ความเครียดในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล
The Stress of Nursing Student Training

ฐมาพร เชี่ยวชาญ[1] และอภิฤดี พาผล[1]
Tamaporn Chaiwcharn[1] and Apiruedee papol[1]
[1]คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย
[1]School of Nursing, Eastern Asia University
Received: September 28, 2020
Revised: November 25, 2020
Accepted: December 2, 2020

บทคัดย่อ

นักศึกษาพยาบาลทุกคนจำเป็นต้องผ่านการฝึกภาคปฏิบัติ ในรายวิชาต่าง ๆ ให้ครบถ้วน จึงจะสำเร็จการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ซึ่งการฝึกภาคปฏิบัติในแต่ละครั้ง นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะมีความเครียดในระดับที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับพื้นฐานการรับรู้และความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคน นักศึกษาพยาบาลต้องเรียนรู้และประยุกต์ความรู้ที่เรียนมาในภาคทฤษฎี นำมาใช้กับสถานการณ์จริงและทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่อีกทั้งนักศึกษายังขาดประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วย จึงพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมีหลายด้าน คือ ปัจจัยด้านความรู้และทักษะ ปัจจัยด้านสุขภาพในช่วงฝึกปฏิบัติงาน ปัจจัยด้านงานที่ได้รับมอบหมายขณะฝึกปฏิบัติ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านอาจารย์นิเทศ ซึ่งเมื่อนักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดจากปัจจัยต่าง ๆ ข้างต้นและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ย่อมส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษาทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ ผลกระทบต่อครอบครัว ผลกระทบต่อสถาบันการศึกษาและสังคม ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีวิธีหรือมาตรการในการส่งเสริม ช่วยเหลือ และสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลสามารถจัดการกับความเครียดและสามารถฝึกภาคปฏิบัติได้

คำสำคัญ: ความเครียด นักศึกษาพยาบาล การฝึกปฏิบัติ

Abstract

All nursing students are required to complete practical training in a number of subjects to complete the Bachelor of Science degree in Nursing, where each practical training session, most nursing students experience varying levels of stress depending on the basics. The perception and adaptability of each nursing student Nursing students must learn and apply theoretical knowledge, apply it to real-world situations, and work with a new multidisciplinary environment. Lack of experience in patient care, it was found that the factors affecting the stress of nursing students in nursing student s' training were several aspects, namely knowledge and skills factors, health factors during the practice, job factors. As assigned while practicing, environmental factors and supervisory factors, which when nursing students are stressed by the above factors and unable to manage stress, it will affect Impact on students both physically and mentally, family, educational institution and social impact. Be involved, there should be methods or measures to promote, assist and support nursing students to manage stress and be able to practice practical training.

Keywords: stress, nursing student, practice

บทนำ

หลักสูตรพยาบาลศาสตร์เป็นหลักสูตร 4 ปีที่มีการจัดการเรียนการสอนทั้งรายวิชาภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้นักศึกษามีสมรรถนะในการเป็นพยาบาลวิชาชีพ โดยรายวิชาที่ศึกษา ได้แก่ รายวิชาศึกษาทั่วไป รายวิชาพื้นฐานวิชาชีพ และรายวิชาวิชาชีพการพยาบาล ได้แก่ การพยาบาลทั้งทฤษฎีและปฏิบัติในผู้ป่วยทุกกลุ่มอายุ ทุกภาวะสุขภาพ ในสถานบริการสุขภาพทุกระดับ โดยทั่วไปหลักสูตรพยาบาลศาสตร์จะมีรายวิชาที่ศึกษา ประมาณ 140-150 หน่วยกิต (Liu, Rodcumdee, Jiang & Sha, 2015) ซึ่งในแต่ละสถาบันจะมีการใช้เกณฑ์มาตรฐานในการกำหนดชั่วโมงการเรียนรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่แตกต่างกัน การจัดการเรียนการสอนของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย มีทั้งหมด 143 หน่วยกิต เป็นวิชาปฏิบัติ 25 หน่วยกิต กำหนดชั่วโมงการฝึกภาคปฏิบัติเท่ากับ 1,500 ชั่วโมง รายวิชาปฏิบัติ ประกอบไปด้วย รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ปฏิบัติการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารก เป็นต้น (School of Nursing, Eastern Asia University, 2016)

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีความเครียดที่สูงกว่าสาขาสังคมศาสตร์ (Kaewanun, Machana & Puyato, 2019) โดยพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับสูง สาเหตุของความเครียดมาจากกิจกรรมด้านการเรียน อาจเนื่องจากหลักสูตรด้านวิทยาศาสตร์มีกระบวนการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถทั้งด้านวิชาการและการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่เป็นวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความปลอดภัยของประชาชน (Sapphaweewong et.al., 2016) นอกจากนี้นักศึกษาพยาบาลยังถูกคาดหวังจากครอบครัวและสังคม พร้อมทั้งยังได้รับแรงกดดันจากหลาย ๆ ด้าน จึงต้องอาศัยการปรับตัวจากสภาพการเรียนการสอนที่มีลักษณะเฉพาะทางการพยาบาลเกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตและความปลอดภัยของผู้รับบริการ จึงได้รับแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหออภิบาลผู้ป่วย อีกทั้งการเรียนที่เน้นหนักทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง 17-22 ปี ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอน

ปลายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา (Limthongkul & Aree-Ue, 2009) การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยทำให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษาพยาบาล เพราะการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมีความสำคัญเนื่องจากนักศึกษาต้องนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในการเป็นพยาบาลวิชาชีพในอนาคต แหล่งที่มาของความเครียดเกิดได้ทั้งจากการจัดการเรียนการสอนและปัจจัยกระตุ้นด้านสิ่งแวดล้อมในขณะฝึกปฏิบัติงาน รวมทั้งความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานร่วมกับทีมสุขภาพ (Pulido-Martos, Augusto-Landa & Lopez-Zafra, 2012)

คำจำกัดความ

ความเครียด หมายถึง การตัดสินภาวะเครียดของบุคคลจะต้องผ่านกระบวนการประเมินโดยการใช้สติปัญญา (cognitive appraisal) เมื่อบุคคลเกิดความเครียดขึ้น แต่ละบุคคลจะตอบสนองออกเป็นความโกรธ ซึมเศร้า วิตกกังวล รู้สึกผิด หรือบางคนอ้างรู้สึกว่าท้าทายมากกว่าคุกคาม การรับรู้ที่แตกต่างกันนี้เนื่องจากแต่ละบุคคลที่มีประสบการณ์และพัฒนาการทางสติปัญญาที่จะเลือกรับรู้แตกต่างฝ่ายกันตามประสิทธิภาพในการทำงานของระบบการใช้สติปัญญาของแต่ละคนที่จะจำแนกการรับรู้สถานการณ์ที่กำลังเผชิญว่าเป็นอันตราย คุกคาม หรือท้าทายต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต (Lazarus & Folkmans, 1984)

ระดับของความเครียด

ความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับน้อย ระดับปานกลาง ระดับมาก (Cohen, Kamarch & Mermelstein, 1983) ดังนี้

1. ความเครียดระดับน้อย (mild stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยพบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่เกิดมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย เช่น พบอุปสรรคในการเดินทางไปทำงาน รอรถประจำทางนาน พลาดนัด อย่างไรก็ตามความเครียดชนิดนี้จะสิ้นสุดในเวลาอันสั้น เพียงไม่กี่วินาทีหรือไม่ถึงชั่วโมง

2. ความเครียดระดับปานกลาง (moderate stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนัก ทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งในความสัมพันธ์การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนัก ระดับความเครียดปานกลางนี้เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจตอบสนอง โดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ พฤติกรรม อารมณ์และความนึกคิด เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงจนกระทั่ง การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ กลับสภาพปกติ

3. ความเครียดระดับมาก (severe stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์เป็นเดือนหรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น ความเครียดจากการสูญเสียคู่ครอง การเจ็บป่วยร้ายแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายล้มเหลวในการทำงานซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัดมีพยาธิสภาพและความเจ็บป่วยเกิดขึ้นทำ ให้เกิดความเสียหายต่อการดำรงชีวิต

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาไม่นานจนเกินไป เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ๆ กลับก่อให้เกิดผลเสียมากมาย (Ministry of public health, 2010) ดังนี้ ผลกระทบด้านร่างกาย ได้แก่ ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เหงื่อออก เจ็บหน้าอก ปวดคอและกล้ามเนื้อหลัง ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ ตัวสั่น เหนื่อย อ่อนเพลีย ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ ขาดความสนใจสิ่งรอบตัว สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความมั่นใจ ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป หมดหวังท้อแท้ และ

ผลกระทบด้านพฤติกรรม เช่น เบื่ออาหาร ปลีกตัวจากสังคม ต้องพึ่งพาการดื่มสุรา สูบบุหรี่และติดสารเสพติด เป็นต้น (Gomathi, Jasmindebora & Baba, 2017)

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย

การขึ้นฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยเป็นประสบการณ์ครั้งแรกของนักศึกษาพยาบาล เป็นความแปลกใหม่ ทำให้เกิดความตื่นเต้น ประกอบกับต้องนำความรู้ภาคทฤษฎีมาปรับใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติ และต้องฝึกปฏิบัติจริงกับผู้ป่วย ฝึกทักษะการแก้ปัญหา เมื่อที่นักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายความสามารถ อาจทำให้เกิดความเครียดได้ (Fukfon, Sriwichai, Chairinkhom & Tanyapansin, 2018) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ประกอบไปด้วยหลายด้าน เช่น ปัจจัยที่ตัวของนักศึกษา และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยดังกล่าวพอจะสรุปเป็นแหล่งที่มาของความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนี้

ปัจจัยด้านความรู้และทักษะ

การขาดประสบการณ์ ความสามารถในการให้การพยาบาล การขาดความรู้ในการวินิจฉัยโรคของผู้ป่วย และการไม่สามารถหาข้อมูลจากซักประวัติการเจ็บป่วยและการรักษาของผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแล ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้น (Pulido-Martos, Augusto-Landa & Lopez-Zafra, 2012) พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดสูง จะให้ข้อมูลว่าตนเองขาดความรู้และทักษะ รวมถึงการขาดประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วย (Kaneko & Momino, 2015) จากการขาดความรู้และทักษะดังกล่าวส่งผลให้เพิ่มความเครียดเกี่ยวกับผลการเรียนในรายวิชาปฏิบัติที่อาจจะไม่ดี กังวลว่าเกรดจะไม่ดี (Pulido-Martos, Augusto-Landa & Lopez-Zafra, 2012)

การปฏิบัติการพยาบาลภายในหอผู้ป่วย การศึกษาของ Shdaifat, Jamama and Al-Amer (2018) พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลเครียดขณะฝึกปฏิบัติงาน คือ การดูแลผู้ป่วย การขาดประสบการณ์และขาดความสามารถในการวางแผนการดูแลผู้ป่วย และไม่รู้ว่าจะช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ปัจจัยด้านความรู้และทักษะนี้เกิดจากความกลัวในการตัดสินใจทางคลินิกและการตอบสนองที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเครียดขณะฝึกปฏิบัติ (Yılmaz, 2016) ซึ่งปัจจัยด้านความรู้และทักษะ ยังส่งผลต่อปัจจัยด้านสุขภาพในช่วงฝึกปฏิบัติงานได้อีกด้วย

ปัจจัยด้านสุขภาพในช่วงฝึกปฏิบัติงาน

ปัจจัยด้านนี้พบว่า มีความเกี่ยวข้องกับความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย สภาวะทางสรีรวิทยา ลักษณะบุคลิกภาพ การรับรู้และการแปลความหมายจากเหตุการณ์ ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ หิวเนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติงาน (Lertsakornsir, 2015) และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ของนักศึกษาพยาบาล เช่น รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความเครียดยิ่งขึ้น (Limthongkul & Aree-Ue, 2009)

ปัจจัยด้านงานที่ได้รับมอบหมายขณะฝึกปฏิบัติ

ในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย นักศึกษาพยาบาลนอกจากจะต้องปฏิบัติการพยาบาลตามทักษะที่กำหนดไว้ในรายวิชาปฏิบัติต่าง ๆ แล้ว นักศึกษายังต้องมีการวางแผนการพยาบาล และเขียนรายงานส่ง เพื่อให้ครอบคลุมการดูแลผู้ป่วยแบบองค์-รวม อีกทั้งการปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยต้องการร่วมทำกิจกรรมประชุมก่อนและหลังการพยาบาล (pre-post conference) ร่วมกับอาจารย์นิเทศ และเจ้าหน้าที่ที่หอผู้ป่วย เพื่อเป็นการประชุมปรึกษาร่วมกันในการวางแผนการพยาบาลผู้ป่วย (School of Nursing, Eastern Asia University, 2016) ซึ่งการร่วมกิจกรรม Pre-Post Conference การเขียนรายงานแผนการพยาบาลผู้ป่วยประจำวันรายบุคคล ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดมาก คือ ขาดการศึกษาเรื่องพยาธิสภาพของโรคอย่างลึกซึ้ง การอ่าน ศัพท์ทางการแพทย์ไม่เข้าใจ (Homsombut, Aphateeraphong, Khakhuen &

Oungsakul, 2018) โดยนักศึกษาพยาบาลจะรู้สึกเครียดมากที่สุดในเรื่องการเขียนแผนการพยาบาล

ผู้รายกรณีที่ได้รับมอบหมาย การทำกรณีศึกษา รวมทั้งการปฏิบัติการพยาบาลตามแผนที่วางไว้ (Nelwati, Mckenna & Plummer, 2013) การเขียนแผนการพยาบาล ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องทำควบคู่ไปกับการฝึกภาคปฏิบัติเป็นการนำความรู้ภาคทฤษฎีมาบูรณาการใช้ในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติในการดูแลคนไข้ที่ได้รับผิดชอบ ซึ่งเป็นเรื่องยากในการขึ้นฝึกปฏิบัติครั้งแรก (Fukfon, Sriwichai, Chairinkhom & Tanyapansin, 2018) การเรียนการสอน การเขียนแผนการพยาบาลต้องใช้เวลามาก การประชุมปรึกษาก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติงาน ต้องมีการเตรียมตัวมาก มีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก การเขียนรายงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา (Limthongkul & Aree-Ue, 2009) อีกทั้งปริมาณงานที่ได้รับมอบหมาย โดยนักศึกษาที่เริ่มฝึกปฏิบัติทางคลินิกอธิบายว่าทำให้ไม่มีเวลาพักผ่อน มีงานที่มากล้น และต้องส่งงานให้ตรงเวลา (Nelwati, Mckenna & Plummer, 2013)

จากการพิจารณาถึงรายละเอียดด้านรายวิชาและหอผู้ป่วยที่ฝึกปฏิบัติ พบว่า การฝึกปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติครั้งแรกของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ได้แก่ กลัวการทำแผลให้กับคนไข้ กลัวจะทำผิดพลาดแล้วทำให้ผู้ป่วยติดเชื้อ กังวลเรื่องการเจาะเลือด การให้สารน้ำ และการดูแลผู้ป่วยที่มีเครื่องช่วยหายใจ กังวลเรื่องการฉีดยาอินซูลินเข้าหน้าขาในการฉีดยาครั้งแรกกับผู้ป่วยจริง (Homsombut, Aphateeraphong, Khakhuen & Oungsakul, 2018) ส่วนการฝึกภาคปฏิบัติทางคลินิกรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 จากการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยสูติกรรมซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ผนวกกับการเปลี่ยนแปลงของอาการผู้ป่วยอยู่ตลอดเวลา ทำให้นักศึกษาขาดความมั่นใจในการปฏิบัติ (Saetan & Kampun, 2014) และในการฝึกปฏิบัติรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลผู้ใหญ่ 2 นักศึกษาให้ข้อมูลว่าเกิดจากปริมาณงานทั้งหมดที่ได้รับมอบหมายลับความยากของงานที่ได้รับมอบหมายในรายวิชานี้ ปัญหาในการจัดการให้งานเสร็จให้ทันเวลา (Mahakayanum, Worapattrakul, Chantamit-O-Pas & Sinraparattanaporn, 2011) นอกจากนั้นยังมีปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลด้วย

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

นักศึกษาพยาบาลจะมีการฝึกปฏิบัติงานเกิดขึ้นภายในหอผู้ป่วยเป็นส่วนใหญ่ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่ประกอบไปด้วยทีมบุคลากรทางการแพทย์ และผู้ป่วย เมื่อถึงชั่วโมงการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย นักศึกษาจะได้พบเจอกับสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นภายในหอผู้ป่วย (Pulido-Martos, Augusto-Landa & Lopez-Zafra, 2012) ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ รอบตัวนักศึกษา โดยสิ่งแวดล้อมภายในหอผู้ป่วย ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใหม่ สำหรับนักศึกษาพยาบาล นักศึกษารู้สึกไม่ปลอดภัย และรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว (Bektas, Terkes & Özer, 2018) อีกทั้งการที่ต้องปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจะทำให้นักศึกษาไม่คุ้นเคยกับเจ้าหน้าที่ผู้ร่วมงาน สถานที่ ไม่ถูกกับเพื่อนในกลุ่มที่ขึ้นฝึกปฏิบัติด้วยกัน การพบผู้ป่วยหนัก/ฉุกเฉิน (Limthongkul & Aree-Ue, 2009) และยังพบอีกว่านักศึกษาพยาบาลมีปัญหาการสื่อสารกับทีมสุขภาพ การกลัวที่จะต้องตัดสินใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ ภายในหอผู้ป่วย สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้ป่วย (Aydin & Argun, 2010) และยังพบอีกว่าเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย ทำให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาพยาบาลได้ เนื่องจากนักศึกษาไม่กล้าถามพยาบาล กลัวถูกดุ (Pumpuang, 2016) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบให้นักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเกิดความเครียด

ปัจจัยด้านอาจารย์นิเทศ

การศึกษาที่ผ่านมาในนักศึกษาพยาบาลชั้นที่ 1 ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วยครั้งแรก พบว่า นักศึกษามีความเครียดที่เกิดจากอาจารย์นิเทศ โดยอาจารย์นิเทศเป็นปัจจัยด้านลบที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ การจัดการเรียนการสอนของอาจารย์บนหอผู้ป่วย นักศึกษารู้สึกถึงความไม่แน่นอนของเนื้อหาและหลักสูตรที่อาจารย์นิเทศสอน และความแตกต่างระหว่างการเรียน

ทฤษฎีและการนำมาปฏิบัติจริงที่หอผู้ป่วย ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด รวมถึงการขาดการแนะนำจากอาจารย์นิเทศ (Yılmaz, 2016)

บทบาทของอาจารย์บนหอผู้ป่วย เช่น อาจารย์สอนเสียงดัง ผู้ป่วยมอง การถูกจ้องมองจาก อาจารย์เวลาปฏิบัติการพยาบาล การคาดคั้นคำตอบจากอาจารย์ อาจารย์ต่อว่าต่อหน้าเพื่อนเมื่อถามคำถาม อาจารย์ต่อว่าเมื่อทำงานช้า (Limthongkul & Aree-Ue, 2009) เป็นแหล่งของความเครียดที่เกิดขึ้นในนักศึกษาพยาบาล จากการศึกษาของ Homsombut, Aphateeraphong, Khakhuen and Oungsakul (2018) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 โดยการให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงาน ดำเนินการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว (face to face) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) โดยนักศึกษาให้ข้อมูลว่ากลัวอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติ ทำโทษ ขู่ให้กลัว หรือใช้เสียงดัง เมื่อปฏิบัติการพยาบาลไม่ถูกต้องต่อหน้าผู้รับบริการและญาติ และรู้สึกกดดันเมื่อถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว ขณะถูกอาจารย์ซักถาม เช่น มือสั่น เสียงสั่น ปากสั่น มือเย็น หัวใจเต้นเร็ว โดยลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ได้แก่ การที่อาจารย์ใช้คำถามซักถามอยู่ตลอดเวลา และนักศึกษาไม่สามารถตอบคำถามได้ในขณะนั้น อาจารย์ค่อนข้างดุทำให้นักศึกษาไม่กล้าซักถาม เกิดความคับข้องภายในจิตใจ ต้องอดทนกับความลังเลสงสัย หรือได้รับการส่งต่อในทางลบเกี่ยวกับอาจารย์นิเทศจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ (Fukfon, Sriwichai, Chairinkhom & Tanyapansin, 2018)

จากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว พบว่า ความเครียดในระดับต่ำจะช่วยให้นักศึกษามีการต่อสู้ดิ้นรนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และเป็นการสอนให้รู้จักกับการแก้ปัญหา รวมถึงการคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อให้พ้นจากสภาพที่เป็นอยู่ ถ้านักศึกษาไม่ตกอยู่ในภาวะเครียดแล้ว ก็จะไม่มีโอกาสเรียนรู้ถึงการปรับตัว ส่วนความเครียดในระดับปานกลางนั้นถือเป็นสัญญาณเตือนภัย ซึ่งต้องรีบหาและขจัดสาเหตุหรือผ่อนคลายความเครียดลง หากทำได้ในระยะเวลาอันสั้นร่างกายและจิตใจก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ถ้าหากทำไม่ได้ก็จะเข้าสู่ความเครียดระดับสูง ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายอย่างมาก (Lertsakornsir, 2015)

สรุป

การขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วย นักศึกษาจะเกิดความกดดันหลายด้าน ซึ่งอาจมีผลทำให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษาที่ก็จะเกิดผลกระทบทางด้านลบตามมาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และผลการเรียนรู้ หากมีการจัดการเรียนการสอนในการฝึกปฏิบัติบนบริบทที่เข้าใจปัญหาดังกล่าวของนักศึกษาพยาบาล โดยคณะอาจารย์และผู้บริหารเข้ามามีส่วนร่วมวางแผนดูแลและมีการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาพยาบาลและติดตามดูแลนักศึกษาพยาบาลอย่างต่อเนื่องในการจัดการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และเกิดทัศนคติที่ดีและการประกอบวิชาชีพพยาบาลต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. จัดกิจกรรมพี่สอนน้องโดยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นที่สูงกว่า มาเล่าประสบการณ์การขึ้นฝึกเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลที่กำลังเตรียมขึ้นฝึกรู้สึกผ่อนคลายและเครียดลดลง

2. จัดกิจกรรมทบทวนความรู้ภาคปฏิบัติให้แก่นักศึกษาพยาบาลก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติจริง โดยทีมอาจารย์ผู้สอนเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีความมั่นใจมากขึ้น มีความเครียดและวิตกกังวลต่อการขึ้นฝึกปฏิบัติลดลง

References

Aydın, M. F., & Argun, M. Ş. (2010). The expectations of hospital practices and faced problems of the students in Bitlis Eren University, Health School, Department of Nursing. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1*(4), 209-213. https://bit.ly/2KUez9Z

Bektaş, H., Terkes, N., & Özer, Z. (2018). Stress and ways of coping among first year nursing students: A Turkish perspective. *Journal of Human Sciences, 15*(1), 319-330. https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4626

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385-396. doi: 10.2307/2136404

Fukfon, K., Sriwichai, P., Chairinkhom, S., & Tanyapansin, P. (2018). Stress and factors related to stress of nursing students regarding the first clinical nursing practice. *Nursing Public Health and Education Journal, 19*(1), 162-167. (in Thai)

Gomathi, S., Jasmindebora, S., & Baba, V. (2017). Impact of stress on nursing students. International *Journal of Innovative Research and Advanced Studies (IJIRAS), 4*(4), 107-110. https://www.researchgate.net/publication/327013844_Impact_Of_Stress_On_Nursing_Students

Homsombut, Y., Aphateeraphong, W., Khakhuen, S., & Oungsakul, L. (2018). Stress management of the first practice among nursing students. *Journal of Health Science Boromarajonani College of Nursing Sunpasitthiprasong, 2*(3), 48-62. (in Thai)

Kaewanun, C., Machana, W., & Puyato, S. (2019). Stress and stress management of Eastern Asia University's Students. *EAU Heritage Journal Science and Technology, 13*(2), 159-174. (in Thai)

Kaneko, S., & Momino, K. (2015). Stress factors and coping behaviors in Nursing Students During Fundamental Clinical Training in Japan. *International Journal of Nursing & Clinical Practices, 2*, 138. http://dx.doi.org/10.15344/2394-4978/2015/138

Lazarus, R. S., & Folkmans, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.

Lertsakornsir, M. (2015). The stress, stress management of nursing students during practice in the labor room. *Kuakarun Journal of Nursing, 22*(1), 7-16. (in Thai)

Limthongkul, M., & Aree-Ue, S. (2009). Sources of stress, coping strategies, and outcomes among nursing students during their initial practice. *Ramathibodi Nursing Journal, 15*(2), 192-205. (in Thai)

Liu, Y., Rodcumdee, B., Jiang, P., & Sha, L. (2015). Nursing education in the United States, Thailand, and China: Literature review. *Journal of Nursing Education and Practice, 5*(7), 100-108. doi:10.5430/JNEP.V5N7P100

Mahakayanum, S., Worapattrakul, T., Chantamit-O-Pas, C., & Sinraparattanaporn, A. (2011). Stress, cause of stress and coping in nursing students in practicum adult nursing II course. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University, 19*(Suppl. 2), 1-11. (in Thai)

Ministry of public health. (2010). *Health promotion working people guideline*. Nonthaburi: Department of Health. (in Thai)

Nelwati, Mckenna. L., & Plummer, V. (2013). Indonesia student nurses' perceptions of stress in clinical learning: A phenomenological study. *Journal of Nursing Education and Practice, 3*(5), 56-65. https://doi.org/10.5430/jnep.v3n5p56

Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M., & Lopez-Zafra, E. (2012). Sources of stress in nursing students: A systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review, 59*(1), 15–25. doi: 10.1111/j.1466-7657.2011.00939.x

Pumpuang, W. (2016). Stress in nursing education: Relaxation techniques for mind and body. *Nursing Science Journal of Thailand, 34*(2), 5-15. (in Thai)

Saetan, C., & Kampun, S. (2014). Stress and coping strategies of nursing students in clinical practice preparation of maternal and child health nursing and midwifery 1. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, 30*(3), 54-63. (in Thai)

Sonpaveerawong, J., Dammee, M., Nimsuwa, J., Mad-a-dam, C., Laiadkan, S., & Sopon, S. (2016). Stress, stress management and the need to supports nursing students. *Journal of Nursing and Education, 9*(3), 36-50. (in Thai)

School of Nursing, Eastern Asia University. (2016). *Bachelor of Nursing Science*. Pathum Thani: School of Nursing, Eastern Asia University. (in Thai)

Shdaifat, E., Jamama, A., & Al-Amer, M. (2018). Stress and coping strategies among nursing students. *Global Journal of Health Science, 10*(5), 33-41. doi: 10.5539/gjhs.v10n5p33

Yılmaz, E. B. (2016). Academic and clinical stress, stress resources and ways of coping among Turkish first-year nursing students in their first clinical practice. *Kontakt, 18*(3), e145–e151. http://dx.doi.org/10.1016/j.kontakt.2016.08.001