

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ เพื่อศึกษาระดับความเหนื่อยล้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้า ได้แก่ ความเครียดในงาน คุณภาพการนอนหลับ และแรงสนับสนุนทางสังคม ของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 350 ราย ได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 301 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มหลายขั้นตอนและผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือน พฤษภาคม ถึงมิถุนายน พ.ศ. 2549

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบวัดความเหนื่อยล้า สร้างโดย สิริลักษณ์ สมพลกรัง (2542) ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียดในงาน สร้างโดย ศิริพร วิญญูรัตน์ (2543) ส่วนที่ 4 แบบวัดคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการวัด โดยแบบวัดคุณภาพการนอนหลับของพิทสเบิร์ก ที่แปลและดัดแปลงโดย ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญญู ต้นชัยสวัสดิ์ (2540) และส่วนที่ 5 แบบวัดแรงสนับสนุนทางสังคม สร้างโดยศิริพร พงษ์ระวีวงศ์ (2543) ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้งหมดไปทดลองใช้กับพยาบาลสตรีที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนครพิงค์ จำนวน 10 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค โดยแบบวัดความเหนื่อยล้า ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 แบบวัดความเครียดในงานของพยาบาลประจำการ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 แบบวัดคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 และแบบวัดแรงสนับสนุนทางสังคม ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .97

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลใช้สถิติพรรณนาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์คะแนนความเครียดในงาน คุณภาพการนอนหลับ แรงสนับสนุนทางสังคม และความเหนื่อยล้า ใช้สถิติพรรณนาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลตามเกณฑ์การแปลผลระดับความเครียดในงาน คุณภาพการนอนหลับ แรงสนับสนุนทางสังคม และความเหนื่อยล้า สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ ระดับความเครียดในงาน

และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเหนื่อยล้า โดยทดสอบการกระจายของข้อมูล 3 ชุด พบว่ามีการกระจายแบบปกติ จึงทำการวิเคราะห์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. พยาบาลสตรี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหนื่อยล้าเท่ากับ 48.23 ซึ่งเป็นความเหนื่อยล้าระดับเล็กน้อย
2. พยาบาลสตรี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในงานเท่ากับ 3.07 ซึ่งเป็นความเครียดในงานระดับปานกลาง
3. พยาบาลสตรี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพการนอนหลับเท่ากับ 6.63 ซึ่งเป็นคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี
4. พยาบาลสตรี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ 3.67 ซึ่งเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูง
5. ความเครียดในงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยล้า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 คุณภาพการนอนหลับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยล้าที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 และแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยล้าที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้พยาบาลสตรีตระหนักถึงความเครียดในงาน และการนอนหลับที่ไม่ดี ว่าเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความเหนื่อยล้า และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดี สามารถลดความเหนื่อยล้าลงได้ ดังนั้นพยาบาลสตรีควรหาแนวทางจัดการเพื่อลดการเกิดความเครียดในงานที่จะนำไปสู่ความเหนื่อยล้า ตลอดจนหาแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อช่วยลดความเหนื่อยล้า ทั้งนี้แรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยส่งเสริมให้เกิดคุณภาพการนอนหลับที่ดี ซึ่งจะสามารถลดความเหนื่อยล้าลงได้
2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานแก่บุคลากรทางสุขภาพ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล/ผู้บังคับบัญชาในการทำงาน ป้องกันและลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในงาน เพื่อลดความเครียดในงาน ตลอดจนกระตุ้นให้เพื่อนร่วมงาน ช่วยเป็นแรงสนับสนุนทางสังคม ในการลดและจัดการกับความเครียดในงานของพยาบาลสตรี ซึ่งจะช่วยลดการเกิดความเหนื่อยล้าที่จะตามมา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การวิจัยนี้สมบูรณ์และเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าของพยาบาลสตรี ในแบบแผนอื่น ที่อาจมีผลต่อความเหนื่อยล้า
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเหนื่อยล้าในพยาบาลสตรีที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยทั่วไป กับพยาบาลสตรีที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยวิกฤติ
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเหนื่อยล้า ระหว่างพยาบาลสตรีกับสตรีที่ปฏิบัติงานในวิชาชีพอื่น
4. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการป้องกันและลดการเกิดความเครียดในงานของพยาบาลสตรี เพื่อช่วยลดความเหนื่อยล้าลง
5. ควรมีการศึกษาการกระตุ้นให้เกิดแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูงของพยาบาลสตรี ทั้งจากกลุ่มไม่เป็นทางการและกลุ่มที่เป็นทางการ เพื่อช่วยลดความเหนื่อยล้าลง
6. ควรมีการศึกษาโปรแกรม การส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับที่ดีของพยาบาลสตรี เพื่อช่วยลดความเหนื่อยล้าลง