง่าย ผลตอบแทนน้อย โดยเฉพาะบุคลากรทางการพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐ สภาพดังกล่าวล้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด แก่พยาบาลเพิ่มมากขึ้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจทำให้พยาบาลวิชาชีพเกิดความเครียดขึ้นได้และอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ รวมถึงผลกระทบต่อชีวิตการทำงานดังได้กล่าวข้างต้นได้

เนื่องจากมีงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยความเครียดของพยาบาลเป็นจำนวนมากแต่ส่วนใหญ่จะเป็นงานวิจัยในพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลเอกชน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย แต่งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชนยังมีน้อยอยู่ ซึ่งการปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนมีลักษณะการทำงานและปัจจัยต่างๆ ที่แตกต่างจากโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ทั้งเรื่องของสถานที่ตั้งซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรงพยาบาลประจำอำเภอ กลุ่มผู้ป่วยที่แตกต่างกัน สิ่งอำนวยความสะดวกทั้งในเรื่องชีวิตส่วนตัวและการทำงานก็แตกต่างกัน เป็นต้น รวมถึงงานวิจัยส่วนใหญ่จะวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ต้องการศึกษาว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดหรือไม่ แต่การบอกรายละเอียดของแต่ละปัจจัยยังไม่ชัดเจน ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการแก้ไขปัญหาในด้านต่างๆแก่พยาบาลรวมถึงเจ้าหน้าที่อื่นที่ได้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง

2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง

3. เพื่อศึกษาปัจจัยในการทำงานที่มีผลก่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลมีผลก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง

2. ปัจจัยในการทำงานทั้งด้านลักษณะงาน ด้านโครงสร้างและการบริหารองค์กร ด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน มีผลก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา(descriptive research) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยในการทำงาน ที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียง ในจังหวัดลำปาง ดำเนินการระหว่างวันที่ 10 มีนาคม – 10 เมษายน 2559 ระยะเวลา 1 เดือน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง จำนวน 452 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานใน โรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง ที่ไม่ได้อยู่ในช่วงการลาคลอด ลาศึกษาต่อ หรือลาเกินกว่า 3 เดือน และยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยเก็บข้อมูลในช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน พ.ศ.2559 จำนวน 214 คน ซึ่งคำนวณขนาดตัวอย่างจากจำนวนพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง ทั้งหมด 452 ราย โดยใช้สูตร Taro Yamane และกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ซึ่งจะได้จำนวนขนาดตัวอย่าง 212 ราย การศึกษานี้จึงเก็บตัวอย่างเป็นจำนวน ทั้งสิ้น 214 ราย จากนั้นใช้วิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบบทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ตามสัดส่วน (proportional stratified random sampling) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงต่าง ๆ ในจังหวัดลำปาง ซึ่งมีทั้งหมด 10 โรงพยาบาล แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนอีกครั้ง จากกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงพยาบาลจำแนกตามแผนกต่าง ๆ หลังจากนั้น สุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยวิธีการจับสลากกลุ่มตัวอย่างตามแผนกต่าง ๆ ของแต่ละโรงพยาบาล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยแบบสอบถามชนิดตอบด้วยตนเอง 3 ชุดได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเป็นข้อมูลด้านลักษณะส่วนบุคคลจำนวน 18 ข้อได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร วุฒิการศึกษา ตำแหน่งงานอายุการทำงาน รายได้ต่อเดือน เปรียบเทียบรายได้กับรายจ่ายต่อเดือน ภาระครอบครัว สถานที่ปฏิบัติงานปัจจุบัน ลักษณะการปฏิบัติงาน ชั่วโมงทำงานต่อสัปดาห์ที่มากที่สุด ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการนอนหลับ และโรคประจำตัว ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยในการทำงาน จำนวน 46 ข้อ แบ่งเป็นด้านลักษณะงาน 13 ข้อ ด้านโครงสร้างและการบริหารองค์กร 18 ข้อ ด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน 15 ข้อ เป็นแบบวัดประเมินค่า 5 ระดับ โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกตอบตามความคิดเห็นตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียด จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung StressTest-20,SPST-20) ซึ่งเป็นการประเมินความรู้สึกต่อเหตุการณ์ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามความเครียด ผู้วิจัยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงและนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และแบบสอบถามเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปางได้ นำไปทดสอบหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามจากพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเกาะคา ซึ่งเป็นโรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดลำปาง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 30 คน หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach’s alpha coefficient) เท่ากับ 0.915

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ คือความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่า t-test และ One-way Anova ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียรสันการทดสอบสมมุติฐานใช้ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	5	2.3
หญิง	209	97.7
2. อายุ		
20-30 ปี	32	15
31-40 ปี	35	35
41-50 ปี	77	36
51 ปีขึ้นไป	30	14
3. สถานภาพสมรส		
โสด	43	20.1
สมรส	141	65.9
สมรสแต่แยกกันอยู่	6	2.8
หย่าร้าง	17	7.9

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
หม้าย	5	2.3
ไม่ได้สมรสแต่มีคู่ครอง	2	0 .9
4. จำนวนบุตร		
ไม่มี	70	32.7
1 คน	53	24.8
2 คน	86	40.2
มากกว่า 2 คน	5	2.3
5. วุฒิการศึกษา		
ปริญญาตรี	193	90.2
สูงกว่าปริญญาตรี	21	9.8
6. ตำแหน่งงาน		
ลูกจ้าง/พกส.	8	3.7
ข้าราชการระดับปฏิบัติการ	31	14.5
ข้าราชการระดับชำนาญการขึ้นไป	175	81.8
7. อายุการทำงาน		
น้อยกว่า 3 ปี	4	1.9
3-10 ปี	42	19.6
10-20 ปี	76	35.5
มากกว่า 20 ปี	92	43.0
8. รายได้ต่อเดือน		
10,000 -15,000 บาท	4	1.9
15,001 - 20,000 บาท	15	7.0
20,001 - 25,000 บาท	39	18.2
25,001 - 30,000 บาท	57	26.6
30,001 - 35,000 บาท	32	15.0
มากกว่า 35,000 บาท	67	31.3
9. เปรียบเทียบรายได้กับรายจ่ายต่อเดือน		
รายได้มากกว่ารายจ่าย และมีเงินเหลือเก็บ	54	25.2
รายได้พอๆกับรายจ่าย	118	55.1
รายได้น้อยกว่ารายจ่าย	42	19.6
10. ภาระครอบครัว		
ไม่มีภาระครอบครัว	6	2.8
มีภาระครอบครัวน้อย	67	31.3
มีภาระครอบครัวปานกลาง	103	48.1
มีภาระครอบครัวมาก	38	17.8
11. สถานที่ปฏิบัติงานปัจจุบัน		
แผนกผู้ป่วยนอก	47	22.0
แผนกผู้ป่วยใน	64	29.9

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ห้องฉุกเฉิน	60	28.0
กลุ่มเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน	14	6.5
งานผู้ป่วยเรื้อรังและ/หรือคลินิกพิเศษ	29	13.6
12. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ		
ปฏิบัติงานเวรเช้าอย่างเดียว	123	57.5
ปฏิบัติงานเวรบ่ายหรือเวรดึกด้วย	91	42.5
13. ชั่วโมงปฏิบัติงานต่อสัปดาห์		
40 ชั่วโมง	82	38.3
48 ชั่วโมง	39	18.2
56 ชั่วโมง	24	11.2
64 ชั่วโมง	27	12.6
72 ชั่วโมง	15	7.0
80 ชั่วโมง ขึ้นไป	27	12.6
14. พฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย		
ไม่ออกกำลังกายหรือน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	169	79.0
ออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป	45	21.0
15. พฤติกรรมสุขภาพ ด้านการสูบบุหรี่		
ไม่สูบบุหรี่	213	99.5
สูบบุหรี่	1	.5
16. พฤติกรรมสุขภาพ ด้านการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	159	74.3
ดื่ม/เคยดื่ม	55	25.7
17. พฤติกรรมสุขภาพ ด้านการนอนหลับพักผ่อน		
น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	96	44.9
6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป	118	55.1
18. โรคประจำตัว		
ไม่มี	171	79.9
มี	43	20.1

จากการศึกษา พบว่า พยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 97.7 อายุระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ36 มีสถานะภาพสมรส ร้อยละ 65.9 และจำนวนบุตรส่วนใหญ่มีบุตรจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40.2 และจบการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 90.2 และเป็นข้าราชการระดับชำนาญการขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 81.8 มีอายุการทำงาน มากกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 43 ส่วนมากมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 35,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 31.3 เมื่อเทียบรายได้กับรายจ่ายต่อเดือนพบว่ามีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.1 ส่วนภาระครอบครัวพบว่าส่วนใหญ่มีภาระครอบครัวปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.1 และส่วนใหญ่ปฏิบัติงานที่แผนกผู้ป่วยใน คิดเป็นร้อยละ 29.9 ลักษณะปฏิบัติงานพบปฏิบัติงานเวรเช้าอย่างเดียวมากสุดร้อยละ 57.5 มีชั่วโมงในการปฏิบัติงานต่อสัปดาห์ที่ 40 ชั่วโมงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.3 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พบว่า พยาบาลส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้องกว่า 3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79 ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 99.5 และไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 74.3 พฤติกรรมการนอนหลับพบนอนมากกว่า 6 ชั่วโมงขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 55.1 ละส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 79.9

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด

พยาบาลวิชาชีพกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเฉลี่ยอยู่ในระดับเครียดปานกลาง ($\bar{x}$ = 45.6, S.D. = 16.267) โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดระดับปานกลางสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 40.7 รองลงมามีความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 36.9 และยังพบว่ามีระดับความเครียดรุนแรงสูงถึงร้อยละ 16.8 โดยมีพยาบาลวิชาชีพในกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความเครียดสูงสุดสูงถึง 97 คะแนน และคนที่มีความเครียดต่ำสุดมีคะแนนความเครียด 20 คะแนน

ตอนที่ 3 การศึกษาปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลคลที่มีผลต่อระดับความเครียด

ศึกษาในสมมติฐานข้อที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลมีผลก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง

ตารางที่ 2 ความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลทีปฏิบัติงานใน รพ.ชุมชน 30 เตียง ในจังหวัดลำปางจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลในด้านเพศ,ลักษณะการปฏิบัติงาน, การออกกำลังกาย, การสูบบุหรี่, การดื่มสุรา, การนอนหลับพักผ่อนและโรคประจำตัว โดยวิธีวิเคราะห์ค่าคะแนนที(Independent t test)

ปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลคล	N	$\bar{x}$	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	5	38.80	10.183	-0.926	.355
หญิง	209	45.62	16.368		
วุฒิการศึกษา					
ปริญญาตรี	193	46.01	16.688	2.096	.044
สูงกว่าปริญญาตรี	21	40.08	10.759		
ลักษณะการปฏิบัติงาน					
เวรเช้าอย่างเดียว	123	41.84	13.776	-3.763	.000
เวรบ่าย/เวรดึกด้วย	91	50.36	18.077		
การออกกำลังกาย					
ไม่ออกกำลังกาย	169	46.36	16.557	1.571	.118
ออกกำลังกาย	45	42.09	14.817		
การสูบบุหรี่					
ไม่สูบบุหรี่	213	45.36	16.232	-1.392	.165
สูบบุหรี่	1	68.00			
การดื่มสุรา					
ไม่ดื่มสุรา	159	45.06	16.098	-.620	.536
ดื่มสุรา	55	46.64	16.842		

ปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลคล	N	$\bar{X}$	S.D.	t	p
การนอนหลับพักผ่อน					
น้อยกว่า 6 ชั่วโมง/วัน	96	48.81	18.181	2.688	.008
6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป	118	42.74	14.024		
โรคประจำตัว					
ไม่มีโรคประจำตัว	171	45.53	16.087	.124	.901
มีโรคประจำตัว	43	45.19	17.159		
รวม	214	2.65	0.824		

P < 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่าพยาบาลที่ปฏิบัติงานใน รพ.ชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีมีระดับความเครียดสูงกว่า พยาบาลที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี พยาบาลที่ปฏิบัติงานเวรบ่าย/เวรดึกมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานสูงกว่าพยาบาลที่ปฏิบัติงานในเวรเช้าเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่นอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานสูงกว่ากลุ่มที่นอนหลับมากกว่า 6ชั่วโมงต่อวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในขณะที่ปัจจัย เพศ การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการมีโรคประจำตัวมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 ความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลทีปฏิบัติงานใน รพ.ชุมชน 30 เตียง ในจังหวัดลำปางจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลในด้านอายุ, สถานภาพสมรส, จำนวนบุตร, ตำแหน่งงาน, อายุการทำงาน, รายได้ต่อเดือน, เปรียบเทียบรายได้กับรายจ่ายต่อเดือน, ภาระครอบครัว, สถานที่ปฏิบัติงาน, ชั่วโมงการปฏิบัติงานต่อสัปดาห์ โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว(One-way Anova)

ปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลคล	ความสัมพันธ์(F)	P-value
อายุ	4.241	.006
สถานภาพสมรส	.835	.526
จำนวนบุตร	.260	.854
ตำแหน่งงาน	2.254	.108
อายุการทำงาน	5.054	.002
รายได้ต่อเดือน	4.191	.001
การเปรียบเทียบรายได้กับรายจ่ายต่อเดือน	7.582	.001
ภาระครอบครัว	8.296	.000
สถานที่ปฏิบัติงาน	3.919	.004
ชั่วโมงการปฏิบัติงานต่อสัปดาห์	1.874	.100

P < 0.05

จากตารางที่ 3 แสดงว่าพยาบาลทีปฏิบัติงานใน รพ.ชุมชน 30 เตียง ในจังหวัดลำปาง พบว่า อายุ วุฒิการศึกษา อายุการทำงาน รายได้ต่อเดือน การเปรียบเทียบรายได้กับรายจ่ายต่อเดือน ภาระครอบครัว สถานที่ปฏิบัติงาน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.05 ซึ่งจะได้ทำการทดสอบเพื่อหาความแตกต่างโดยวิธีของ LSD ต่อไป

ในขณะที่สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ตำแหน่งงาน และชั่งโมงการทำงานต่อสัปดาห์มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 สรุปผลการทดสอบภายหลังเพื่อหาคู่ที่แตกต่างกันโดยวิธีของ LSD ในปัจจัยเรื่องอายุ

อายุ(ปี)	$\bar{X}$	**20-30**	**31-40**	**41-50**	**51 ปีขึ้นไป**
	$\bar{X}$	**50.06**	**48.56**	**43.23**	**38.53**
20-30	50.06	-	1.502	6.829*	11.529*
31-40	48.56		-	5.326*	10.027*
41-50	43.23			-	4.700
51 ปีขึ้นไป	38.53				-

P < 0.05

จากตารางที่ 4 การทดสอบเพื่อหาความแตกต่างโดยวิธีของ LSD พบว่าช่วงอายุ 20 - 30 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่าทุกช่วงอายุ และช่วงอายุ 31 – 40 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่าช่วงอายุ 41 – 50 ปีและสูงกว่าช่วงอายุ 51 ปีขึ้นไป

ตารางที่ 5 สรุปผลการทดสอบภายหลังเพื่อหาคู่ที่แตกต่างกันโดยวิธีของ LSD ในปัจจัยเรื่องอายุการทำงาน

อายุ	$\bar{X}$	**น้อยกว่า 3 ปี**	**3-10 ปี**	**10-20 ปี**	**มากกว่า 20 ปี**
การทำงาน	$\bar{X}$	**61.75**	**50.45**	**46.82**	**41.36**
น้อยกว่า 3 ปี	61.75	-	11.298	14.934	20.391*
3-10 ปี	50.45		-	3.637	9.094*
10-20 ปี	46.82			-	5.457*
มากกว่า 20 ปี	41.36				-

P < 0.05

จากตารางที่ 5 การทดสอบเพื่อหาความแตกต่างโดยวิธีของ LSD พบว่ากลุ่มที่มีอายุการทำงานน้อยกว่า 3 ปี กลุ่มอายุการทำงาน 3 - 10 ปี และกลุ่มที่มีอายุการทำงาน 10 – 2 0 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุการทำงานมากกว่า 20 ปี

ตารางที่ 6 สรุปผลการทดสอบภายหลังเพื่อหาคู่ที่แตกต่างกันโดยวิธีของ LSD ในเรื่องรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน (บาท)	$\bar{X}$	**10,000-15,000**	**15,001-20,000**	**20,001-25,000**	**25,001-30,000**	**30,001-35,000**	**>35,000**
	$\bar{X}$	**53.00**	**56.60**	**51.54**	**44.40**	**43.50**	**40.82**
10,000-15,000	53.00	-	-3.600	1.462	8.596	9.500	12.179
15,001-20,000	56.60		-	5.062	12.196*	13.100*	15.779*
20,001-25,000	51.54			-	7.135*	8.038*	10.718*
25,001-30,000	44.40				-	.904	3.583
30,001-35,000	43.50					-	2.679
>35,000	40.82						-

P < 0.05

จากตารางที่ 6 การทดสอบเพื่อหาความแตกต่างโดยวิธีของ LSD พบว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือน 15,001 - 20,000 บาท มีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ

ตารางที่ 7 สรุปผลการทดสอบภายหลังเพื่อหาคู่ที่แตกต่างกันโดยวิธีของ LSD ในเรื่องการเปรียบเทียบรายได้กับรายจ่ายต่อเดือน

เปรียบเทียบรายได้กับรายจ่ายต่อเดือน	$\bar{X}$	**รายได้มากกว่ารายจ่าย**	**รายได้พอๆกับรายจ่าย**	**รายได้น้อยกว่ารายจ่าย**
	$\bar{X}$	**40.08**	**44.82**	**53.26**
รายได้มากกว่ารายจ่าย	40.08	-	-4.026	-12.466*
รายได้พอๆกับรายจ่าย	44.82		-	-8.440*
รายได้น้อยกว่ารายจ่าย	53.26			-

P < 0.05

จากตารางที่ 7 การทดสอบเพื่อหาความแตกต่างโดยวิธีของ LSD พบว่ากลุ่มที่มีรายได้น้อยกว่ารายจ่ายมีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ

ตารางที่ 8 สรุปผลการทดสอบภายหลังเพื่อหาคู่ที่แตกต่างกันโดยวิธีของ LSD ในเรื่องภาระครอบครัว

ภาระครอบครัว	$\bar{X}$	**ไม่มีภาระ**	**มีภาระน้อย**	**มีภาระปานกลาง**	**มีภาระมาก**
	$\bar{X}$	**31.33**	**39.69**	**47.22**	**53.11**
ไม่มีภาระ	31.33	-	-8.353	-15.890*	-21.772*
มีภาระน้อย	39.69		-	-7.537*	-13.419*
มีภาระปานกลาง	47.22			-	-5.882
มีภาระมาก	53.11				-

P < 0.05

จากตารางที่ 8 การทดสอบเพื่อหาความแตกต่างโดยวิธีของ LSD พบว่ากลุ่มที่มีภาระครอบครัวมากมีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีภาระครอบครัวและกลุ่มที่มีภาระครอบครัวน้อย

ตารางที่ 9 สรุปผลการทดสอบภายหลังเพื่อหาคู่ที่แตกต่างกันโดยวิธีของ LSD ในเรื่องสถานที่ปฏิบัติงาน

สถานที่ปฏิบัติงาน	$\bar{X}$	NCD	OPD	กลุ่มเวชฯ	ER	IPD
	$\bar{X}$	**38.62**	**43.57**	**41.86**	**44.83**	**51.33**
NCD	38.62	-	-4.954	-3.236	-6.213	-12.707*
OPD	43.57		-	1.717	-1.259	-7.754*
กลุ่มเวชฯ	41.86			-	-2.976	-9.471*
ER	44.83				-	-6.495
IPD	51.33					-

P < 0.05

จากตารางที่ 9 การทดสอบเพื่อหาความแตกต่างโดยวิธีของ LSD พบว่าพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยในมีความเครียดสูงกว่าพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกงานผู้ป่วยเรื้อรังและ/หรือคลินิกพิเศษ, แผนกผู้ป่วยนอก, กลุ่มเวชฯ และแผนกผู้ป่วยฉุกเฉิน

ตอนที่ 4 การศึกษาปัจจัยด้านปัจจัยในการทำงานที่มีผลต่อระดับความเครียด

จากสมมติฐานข้อที่ 2 ปัจจัยในการทำงานทั้งด้านลักษณะงาน ด้านโครงสร้างและการบริหารองค์กร ด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน มีผลก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามความคิดเห็นต่อปัจจัยในการทำงานในด้านลักษณะงาน

ปัจจัยในด้านการทำงานที่ส่งผลต่อความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านลักษณะงาน	3.14	0.647	ปานกลาง
ด้านโครงสร้างและการบริหารองค์กร	3.14	0.687	ปานกลาง
ด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน	2.74	0.567	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 พบว่าพยาบาลที่ปฏิบัติงานใน รพ.ชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง มีระดับความเครียดที่มาจากปัจจัยในการทำงานในด้านลักษณะงานเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.14, S.D. = 0.647) ในประเด็นที่อยู่ในระดับมากได้แก่ ปริมาณงานในความรับผิดชอบมีมากเกินไป ($\bar{x}$ = 3.91, S.D. = 0.99) ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือฉุกเฉินที่ต้องตัดสินใจทันที ($\bar{x}$ = 4.00, S.D. = 0.86) ต้องปฏิบัติงานที่ซ้ำซาก จำเจ ($\bar{x}$ = 3.50 , S.D. = 1.06) ต้องเผชิญต่อความเป็นความตายอยู่เสมอ ($\bar{x}$ = 3.50 , S.D. = 1.32)

มีระดับความเครียดที่มาจากปัจจัยในการทำงานในด้านโครงสร้างและการบริหารองค์กรเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง($\bar{x}$ = 3.14, S.D. = 0.687) ในประเด็นที่อยู่ในระดับมากได้แก่ จำนวนบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน ไม่สมดุลกับปริมาณงาน ($\bar{x}$ = 4.01 , S.D. = 1.06) การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในหน่วยงานไม่เหมาะสม ต้องรับผิดชอบภาระงานที่เป็นภาระงานของผู้อื่น ($\bar{x}$ = 3.42 , S.D. = 1.04) สวัสดิการของบุคลากรไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสมกับความต้องการ ($\bar{x}$ = 3.44 , S.D. = 1.04)

มีระดับความเครียดที่มาจากปัจจัยในการทำงานในด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง($\bar{x}$ = 2.74, S.D. = 0.567) ส่วนใหญ่อยู่ในในระดับปานกลางและน้อย ไม่มีประเด็นที่อยู่ในระดับมาก

การอภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 214 คน พบว่า ระดับความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานใน รพ.ชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง มีความเครียดเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเกิดจากโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดลำปางเป็นโรงพยาบาลประจำอำเภอ ซึ่งมีลักษณะของความเป็นชนบทไม่มีความเร่งรีบ ไม่มีการแข่งขันในการใช้ชีวิตรวมถึงกลุ่มผู้ป่วยที่เข้ามารับบริการไม่ได้มีความซับซ้อนของโรคและการรักษามากนัก จึงทำให้ระดับความเครียดของพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมพร เกษมสานติ์ และคณะที่ได้ศึกษาระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสกลนครและความสัมพันธ์กับปัจจัยบางประการ และการศึกษาของกาญจนา วิเชียรประดิษฐ์และคณะที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกำกับของรัฐ ซึ่งพบว่าระดับความเครียดของพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ผลการวิจัยแตกต่างจากผลการวิจัยของ สมบัติ ริยาพันธ์ และนิยดา ภู่อนุสาสน์ ที่ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียดและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า พยาบาลวิชาชีพกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับมาก อีกทั้งผลการวิจัยของ ปาณิภา เสียงเพราะ และคณะ ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลเฉพาะทางโรคมะเร็ง เขตภาคกลาง ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากการทำงานอยู่ในกลุ่มความเครียดสูง อาจเนื่องมาจากบริบทโรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานครและโรงพยาบาลเฉพาะทางโรคมะเร็ง เขตภาคกลาง ตั้งอยู่ในเขตเมืองซึ่งมีความยุ่งยากในการใช้ชีวิตประจำวันมากกว่า รวมถึงลักษณะของกลุ่มผู้ป่วยที่เข้ามารับบริการอาจมีความยุ่งยากซับซ้อนมากกว่าและมีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรคและรังสีจากการที่ใช้รักษาผู้ป่วยมากกว่า

2. ด้านปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปางจากผลการวิจับพบว่าปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อายุการทำงาน รายได้ต่อเดือน รายได้เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายต่อเดือน ภาระครอบครัว สถานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะการปฏิบัติงาน พฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับพักผ่อน ส่วนปัจจัยเรื่องเพศ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ตำแหน่งงาน ชั่วโมงทำงานต่อสัปดาห์ การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และโรคประจำตัว พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ซึ่งจากการพบว่ากลุ่มอายุ 20 – 30 ปี มีระดับความเครียดสูงสุด และกลุ่มที่มีอายุการทำงานน้อยกว่า 3 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุการทำงานมากกว่า 20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่มีอายุและอายุการทำงานที่น้อยมีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่น อาจเนื่องมาจากพยาบาลที่อายุน้อย เพิ่งเริ่มทำงานได้ไม่นานเป็นช่วงที่กำลังปรับตัวกับการทำงาน และลักษณะงานที่ปฏิบัติแตกต่างจากกลุ่มที่มีอายุมาก โดยที่พยาบาลกลุ่มที่มีอายุน้อยจะต้องขึ้นปฏิบัติงานในเวรบ่าย/ดึกด้วย ส่วนพยาบาลที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีส่วนใหญ่มักจะปฏิบัติงานในส่วนเวรเช้าอย่างเดียว หรือได้ไปปฏิบัติงานในส่วนงานอื่นที่ไม่ต้องมาปฏิบัติงานในเวรบ่าย/ดึกเช่น แผนกผู้ป่วยนอก กลุ่มงานเวชปฏิบัติ เป็นต้น หรือไปทำงานในด้านงานบริหารหรืองานคุณภาพ ส่วนกลุ่มพยาบาลที่อายุน้อยมักจะถูกให้ปฏิบัติงานในส่วนที่เป็นแผนกผู้ป่วยในและแผนกผู้ป่วยฉุกเฉิน เป็นต้น และยัง พบว่าวุฒิ

การศึกษาระดับปริญญาตรีมีระดับความเครียดสูงกว่าวุฒิการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากส่วนใหญ่กลุ่มที่มีวุฒิการศึกษาปริญญาตรีจะเป็นกลุ่มที่มีอายุและอายุการทำงานน้อย ส่วนกลุ่มที่มีวุฒิการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมักจะมีอายุและอายุการทำงานมากกว่า จึงทำให้มีความแตกต่างกันในการปฏิบัติงานและลักษณะการทำงานดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว

ในปัจจัยด้านรายได้พบว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือน 15,001 – 20,000 บาทมีระดับความเครียดสูงสุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 นอกจากนั้นยังพบว่ากลุ่มที่มีรายได้น้อยกว่ารายจ่ายมีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มากกว่ารายจ่าย และสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้พอๆกับรายจ่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และยังพบอีกว่ากลุ่มที่มีภาระครอบครัวมากและกลุ่มที่มีภาระครอบครัวปานกลางมีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีภาระครอบครัวและกลุ่มที่มีภาระครอบครัวน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยที่กลุ่มที่มีภาระครอบครัวมากมีระดับความเครียดสูงสุด ซึ่งแสดงถึงความสอดคล้องกันในเรื่องความไม่เพียงพอของรายได้และภาระครอบครัวที่ส่งผลต่อระดับความเครียด

ในปัจจัยด้านสถานที่ปฏิบัติงานพบว่าพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยในมีความเครียดสูงกว่าพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกงานอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกงานผู้ป่วยในมีระดับความเครียดสูงสุด รองลงมาเป็นพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยฉุกเฉิน และพบว่าพยาบาลที่ปฏิบัติงานเวรบ่าย/เวรดึกมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานสูงกว่าพยาบาลที่ปฏิบัติงานในเวรเช้าเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่นอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานสูงกว่ากลุ่มที่นอนหลับมากกว่า 6ชั่วโมงต่อวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งจากการที่พยาบาลผู้ป่วยในที่มีระดับความเครียดสูงสุดนั้นอาจเนื่องจากจะมีลักษณะการปฏิบัติงานที่มักจะต้องขึ้นปฏิบัติงานในเวรบ่าย/เวรดึกด้วย ทำให้ช่วงเวลานอนหลับพักผ่อนไม่เป็นเวลาจึงอาจมีผลต่อระยะเวลาในการพักผ่อน จึงเป็นผลให้มีระดับความเครียดสูงสุด ซึ่งจากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพรรณี พุ่มแฟง และบุญใจ ศรีสถิตนรากูร ที่ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลตติยภูมิ พบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพในระดับมากได้แก่ ด้านผู้ป่วยและครอบครัว ด้านสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ด้านพฤติกรรมภาวะผู้นำของหัวหน้าหอผู้ป่วย ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านลักษณะงานและภาระงาน ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ ด้านสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน ด้านโอกาสความก้าวหน้าและขวัญกำลังใจ และสอดคล้องกับการศึกษาของสมพร เกษมสานติ์และคณะที่ได้ศึกษาระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสกลนครและความสัมพันธ์กับปัจจัยบางประการ ซึ่งพบว่าการพักผ่อนและผ่อนคลายความเครียด ระยะเวลาในการทำงานหรือระยะเวลาที่ประกอบอาชีพ รายได้ต่อเดือน การเข้าเวรผลัดเช้า บ่าย ดึกมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ในขณะที่การศึกษาวิจัยของกาญจนา วิเชียรประดิษฐ์ และคณะที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกำกับของรัฐ ซึ่งพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, ลักษณะครอบครัว และวุฒิการศึกษา จากผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงาน และประสบการณ์ด้านการพยาบาล การทำงานกะ การทำล่วงเวลา และการขึ้นเวรบ่าย-ดึกต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงาน อาจเนื่องมาจากบริบทในการทำงานของโรงพยาบาลโรงพยาบาลชุมชนมีความแตกต่างจากโรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกำกับของรัฐ ในหลายประเด็นเช่น ความพร้อมด้านบุคลากร วัสดุอุปกรณ์ สวัสดิการ สถานที่ตั้ง เป็นต้น

3. ปัจจัยในการทำงานที่มีผลก่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียงในจังหวัดลำปาง พบว่าปัจจัยในการทำงานในด้านลักษณะงานที่ส่งผลต่อความเครียดในระดับปานกลาง ได้แก่ ปริมาณงานในความรับผิดชอบมีมากเกินไป ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดที่ต้องตัดสินใจทันที ต้องปฏิบัติงานที่ซ้ำซาก จำเจ ต้องเผชิญต่อความเป็นความตายอยู่เสมอ และระดับความเครียดที่มาจากปัจจัยใน

การทำงานในด้านโครงสร้างและการบริหารองค์กรส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ จำนวนบุคลากรที่ปฏิบัติงาน ไม่สมดุลกับปริมาณงาน การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบไม่เหมาะสม ต้องรับผิดชอบภาระงานของผู้อื่น สวัสดิการของบุคลากรไม่เพียงพอ เนื่องจากจำนวนบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชนมีจำนวนจำกัดและต้องรับผิดชอบงานทั้งในงานบริการและงานคุณภาพของโรงพยาบาล รวมถึงงานชุมชนด้วยจึงทำให้พยาบาลต้องแบ่งมาทำงานด้านอื่นๆนอกเหนือจากงานบริการ และคงเหลือส่วนที่ต้องปฏิบัติงานในส่วนของการดูแลผู้ป่วยลดลงร่วมกับสภาพสังคมและจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น ทำให้ต้องเพิ่มภาระงานมากขึ้น ส่วนปัจจัยในการทำงานในด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานมีระดับความเครียดในระดับปานกลางและน้อย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ ที่ทำการศึกษาความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดในพยาบาล พบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับมากของกลุ่มตัวอย่างคือ ปริมาณงานมาก คนทำงานน้อย

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าพยาบาลส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็มีพยาบาลที่มีระดับความเครียดสูงและรุนแรงอยู่ร้อยละ 36.9 และ 16.8 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนที่มาก และผู้ที่มีระดับความเครียดสูงสุดมีคะแนนความเครียดสูงถึง 97 จาก 100 คะแนน ซึ่งควรที่จะต้องได้รับการดูแลเร่งด่วน ดังนั้นจึงเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาความเครียดจากการทำงานดังนี้

1. ผู้ที่มีบทบาทในด้านงานบุคลากร ควรมีแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร โดยเฉพาะพยาบาลวิชาชีพ รวมทั้งพัฒนาคุณภาพของการจัดบริการในโรงพยาบาล ควรนำข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ โดยเฉพาะปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อายุการทำงาน รายได้ต่อเดือน รายได้เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายต่อเดือน ภาระครอบครัว สถานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะการปฏิบัติงาน พฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับพักผ่อน ไปพัฒนากิจกรรมเพื่อป้องกันหรือลดระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลให้สอดคล้องกับกลุ่มพยาบาลที่มีตัวแปรข้างต้น เช่น ผู้ที่มีระดับรายได้ต่อเดือนต่ำไม่เพียงพอ กลุ่มที่มีอายุการทำงานน้อยๆ รวมทั้งกลุ่มที่มีการทำงานในรูปแบบการขึ้นเวรบ่าย/ดึก โดยโปรแกรมลดความเครียดจะสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตในการทำงานและจะส่งผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพของงานในองค์กรต่อไป

2. เนื่องจากพบว่าปัจจัยในการทำงานในด้านลักษณะงานที่อยู่ในระดับมากได้แก่ ปริมาณงานในความรับผิดชอบมีมากเกินไป, ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดที่ต้องตัดสินใจทันที ต้องปฏิบัติงานที่ซ้ำซาก จำเจ ต้องเผชิญต่อความเป็นความตายอยู่เสมอ และพบว่าปัจจัยในการทำงานในด้านโครงสร้างและการบริหารองค์กรที่อยู่ในระดับมากได้แก่ จำนวนบุคลากรที่ปฏิบัติงานไม่สมดุลกับปริมาณงาน, การแบ่งหน้าที่ในหน่วยงานไม่เหมาะสม, สวัสดิการของบุคลากรไม่เพียงพอ ดังนั้นควรมีการจัดอัตรากำลังโดยวิเคราะห์ภาระงานของแต่ละคนในหน่วยงานเพื่อที่จะจัดอัตรากำลังที่และจัดสรรปริมาณงานและแบ่งหน้าที่ที่เหมาะสมแต่แต่ละคน รวมถึงควรมีการหมุนเวียนงานของพยาบาลเพื่อลดความซ้ำซากจำเจของงานและส่งเสริมการใช้กำลังคนที่มีจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเพื่อการใช้ทดแทนกันได้ของพยาบาลในแต่ละแผนก

3. ในการศึกษาวิจัยต่อไป ควรมีการศึกษาวิธีการในการลดความเครียดและพฤติกรรมการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพจิต ที่สามารถนำมาสู่การลดความเครียดของพยาบาลวิชาชีพได้

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา วิเชียรประดิษฐ์, ทนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และ ศรีรัตน์ ล้อมพงศ์. *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทางานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกากับของรัฐ*. การประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 2 วันศุกร์ที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ.2556 ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี

ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และคณะ (2553). ความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดในพยาบาล. *Journal of Nursing Science*. 28(1): 67-76.

ปาณิภา เสียงเพราะ, ทัศนีย์ รวิวรกุล และอรวรรณ แก้วบุญชู. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลเฉพาะทางโรคมะเร็ง เขตภาคกลาง. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. 8(1): 17-27.

พัชราวัลย์ เรืองศรีจันทร์, ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร. (2554). ความเครียดของพยาบาล ความคิดเห็นต่อการเตรียมพร้อมเป็นโรงพยาบาลดึงดูดใจและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนระดับอินเตอร์เนชั่นแนล. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 56(4): 425-436.

สมบัติ ริยาพันธ์, นิยดา ภู่อนุสาสน์. (2552). ปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียด และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. *วารสารกองการพยาบาล*. 36(กันยายน – ธันวาคม): 32-46.

สมพร เกษมสานติ์ ธงชัย อามาตยบัณฑิต และ สุภาดา คำสุชาติ. (2555). ระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสกลนครและความสัมพันธ์กับปัจจัยบางประการ. *วารสารวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น*. 4 (1): 49-66.

สุพรรณี พุ่มแฟง, บุญใจ ศรีสถิตนรากูร. (2558). ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลตติยภูมิ. *วารสารเกื้อการุณย์.* 22 (2): 140-153

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2545). *แบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง*. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่.