



สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความเครียดในงาน ผลของความเครียด และการเผชิญความเครียด ในงานของพยาบาลวิชาชีพ ที่ปฏิบัติงานโรงพยาบาลรัฐ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร ทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวนประชากรรวม 9,769 คน

กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตรงกับลักษณะประชากรที่กำหนดดังกล่าว ข้างต้นโดยการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) จากโรงพยาบาลรัฐ รวมทั้งหมด 356 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้ แบบสอบถามความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพจำนวน 25 ข้อ แบบสอบถามผลของความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพจำนวน 15 ข้อ และแบบสอบถามการเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ ตาม Likert scale

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในเรื่องความตรงเชิงเนื้อหาและโครงสร้างโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ถือเกณฑ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิตรงกันทั้งหมด ผลการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ ผู้ทรงคุณวุฒิได้แก้ไขปรับปรุงความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ มีการเพิ่มเติมข้อรายการบางข้อ มีการรวมข้อรายการเข้าด้วยกัน ตัดข้อรายการที่มีความซ้ำซ้อนของคำถาม แยกข้อรายการออกเพื่อให้ได้ความหมายชัดเจนขึ้น และมีการโยกย้ายข้อรายการไปอยู่ด้านอื่น การวัดค่าความเที่ยงของเครื่องมือโดยใช้ สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงดังนี้ แบบสอบถามความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพได้ค่าความเที่ยง .83 แบบสอบถามผลของความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพได้ค่าความเที่ยง .87 และแบบสอบถามการเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพได้ค่าความเที่ยง .67 และได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาชเมื่อใช้ในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพจำนวน 356 คน ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเพิ่มขึ้นเป็น แบบสอบถามความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพเท่ากับ .77 แบบสอบถามผลของความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพได้ค่าความเที่ยง .89 และแบบสอบถามการเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพได้ค่าความเที่ยง .73

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยติดต่อประสานงาน ผ่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกโรงพยาบาล เพื่อขออนุมัติในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผ่านหัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลของ

โรงพยาบาลแต่ละแห่งพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามที่จัดเตรียมไว้เป็นชุดสำหรับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อมอบแบบสอบถามให้ผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งหมดจำนวน 356 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.88 ของแบบสอบถามที่ส่งไปทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ใช้โปรแกรม SPSS/FW (A Statistical Package for Social Science for Windows Program) การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ใช้สถิติบรรยายในการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษาสูงสุด โรงพยาบาลที่ปฏิบัติงาน ประสบการณ์ของพยาบาลวิชาชีพ เงินเดือน แผนกที่ปฏิบัติงาน ความเครียดในงาน ด้านปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงทางการเมือง ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และปัจจัยด้านองค์การประกอบด้วย บทบาทพยาบาลวิชาชีพ กฎระเบียบขององค์การ และภาวะผู้นำของหัวหน้าหอผู้ป่วยรายด้านและโดยรวม ผลของความเครียดในงาน ประกอบด้วย ด้านกายด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมรายด้านและโดยรวม การเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ ประกอบด้วย วิธีการใช้ด้านการเผชิญกับปัญหา การหลีกเลี่ยงปัญหา การอาศัยแหล่งความช่วยเหลือ การมองโลกในแง่ร้าย การมองโลกในแง่ดี และการบรรเทาความรู้สึก รายด้านและโดยรวม

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ศึกษาความเครียดในงาน ระดับความเครียดในงาน พิจารณาตามต้นเหตุของความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ

ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างพยาบาลวิชาชีพ ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษาสูงสุด โรงพยาบาลที่ปฏิบัติงาน ประสบการณ์ของพยาบาลวิชาชีพ เงินเดือน แผนกที่ปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ อายุเฉลี่ยของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานโรงพยาบาลรัฐ 34.13 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสโสด ประมาณร้อยละ 90 มีวุฒิการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 10 มีวุฒิการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ประสบการณ์เฉลี่ยของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ 11.93 ปี ระดับเงินเดือนเฉลี่ยของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานโรงพยาบาลรัฐ 13,345.43 บาท

ความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ ระดับความเครียดที่พิจารณาตามต้นเหตุของความเครียดในงาน ประกอบด้วยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ด้านการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ด้านการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่วนใหญ่ความเครียดในงานอยู่ในระดับปานกลาง มี 3 ข้อ ที่พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ ความเครียดในงานอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันท่านต้องระมัดระวังในการใช้จ่ายมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงนโยบายของรัฐมีผลต่อความมั่นคงก้าวหน้าในงานของท่าน และท่านต้องพัฒนาความรู้ให้ทันกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์

ปัจจัยด้านองค์การ ประกอบด้วยบทบาทพยาบาลวิชาชีพ กฎระเบียบขององค์การ และภาวะผู้นำของหัวหน้าหอผู้ป่วย ความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ ระดับความเครียดในงานที่พิจารณาตามต้นเหตุความเครียดในงานรายชื่อและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 2 ผลของความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ รายข้อประกอบด้วย ปัจจัยด้านร่างกาย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ด้านจิตใจ เช่น การนอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า ขาดสมาธิ มีความสับสน และทางด้านพฤติกรรม เช่น ลางาน คิดลาออกจากงาน ของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานโรงพยาบาลรัฐ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย รายข้อที่ผลของความเครียดในงานอยู่ในระดับปานกลาง มี 4 ข้อ คือ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย อารมณ์เสียหงุดหงิดง่าย ไม่อยากขึ้นเวร

ส่วนที่ 3 การเผชิญความเครียดในงาน พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ ใช้วิธีการเผชิญความเครียดในงาน ด้านการเผชิญกับปัญหาในระดับมาก ด้านหลักหนีปัญหาในระดับน้อยถึงปานกลาง ด้านอาศัยแหล่งความช่วยเหลือในระดับปานกลาง ด้านการมองโลกในแง่ร้ายในระดับปานกลาง ด้านการมองโลกในแง่ดีระดับมาก และใช้วิธีเผชิญความเครียดในงาน ด้านบรรเทาความรู้สึกระดับปานกลางถึงมาก

อภิปรายผล

ความเครียดในงาน

พยาบาลวิชาชีพมี ความเครียดในงาน ระดับความเครียดในงานที่พิจารณาตามต้นเหตุความเครียดในงานรวมทุกด้าน ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ มีระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจมีผลเนื่องมาจาก พยาบาลวิชาชีพกลุ่มนี้มีอายุเฉลี่ย 34.13 ปี มีระดับเงินเดือนเฉลี่ย 13,345.34 บาท สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พรทิพย์ เกษรานนท์ (2527) เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง พบว่า พยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ภาวะครอบครัวส่งผลต่อความเครียด จากการศึกษาดังกล่าวสนับสนุนผลการศึกษาในครั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสโสดคิดเป็นร้อยละ 59.80 ทำให้ไม่มีภาระที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวมากนัก นอกจากนี้จำนวนปีเฉลี่ยของประสบการณ์การทำงาน 11.93 ปี น่าจะส่งผลต่อการรู้จักจัดสรรรายรับลดรายจ่ายให้กับตนเอง สอดคล้องกับผลการศึกษานี้พบว่า ความเครียดในงานด้านการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจของ

พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง การที่พยาบาลวิชาชีพมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทางด้านการเมือง เช่น การเปลี่ยนแปลงของนโยบาย การปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับนโยบายต่างๆ ของกระทรวงสาธารณสุข ที่มุ่งเน้นในการสร้างสุขภาพให้กับประชาชน นอกจากนี้ กลุ่มพยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงานน่าจะมีการปฏิบัติงานที่สอดคล้องกับระบบเทคโนโลยี การใช้คอมพิวเตอร์ในงานทางด้านข้อมูลข่าวสาร ส่งผลต่อความเครียดในงานระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ Kleehammer, Hart, Keck (1990) ได้ศึกษาความเครียดในงานพบว่า การปฏิบัติงานในที่แห่งใหม่เป็นครั้งแรก เช่น พยาบาลที่จบใหม่มีความเครียดสูงเครียดจากการเปลี่ยนแปลงด้านสถานที่ เครียดกับการพูดคุยกับแพทย์เพื่อปรึกษาด้านการดูแลผู้ป่วย เป็นต้น

เมื่อพิจารณาความเครียดในงานโดยรวม ประกอบด้วยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมด้านการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และด้านความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมรายชื่อของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ มี 3 ข้อที่พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ ความเครียดในงานระดับมาก

เมื่อพิจารณา 3 ข้อที่พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันท่านต้องระมัดระวังในการใช้จ่ายมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงนโยบายของรัฐมีผลต่อความมั่นคงก้าวหน้าในงานของท่าน และท่านต้องพัฒนาความรู้ให้ทันกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ สอดคล้องกับผลการศึกษาความเครียดในงานด้านการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ น่าจะเป็นเหตุผลเนื่องมาจาก ในปัจจุบันนโยบายของรัฐในงานพยาบาลวิชาชีพ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้บริการที่มุ่งเน้นคุณภาพ การขึ้นทะเบียนต่อใบอนุญาตประกอบโรคศิลป์ ความจำเป็นในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม ระบบการแข่งขันเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงานที่เน้นคุณภาพงานมีมากขึ้น ส่งผลต่อความเครียดในงาน ภาวะโรคระบาดที่เกิดขึ้นใหม่เช่น SAR (Severe Acute Respiratory Syndrome) ส่งผลต่อภาระงานมากขึ้น ความที่ต้องทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ใหม่ๆ มากขึ้นทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงมากขึ้น เช่นเดียวกับด้านความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ อยู่ในระดับมาก การที่ต้องพัฒนาความรู้ให้ทันกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาการประกาศใช้นโยบายประกันสุขภาพถ้วนหน้ากับสถานบริการทั่วประเทศผ่านโครงการ 30 บาทรักษาทุกโรคเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2545 ทำให้สถานบริการทุกแห่งมีการปรับเปลี่ยนระบบบริการเพื่อรองรับกับนโยบายดังกล่าว เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า นโยบายดังกล่าวก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการบริหารจัดการระบบบริการที่มุ่งเน้นการกระจายอำนาจสู่

ท้องถิ่น การสร้างระบบสุขภาพระดับปฐมภูมิ เน้นสถานบริการสุขภาพให้ใกล้บ้าน ใกล้ใจ ด้วยอัตรากำลังเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานเท่าเดิม การปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานเน้นเชิงรุก ทำให้เปรียบเสมือนกับภาระงานในแต่ละวันเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อความเครียดที่มากขึ้นของพยาบาลวิชาชีพ

ปัจจัยด้านองค์การโดยรวม ด้านบทบาทพยาบาลวิชาชีพ ด้านกฎระเบียบขององค์การ และด้านภาวะผู้นำของหัวหน้าหอผู้ป่วย ของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐ น่าจะเนื่องมาจากสถานการณ์ในปัจจุบันกระแสของการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อมากกว่าด้านองค์การ และบทบาทพยาบาลวิชาชีพ ส่งผลให้การประเมินความเครียดในงานด้านนี้น้อยกว่าด้านที่กล่าวมาแล้ว

ผลของความเครียดในงาน

จากการศึกษาผลของความเครียดในงานประกอบด้วย ด้านกายเช่น ปวดศีรษะ ใจสั่น แน่นหน้าอก ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ด้านจิตใจได้แก่ นอนไม่หลับ อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า ขาดสมาธิ สับสน และโกรธขี้ใจ และด้านพฤติกรรมเช่น การแยกตัวอยู่ตามลำพัง ไม่อยากขึ้นเวร ลางาน คิดลาออกจางานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานโรงพยาบาลรัฐ ผลของความเครียดในงานทางด้านร่างกายอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง ผลของความเครียดในงานทางด้านจิตใจอยู่ในระดับน้อย ผลของความเครียดในงานทางด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย อาจเนื่องมาจากปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุและประสบการณ์ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ส่งผลต่อการตอบสนองต่อความเครียดซึ่ง Selye (1956: 31-33) และ Quick, et al. (1997) ได้กล่าวว่า เมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจากต้นเหตุของความเครียดใด ๆ ร่างกายจะตอบสนองอย่างไม่เฉพาะเจาะจงเกิดขึ้น ซึ่ง Selye เรียกว่า "กลุ่มอาการปรับตัว" มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ กลุ่มอาการปรับตัวทั่ว ๆ ไป (General Adaptation Syndrome: GAS) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปรับตัวของร่างกายระบบต่าง ๆ ของร่างกายทั่ว ๆ ไป กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndrome: LAS) เป็นกลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ได้รับอันตรายเท่านั้น เช่น เมื่อมีบาดแผลหรือบาดเจ็บเกิดขึ้น ร่างกายจะมีอาการบวม แดง เนื่องจากอักเสบเฉพาะที่นั้น ซึ่งผลของความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานาน ทำให้เกิดพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเช่น การกินผิดปกติ ผลทางจิตวิทยาทำให้ โกรธง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า การเหนื่อยล้า ก้าวร้าว มีปัญหาเรื่องการนอน ปวดศีรษะ เหนื่อยหน่าย ผลต่อร่างกายโรคหัวใจ ปวดหลัง ปวดกระดูก โรคเบาหวาน โรคตับ โรคปอด โรคผิวหนัง โรคมะเร็ง ดังได้กล่าวแล้วว่าประสบการณ์การทำงานที่มากขึ้นส่งผลต่อการทำงานที่ง่ายขึ้น สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคจากง่ายได้ดีกว่ากลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงานน้อย ทำให้ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า กลุ่มของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานโรงพยาบาลรัฐ ให้ผลของความเครียดอยู่ในระดับน้อย ทางด้านร่างกายทางด้านจิตใจอยู่ในระดับน้อย และทางด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย

การเผชิญความเครียดในงาน

จากการศึกษาการเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพพร้อมทุกด้านและรายด้าน ประกอบด้วย การใช้วิธีการเผชิญความเครียดในงาน ด้านการเผชิญกับปัญหา การหลีกเลี่ยงปัญหา การอาศัยแหล่งความช่วยเหลือ การมองโลกในแง่ร้าย การมองโลกในแง่ดี และการบรรเทาความรู้สึก และโดยรวมของการเผชิญความเครียดของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานโรงพยาบาลรัฐ การเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพรายข้อ ของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานโรงพยาบาลรัฐ ด้านการเผชิญกับปัญหาอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิริรัตน์และคณะ (2543) ศึกษาการเผชิญกับปัญหาในพยาบาลจบใหม่พบว่า มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาโดยแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้น กลุ่มตัวอย่างมีการใช้พฤติกรรมการเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม Lazarus & Launia (1978) พบว่าผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาได้ดีจะมีการปรับตัวได้ดี ส่งผลต่อผลของความเครียดน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ Lazarus (1969) อธิบายความหมายการเผชิญความเครียดว่า เป็นการจัดการให้สิ่งที่มาคุกคามนั้นหมดลง หรือลดน้อยลง ทำให้ตนเองนั้นสบายใจขึ้น บุคคลมักจะใช้กลยุทธ์การเผชิญความเครียดที่ใช้ได้ผลในอดีต Ignatavicius & Bayne (1991) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การทำงาน มีการใช้กลยุทธ์การเผชิญความเครียดที่ใช้ได้ผลในอดีต การเผชิญความเครียดในงานอาจเป็นแบบปฏิกิริยาโดยตรง (Direct action) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะเผชิญกับปัญหาความเครียดในงาน หรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นโดยตรง ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้วิธีนี้ในระดับมาก ใช้การเผชิญความเครียดในงานแบบการหลีกเลี่ยงปัญหาในระดับน้อยถึงปานกลาง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาการหลีกเลี่ยงเกิดจากบุคคลประเมินแล้วว่าสิ่งที่มาคุกคามนั้นมีอันตรายมาก หรือสถานการณ์ที่มาคุกคามนั้นไม่สามารถทำลายได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ นิโรบล กนกสุนทรรัตน์ และคณะ (2540) ศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลรามาริบัติพบว่า พยาบาลวิชาชีพ มีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญกับปัญหาในสัดส่วนที่มากที่สุด ร้อยละ 42 เมื่อเทียบกับการบรรเทาความรู้สึกร้อยละ 31 และการจัดการกับอารมณ์ร้อยละ 27 ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การบรรเทาความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางถึงมาก ส่วนการหลีกเลี่ยงปัญหาและการมองโลกในแง่ร้ายอยู่ในระดับปานกลางถึงน้อย ซึ่งเหตุผลน่าจะเกี่ยวข้องกับลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมาแล้วในเรื่องอายุและประสบการณ์การทำงาน การอาศัยแหล่งความช่วยเหลือและการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมากถึงปานกลางซึ่งเป็นการเผชิญปัญหาที่น่าชื่นชมด้วยข้อจำกัดทางด้านสถานการณ์ในสังคมปัจจุบัน การเผชิญความเครียดโดยปฏิกิริยาโดยอ้อม (Indirect action or defensive form) เป็นกลไกการทำงานของร่างกายและจิตใจทำให้สบายใจขึ้นเท่านั้น ไม่ได้แก้ปัญหามาโดยตรง ได้แก่ ด้านการใช้วิธีการเผชิญความเครียดในงานด้านการอาศัยแหล่งความช่วยเหลือระดับปานกลาง และด้านการบรรเทาความรู้สึก ซึ่งเป็นการ

บรรเทาความตึงเครียด โดยใช้จิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นความคิดของแต่ละบุคคลและไม่เป็นความจริง ส่วนการเผชิญความเครียดโดยการมองโลกในแง่ร้ายซึ่งเป็นการเผชิญความเครียดตามแนวทางของ Lazarus ในการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง (Primary appraisal) พร้อมกับการใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยการมองโลกในแง่ร้ายซึ่งเป็นความคิดของแต่ละบุคคลและไม่เป็นความจริง แต่อย่างไรก็ตามเมื่อผ่านระยะนี้บุคคลจะใช้สติปัญญา ประสบการณ์ ประเมิน สถานการณ์ที่มากระทบเข้าสู่การประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง (Secondary appraisal) คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ประสบการณ์ ประเมินทางเลือกของตนในการจัดการกับความเครียด ตลอดจนประเมินถึงผลที่ตามมาจากการใช้กลยุทธ์ในการเผชิญความเครียดนั้นๆ และระยะที่สามคือ การประเมินซ้ำ (Reappraisal) หลังจากบุคคลพยายามที่จะกำจัดปัญหาแล้ว บุคคลประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาว่าคงยังปัญหาอีกหรือไม่ ขั้นตอนนี้ถือได้ว่าเป็นการเริ่มวงจร เริ่มการประเมินสถานการณ์ใหม่ในขั้นที่หนึ่ง (Myers, 1994) ซึ่งน่าจะส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความเครียดในงาน ของพยาบาลวิชาชีพในแนวคิด โดยการนำผลจากงานวิจัยในครั้งนี้ไปศึกษาวิจัยต่อ โดยเลือกศึกษาเฉพาะความเครียดในงานด้านปัจจัย ที่ทำให้พยาบาลวิชาชีพเกิดความเครียดในงานระดับมาก มาศึกษาวิจัยต่อ

2. ควรศึกษาเปรียบเทียบความเครียดในงานระหว่างพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด เพื่อศึกษาว่า พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด มีความเครียดในงานแตกต่างกันอย่างไร

3. ศึกษาตัวแปรอื่นที่น่าสนใจ เช่นบุคลิกภาพของพยาบาลวิชาชีพ ภาวะผู้นำของพยาบาลวิชาชีพ สัมพันธ์กับความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพอย่างไร