

ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและแรงจูงใจในตนเอง
กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพ
ในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์
Relationship Study Between Self-Compassion, Self-Motivation
and Adversity Quotient among Registered Nurses of The Thai Bureaucracy
in Kalasin Province

ปัทมา บุนนาค (Pattama Bunnag)*

พิศสลัณธ์ อารังศรีวรกุล (Phitsaran Thamrongworakun)**

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง แรงจูงใจในตนเอง กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง แรงจูงใจในตนเอง กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ กลุ่มตัวอย่าง คือพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 325 คน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง แบบสอบถามแรงจูงใจในตนเอง และแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานใช้การวิเคราะห์ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการศึกษานี้พบว่า 1) พยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีคะแนนเฉลี่ย โดยรวมของความเมตตากรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$, $SD = 0.44$) แรงจูงใจในตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$, $SD = 0.43$) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$, $SD = 0.45$) และ 2) ความเมตตากรุณาต่อตนเองและแรงจูงใจในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : ความเมตตากรุณาต่อตนเอง, แรงจูงใจในตนเอง, การเผชิญปัญหา, พยาบาลวิชาชีพ

*นักศึกษานิเทศศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: 6514671017@rumail.ru.ac.th

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: phitsaran.t@rumail.ru.ac.th

Abstract

This study aimed to 1) study level of self-compassion, self-motivation, and the Adversity Quotient of Registered Nurses in the Thai Bureaucracy in Kalasin Province; and 2) study relationship between self-compassion, self-motivation, and the Adversity Quotient of Registered Nurses in the Thai Bureaucracy in Kalasin Province. The sample comprised 325 registered nurses from in the Thai Bureaucracy in Kalasin Province, selected using cluster random sampling. The research instruments used in this study were a self-compassion scale, self-motivation scale, and adversity quotient scale. Data were analyzed using descriptive statistics—including frequency, percentage, mean, and standard deviation—and Pearson's correlation coefficient was employed to test the study hypotheses. The results of this study revealed that 1) registered nurses in the Thai Bureaucracy in Kalasin Province exhibited high overall average scores for self-compassion ($\bar{X} = 4.00$, $SD = 0.44$), self-motivation ($\bar{X} = 4.08$, $SD = 0.43$), and adversity quotient ($\bar{X} = 3.92$, $SD = 0.45$). 2) Self-compassion and self-motivation were positively correlated with the adversity quotient of these registered nurses, with the relationships being statistically significant at the .01 level.

Keyword: Self-Compassion, Self-Motivation, Adversity Quotient, Registered Nurses

บทนำ

พยาบาลวิชาชีพเป็นบุคลากรสำคัญในระบบสาธารณสุข ที่ต้องปฏิบัติงานภายใต้ภาระงานที่หนักหน่วง โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทที่มีข้อจำกัดด้านทรัพยากรและบุคลากรที่ไม่เพียงพอพยาบาลจำเป็นต้องให้บริการทางการแพทย์แก่ผู้ป่วยจำนวนมาก รวมถึงต้องรับมือกับชีวิตและสุขภาพของผู้ป่วย ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่กดดัน ปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพในการทำงานของพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งมีปัญหาการกระจายตัวของพยาบาลวิชาชีพที่ไม่สมดุล โรงพยาบาลชุมชนหลายแห่งขาดแคลนบุคลากรที่เพียงพอ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพการให้บริการสุขภาพ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์, 2567) การเผชิญกับแรงกดดันจากภาระงานที่หนักและข้อจำกัดด้านทรัพยากร อาจทำให้พยาบาลประสบปัญหาภายในบุคคล เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองมากเกินไป ขาดแรงจูงใจ และขาดความสามารถในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พยาบาลสามารถรับมือกับการเผชิญปัญหา และแรงกดดันในงานได้ โดย Neff (2003) อธิบายว่าความเมตตา กรุณาต่อตนเองช่วยลดผลกระทบทางลบ ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ และเพิ่มความสามารถในการปรับตัวกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ในขณะที่แรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) เป็นพลังขับเคลื่อนให้พยาบาลสามารถทำงาน

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ต้องเผชิญกับอุปสรรค โดย Ryan and Deci (2000) พบว่าแรงจูงใจในตนเอง ช่วยเพิ่มความสุขในการทำงาน ลดแนวโน้มการลาออก และส่งเสริมความมุ่งมั่นในการปฏิบัติหน้าที่ของพยาบาลในระบบราชการ

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญปัญหานั้นเป็นคุณลักษณะที่สำคัญ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับภาวะกดดันจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นปัจจัยที่ช่วยให้พยาบาลสามารถปรับตัวในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ท้าทายได้ Stoltz (1997) อธิบายว่า AQ ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญได้แก่ การควบคุมสถานการณ์ การยอมรับและรับผิดชอบต่อปัญหา การจัดการผลกระทบของปัญหา และความอดทนต่ออุปสรรคในระยะยาว การมีระดับ AQ สูงช่วยให้พยาบาลสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในงานได้ดีขึ้น มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองและสามารถก้าวข้ามข้อจำกัดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง แรงจูงใจในตนเอง และความสามารถ ในการเผชิญปัญหาของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดกาฬสินธุ์ จึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนากลยุทธ์และนโยบายที่เหมาะสมสำหรับการสนับสนุนพยาบาลให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างยั่งยืน และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพการให้บริการทางสาธารณสุขในระยะยาวต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเมตตากรุณาต่อตนเอง แรงจูงใจในตนเอง กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง แรงจูงใจในตนเอง กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์
2. แรงจูงใจในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion) โดย Kristin Neff (2003) เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นที่การปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเข้าใจ อ่อนโยน และเห็นอกเห็นใจ ไม่ว่าจะทำหน้าที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ความเมตตาต่อตนเองนั้นมีความเกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตที่ดีขึ้น การลดความเครียด

และเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต Neff (2003) ความเมตตาต่อตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิตและอารมณ์ มีรายละเอียดดังนี้

1.1 การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-Kindness) เป็นการให้ความอบอุ่นและการดูแลตัวเอง ในยามที่ประสบปัญหา แทนที่จะวิจารณ์ตนเองอย่างรุนแรง ความเมตตาต่อตนเองช่วยลดแรงกดดัน จากความล้มเหลว และสนับสนุนการมองตนเองด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ โดยการยอมรับ ความรู้สึกเจ็บปวดและให้กำลังใจตนเองในการก้าวผ่านอุปสรรค ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์ทางจิตใจ และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยรวมได้ (Neff, 2003)

1.2 การรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน (Common Humanity) การตระหนักถึงความเจ็บปวด หรือความล้มเหลวที่เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ที่ทุกคนเผชิญ การเชื่อมโยงกับผู้อื่นในบริบทนี้ ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความเข้าใจในตนเอง (Neff, 2003)

1.3 การมีสติ (Mindfulness) เป็นการรู้ตัวและให้ความสนใจอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน ทั้งความรู้สึกเจ็บปวดหรือความไม่สบายใจ สามารถยอมรับความรู้สึกได้ตามความเป็นจริง ที่ส่งผลต่อการพัฒนาการมีเมตตาต่อตนเอง (Shapiro et al, 2006)

ความเมตตาต่อตนเอง (Self-compassion) จึงมีความสำคัญในหลากหลายด้านของสุขภาพจิต และพฤติกรรมมนุษย์ โดยมีผลช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) และลดความทุกข์ ที่เป็นปัญหาทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด และภาวะซึมเศร้า ความเมตตาต่อตนเอง ยังช่วยสร้างสมดุลระหว่างการตระหนักถึงข้อผิดพลาดของตนเองและความเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ โดยส่งเสริมการยอมรับและพัฒนาตนเองในเชิงบวก (Neff, 2003; MacBeth & Gumley, 2012)

2. ทฤษฎีแรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) เป็นพื้นฐานสำคัญในการกำหนดพฤติกรรม และความสำเร็จในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกระบวนการเรียนรู้และการทำงาน โดยมุ่งเน้นไปที่การกำหนด เป้าหมายและประเมินความสามารถของบุคคลในการบรรลุเป้าหมาย ถือเป็นกระบวนการทางปัญญา ที่บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและสามารถควบคุมพฤติกรรมเพื่อไปสู่ความสำเร็จ (อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ์ และ วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี, 2542) แรงจูงใจในตนเองมี 5 องค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

2.1 ความต้องการสิ่งที่ท้าทายบุคคลที่มีแรงจูงใจในตนเองมักแสวงหาความท้าทายเพื่อพัฒนาความสามารถ และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

2.2 ความสนใจเพลิดเพลิน เป็นความสนุกและความสุขในกิจกรรมที่ทำ เช่น ความพึงพอใจ ในกระบวนการหรือความสนุกในงาน ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่ยั่งยืนมากกว่าการได้รับผลตอบแทนภายนอก

2.3 ความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นตัวของตัวเองหรือการมีอิสระในการเลือกทำ ในสิ่งที่ตนเชื่อมั่นจะช่วยส่งเสริมแรงจูงใจในตนเอง และทำให้บุคคลพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย

2.4 ความต้องการมีความสามารถ การเป็นผู้มีความสามารถหรือประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ช่วยให้บุคคลสร้างแรงจูงใจและสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนได้

2.5 ความมุ่งมั่น ความมุ่งมั่นเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งเสริมแรงจูงใจในตนเอง บุคคลที่เชื่อในเป้าหมายและให้คุณค่ากับเป้าหมายจะมีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องแม้ต้องเผชิญอุปสรรคก็จะไม่ย่อท้อ

แรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายและพัฒนาตนเองในระยะยาว เป็นเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมความสำเร็จในด้านการศึกษา การทำงาน และชีวิตส่วนตัวอีกด้วย แรงจูงใจในตนเองไม่เพียงแต่เป็นพลังขับเคลื่อนความสำเร็จ หากยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักยภาพมนุษย์ (Ryan & Deci, 2000)

3. ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นแนวคิดที่มุ่งศึกษาความสามารถของมนุษย์ในการรับมือกับความยากลำบากและอุปสรรคในชีวิต ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการเผชิญหน้ากับความยากลำบาก การฟื้นตัวจากความล้มเหลว และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ (Stoltz, 1997) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมี 4 องค์ประกอบสำคัญดังนี้ (Stoltz, 1977, 2000, 2005)

3.1 การควบคุมสถานการณ์และการควบคุมตนเอง (Control) เป็นความสามารถในการรับรู้และจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ บุคคลที่มีระดับการควบคุมสูงจะสามารถมองเห็นโอกาสและหาวิธีแก้ปัญหาได้ดี หากบุคคลพยายามควบคุมสิ่งที่สามารถควบคุมได้ และยอมรับสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมบุคคลนั้นก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

3.2 การวิเคราะห์หาสาเหตุต้นตอของปัญหาและความรับผิดชอบ (Ownership) เป็นความสามารถในการตระหนักและรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงการแสดงความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง บุคคลที่มีความรับผิดชอบสูงจะไม่โทษปัจจัยภายนอกหรือสถานการณ์ แต่จะพยายามค้นหาแนวทางแก้ไขด้วยตนเอง

3.3 การรับรู้และการจัดการการกระจายตัวของปัญหา (Reach) เป็นความสามารถในการจำกัดขอบเขตของปัญหาไม่ให้ลุกลามไปยังด้านอื่น ๆ ของชีวิต แก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมไม่ให้ปัญหานี้ส่งผลกระทบต่อพื้นที่อื่น ๆ ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.4 การอดทนต่ออุปสรรค (Endurance) เป็นความสามารถในการยืนหยัดฝ่าฟันความยากลำบาก สามารถเผชิญกับความยากลำบากอย่างต่อเนื่อง มองโลกในแง่ดี เชื่อมมั่นในตัวเอง และมีความหวังว่าสถานการณ์จะดีขึ้น รวมถึงมีความสามารถในการฟื้นตัวจากความยากลำบากได้

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคถือเป็นดัชนีชี้วัดความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความยากลำบาก ปัญหา และความท้าทายในชีวิตโดยไม่ย่อท้อและทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์เหล่านั้นได้ (Stoltz, 1997)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อภิญญา อุณหพันธ์ (2025) ศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์” พบว่า การสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Azizkhani และคณะ (2023) ศึกษา “ความสัมพันธ์หลายประการของความสามารถในการฟื้นตัวกับความเมตตาต่อตนเอง การควบคุมตนเอง และรูปแบบการแก้ปัญหาในเจ้าหน้าที่บริการการแพทย์ฉุกเฉิน (EMS) ในอิสฟาฮาน ประเทศอิหร่าน” พบว่ารูปแบบการแก้ปัญหา และความเมตตาต่อตนเอง อยู่เหนือค่าเฉลี่ย และการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกและมีนัยสำคัญกับความเมตตาต่อตนเอง

Alshagrawi (2023) ศึกษา “การรับมือกับปัญหาในภาวะโรคระบาดไวรัสโคโรนาใช้การศึกษาเชิงคุณภาพของบุคลากรทางการแพทย์ในซาอุดีอาระเบีย” พบว่าบุคลากรทางการแพทย์ต้องเผชิญกับความยากลำบากในการรับมือกับปัญหาเนื่องจากมีอุปสรรคมากมาย โดยปัจจัยด้านแรงจูงใจภายในเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคของบุคลากรทางการแพทย์

Woo and Song (2015) ศึกษา “ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าอุปสรรคของพยาบาลและเจ้าหน้าที่สำนักงาน” พบว่าการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่สำนักงานในการรับมือกับความท้าทายในสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พยาบาลวิชาชีพ ในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ ในปี 2567 มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 1,825 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์, 2567)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พยาบาลวิชาชีพ ในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ Yamane (1967) กำหนดสัดส่วนประชากร เท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ 5% และระดับความเชื่อมั่นที่ 95% จะได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 325 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง แบบสอบถามแรงงูใจในตนเอง และแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือดังกล่าวภายใต้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย โดยเริ่มต้นจากการสร้างแบบสอบถามตามนิยามศัพท์ จากนั้นดำเนินการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านเป็นผู้พิจารณา และคำนวณค่า Index of Item-Objective Congruence (IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ จากนั้นเครื่องมือถูกนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรจำนวน 50 คน ข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) เพื่อประเมินความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยกำหนดให้ค่าสัมประสิทธิ์มากกว่า 0.7 ถือว่าเป็นระดับที่ยอมรับได้ จึงสามารถนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างเหมาะสมและมีความน่าเชื่อถือโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เป็นลักษณะให้เลือกตอบแบบกำหนดคำตอบให้ ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ประเภทบุคลากร ระดับตำแหน่ง ประเภทสถานที่ทำงาน กลุ่มงาน/แผนก อายุงาน และรายได้

2. แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองตามทฤษฎีของ Neff (2003) และพัฒนาแบบสอบถามตามนิยามศัพท์ มีจำนวน 17 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การมีความเมตตาต่อตนเอง ด้านที่ 2 การรับรู้ว่าการประสบการณที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ และด้านที่ 3 การมีสติ มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย ไม่จริง ไม่ค่อยจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างจริง และ จริง มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.0 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .908 โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน คือ 1.00-1.80 หมายถึง น้อยที่สุด, 1.81-2.60 หมายถึง น้อย, 2.61-3.40 หมายถึง ปานกลาง, 3.41-4.20 หมายถึง มาก และ 4.21-5.00 หมายถึง มากที่สุด (Best, 1983, pp. 181-183)

3. แบบสอบถามแรงงูใจในตนเอง ผู้วิจัยศึกษาแรงงูใจในตนเองตามแนวคิดของ อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และ วิลาสลักษณ์ ชีววัลลี (2542) และพัฒนาแบบสอบถามตามนิยามศัพท์ มีจำนวน 18 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ความต้องการสิ่งที่ท้าทาย ด้านที่ 2 ความสนใจเพลิดเพลิน ด้านที่ 3 ความเป็นตัวของตัวเอง ด้านที่ 4 ความต้องการมีความสามารถ และด้านที่ 5 ความมุ่งมั่น มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย ไม่จริง ไม่ค่อยจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างจริง และ จริง มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.0 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .888 โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน คือ 1.00-1.80 หมายถึง น้อยที่สุด, 1.81-2.60 หมายถึง น้อย, 2.61-3.40 หมายถึง ปานกลาง, 3.41-4.20 หมายถึง มาก และ 4.21-5.00 หมายถึง มากที่สุด (Best, 1983, pp. 181-183)

4. แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคตามทฤษฎีของ Stoltz (1997) และพัฒนาแบบสอบถามตามนิยามศัพท์มีจำนวน 15 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การควบคุมสถานการณ์และการควบคุมตนเอง ด้านที่ 2 การวิเคราะห์หาสาเหตุต้นตอของปัญหาและความรับผิดชอบ ด้านที่ 3 การรับรู้และการจัดการการกระจายตัวของปัญหา และด้านที่ 4 การอดทนต่ออุปสรรค มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย ไม่จริง ไม่ค่อยจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างจริง และ จริง มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.0 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .920 โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน คือ 1.00-1.80 หมายถึง น้อยที่สุด, 1.81-2.60 หมายถึง น้อย, 2.61-3.40 หมายถึง ปานกลาง, 3.41-4.20 หมายถึง มาก และ 4.21-5.00 หมายถึง มากที่สุด (Best, 1983, pp. 181-183)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลไปยังสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์พร้อมแบบสอบถามจำนวน 325 ฉบับ และทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของแบบสอบถามจนได้ข้อมูลครบทั้ง 325 ฉบับ จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลดังกล่าวมาจัดระเบียบข้อมูลลงรหัส และทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรม SPSS สำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและระดับคะแนนของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง แรงจูงใจในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation หรือ S.D.)

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง, แรงจูงใจในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Person's Products Moment Correlation Coefficient) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร กำหนดค่าการยอมรับทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผลของการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์ได้ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวนร้อยละ 94.5 อยู่ในช่วงอายุ 25-34 ปี จำนวนร้อยละ 54.5 อยู่ระดับปริญญาตรี จำนวนร้อยละ 92.3 เป็นข้าราชการ จำนวนร้อยละ 99.1 อยู่ระดับปฏิบัติการ จำนวนร้อยละ 64.0 สถานภาพโสด จำนวนร้อยละ 60.3 อยู่โรงพยาบาลชุมชน จำนวน

ร้อยละ 55.4 อยู่กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยนอก จำนวนร้อยละ 23.7 มีอายุงานอยู่ในช่วง 6–10 ปี จำนวนร้อยละ 48.9 และมีรายได้ในช่วง 20,000–30,000 บาท จำนวนร้อยละ 58.5

2. ผลการวิเคราะห์ระดับของความเมตตา กรุณาต่อตนเอง แรงภูมิใจในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์

2.1 ผลการวิเคราะห์ระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเองของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนความเมตตา กรุณาต่อตนเองในภาพรวมและรายด้าน ของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ (n=325)

ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. การมีความเมตตาต่อตนเอง	3.91	0.50	มาก
2. การรับรู้ประสบการณ์ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน	4.01	0.53	มาก
3. การมีสติ	4.08	0.54	มาก
โดยรวม	4.00	0.44	มาก

จากตาราง 1 พบว่า พยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$, $SD = 0.44$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความเมตตา กรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการมีสติ ($\bar{X} = 4.08$, $SD = 0.54$) ด้านการรับรู้ประสบการณ์ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน ($\bar{X} = 4.01$, $SD = 0.53$) และด้านการมีความเมตตาต่อตนเอง ($\bar{X} = 3.91$, $SD = 0.50$)

2.2 ผลการวิเคราะห์ระดับของแรงภูมิใจในตนเองของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนแรงภูมิใจในตนเองในภาพรวมและรายด้าน ของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ (n=325)

แรงภูมิใจในตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. ความต้องการสิ่งที่ท้าทาย	4.09	0.49	มาก
2. ความสนใจเพลิดเพลิน	4.06	0.46	มาก
3. ความเป็นตัวของตัวเอง	4.14	0.44	มาก
4. ความต้องการมีความสามารถ	4.05	0.56	มาก
5. ความมุ่งมั่น	4.08	0.53	มาก
โดยรวม	4.08	0.43	มาก

จากตาราง 2 พบว่า พยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีแรงจูงใจในตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$, $SD = 0.43$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แรงจูงใจในตนเองอยู่ในระดับมากทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ($\bar{X} = 4.14$, $SD = 0.44$) ด้านความต้องการสิ่งที่ท้าทาย ($\bar{X} = 4.09$, $SD = 0.49$) ด้านความมุ่งมั่น ($\bar{X} = 4.08$, $SD = 0.53$) ด้านความสนใจเพลิดเพลิน ($\bar{X} = 4.06$, $SD = 0.46$) และด้านความต้องการมีความสามารถ ($\bar{X} = 4.05$, $SD = 0.56$)

2.3 ผลการวิเคราะห์ระดับของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในภาพรวมและรายด้านของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ (n=325)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. การควบคุมสถานการณ์และการควบคุมตนเอง	3.93	0.48	มาก
2. การวิเคราะห์หาสาเหตุต้นตอของปัญหาและความรับผิดชอบ	3.94	0.46	มาก
3. การรับรู้และการจัดการการกระจายตัวของปัญหา	3.92	0.50	มาก
4. การอดทนต่ออุปสรรค	3.89	0.52	มาก
โดยรวม	3.92	0.45	มาก

จากตาราง 3 ระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในภาพรวมและรายองค์ประกอบ พบว่า พยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$, $SD = 0.45$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค อยู่ในระดับมากทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์หาสาเหตุต้นตอของปัญหาและความรับผิดชอบ ($\bar{X} = 3.94$, $SD = 0.46$) ด้านการควบคุมสถานการณ์และการควบคุมตนเอง ($\bar{X} = 3.93$, $SD = 0.48$) ด้านการรับรู้และการจัดการการกระจายตัวของปัญหา ($\bar{X} = 3.92$, $SD = 0.50$) และด้านการอดทนต่ออุปสรรค ($\bar{X} = 3.89$, $SD = 0.52$)

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและแรงจูงใจในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์

3.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์

ตาราง 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ (n=325)

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค				
	Control	Origin and Ownership	Reach	Endurance	ภาพรวม
1. การมีความเมตตาต่อตนเอง	.331**	.256**	.376**	.249**	.350**
2. การรับรู้ประสบการณ์	.453**	.398**	.527**	.433**	.527**
ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน					
3. การมีสติ	.515**	.438**	.562**	.590**	.618**
โดยรวม	.541**	.456**	.607**	.529**	.622**

** $p = .01$

จากตาราง 4 พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองในภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = .622$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เรียงลำดับจากมากไปน้อยคือ การมีสติ รองลงมาคือ การรับรู้ประสบการณ์ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน และการมีความเมตตาต่อตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .618, .527 และ .350 ตามลำดับ

3.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ (ดังตาราง 5)

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค ของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ ($n = 325$)

แรงจูงใจในตนเอง	ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค				
	Control	Origin and Ownership	Reach	Endurance	ภาพรวม
1. ความต้องการสิ่งที่ท้าทาย	.531**	.520**	.586**	.592**	.657**
2. ความสนใจเพลิดเพลิน	.440**	.559**	.501**	.570**	.614**
3. ความเป็นตัวของตัวเอง	.537**	.562**	.576**	.568**	.660**
4. ความต้องการมีความสามารถ	.484**	.651**	.491**	.574**	.652**
5. ความมุ่งมั่น	.403**	.506**	.482**	.521**	.564**
โดยรวม	.602**	.716**	.658**	.715**	.796**

** $p = .01$

จากตาราง 5 พบว่า แรงจูงใจในตนเองในภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = .796$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าแรงจูงใจในตนเองทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ เรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ ความเป็นตัวของตัวเอง รองลงมาคือ ความต้องการสิ่งที่ท้าทาย ความต้องการมีความสามารถ ความสนใจเพลิดเพลิน และความมุ่งมั่น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .660, .657, .652, .614 และ .564 ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและแรงจูงใจในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเอง แรงจูงใจในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับมาก เนื่องจากพยาบาลในกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะของการตระหนักรู้ในตนเอง และมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์นี้สะท้อนถึงความสำคัญของคุณลักษณะเหล่านี้ในวิชาชีพพยาบาล การส่งเสริมและสนับสนุนปัจจัยทั้งสามนี้จะช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำงาน ลดผลกระทบเชิงลบจากภาระงาน และเพิ่มคุณภาพการให้บริการสุขภาพในระยะยาว ผลการศึกษานี้ยังสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากลยุทธ์หรือโปรแกรมที่สนับสนุนพยาบาลในการจัดการกับปัญหาและความท้าทายในวิชาชีพได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ Gilbert (2009) ที่ระบุว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยลดผลกระทบของความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยเฉพาะในบุคลากรทางการแพทย์ที่ทำงานในสถานการณ์กดดัน ที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ Sirois et al. (2014) พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยเพิ่มความมั่นใจในการแก้ปัญหาและลดความวิตกกังวลในงาน นอกจากนี้ Laschinger et al. (2009) ยังชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจจะช่วยลดความเหนื่อยล้าและเพิ่มความสามารถในการจัดการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นปัจจัยที่ช่วยลดผลกระทบเชิงลบจากภาระงานที่สูง และงานวิจัยของ McHugh et al. (2011) ได้ระบุว่า บุคลากรที่มีความสามารถนี้มีแนวโน้มที่จะปรับตัวในงานที่มีความกดดันได้ดีกว่า

2. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 เนื่องจากการมีสติเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้พยาบาลสามารถรับรู้สถานการณ์

และปัญหาในปัจจุบันได้อย่างไม่มีอคติ การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้รอบคอบ ลดการตอบสนองทางอารมณ์ที่อาจทำให้การตัดสินใจผิดพลาด และเสริมสร้างความมั่นใจในการเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kabat-Zinn (1990) ยังสนับสนุนผลลัพธ์นี้ โดยระบุว่า การฝึกสติสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) และช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การมีสติยังช่วยลดการตอบสนองเชิงลบต่อปัญหา และทำให้บุคคลสามารถมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้เกิดการฟื้นตัวที่รวดเร็วและมีพลัง ในการแก้ไขปัญหา การตระหนักว่าประสบการณ์เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ช่วยให้พยาบาลเข้าใจว่าความล้มเหลวและอุปสรรคไม่ได้เกิดขึ้นเพียงลำพัง แต่เป็นประสบการณ์ที่ทุกคนเผชิญได้ การตระหนักในลักษณะนี้ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเพิ่มแรงสนับสนุนจากภายใน ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Gilbert (2009) ใน ทฤษฎี Compassion-Focused Therapy (CFT) ที่ระบุว่า การยอมรับว่าความทุกข์ และปัญหาเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ช่วยลดความวิตกกังวล เสริมสร้างความเชื่อมโยงทางจิตใจกับผู้อื่น และเพิ่มกำลังใจในการแก้ไขปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ การมีความเมตตาต่อตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญรองลงมา แต่ยังคงมีบทบาทเด่นในความสามารถในการเผชิญปัญหา แสดงให้เห็นว่าพยาบาลที่มีความเมตตาต่อตนเองสามารถให้อภัยข้อผิดพลาดของตนเอง และมีความพร้อมที่จะเรียนรู้จากความล้มเหลว การให้อภัยนี้ช่วยให้บุคคลมีพลังในการเผชิญปัญหาใหม่อย่างมั่นคง งานวิจัยของ Leary et al. (2007) สนับสนุนผลลัพธ์นี้ โดยระบุว่าความเมตตาต่อตนเองช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวจากความผิดพลาด และพัฒนาหลักการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Sirosis et al. (2014) ยังระบุว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความมั่นใจในการเผชิญปัญหา โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ยากลำบาก สำหรับพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทย ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งต้องรับภาระงานหนักในสภาพที่มีทรัพยากรจำกัด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ช่วยให้พยาบาลสามารถยอมรับข้อผิดพลาดและลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง ความสามารถในการตระหนักว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติชีวิตมนุษย์ช่วยให้พยาบาลลดความวิตกกังวล และสร้างความมั่นใจ ในการแก้ไขปัญหาในอนาคต ส่งผลให้พยาบาลสามารถฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และทำงานต่อไปได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

แรงจูงใจในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากผลลัพธ์ดังกล่าวสอดคล้องกับ Self-Determination Theory (SDT) ของ Ryan and Deci (2000) ซึ่งระบุว่าแรงจูงใจในตนเองเป็นพลังผลักดันที่เกิดจากความต้องการพื้นฐานสามประการ ได้แก่ ความสามารถ (Competence) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relatedness) และความเป็นอิสระ (Autonomy) โดยแรงจูงใจในตนเองช่วยเพิ่มความมั่นใจ ความพึงพอใจ และความมุ่งมั่นในการทำงาน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พยาบาลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและจัดการกับปัญหา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย การที่แรงงูใจในตนเองมีความสัมพันธ์ กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคยังสามารถเชื่อมโยงกับแนวคิด เรื่อง Emotional Resilience โดย Fredrickson (2001) ที่ชี้ว่าแรงงูใจในตนเองช่วยเสริมสร้างความคิดเชิงบวก และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการจัดการกับความเครียดและการเผชิญปัญหาในงาน นอกจากนี้ ทฤษฎี Expectancy Theory ของ Vroom (1964) ยังช่วยอธิบายว่าความคาดหวังที่ว่าความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จมีส่วนในการกระตุ้นแรงงูใจในตนเองและเพิ่มความมุ่งมั่นในการทำงานผลการวิจัยในครั้งนี้จึงสะท้อนถึงความสำคัญของการสร้างแรงงูใจในตนเองเพื่อช่วยให้พยาบาลสามารถปรับตัวและฟันฝ่าจากความเหนื่อยล้าทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังสนับสนุนผลการวิจัยในครั้งนี้ เช่น Kusurkar et al. (2013) ซึ่งพบว่าแรงงูใจในตนเอง ช่วยเพิ่มความพึงพอใจในงาน ลดอัตราการลาออก และเสริมสร้างคุณภาพการทำงานในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและแรงงูใจในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษพบว่าระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองแรงงูใจในตนเอง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในระบบราชการไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์อยู่ในระดับมาก บุคลากรหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องควรนำข้อมูลจากการวิจัยไปใช้ในการส่งเสริมหรือมีแนวทางให้พยาบาลวิชาชีพในจังหวัดกาฬสินธุ์ได้รับการพัฒนาด้านในเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองและเพิ่มพลังแรงงูใจตนเอง เพราะจะช่วยส่งเสริมให้ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคได้มากขึ้น

2. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อสร้างเสริมให้พยาบาลวิชาชีพมีความเมตตาต่อตนเอง มีแรงงูใจในตนเอง และมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค เช่น การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

2. ควรศึกษาวิจัยพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในสถานประกอบการเอกชนเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมระบบสาธารณสุขไทยมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์. (2567). รายงานสถานการณ์บุคลากรพยาบาลในระบบราชการ. กาฬสินธุ์: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด.
- อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และ วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). การพัฒนาแบบวัดแรงจูงใจภายใน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิญา อุ่นทรพันธ์ และพีสสลัณธ์ อารังศรีวรกุล. (2025). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัว กับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารสมาคมจิตวิทยา แนวทางแห่งประเทศไทย (Online)*, 2(1), 15–28.
- Alshagrawi, S. (2023). Coping during the COVID-19 pandemic: A qualitative study of healthcare workers in Saudi Arabia. *Illness, Crisis & Loss*, 32(4), 700-720. [https://doi: 10.1177/1054137323118971](https://doi.org/10.1177/1054137323118971)
- Azizkhani, R., Nasr-Esfahani, M., Gholipour, Z., Azarkhavarani, M.G., & Kabirian, M. (2023). Multiple Correlations of Resilience with Self-Compassion, Self-Control, and Problem-Solving Styles in Emergency Medical Services (EMS) Workers in Isfahan, Iran. *Hosp Pract Res.*, 8(3), 304–309. <https://doi.org/10.30491/hpr.2024.437237.1414>
- Best, J. W., & Kahn, J. V. (1983). *Research in education* (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Fredrickson, B.L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life Challenges*. London: Constable and Robinson Ltd.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacorte.
- Kusurkar, R.A., Ten Cate, T.J., Vos, C.M., Westers, P., & Croiset, G. (2013). How Motivation Affects Academic Performance: A Structural Equation Modelling Analysis. *Adv Health Sci Educ Theory Pract*, 18(1): 57–69. doi: 10.1007/s10459-012-9354-3.
- Laschinger, H.K.S., Finegan, J., & Wilk, P. (2009). Context Matters: The Impact of Unit Leadership and Empowerment on Nurses' Organizational Commitment. *Journal of Nursing Administration*, 39(5), 228-235. doi: 10.1097/NNA.0b013e3181a23d2b

- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552. doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003.
- McHugh, M.D., Kutney-Lee, A., Cimiotti, J.P., Sloane, D.M., & Aiken, L.H. (2011). Nurses' Widespread Job Dissatisfaction, Burnout, and Frustration with Health Benefits Signal Problems for Patient Care. *Health Affairs*, 30(2), 202–210. doi: 10.1377/hlthaff.2010.0100
- Neff, K.D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027
- Neff, K.D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *J. Clin. Psychol*, 62(3), 373–386. doi: 10.1002/jclp.20237
- Sirois, F.M., Molnar, D.S., & Hirsch, J.K. (2014). Self-Compassion, Stress and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14(3), 1–31. doi: 10.1080/15298868.2014.996249
- Stoltz, P.G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New Jersey: Wiley.
- Stoltz, P.G. (2000). *Adversity quotient @ work*. New York: Harper Business.
- Stoltz, P.G. (2005). *Adversity Quotient*. Jakarta, Indonesia: Grasindo.
- Vroom, V. (1964). *Work and Motivation*. New York: Wiley and Sons.
- Woo, H. Y., & Song, J. H. (2015). The factors affecting the adversity quotient of nurses and office workers. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 7(5), 1-10. doi: 10.14257/ijbsbt.2015.7.5.01
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis* (2nd ed.). New York, NY: Harper and Row.