

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงาน: กรณีศึกษาพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง” ครั้งนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลห้องผ่าตัด
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พยาบาลห้องผ่าตัดระดับปฏิบัติการที่มีระยะเวลาปฏิบัติงานไม่น้อยกว่า 6 เดือน ในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 220 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) จำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบ และด้านความอดทน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 34 ข้อ ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดความเครียดจากการทำงาน จำนวน 20 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูลและการทดสอบสมมติฐาน มีสถิติที่นำมาใช้ คือ ค่าความถี่ ร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) และการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ได้ผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการทดสอบสมมติฐาน โดยการใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) และการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) สามารถสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ดังแสดงในตารางที่ 5.1 ดังนี้

ตารางที่ 5.1

แสดงการสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 1	ยอมรับสมมติฐาน
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	บางส่วน
สมมติฐานที่ 1.1 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 1.2 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านสาเหตุและความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ปฏิเสธสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 1.3 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านผลกระทบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 1.4 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านความอดทนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 2	ยอมรับสมมติฐาน
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	บางส่วน

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)
แสดงการสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 2.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 2.2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 2.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 2.4 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ปฏิเสธสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 2.5 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเจริญทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 2.6 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 3 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปatient มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลห้องผ่าตัด	ยอมรับสมมติฐาน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาสมการทำนายความเครียดจากการทำงาน ผลการวิเคราะห์ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านความอดทน สามารถทำนายความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัดได้ 13.1% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดยสามารถเขียนสมการทำนายความเครียดจากการทำงานในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ความเครียดจากการทำงาน} = & -0.264 (\text{พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ}) \\ & -0.212 (\text{ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านความอดทน}) \end{aligned}$$

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงาน: กรณีศึกษาพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง” สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

จากผลการวิจัย พบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.861 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.502 เมื่อพิจารณาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นรายด้าน พบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับสูง สามารถเรียงตามลำดับได้ ดังนี้ ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบต่อ การควบคุม ด้านผลกระทบ และด้านความอดทน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.941, 3.870, 3.821 และ 3.811 ตามลำดับ

จากแนวคิดของสตอลท์ (Stoltz, 1997) เกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูง คือ ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการอดทนต่ออุปสรรค ความยากลำบาก จะมีประสิทธิภาพในการทำงาน มีผลผลิตสูง มีความคิดสร้างสรรค์ มีสุขภาพที่ดี มีความยืดหยุ่น สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสและก้าวต่อไปข้างหน้า พร้อมทั้งพัฒนาทักษะ

ของตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้พบกับชัยชนะและความสำเร็จได้ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะงานของพยาบาลห้องผ่าตัด เนื่องจากการปฏิบัติงานในแต่ละวันของพยาบาลห้องผ่าตัดเป็นงานที่เสี่ยงต่อความเป็นความตายของผู้ป่วย การทำงานต้องอาศัยความรวดเร็ว ความถูกต้อง และความปลอดภัยของผู้ป่วย รวมทั้งต้องมีความรับผิดชอบสูงต่องานที่ได้รับมอบหมาย ทำให้พยาบาลห้องผ่าตัดต้องมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปฐมโรค สามารถอดทน พากเพียร ไม่ว่าจะเผชิญกับปัญหาหรือแรงกดดันใด ๆ อีกทั้งกลยุทธ์การบริหาร ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมให้ระบบบริการสุขภาพเกิดการพัฒนาคคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับการพัฒนาและรับรองคุณภาพของโรงพยาบาล เพื่อให้เกิดคุณภาพ ความปลอดภัย และผลลัพธ์สุขภาพที่ดี ทำให้พยาบาลห้องผ่าตัดมีการปรับเปลี่ยนภาระหน้าที่และความรับผิดชอบอยู่ตลอดเวลา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการ นวัตกรรมใหม่ ๆ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพและตรงตามมาตรฐานการพยาบาล ด้วยเหตุนี้ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปฐมโรคของพยาบาลห้องผ่าตัดโดยรวมอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของครองคณา สีขาว (2549) ที่พบว่า พยาบาลโรงพยาบาลสนามจันทร์ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง เช่นเดียวกับอรพินธ์ ตราโต (2546) ที่พบว่า พยาบาลประจำการ โรงพยาบาลศูนย์ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง

พยาบาลห้องผ่าตัดมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปฐมโรคด้านสาเหตุและความรับผิดชอบอยู่ในระดับสูง ซึ่งถือว่าเป็นมิติของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปฐมโรคที่มีความสำคัญในการประกอบวิชาชีพพยาบาล เนื่องจากพยาบาลห้องผ่าตัดต้องรับผิดชอบในการให้การพยาบาลผู้ป่วยทั้งร่างกาย และจิตใจอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่ผู้ป่วยอยู่ในห้องผ่าตัด ต้องอาศัยการประสานงานและการทำงานที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งต้องซื่อสัตย์ต่อการกระทำของตนเองในเรื่องเทคนิคการทำให้ปราศจากเชื้อ (Sterile Technique) เพื่อให้การรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีการผ่าตัดได้ผลดี และปลอดภัย ผู้วิจัยมีความเห็นว่าพยาบาลห้องผ่าตัดต้องมีทักษะด้านการวิเคราะห์สถานการณ์ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นพยาบาลห้องผ่าตัดจะมีความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดมาจากสาเหตุใด พยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหา และยินดีรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดจากการตัดสินใจของตน ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้คนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ครองคณา สีขาว (2549) ที่พบว่า พยาบาล โรงพยาบาลสนามจันทร์ มีคะแนนเฉลี่ยด้านสาเหตุและความรับผิดชอบอยู่ในระดับสูงสุด

พยาบาลห้องผ่าตัดมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปฐมโรคด้านการควบคุมอยู่ในระดับสูง ลักษณะงานในห้องผ่าตัดเป็นงานที่มีลักษณะของการให้บริการผู้ป่วยทางศัลยกรรมที่ต้องได้รับโดยวิธีผ่าตัด พยาบาลที่ทำงานในห้องผ่าตัดต้องเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดี สามารถปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น

ได้เป็นอย่างดี มีความสามารถในการดูแลผู้ป่วย มีทักษะในการจัดเตรียมเครื่องมือเครื่องใช้ การส่งเครื่องมือผ่าตัด เพื่อให้ผู้ป่วยปลอดภัยและการผ่าตัดบรรลุเป้าหมาย แต่จากปัญหาบุคลิกภาพส่วนตัว และค่านิยมที่แตกต่างกันของผู้ป่วยและญาติ ผู้ร่วมงาน รวมทั้งผู้บังคับบัญชา ความคาดหวังของสังคม ภาระงานที่หนักและมีความซับซ้อน ทำให้พยาบาลห้องผ่าตัดต้องมีความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ต้องมีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา ไม่ย่อท้อ มีความหนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ มีความตื่นตัวในการเผชิญกับปัญหาและพยายามหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุมสูง จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจปัญหาหรือความยากลำบาก มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) ไม่ย่อท้อ และพยายามหาทางแก้ปัญหที่เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากเหล่านั้น

พยาบาลห้องผ่าตัดมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบอยู่ในระดับสูง การปฏิบัติงานของพยาบาลห้องผ่าตัดมักจะพบกับปัญหาที่มาจากข้อจำกัดบางประการที่ทำให้พยาบาลห้องผ่าตัดเกิดอารมณ์ในทางลบ ได้แก่ ปริมาณงานที่มากเกินไป บุคลากรไม่เพียงพอ การต้องเผชิญกับสภาพอารมณ์ในหลายรูปแบบของเพื่อนร่วมงาน ทีมสุขภาพ ผู้ป่วยและญาติ เครื่องมืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ เป็นต้น พยาบาลห้องผ่าตัดจึงต้องสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายที่เกิดขึ้น พร้อมรับความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่คิดมากหรือจมอยู่กับความทุกข์นาน มีการตอบสนองต่อปัญหาด้วยความฉลาด และรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน ทีมสุขภาพ ผู้ป่วยและญาติ เพื่อการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบสูง จะเป็นผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาหรือความยุ่งยากเกิดขึ้นก็พร้อมเผชิญหน้ารับอุปสรรคนั้น ๆ ไม่หวั่นไหว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ยิ่งคะแนนในมิตินี้สูงขึ้นเท่าไรจะยิ่งควบคุมผลกระทบที่เกิดขึ้นได้มากขึ้นเท่านั้น

พยาบาลห้องผ่าตัดมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนอยู่ในระดับสูง ลักษณะงานในห้องผ่าตัดเป็นงานบริการที่ต้องทำงานร่วมกันเป็นทีมกับทีมสุขภาพ ได้แก่ ศัลยแพทย์ผู้ทำผ่าตัด แพทย์ผู้ช่วยผ่าตัด วิสัญญีแพทย์ วิสัญญีพยาบาล พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล คนงาน นักศึกษาแพทย์ นักศึกษาพยาบาล และบุคลากรอื่น ๆ เป็นต้น ดังนั้นจึงต้องอาศัยการประสานงานเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ การทำงานมีช่วงหยุดพักรับประทานอาหารในเวลาสั้น ๆ การผ่าตัดมีระยะเวลายาวนาน ต้องยืนติดต่อกันหลายชั่วโมง หรือบางครั้งต้องทนต่อการที่อยากถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ การเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น ผู้ป่วยเกิดวิกฤตขณะดมยาสลบ

หรือขณะผ่าตัด การเปลี่ยนแปลงขั้นตอนการผ่าตัดโดยไม่แจ้งล่วงหน้า การทำงานที่ต้องอยู่เวร นอกเวลาราชการหรือรอการเรียกขึ้นปฏิบัติงาน (On call) อยู่ตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งทำให้แบบแผนการนอนหลับ ของพยาบาลเปลี่ยนแปลงไป พยาบาลห้องผ่าตัดต้องอดทน และพยายามที่จะหาหนทางแก้ไขอุปสรรคให้ออกไปโดยเร็ว สามารถแก้ไขด้วยการฝึกฝนทักษะ ความรู้ และความสามารถ เป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิต ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนสูง คือ เป็นผู้ที่มีมองว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว สามารถแก้ไขได้ มีกำลังใจเข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรค อดทนและทนทานต่อปัญหาต่างๆ มองโลกในแง่ดี และมีความเชื่อมั่นว่าหลังจากผ่านพ้นอุปสรรคไปแล้วจะพบกับความราบรื่น

2. การวิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

จากผลการวิจัย พบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.854 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .395 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นรายด้าน พบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับสูง คือ ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.244 3.023 และ 3.019 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.853 2.818 และ 2.168 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นรายด้าน พบว่ามีดังนี้

ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีสัมพันธภาพและให้ความสำคัญกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เนื่องจากลักษณะงานของพยาบาลห้องผ่าตัดเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางและให้การพยาบาลแบบองค์รวม (Holistic Care) คือ พยาบาลต้องให้การพยาบาลผู้ป่วยอย่างครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี ประกอบกับการทำงานส่วนใหญ่เป็นงานที่ต้องทำงานร่วมกันเป็นทีม ทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างทีมสุขภาพเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา นอกจากนี้ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก

พยาบาลห้องผ่าตัดมีการปลูกฝังในเรื่องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะผู้มารับบริการ และบุคลากรในทีมสุขภาพ ต้องมีการพูดคุยสื่อสารกับบุคคลอื่นตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ อัล มา ไอทาร์, แฮดแดด และ อัมเลาท์ (Al Ma' aithah, Haddad & Umlauf, 1998) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีประเทศจอร์แดน จำนวน 512 ราย พบว่า สตรีประเทศจอร์แดนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นในระดับที่สูง โดยจะมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนและเพื่อนบ้าน อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรี เช่นเดียวกับการศึกษาของภัทรจิต นิลราช (2546) พบว่า พยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในระดับสูง

ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเจริญทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง เนื่องจาก พยาบาลห้องผ่าตัดมีแบบแผนในการดำเนินชีวิตตามที่ตนเองต้องการ มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่พอเหมาะและเป็นไปได้ เช่น การตั้งเป้าหมายว่าจะต้องมีสุขภาพดี แข็งแรง มีหน้าที่การงานที่เจริญก้าวหน้าและมีความสุข ต้องการมีความหวังและสมหวังในสิ่งที่ตนคาดคะเนไว้ ประกอบกับการมีงานทำที่มั่นคง มีรายได้ในการประกอบอาชีพประจำทุกเดือนเป็นของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ดัฟฟี (Duffy, 1997) พบว่า สตรีวัยทำงานนอกบ้านในประเทศสหรัฐอเมริกา สตรีที่มั่งคั่งส่วนใหญ่จะมีความภาคภูมิใจในตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในชีวิต เพราะสามารถมีรายได้เป็นของตนเอง พยาบาลห้องผ่าตัดมีการเจริญทางจิตวิญญาณได้แก่ การได้ให้ความช่วยเหลือคนอื่นรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองที่เป็นผู้ทำให้ผู้ป่วยมีความหวังต่อโรคที่เกิดขึ้นและการมีชีวิตอยู่ เปรียบเสมือนกับเกิดความสำเร็จในงานที่ได้ทำรวมทั้งการมีความสุขจากการที่ได้ทำความดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เสวลักษ์ณีย์ มณีรักษ์ (2544) พบว่าพยาบาลมีความรู้สึกของตนเองต่อการตอบสนองหรือการให้การพยาบาลทางด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยวิกฤต คือ รู้สึกดีที่ได้ช่วยมีความสุขในการทำงาน เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีพลังและเกิดกำลังใจ

ด้านการจัดการกับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับสูง เมื่อเกิดความเครียดในขณะปฏิบัติงาน พยาบาลห้องผ่าตัดสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ดี เช่น การจัดสรรเวลาเพื่อการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม การนั่งสมาธิ และการปรึกษาเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ส่งผลต่อการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล (2541) เกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ 563 ราย พบว่า พยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน ร้อยละ 90 มีพฤติกรรมในการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี โดยร้อยละ 25 มีการปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 24

หาวิธีควบคุม / บรรเทาอาการทางกายที่เกิดจากความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เป็นประจำโดยวิธีการผ่อนคลายความเครียด คือ การทำสมาธิ การหายใจเข้าออกลึก ๆ การทำกิจกรรมสันทนาการ การพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด การใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมทั้งการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และการปล่อยวาง

ด้านโภชนาการ ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากลักษณะงานของพยาบาลห้องผ่าตัดเป็นการทำงานที่ต้องมีความรวดเร็ว ถูกต้อง และปลอดภัยของผู้ป่วย ซึ่งทำให้เวลาในการพักรับประทานอาหารอาจไม่เหมาะสมรวมถึงการทำงานที่ต้องอยู่เวรนอกเวลาราชการ หรือรอการเรียกขึ้นปฏิบัติงาน (On call) อยู่ตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้แบบแผนการนอนหลับของพยาบาลเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งสอดคล้องกับ ภทวจิต นิลราช (2546) พบว่า การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามสัดส่วน หรือความต้องการของร่างกาย ที่เน้นความรวดเร็ว เช่น อาหาร ฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) เป็นต้น ส่งผลทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของพยาบาลวิชาชีพสตรี จังหวัดสงขลา อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความสนใจและยอมรับที่จะรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง การได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัติงานในห้องผ่าตัดที่ต้องบริการผู้ป่วยทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรคจากผู้ป่วย แต่ด้วยความเคยชินกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ของห้องผ่าตัดส่งผลให้การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ ภทวจิต นิลราช (2546) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา พบว่า ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดสงขลาอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีความเหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน และขาดการบริหารจัดการด้านเวลาที่ดี เนื่องจากพยาบาลห้องผ่าตัดมีภาระงานและความรับผิดชอบต่อคนไข้สูง ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า จึงต้องการพักผ่อนมากกว่าออกกำลังกาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างขาดการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ โดยประเมินได้จากข้อที่กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติระดับน้อยหรือไม่ปฏิบัติเลยมากที่สุด ได้แก่ ท่านประเมินร่างกายโดยการจับชีพจรหลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง ร้อยละ 42.7 ท่านออกกำลังกายนานครั้งละ 20-30 นาที หรือมากกว่า อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น โยคะ เต้นแอโรบิก ว่ายนํ้า ร้อยละ 32.3 ท่านออกกำลังกายตามขั้นตอนการออกกำลังกาย คือ ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ขั้นตอนออกกำลังกาย และขั้นตอน ผ่อนคลาย ร้อยละ 30.5 และท่านออกกำลังกาย

ในระหว่างทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินหลังรับประทานอาหาร ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ เดินแทนการใช้รถในระยะเวลาทาง 100-500 เมตร ร้อยละ 14.5 สอดคล้องกับ เรณู อัจฉาสาลี (2550) กล่าวว่า พยาบาลห้องผ่าตัดทำหน้าที่ให้การพยาบาลทั้งในระยะก่อนผ่าตัด ระหว่างผ่าตัด และหลังผ่าตัด รวมทั้งมีบทบาทในการส่งเครื่องมือ รวบรวมเครื่องมือเครื่องใช้สำหรับทำผ่าตัด เตรียมอุปกรณ์ เครื่องใช้ทั้งหมดด้วยหลักการทำให้ปราศจากเชื้อ และดูแลให้อยู่ในสภาพปราศจากเชื้อตลอดเวลา ในระหว่างผ่าตัด ดูแลห้องผ่าตัดและสมาชิกในทีม ทำให้มีเวลาสำหรับหยุดพักน้อย ซึ่งสอดคล้องกับ ปริญา ดาสา (2544) ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 290 ราย พบว่า อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและร้อยละ 95.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับ การศึกษาของ เบญจมาศ เจริญสุข (2541) ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยกลางคน ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จำนวน 381 ราย พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ คือ ด้านการออกกำลังกาย และการใช้ระบบบริการสาธารณสุข อาจเนื่องมาจากการขาดการบริหารจัดการด้านเวลาที่ดี

3. การวิเคราะห์ความเครียดจากการทำงาน

จากผลการวิจัย พบว่า พยาบาลห้องผ่าตัดมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานในห้องผ่าตัด เป็นสิ่งที่คุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในห้องผ่าตัดทำให้กลุ่มตัวอย่างมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ และถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่สูง อาจรุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย และจิตใจ เป็นระดับความเครียดที่ทำให้ลดความสามารถในการปฏิบัติงานของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แพคคาร์ต และโมโตวิดโล (Packard & Motowidlo, 1987, p.257) ที่ทำการศึกษความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความพึงพอใจในการทำงานและคุณภาพงาน พบว่า ความพึงพอใจในการทำงานมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ถ้าความเครียดสูงจะทำให้ความพึงพอใจในการทำงานลดลง และทำให้คุณภาพของการทำงานต่ำลงด้วย และสอดคล้องกับ นอร์เบค (Norbeck, 1985, p.258) ได้ทำการศึกษาระหว่างความเครียดจากการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน และอาการทางจิตของพยาบาลหอผู้ป่วยวิกฤต พบว่า พยาบาลที่มีความเครียดสูงจากการทำงาน

มีความพึงพอใจในงานลดลง และมีอาการทางจิตเพิ่มขึ้น

4. การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับ
ความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด กล่าวคือ พยาบาลห้องผ่าตัดที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงจะมีความเครียดจากการทำงานต่ำ ในทางตรงกันข้ามหากพยาบาลห้องผ่าตัดมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำ จะมีความเครียดจากการทำงานสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นฤมล เรืองรุ่งขจรเดช (2550) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษาบริษัทพัฒนาโปรแกรมระบบงานแห่งหนึ่ง” พบว่าองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทุกด้านและโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรทางด้านคอมพิวเตอร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั่นคือ พยาบาลห้องผ่าตัดสามารถรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นพลังผลักดันให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อระบบการบริการสุขภาพให้กับผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับ มาตรฐานของ Hospital Accreditation: HA คือการส่งเสริมให้ระบบบริการสุขภาพเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดคุณภาพ ความปลอดภัย และผลลัพธ์ที่ดี โดยเริ่มจากบริการสุขภาพในโรงพยาบาล (อนุวัฒน์ ศุภชุติกุล, 2551, น. 1) ดังนั้น องค์การควรมีแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคให้กับบุคลากรพยาบาลห้องผ่าตัด ให้อยู่ในระดับสูงอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาและความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

สมมติฐานที่ 1.1 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุมมีความสัมพันธ์ทางลบกับ
ความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด ซึ่งสอดคล้อง

กับผลการวิจัยของ อีโลเวอโนโอ, คิวิมากิ และ เฮลคาร์มา (Elovainio, Kivimaki and Helkama, 2001) ที่พบว่า ความสามารถในการควบคุมงานซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) ส่งผลกระทบต่อความเครียดในอาชีพผ่านการประเมินความยุติธรรมในองค์การที่เป็นตัวแปรสื่อ นั่นคือ พยาบาลห้องผ่าตัดสามารถควบคุมการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบากไปได้ เข้าใจปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้นมีความคิดและปฏิบัติเชิงรุก (Proactive Approach) ต่อปัญหามากขึ้น ส่งผลให้สามารถบริหารจัดการกับความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พยาบาลห้องผ่าตัดที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุมสูง จะเกิดความเครียดจากการทำงานต่ำ

สมมติฐานที่ 1.2 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านสาเหตุและความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านสาเหตุและความรับผิดชอบไม่มีความสัมพันธ์ทางลบ กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด เนื่องจาก พยาบาลห้องผ่าตัดมีความเข้าใจในปัญหาและสามารถแก้ไขได้ด้วยประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับ สตอลท์ (Stoltz, 1997) กล่าวว่า ผู้ที่มีมิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูงจะมีลักษณะดังนี้ คือ ผู้ที่มีแนวโน้มมองเห็นความสำเร็จของตัวเองว่าเป็นการกระทำของตัวเอง และปัญหาอุปสรรคมีจุดเริ่มต้น หรือสาเหตุพื้นฐานจากแหล่งภายนอกและไม่กล่าวโทษตัวเองโดยไม่จำเป็น แต่ยอมรับผิดชอบตามสัดส่วนที่เป็นจริง สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ขับเคลื่อนบุคคลให้ก้าวสู่การแก้ปัญหา จึงน่าจะเกิดความเครียดจากการทำงานต่ำ ดังนั้น ผลการทดสอบสมมติฐานไม่เป็นไปตามที่ผู้วิจัยตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.3 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด เนื่องจากเป็นบุคลากรที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ด้านลบ รู้จักอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในภาวะปกติ

ไม่คล้อยตามแรงกดดันจากภายนอก อันเนื่องมาจากถูกตำหนิจากผู้ป่วยและญาติ ผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน อีกทั้งยังสามารถควบคุมและตอบสนองต่อปัญหาจากการดำเนินชีวิตหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น ให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม เป็นคนมองโลกในแง่ดี แยกแยะปัญหา รวมถึงผลกระทบในแต่ละเรื่องได้ ส่งผลให้พยาบาลห้องผ่าตัดสามารถเผชิญกับความเครียดต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พยาบาลห้องผ่าตัดที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบสูงจะเกิดความเครียดจากการทำงานต่ำ

สมมติฐานที่ 1.4 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด นั่นคือพยาบาลห้องผ่าตัดเป็นผู้ที่รับรู้ว่าจะคงอยู่ชั่วคราวเท่านั้นสามารถแก้ไขได้ ด้วยการฝึกฝนทักษะความรู้และความสามารถ เป็นผู้ที่มีความทนทานต่อปัญหาสามารถรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหาและพยายามหาหนทางในการแก้ไขปัญหาให้ออกไปโดยเร็ว โดยมีกำลังใจที่เข้มแข็ง และเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาให้สำเร็จลุล่วงได้ ซึ่งต่างจากผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านนี้ต่ำ คือจะเป็นผู้ที่รับรู้ว่าเป็นปัญหา อุปสรรค และ/หรือสาเหตุของปัญหาจะคงอยู่ยาวนานทำให้เป็นคนที่ยึดติดในชีวิตไม่พยายามหาทางแก้ไข คิดอยู่เสมอว่าปัญหายังเป็นปัญหาและคงอยู่กับตนเองตลอดไป ส่งผลให้เกิดความเครียดจากการทำงานสูง ดังนั้น พยาบาลห้องผ่าตัดที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนสูงจะเกิดความเครียดจากการทำงานต่ำ

สมมติฐานที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

การศึกษาค้นคว้างานวิจัยและเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ พบว่ายังไม่มียงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับความเครียดจากการทำงาน แต่ผู้วิจัยมีความเชื่อในปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น อันได้แก่ โรคหัวใจ โรคเมะเร็ง โรคกระดูกและความเครียดที่เกิดจากการทำงาน ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จากการที่บุคคลส่วนใหญ่ มุ่งที่จะทำงาน

ในความรับผิดชอบของตนเองให้บรรลุวัตถุประสงค์ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้นทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน ทำให้ความสนใจในการที่จะดูแลสุขภาพของตนเองลดลง (Kerr, Lusk & Ronis, 2002 อ้างถึงใน ภัทรจิต นิลราช, 2546, น.1) มีการตรวจสุขภาพประจำปีน้อย ขาดความสนใจในการหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการออกกำลังกายน้อยและไม่สม่ำเสมอ รวมทั้งการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้ คือ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด กล่าวคือ พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูง จะมีความเครียดจากการทำงานต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้วิจัย

สมมติฐานที่ 2.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด นั่นคือ พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพสูง จะมีความเครียดจากการทำงานต่ำ กล่าวคือ พยาบาลห้องผ่าตัดมีความสนใจและยอมรับที่จะรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น การศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ มีการจัดการกับสุขภาพด้วยการนอนหลับ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ในทางตรงกันข้ามหากพยาบาลห้องผ่าตัด มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพต่ำ จะมีความเครียดจากการทำงานสูง ซึ่งสอดคล้องกับ จรรยาพร ธรณินทร์ (2534) กล่าวว่า ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทและฮอร์โมนทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ความดันโลหิตสูง สุขภาพจิตเสื่อม ร่างกายขาดความสมบูรณ์ โรคเส้นเลือดของหัวใจและกล้ามเนื้อหัวใจตาย เมื่อปล่อยให้เกิดความเครียดอย่างเรื้อรัง นอกจากนี้ความอ่อนเพลียและหมดกำลังใจจะเกิดขึ้นได้เร็วกว่าคนทั่วไป

สมมติฐานที่ 2.2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมี

ความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด นั่นคือ พยาบาลห้องผ่าตัด มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายสูงจะมีความเครียดจากการทำงานต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับ อีริวัฒน์ กุลทนนท์ (2548) กล่าวว่า ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายคือ ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ กระดูก ผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้นเป็นการชะลอความแก่ และช่วยลดความเครียด โดยพบว่าคนวัยทำงานจะมีการทำงานและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพทั้งท่ายกายและจิตใจ เช่น ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ส่งผลต่อจิตใจ เป็นต้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ซึ่งถ้าพยาบาลห้องผ่าตัดมีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายต่ำจะมีความเครียดจากการทำงานสูง

สมมติฐานที่ 2.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด นั่นคือ พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการสูง จะมีความเครียดจากการทำงานต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับ เฉลิมพล ต้นสกุล และ จิระศักดิ์ เจริญพันธ์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรมกรบริโภคอาหารสำเร็จรูปและอาหารนอกบ้านมากขึ้น ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการได้รับสารเคมีปนเปื้อนหรือเชื้อโรคต่าง ๆ มากขึ้น ก่อให้เกิดภาวะ ทุพโภชนาการภาวะโภชนาการเกินเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอาหารเป็นพิษ ดังนั้น พยาบาลห้องผ่าตัดจะต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน การเลือกบริโภคอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและความผาสุก ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ซึ่งถ้าพยาบาลห้องผ่าตัดมีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการต่ำจะมีความเครียดจากการทำงานสูง

สมมติฐานที่ 2.4 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด นั่นคือ พยาบาล

ห้องผ่าตัดมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี ซึ่งการพัฒนาาระบบสนับสนุนทั่วไปมีความสำคัญและสามารถทำได้โดยการสร้างความแข็งแกร่งของสัมพันธภาพที่มีอยู่เดิม สร้างความพึงพอใจทั้งบุคคล ครอบครัว และสังคม ป้องกันความไม่สมดุล อันที่จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ เพนเดอร์ (Pender, 1996) โดยปรกติบุคคลจะใช้แหล่งประโยชน์จากตนเองก่อน หากบุคคลไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จะหาแหล่งสนับสนุนหรือแหล่งประโยชน์จากภายนอก เช่น ครอบครัว กลุ่มทางสังคม หรือหน่วยงาน เพื่อการแก้ปัญหาของหน่วยงานต่อไป ดังนั้น ผลการทดสอบสมมติฐานไม่เป็นไปตามที่ผู้วิจัยตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2.5 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเจริญทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเจริญทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด นั่นคือ พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเจริญทางจิตวิญญาณสูง จะมีความเครียดจากการทำงานต่ำ การเจริญทางจิตวิญญาณนั้นบุคคลต้องมีความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ และบุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ภาวะที่สมบูรณ์พร้อมนี้ บุคคลจะรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ตลอดเวลา (ทัศนาศ, 2534) สอดคล้องกับ พอตเตอร์ และ เพอร์รี่ (Potter and Perry, 1993) กล่าวว่า บุคคลที่จะบรรลุความสำเร็จในชีวิตแห่งตนได้ต้องมีลักษณะคือ สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ปัญหาได้ กำหนดปัญหาและความคาดหวังความสำเร็จของตนเอง ยอมรับข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่น มีทักษะในการสื่อสารที่ดี จัดการกับความเครียดและช่วยเหลือบุคคลอื่นในการจัดการกับความเครียดได้

สมมติฐานที่ 2.6 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงาน นั่นคือ พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดสูง จะมีความเครียดจากการทำงานต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับ แบริ และไมเยอร์ส (Beare and Myers, 1994: 38) กล่าวว่า การตอบสนองต่อ

ความเครียด หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลใช้เพื่อรักษาสมดุล เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายใน ในแต่ละบุคคลจะมีแบบแผนในการตอบสนองต่อความเครียดเป็นของตนเอง

สมมติฐานที่ 3 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลห้องผ่าตัด

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ นั่นคือ พยาบาลห้องผ่าตัดมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูง จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูง ซึ่งสอดคล้องกับ คริส ปีเตอร์สัน จอร์จ เวลแลนด์ และมาร์ติน เซลิกแมน (อ้างถึงใน สตอลทซ์, 1997) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ร้าย (AQ ต่ำ) มีผลต่อความเสี่ยงทางสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญ คนมองโลกในแง่ร้าย ที่มีสุขภาพดีเมื่อมีอายุ 25 ปี ต้องทรมานกับความเจ็บป่วยทางร่างกายในช่วงอายุระหว่าง 45-60 ปี มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ดี (AQ สูง) การวิจัยความยืดหยุ่นหรือความสามารถในการฟื้นตัว พบว่า คนซึ่งฟื้นตัวกลับสู่ปกติได้เมื่อประสบกับวิกฤตจะมีความสุขกับการมีสุขภาพที่ดี และจากรายงานในหนังสือ “Minneapolis Tribune” งานศึกษาที่สร้างขึ้นโดย ดร. ดาเนียล มาร์ค ผู้เชี่ยวชาญด้านหัวใจจากมหาวิทยาลัยดีค ได้ทดสอบความสำคัญของ AQ ในการฟื้นตัวจากการผ่าตัดครั้งใหญ่ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 1,719 คน ที่ได้รับการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ ได้ถูกสัมภาษณ์เพื่อประเมินการตอบสนองของพวกเขาต่อวิกฤตจากโรคหัวใจ ผลคือ อัตราการตายของคนที่ตอบสนองต่อวิกฤตว่า รุนแรงและยืนยาวอย่างไม่สิ้นสุด (AQ ต่ำ) จะมากเป็นสองเท่าของคนที่ตอบสนองต่อวิกฤตว่ามีขอบเขตจำกัด และจะหมดไปในไม่ช้า (AQ สูง) เช่นเดียวกับ นักวิชาการหลายท่าน ที่พบว่า ความสามารถในการขจัดอุปสรรค และความยากลำบากของคนเราเกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตนเองโดยตรง บางคนแม้เจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง แต่ก็ยังสามารถมีชีวิตยืนยาวอยู่ต่อมาได้เป็น 10 ปี ส่วนคนที่ไม่อยากมีชีวิตอยู่ก็มักจะเจ็บป่วยจนถึงชีวิตได้ง่าย ๆ ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย ในกรณีของผู้สูงอายุ หากได้รับการกระตุ้น ให้กำลังใจ เข้าร่วมกิจกรรมรวมหมู่ เช่น เดินรำ ร้องเพลง เล่นหมากรุก และเล่นปิงปอง จะทำให้สนุกสนาน กระปรี้กระเปร่า ลดอัตราการป่วยลง หากเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่กับบ้านจะเห็นว่ากลุ่มแรกอายุยืนยาวกว่าและเจ็บป่วยน้อยกว่า

5. การวิเคราะห์เพิ่มเติม

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมเพื่อทำนายความเครียดจากการทำงาน โดยใช้ตัวแปรองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นตัวทำนายพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านความอดทน สามารถร่วมกันทำนายความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัดได้ โดยตัวทำนายที่ถูกเลือกเข้าไปในสมการทำนายตัวแรก คือ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ซึ่งสามารถทำนายความเครียดจากการทำงานได้ 9.2% และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านความอดทนเป็นตัวทำนายที่ถูกเลือกเข้าไปในสมการทำนายเป็นตัวที่ 2 โดยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านความอดทน สามารถร่วมกันทำนายความเครียดจากการทำงานได้ 13.1% เพิ่มขึ้นอีก 3.9% ซึ่งสอดคล้องกับ พิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ (2548) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลไกที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาวะของร่างกาย นั่นคือ หากพยาบาลห้องผ่าตัดมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ มีการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ เป็นต้น รวมทั้งไม่สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคก็สามารถจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ส่วนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านความอดทน สอดคล้องกับแนวคิดและงานวิจัยของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ที่ได้สรุปไว้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะความเครียดเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต กล่าวคือ เมื่อพยาบาลห้องผ่าตัดต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน จะมองว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว สามารถแก้ไขได้ มีกำลังใจ เข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรค สามารถอดทนและทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ ได้ เป็นคนมองโลกในแง่ดี และมีความเชื่อมั่นว่าถ้าสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้จะพบกับความราบรื่น

ข้อเสนอแนะสำหรับองค์กร

1. จากผลการวิจัย พบว่า พยาบาลห้องผ่าตัด มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นระดับที่เหมาะสม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการปฏิบัติงานตามมาตรฐานการพยาบาล รวมทั้งมีการพัฒนาความรู้ความสามารถอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น องค์กรควรมีการส่งเสริมและพัฒนาความรู้ความสามารถของพยาบาลห้องผ่าตัด ให้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในระดับสูงอย่างนี้ต่อไป

โดยอาจจะมีการจัดฝึกอบรมหลักสูตรที่เสริมทักษะและพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปฐมโรค

2. จากผลการวิจัย พบว่า พยาบาลห้องผ่าตัด มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการ อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้พยาบาลห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตน ผู้บริหารโรงพยาบาลควรให้การสนับสนุนการจัดโครงการ/กิจกรรมการออกกำลังกายในโรงพยาบาล ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภายในโรงพยาบาล เช่น ห้องออกกำลังกาย จัดให้มีวันออกกำลังกายหรือวันกีฬาทุกสัปดาห์ จัดโครงการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้พยาบาลเอาใจใส่ ดูแลสุขภาพของตนเองให้มากยิ่งขึ้น และผู้บริหารโรงพยาบาลควรสนับสนุนให้มีการส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหาร เช่น ร้านค้าอาหารเจ อาหารมังสวิรัต อาหารชีวจิต เป็นต้น

3. จากผลการวิจัย พบว่า ความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด อยู่ในระดับสูง ผู้บริหารองค์กรควรจัดกิจกรรม หาแนวทางป้องกัน และแก้ไขเพื่อลดความเครียดจากการทำงาน เช่น นำโปรแกรมเรื่องการจัดการกับความเครียดในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และเคยใช้ได้ผลจากแหล่งต่าง ๆ มาใช้ ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการพักผ่อนหย่อนใจให้พยาบาล ได้แก่ จัดการแสดงดนตรี เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะกลุ่มพยาบาลห้องผ่าตัดของรัฐแห่งหนึ่ง ซึ่งผลการศึกษาอยู่ในวงจำกัด ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาในประชากรกลุ่มอื่น ๆ บ้าง เช่น พยาบาลห้องผ่าตัดในโรงพยาบาลเอกชน หรือกลุ่มที่มีลักษณะงานใกล้เคียงกัน เป็นต้น

2. ควรมีการพัฒนาแบบสอบถามและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและองค์กร เช่น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การสังเกต การสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด และมีความเที่ยงตรงสูง ในเรื่องการเผชิญและฟื้นฟูปฐมโรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ

3. ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยด้านอื่น ๆ เช่น แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ผลการปฏิบัติงาน เป็นต้น เพื่อเป็นการขยายแนวความคิดในการศึกษาเรื่องดังกล่าวให้กว้างขวางมากขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลากรและองค์กรเชิงวิชาการ ต่อไป