

# ความเครียดและการจัดการความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี

วิภูญญา ลือเลื่อน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี เป็นการศึกษาแบบพรรณนา (Descriptive study) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานีประชากรในการศึกษาคั้งนี้ คือ พยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี จำนวน 61 คน ระหว่าง เดือนมิถุนายน – สิงหาคม 2559

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นชุดแบบสอบถามเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 20 ข้อ แบบวัดความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียดของสเวนปรุง จำนวน 20 ข้อ และแบบวัดพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการจัดการความเครียดของรัตนภรณ์ ดวงธรรม จำนวน 25 ข้อ ที่ดัดแปลงมาจากแนวคิดของลาซารัสและคณะ ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน มีความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียด เท่ากับ 0.82 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมการจัดการความเครียดเท่ากับ 0.97 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 58 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 95.08 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโดยการหาค่าเฉลี่ยร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 58 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.75 อายุเฉลี่ย 38.24 ปี (SD 9.09) ประสบการณ์การทำงานในห้องผ่าตัดเฉลี่ย 12.18 ปี (SD 8.83) มีความพึงพอใจในงาน ร้อยละ 91.38 ทำงานล่วงเวลาแบบเป็น on call ร้อยละ 70.69 โดยมีความถี่ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 65.52 มีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน, ผู้บังคับบัญชา ร้อยละ 100 และ 96.55 ตามลำดับ มีเวลาให้ครอบครัว ร้อยละ 74.14 และมีสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 71.69 กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 53.45 เมื่อพิจารณา รายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเครียดระดับรุนแรงมากที่สุดคือ การกลัวทำงานผิดพลาด คิดเป็นร้อยละ 10.36 ข้อที่มีความเครียดระดับสูงมากที่สุดคือ มีอาการปวดหรือตึงกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 31.03 ข้อที่มีความเครียดระดับ ปานกลางมากที่สุดคือ การกลัวไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และความกังวลกับเรื่องการเสี่ยงต่อการติดเชื้อในโรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 37.93 และข้อที่มีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดคือ ความรู้สึกล้าสน คิดเป็นร้อยละ 81.03 ส่วนการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง เลือกใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.11 และการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง เลือกใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.62

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้บริหารทางการพยาบาลควรเข้าใจในสถานการณ์ความเครียดที่พยาบาลห้องผ่าตัดต้องเผชิญ เอื้ออำนวยให้พยาบาลห้องผ่าตัดสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานห้องผ่าตัด ส่งเสริมสุขภาพจิตของพยาบาลห้องผ่าตัดให้มากขึ้นเป็นการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลห้องผ่าตัด คงไว้ซึ่งการให้บริการที่ดี

**คำสำคัญ:** ความเครียด การจัดการความเครียด พยาบาลห้องผ่าตัด

# Stress and Stress Management in Perioperative Nurse, Udonthani Hospital

Weekunya Lueluang, Professional nurse, Operating Room Nursing Department, Udonthani Hospital

## Abstract

The descriptive research aimed to study level of stress and stress management in perioperative nurse, Udonthani hospital. The sample consisted of 61 perioperative nurses who worked in Udonthani hospital more than 1 year. Data collected during June – August 2016.

The research instrument was questionnaire about stress and stress management of perioperative nurses, Udonthani hospital, including 20 demographic data form, 20 stress form by Suanprung Hospital and 25 stress management form by Rattanaorn Doungthrom depend on Lazarus& Folkman. The content validity of the file was examined by 3 experts. The reliability of stress form was 0.82 and stress management form was 0.97. was return 58; 95.08%. Data were analyzed using frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results found that mostly were female, average age 38-24 years old (SD 9.09). There worked experience in operating room 12.18 year average. Satisfaction to there job was high level 91.38%. They had good relationship to their college, their commander and their family the stress level of the samples were mild stress 53.45. By items analysis were the most severe stress was 10.36% fear malfunction, the most height stress was 31.03% pain of muscle, the most moderate stress was 37.93% fear does not reach the aim, and worry about risk of infection in the hospital, and the most mild stress was 81.03% confused. And the stress management: problem-focused coping method and emotional-focused coping method level of the samples were moderate stress 2.11, 1.62.

From this study, the nursing of administrator should understand situation's stress of perioperative nurse, supporting perioperative nurse to standard working, support mental health of perioperative nurse more. Make performance of perioperative nurse on the job, good services.

**Key word:** Stress, Stress Management, Perioperative Nurse

## บทนำ

โลกปัจจุบันเป็นโลกที่เต็มไปด้วยความเครียด ทุกคนต้องประสบกับปัญหาการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในยุคเศรษฐกิจถดถอย ปัญหาการทำงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาความเจ็บป่วยของตนเองและบุคคลในครอบครัว ความเครียดเป็นเรื่องบั่นทอนสุขภาพ ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิต คนไทยวัยทำงานจะมีระดับความเครียดสูงมากโดยมีปัจจัยพื้นฐานมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมเศรษฐกิจการแข่งขันที่สูงในเรื่องการทำงานทำให้เกิดความกดดันในการดำเนินชีวิตสูงมาก สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสต์สมิธซีย์<sup>1</sup> เปิดเผยผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่องดัชนีความเครียดของคนไทย พบว่าประชาชนรู้สึกเบื่อหน่าย (ร้อยละ 71.06) ไม่มีความสุขเลย (ร้อยละ 62.41) รู้สึกหมดกำลังใจ (ร้อยละ 47.61) และไม่อยากพบปะผู้คน (ร้อยละ 43.86) ฉะนั้น จำเป็นที่ทุกคนควรรู้จักวิธีรับมือกับความเครียด เพราะถ้าไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมแล้วโอกาสเกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้อีกมาก โดยเฉพาะคนทำงานหากมีความกดดันกับการทำงาน ต้องทำงานแข่งกับเวลา อาจเกิดความเครียดได้ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้างได้

ความเครียดเกิดจากการปรับตัวใหม่ของบุคคลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะพอใจหรือไม่ก็ตาม จึงนับได้ว่าความเครียดเป็นกระบวนการของชีวิต เป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มีผลต่อบุคคลทั้งในด้านผลดีและผลเสีย ผลดีคือการที่บุคคลมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะทำให้มีแรงกระตุ้น เป็นภาวะที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว เพื่อการตอบสนองทำหลายอย่างต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถกระทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้<sup>2</sup> ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมีความเครียดมากเกินไป ไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด ก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ ผลกระทบที่เกิดขึ้นทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน มือเท้าเย็น นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป เกิดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและโครงสร้าง รวมถึงโรคมะเร็งและ

ผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล โกรธง่าย ก้าวร้าว หวาดกลัว หลงลืม ขาดสมาธิ กลุ่มอาชีพที่มีความเครียดสูงและอาจป่วยด้วยโรคที่เกิดจากผลกระทบของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กลุ่มอาชีพด้านบริการ ลูกจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม และบุคลากรทางการแพทย์ เป็นต้น<sup>3</sup>

ขณะเดียวกันความเครียดเป็นสิ่งที่บุคลากรทางการแพทย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการปฏิบัติงาน เนื่องจากต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ ความเป็นความตายของผู้ป่วยตลอดเวลา รวมทั้งสิ่งแวดล้อมรอบตัว ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับ ความสนใจศึกษาอย่างแพร่หลายในทุกวงการ โดยเฉพาะที่มรสุมสุขภาพ<sup>4</sup> เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อ การเจ็บป่วยทางกายได้ทุกระบบและมีผลแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลเพราะจุดอ่อนในร่างกายนของแต่ละคนไม่เหมือนกันผลสำรวจสุขภาพจิตของระบาศาสนา<sup>5</sup> พบว่าคนไทยร้อยละ 1.80 หรือประมาณ 9 แสนคน เป็นโรคซึมเศร้าขณะที่ร้อยละ 3.10 หรือประมาณ 1.60 ล้านคน เป็นโรควิตกกังวล

โรงพยาบาลอุดรธานีเป็นโรงพยาบาลในระดับตติยภูมิ ให้การดูแลระบบบริการสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมประชากรทั้งภายในจังหวัด และจังหวัดเครือข่ายในเขตบริการสุขภาพที่ 8 รวมถึงประเทศเพื่อนบ้านอีกด้วย และเป็นสถาบันฝึกอบรมด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่มีคุณภาพ ห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานีเป็นสถานที่จัดเตรียมไว้สำหรับการทำการผ่าตัด และรักษาผู้ป่วยทางศัลยกรรมที่ให้บริการผู้ป่วยผ่าตัดทั้งในเวลาราชการและในกรณีผ่าตัดฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมง

กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี ประกอบด้วยห้องผ่าตัดจำนวน 18 ห้อง และหน่วยพักรอดูอาการก่อนผ่าตัด (pre – operative unit) อีก 1 หน่วย ลักษณะงานของพยาบาลห้องผ่าตัดคือรับผิดชอบในการให้บริการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดในระยะก่อนผ่าตัดขณะผ่าตัด และหลังผ่าตัด มีความรู้ ความชำนาญ ความสามารถเฉพาะทางในแต่ละประเภทของการผ่าตัดมีความสามารถใช้และจัดเตรียม

อุปกรณ์ เครื่องมือที่มีเทคโนโลยีขั้นสูง และช่วยแพทย์ในการผ่าตัด<sup>6</sup> เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องใช้กระบวนการทางการแพทย์ปฏิบัติกรพยาบาลตามความต้องการของผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัด และป้องกันอันตรายหรือให้การดูแลผู้ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ต้องเผชิญกับความเครียดตลอดเวลา ต้องทำงานท่ามกลางความกดดัน ต้องทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งจากทีมผ่าตัดและตัวผู้ป่วยเอง ซึ่งมีผลต่อความเป็นความตายของผู้ป่วยที่มารับบริการ<sup>7</sup> ต้องมีความอดทนอย่างสูงทำงานภายใต้สภาวะกดดันทั้งจากภาระงานและผู้ร่วมทีมซึ่งแต่ละคนหวังที่จะให้สิ่งที่ดีและถูกต้องสมบูรณ์เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด เป็นผู้ประสานงานให้การผ่าตัดดำเนินไปได้อย่างสำเร็จลุล่วง การทำงานในห้องผ่าตัดจะต้องเสี่ยงต่อความเป็นความตายของผู้ป่วยจึงต้องอาศัยความรวดเร็วในการทำงาน ถูกต้อง ประณีตรวมทั้งต้องมีความซื่อสัตย์และรับผิดชอบสูงต่องานที่ได้รับมอบหมาย การทำงานที่ต้องอยู่เวรนอกเวลาราชการ หรือการรอเรียกขึ้นปฏิบัติงาน (On Call) อยู่ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง ทำให้แบบแผนในการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่ง เช่น มูก เลือด น้ำเหลืองของผู้ป่วยตลอดเวลาเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรคที่สามารถแพร่กระจายผ่านทางเลือดและสิ่งคัดหลั่งได้หากเกิดอุบัติเหตุจากสิ่งมีคมขณะทำงาน<sup>8</sup> ทั้งยังต้องใช้หน้ากากปิดปากและจมูกการสวมหมวกไว้ตลอดเวลา ยืนติดต่อกันเป็นระยะเวลา นาน จากสภาวะการทำงานดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุให้พยาบาลห้องผ่าตัดเกิดความเครียดในการทำงานได้

จากการสำรวจภาวะสุขภาพประจำปี 2559 พบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีอาการปวดศีรษะไม่ทราบสาเหตุ ร้อยละ 60.00 เหนื่อยง่าย ร้อยละ 25.00 เป็นหวัดบ่อย ร้อยละ 60.00 หงุดหงิดบ่อย ร้อยละ 30.00 จากประสบการณ์การทำงานในห้องผ่าตัดของผู้วิจัย พบว่านอกเหนือจากลักษณะงานที่ต้องอาศัยความรวดเร็ว ถูกต้อง รอบคอบระมัดระวัง ความละเอียดอ่อนและประณีตแล้ว ยังมีสภาพแวดล้อมในห้องผ่าตัด เช่น อุณหภูมิห้องที่เย็นหรือร้อนจัด สารเคมี อุปกรณ์เครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัย ซับซ้อนและยุ่งยาก นอกจากนี้ยังพบว่า จำนวนพยาบาลห้องผ่าตัดมี

ไม่เพียงพอกับภาระงาน บางครั้งพยาบาลห้องผ่าตัดต้องทำหน้าที่อื่นนอกเหนือจากความรับผิดชอบ เช่น เป็นผู้ช่วยแพทย์ ซึ่งเป็นสาเหตุส่งเสริมให้พยาบาลห้องผ่าตัดเกิดความเครียดมากขึ้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นพยาบาลห้องผ่าตัด จึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานีเพื่อใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิต และการจัดการความเครียดในห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานีต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานีประชากรในการศึกษาค้นคว้านี้ คือ พยาบาลห้องผ่าตัด งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี ทั้งหมดจำนวน 61 คน โดยมีระยะเวลาการปฏิบัติงานตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 20 ข้อ แบบวัดความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรุง<sup>9</sup> จำนวน 20 ข้อ แบ่งค่าคะแนนเป็นระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับดังนี้ คะแนน 0 – 24 เครียดน้อย, คะแนน 25 – 42 เครียดปานกลาง, คะแนน 43 – 62 เครียดสูง และคะแนน 63 ขึ้นไป เครียดรุนแรง และแบบวัดพฤติกรรมจัดการความเครียด โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมจัดการความเครียดของรัตนภรณ์ ดวงธรรม<sup>10</sup> จำนวน 25 ข้อ ที่ดัดแปลงมาจากแนวคิดของ ลาซารัส และคณะ ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน นำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะ มีค่าความเชื่อมั่นของ

แบบวัดความเครียด เท่ากับ 0.82 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด เท่ากับ 0.97 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่างโดยตรง ระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม พ.ศ. 2559 ได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 58 ฉบับ เป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งหมด คิดเป็น ร้อยละ 95.08 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 31 - 37 ปี มีจำนวน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 29.32 โดยอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 38.24 ปี เป็นเพศหญิง จำนวน 48 ราย คิดเป็นร้อยละ 82.75 สถานภาพโสด จำนวน 28 ราย คิดเป็นร้อยละ 48.27 ระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 52 ราย คิดเป็นร้อยละ 89.65 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงานในช่วง 8 - 14 ปี มีจำนวน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 29.32 โดยมีประสบการณ์การทำงานเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 14.92 ปี ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การปฏิบัติงานในห้องผ่าตัดอยู่ในช่วง 1 - 7 ปี มีจำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 41.39 โดยมีประสบการณ์การปฏิบัติงานในห้องผ่าตัดเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 12.18 ปี ดำรงสถานะเป็นข้าราชการมากที่สุด จำนวน 51 ราย คิดเป็นร้อยละ 87.93 ตำแหน่งเป็นพยาบาลปฏิบัติการ จำนวน 51 ราย คิดเป็นร้อยละ 87.93 ลักษณะงานที่ทำเป็นแบบปฏิบัติงานในเวรเช้า ปาย ดึก และเวร On Call มากที่สุด จำนวน 36 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.07 ครั้งหนึ่งมีรายได้ต่อเดือน อยู่ใน ช่วง 25,001 - 35,000 บาท โดยมีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 35,517 บาท มีความพึงพอใจในงานที่ได้รับมอบหมาย จำนวน 53 ราย คิดเป็นร้อยละ 91.38 มีการทำงานล่วงเวลาแบบ On Call จำนวน 41 ราย คิดเป็นร้อยละ 70.69 มีความถี่ในการทำงานล่วงเวลาแบบ On Call มากที่สุดอยู่ใน ช่วง 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์มีจำนวน 38 ราย คิด

เป็นร้อยละ 65.52 ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานที่แผนกผ่าตัด หัวใจ หลอดเลือด และทรวงอกมีจำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 19.00 มีความก้าวหน้าในงานจำนวน 40 ราย คิดเป็นร้อยละ 68.96 ทั้งหมดมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ส่วนมากสัมพันธภาพที่ดีกับผู้บังคับบัญชาจำนวน 56 ราย คิดเป็นร้อยละ 96.55 ครอบครัวสนับสนุนการทำงาน ร้อยละ 100.00 มีเวลาสำหรับครอบครัว จำนวน 43 ราย คิดเป็นร้อยละ 74.14 และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจำนวน 41 ราย คิดเป็นร้อยละ 71.69 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 58)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ (ปี)		
< 31	12	20.68
31 - 37	17	29.32
38 - 44	15	25.86
45 - 51	6	10.35
> 51	8	13.79
( $\bar{X}$ = 38.24, S.D. = 9.09, Min = 24, Max = 59)		
เพศ		
ชาย	10	17.25
หญิง	48	82.75
สถานภาพสมรส		
โสด	28	48.27
สมรส	26	44.83
แยกกันอยู่	4	6.90
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	52	89.65
ปริญญาโท	6	10.35
ประสบการณ์การทำงาน(ปี)		
1 - 7	12	20.68
8 - 14	17	29.32
15 - 21	15	25.86
22 - 28	6	10.35
29 - 35	8	13.79
( $\bar{X}$ = 14.94, S.D. = 9.21, Min = 1, Max = 34)		

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประสบการณ์การปฏิบัติงานในห้องผ่าตัด (ปี)		
1 - 7	24	41.39
8 - 14	12	20.68
15 - 21	13	22.41
22 - 28	4	6.90
29 - 35	5	8.62
$(\bar{X} = 12.18, S.D. = 8.83, \text{Min} = 1, \text{Max} = 34)$		
สถานะ		
ข้าราชการ	51	87.93
พนักงานราชการ	1	1.73
พนักงานกระทรวงสาธารณสุข	6	10.34
ตำแหน่ง		
หัวหน้างาน/หัวหน้าแผนก	7	12.07
พยาบาลปฏิบัติการ	51	87.93
ลักษณะงานที่ทำ		
ปฏิบัติงานในเวลาราชการเท่านั้น	5	8.62
ปฏิบัติงานในเวรเช้า และเวร On Call	6	10.34
ปฏิบัติงานในเวรเช้า ป้าย ดึก	11	18.97
ปฏิบัติงานในเวรเช้า ป้าย ดึก และเวร On Call	36	62.07
รายได้ต่อเดือน(บาท)		
<20,000	5	8.62
20,000 - 25,000	4	6.90
25,001 - 30,000	15	25.86
30,001 - 35,000	14	24.14
35,001 - 40,000	5	8.62
40,001 - 45,000	6	10.34
45,001 - 50,000	4	6.90
>50,000	5	8.62
$(\bar{X} = 35,517, S.D. = 1.95, \text{Min} = 20,000, \text{Max} = 70,000)$		
ความพึงพอใจในงานที่ได้รับมอบหมาย		
ใช่	53	91.38
ไม่ใช่	5	8.62
การทำงานล่วงเวลาแบบ On Call		
ใช่	41	70.69
ไม่ใช่	17	29.31
ความถี่ในการทำงานล่วงเวลาแบบ On Call		
ไม่มี	16	27.58
2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์	38	65.52
4 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์	3	5.17
ทุกวัน	1	1.73
แผนกที่ทำงาน		
ผ่าตัด หัวใจ หลอดเลือด	11	19.00

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน		
ใช่	58	100.00
ไม่ใช่	0	0.00
สัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้บังคับบัญชา		
ใช่	56	96.55
ไม่ใช่	2	3.45
ครอบครัวสนับสนุนการทำงาน		
ใช่	58	100.00
ไม่ใช่	0	0.00
เวลาสำหรับครอบครัว		
ใช่	43	74.14
ไม่ใช่	15	25.86
สุขภาพร่างกายแข็งแรง		
ใช่	41	70.69
ไม่ใช่	17	29.31

2. ความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 53.45 เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าชื่อที่มีความเครียดระดับรุนแรงมากที่สุดคือ การกลัวทำงานผิดพลาด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.36 ชื่อที่มีความเครียดระดับสูงมากที่สุดคือ มีอาการปวดหรือตึงกล้ามเนื้อ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 31.03 ชื่อที่มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุดคือ การกลัวไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และความกังวลกับเรื่อง การเสี่ยงต่อการติดเชื้อในโรงพยาบาล จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 37.93 เท่ากัน และชื่อที่มีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดคือ ความรู้สึกสับสน จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 81.03 ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** จำนวนและร้อยละของระดับความเครียด  
จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง (N = 58)

กลุ่มตัวอย่าง	ระดับความเครียด			
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. กลัวทำงาน ผิดพลาด	22(37.93)	19(32.75)	11(18.96)	6(10.36)
2. กลัวไปไม่ถึง เป้าหมายที่วางไว้	16(27.58)	22(37.93)	15(25.86)	5(8.63)
3. ครอบครัวมีความ ขัดแย้งกันในเรื่อง เงิน หรือเรื่องงาน	37(63.79)	16(27.58)	5(8.63)	0.00(0)
4. เป็นกังวลกับเรื่อง การเสี่ยงต่อการติด เชื้อในโรงพยาบาล	20(34.48)	22(37.93)	13(22.42)	3(5.17)
5. รู้สึกว่าต้องแข่ง ขันหรือเปรียบเทียบกับ คนอื่น ๆ	34(58.63)	19(32.75)	4(7.00)	1(1.72)
6. เงินไม่พอใช้	26(44.84)	21(36.20)	10(17.24)	1(1.72)
7. มีอาการปวดหรือ ตึงกล้ามเนื้อ	20(34.48)	25.86(15)	18(31.03)	5(8.63)
8. มีอาการปวดหัว จากความตึงเครียด	23(39.65)	15(25.86)	15(25.86)	5(8.63)
9. มีอาการปวดหลัง	24(41.38)	20(34.48)	9(15.51)	5(8.63)
10. ความอยาก อาหารเปลี่ยนแปลง	37(63.79)	14(24.13)	6(10.36)	1(1.72)
11. มีอาการปวดหัว ข้างเดียว	32(55.19)	14(24.13)	9(15.51)	3(5.17)
12. มีความรู้สึกวิตก กังวล	29(50.00)	16(27.58)	9(15.51)	4(7.00)
13. มีความรู้สึกคับ ข้องใจ	26(44.84)	21(36.20)	10(17.24)	1(1.72)
14. รู้สึกโกรธ หรือ หงุดหงิด	33(56.89)	19(32.75)	6(10.36)	0(0.00)
15. รู้สึกเศร้า	46(79.30)	10(17.24)	2(3.46)	0(0.00)
16. มีความจำไม่ดี	35(60.33)	13(22.42)	8(13.79)	2(3.46)
17. รู้สึกสับสน	47(81.03)	8(13.79)	3(5.18)	0(0.00)
18. ตั้งสมาธิลำบาก	37(63.79)	18(31.03)	1(1.72)	2(3.46)
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	31(53.45)	21(36.20)	5(8.63)	1(1.72)
20. เป็นหวัดบ่อยๆ	43(74.13)	12(20.69)	3(5.18)	0(0.00)
<b>รวม</b>	<b>31(53.45)</b>	<b>29.30(17)</b>	<b>13.79(8)</b>	<b>2(3.46)</b>

3. การจัดการความเครียดพบว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง เลือกใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.11 และการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด ได้แก่ พิจารณาปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหาในการทำงานที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น ระดับค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 ส่วนการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้อยที่สุด ได้แก่ ปรึกษาหารือกับผู้บังคับบัญชา หรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์มากกว่า ระดับค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.16 ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความถี่ของการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาจำแนกตามรายชื่อและโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง (n=58)

การจัดการความเครียด แบบมุ่งแก้ปัญหา	X̄	S.D.	ระดับ ความถี่
1. ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงาน ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง	2.31	0.70	ปานกลาง
2. พิจารณาปัญหาและพยายาม แก้ไขปัญหาในการทำงานที่เป็นอยู่ ให้ดีขึ้น	2.34	0.75	ปานกลาง
3. แก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตาม ประสบการณ์การแก้ไขปัญหาที่ เคยทำมาในอดีต	2.18	0.68	ปานกลาง
4. ปรึกษาหารือกับผู้ที่เราารู้จักไว้ วางใจ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับ เหตุการณ์	1.98	0.66	ปานกลาง
5. ปรึกษาหารือกับผู้บังคับบัญชา หรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ มากกว่า	1.16	0.62	น้อย
6. ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ปัญหาและวิธีการแก้ไขโดยการ สังเกต ชักถามหรืออ่านหนังสือ ต่างๆ เพื่อช่วยให้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น	2.09	0.14	ปานกลาง
7. พยายามปรับตัวเองให้เข้ากับ สถานการณ์ หรือพยายามปรับ เปลี่ยนสถานการณ์ใหม่	2.16	0.55	ปานกลาง
8. ทำสมาธิ หรือฝึกการลดความ เครียดด้วยวิธีการต่างๆ	1.91	0.79	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.11</b>	<b>0.34</b>	<b>ปานกลาง</b>

และการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง เลือกใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.62 การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด ได้แก่ มองปัญหาในแง่ดี ระดับค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.29 ส่วนการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้อยที่สุด ได้แก่ ใช้ยานอนหลับ หรือยากล่อมประสาท ระดับค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.95 ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความถี่ของการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ จำแนกตามรายชื่อและโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง (n=58)

การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความถี่
1. พูดยระบายความไม่สบายใจหรือปัญหาในการทำงานให้บุคคลอื่นฟัง	1.88	0.62	ปานกลาง
2. พยายามไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น	1.89	0.88	ปานกลาง
3. พุดคุยในเรื่องขบขันหรือเรื่องอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาแสดงอาการรื่นเริงเพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ	1.79	0.72	ปานกลาง
4. มองปัญหาในแง่ดี	2.29	0.61	ปานกลาง
5. ทำกิจกรรมต่างๆ ทำมากขึ้น เช่น ทำงานอดิเรก เล่นดนตรี ฟังเพลง เล่นกีฬา หรือทำงานประจำมากกว่าเดิม	1.71	0.77	ปานกลาง
6. เข้าสังคมหรือทำกิจกรรมบันเทิงร่วมกับผู้อื่น เช่น การไปพักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง	2.13	0.72	ปานกลาง
7. สวดมนต์ ทำบุญ หรือปฏิบัติกิจทางศาสนาต่างๆ	2.01	0.77	ปานกลาง
8. นอนหลับมากขึ้น	2.13	0.76	ปานกลาง
9. หลีกเลียงปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยการหยุดงาน ลาป่วย ลาพักร้อน หรือหลีกเลียงการทำงานที่นั้น	1.38	0.72	น้อย
10. มักแสดงอารมณ์ขุ่นมัว ไม่สบายใจที่เกิดจากการทำงานกับผู้อื่น หรือสิ่งของ เช่น ขว้างปาสิ่งของตำหนิผู้อื่น เป็นต้น	1.16	0.67	น้อย
11. จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว	1.21	0.67	น้อย

**ตารางที่ 4** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความถี่ของการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ จำแนกตามรายชื่อและโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง (n=58) (ต่อ)

การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความถี่
12. ไม่ทำอะไรกับปัญหาที่เกิดขึ้น ปล่อยให้เรื่องของเขาโชคราะห์	1.35	0.71	น้อย
13. ทำกิจกรรมที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย เช่น กัดนิ้ว โยกตัว เดินไปเดินมา เป็นต้น	1.09	0.62	น้อย
14. รับประทานอาหาร ขนมต่างๆ เพิ่มมากขึ้น	1.47	0.72	น้อย
15. ใช้ยานอนหลับ หรือยากล่อมประสาท	0.95	0.58	น้อย
16. ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ โคล่า เพิ่มขึ้น	1.48	0.82	น้อย
17. ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ สุรา เพิ่มขึ้น	1.20	0.81	น้อย
<b>รวม</b>	<b>1.62</b>	<b>0.33</b>	<b>ปานกลาง</b>

#### การอภิปรายผล

ห้องผ่าตัดเป็นหน่วยงานหนึ่งในวิชาชีพพยาบาลที่ขณะทำงานต้องเผชิญกับความเครียด<sup>11</sup> ซึ่งมีสาเหตุมาจากลักษณะงานที่เต็มไปด้วยความเครียด การบริหารงานและสภาพแวดล้อมในขณะปฏิบัติงาน<sup>12</sup> ตลอดจนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน เนื่องจากลักษณะงานในห้องผ่าตัดต้องทำงานเป็นทีม พยาบาลห้องผ่าตัดเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องติดต่อขอความร่วมมือจากบุคลากรต่างๆ ซึ่งอาจพบปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีอยู่เสมอ พยาบาลห้องผ่าตัดต้องเผชิญกับความเครียดตลอดเวลา ต้องทันต่อการเปลี่ยนแปลงตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งจากทีมสุขภาพและตัวผู้ป่วยเอง ต้องมีความอดทนอย่างสูงทำงานภายใต้สภาวะกดดัน ทั้งจากงานและผู้ร่วมทีมซึ่งแต่ละคนหวังที่จะให้สิ่งที่ดีและถูกต้องสมบูรณ์เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ Preston และคณะ พบว่าสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลกับแพทย์เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัดเป็นอันดับแรก พยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานี ถึงแม้จะต้องเผชิญกับความเครียดตลอดเวลา และมีความเครียดระดับรุนแรงมากที่สุดคือ การกลัวทำงาน

ผิดพลาด คิดเป็นร้อยละ 10.36 มีความเครียดระดับสูงมากที่สุดคือ มีอาการปวดหรือตึงกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 31.03 มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุดคือ การกลัวไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และความกังวลกับเรื่องการเสี่ยงต่อการติดเชื้อในโรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 37.93 และมีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดคือ ความรู้สึกสับสน คิดเป็นร้อยละ 81.03 แต่ก็สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้พยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานีมีความเครียดโดยรวมในระดับต่ำจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 53.45

การจัดการกับความเครียดเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่ใช้ในการเรียนรู้ที่นำมาใช้จัดการกับความเครียด และไม่ว่าแต่ละคนจะรับมือกับความเครียดอย่างไรก็ล้วนแต่มีผลกระทบต่อกพวกเขาไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม การจัดการกับความเครียดเป็นกลยุทธ์การปรับตัวผู้คนจะมีกลวิธีรับมือและจัดการกับความเครียด เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่พวกเขาไม่สามารถอยู่เหนือพฤติกรรมหรือพลอันเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้น พยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานีต้องเผชิญกับลักษณะงานที่เต็มไปด้วยความเครียด บางครั้งต้องทำงานอย่างเร่งด่วนเพื่อให้บริการผู้ป่วยฉุกเฉินที่ต้องได้รับการผ่าตัดทันที จำเป็นต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอและการแสดงออกอย่างเหมาะสม ช่วยให้บุคลากรสามารถรักษาสมาดุลของสภาพจิตใจ และปรับตัวได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีพลังต่อสู้กับชีวิตต่อไปสอดคล้องกับการศึกษาของลักษณะ พลอยเลื่อนแสง<sup>14</sup> พบว่า พยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมที่ใช้เมื่อเกิดความเครียด คือ พฤติกรรมบรรเทาความเครียดมากกว่าแบบแก้ปัญหา กิจกรรมที่ใช้มากที่สุดคือ กิจกรรมออกกำลังกาย ส่วนพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลอุดรธานีมีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งแก้อารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.11 และ 1.62 ตามลำดับการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด ได้แก่ พิจารณาปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหาในการทำงานที่เป็นอยู่

ให้ดีขึ้น ระดับค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 ส่วน การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด ได้แก่ มองปัญหาในแง่ดี ระดับค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.29

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่าความเครียดระดับรุนแรงมากที่สุดคือ การกลัวทำงานผิดพลาดซึ่งผู้บริหารทางการพยาบาลควรจัดสิ่งแวดล้อมในห้องผ่าตัดให้เหมาะสม สนับสนุนให้พยาบาลห้องผ่าตัดเกิดความมั่นใจใน การปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานห้องผ่าตัด เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. การจัดการความเครียดพบว่าการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้อยที่สุด ได้แก่ ปรึกษาหารือกับผู้บังคับบัญชา หรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์มากกว่า ดังนั้น ควรมีช่องทางให้พยาบาลห้องผ่าตัดได้ผ่อนคลายความเครียดจากการปฏิบัติงาน เช่น ห้องสันทนาการ ห้องระบายความในใจ การมีคู่มือหรือพี่เลี้ยงในการปฏิบัติงาน เป็นต้น
3. จัดเตรียมพยาบาลก่อนเข้าปฏิบัติงานในห้องผ่าตัด โดยเน้นให้เห็นถึงสภาพความเป็นจริงในการปฏิบัติงาน และปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติงาน ให้ความรู้เรื่องความเครียดและการจัดการความเครียด ตลอดจนให้ความรู้ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเครียดในบุคลากรกลุ่มอื่นของห้องผ่าตัด และในโรงพยาบาล เพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาความเครียดในภาพรวม
2. ในการศึกษาแต่ละครั้งควรมีการประเมินความเครียดและการแก้ไขปัญหาความเครียดที่อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจของประเทศ และการเปลี่ยนแปลงนโยบายขององค์กร
3. ควรศึกษาเขาวีอารมณ์ของพยาบาลห้องผ่าตัดในการจัดการความเครียด

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนายแพทย์ธรรมณูญ วิไลจันทรวรรค์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุดรธานีที่อนุญาตให้ศึกษาและนำเสนอผลงานชิ้นนี้ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ที่กรุณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบคุณคุณพานี เดียวศิริทรัพย์ หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดโรงพยาบาลอุดรธานี ที่ให้ความอนุเคราะห์ พยาบาลห้องผ่าตัด ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม คุณทิพย์สุคนธ์ อารยวงศ์ ที่เป็น พี่เลี้ยงงานวิจัย และอาจารย์ ดร.สมหมาย คชนาม ที่เป็น พี่ปรึกษาในงานวิจัยชิ้นนี้

### เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ. ดัชนีความเครียดของคนไทย[อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ; 2559. เข้าถึงเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2559 เข้าถึงได้จาก: <http://www.ryt9.com/s/abcp/2505816>.
2. วรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ. ความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.
3. ทะนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข. การประเมินความเครียดจากการทำงานของพนักงานผู้ทำงานในสำนักงานของโรงงานอุตสาหกรรมในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา; 2544.
4. ขจิตพรธน เหลืองวิรุจน์กุล. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการทำงานกับความเครียดของพยาบาลห้องผ่าตัดในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย[วิทยานิพนธ์]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2545.
5. ระบาดวิทยา. สุขภาพจิต[อินเทอร์เน็ต]. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2556. เข้าถึงเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2559 เข้าถึงได้จาก: <http://www.dmh.go.th>.
6. ดร.ณศรี ลีริศคำรัง. คุณภาพชีวิต

การทำงานกับความยืดหยุ่นผูกพันต่อองค์การของพยาบาลห้องผ่าตัดโรงพยาบาลศูนย์ [วิทยานิพนธ์]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2542.

7. American Operating Room Nurses. Standards, Recommended practices & guideline. Denver: Association of Operating Room Nurses; 2001.

8. เรณู อาจสาลิ และคณะ. การพยาบาลทางห้องผ่าตัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.

9. โรงพยาบาลสวนปรุง. แบบวัดความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เข้าถึงเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2559 เข้าถึงได้จาก: <http://www.suanprung.go.th/index2559/index.php>.

10. รัตนาภรณ์ ดวงธรรม. กระบวนการแก้ไขปัญหาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานณ ศูนย์บำบัด รักษายาเสพติดในภาคเหนือ [วิทยานิพนธ์]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.

11. Lenox, C. Stress and the operating room nurse. Can Oper Room Nurs J 1988;6(2): 34-36.

12. Astbury, C. Stress on operating days. Nursing Times 1986; 82(33): 55-56.

13. Preston, C.A. Ivancevich, J.M., Matteson, M.T. (1981). Stress and the OR. Nurse. Association of Operating Room Nurse Journal 1981; 33: 662-671.

14. ลักษณะ พลอยเลื่อมแสง. ภาวะความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. ว.สวนปรุง 2543;1-13.