

การเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูจิตใจของนักศึกษาพยาบาล

Adversity Quotient: Nursing Students

ปาปาสินี แซ่ตั่ว*¹ มัฏฐาวรณ ลียุทธานนท์¹ นวรัตน์ ไชยมภู²

Papasinee Saetew*¹ Matthawan Leeyutthanont¹ Navarat Waichompu²

¹วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี สุราษฎร์ธานี ประเทศไทย 84000

¹Boromarajonani College Of Nursing Suratthani, Suratthani Thailand 84000

²คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ยะลา ประเทศไทย 95000

²Faculty of Science Technology and Agriculture of Yala Rajabhat Yala Thailand 95000

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอกรอบแนวคิด หลักการ และทฤษฎี การเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูจิตใจ (Adversity Quotient: AQ) ของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งได้จากการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ จากหนังสือ บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามประเด็นดังต่อไปนี้ 1) แนวคิดและทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูจิตใจ 2) แนวคิดทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 3) แนวคิดบริบทของนักศึกษาพยาบาล และ 4) การเผชิญปัญหาและอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาล ตามกรอบแนวคิด CORE เพื่อเป็นแนวทางให้นักศึกษาและคณาจารย์ที่เกี่ยวข้องได้นำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูจิตใจของนักศึกษาพยาบาลให้มีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ: การเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูจิตใจ, นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This article aims to present conceptual framework, principles and theories about Adversity Quotient: of nursing students. by presenting the following issues: 1) Concepts and theories of Adversity Quotient, 2) The concept of youth change theory, 3) Contextual concepts of nursing students, and 4) Adversity Quotient of nursing students. It will be based on the CORE conceptual framework to guide students and faculty involved in the application to promote coping and to effectively overcome the obstacles of nursing students

Keyword: Adversity Quotient, Nursing students

Corresponding Author: *E-mail: punpunpor@hotmail.com

วันที่รับ (received) 6 พ.ย. 2563 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 23 พ.ย. 2563 วันที่ตอบรับ (accepted) 28 พ.ย. 2563

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 เป็นช่วงจังหวะเวลาที่ท้าทายของประเทศไทย ในการปรับตัวเพื่อเร่งพัฒนาประเทศให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น การพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การวิจัยและนวัตกรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาในทุกๆ ด้าน เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศไทยท่ามกลางการแข่งขันของโลกที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งประเทศไทยมีข้อจำกัดหลายอย่างท่ามกลางปัญหาที่ท้าทายหลากหลายซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศในระยะยาว ดังนั้นเพื่อการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเข้าสู่ประเทศที่พัฒนาจึงต้องสร้างความตระหนักร่วมกันในทุกภาคส่วน เพื่อบูมสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในระยะยาว โดยการเร่งพัฒนาปัจจัยพื้นฐานเชิงยุทธศาสตร์ทุกด้าน รวมทั้งด้านการพัฒนาคนในภาพรวม ให้เป็นคนที่มีสมรรถนะในทุกช่วงวัยเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดี ซึ่งคนเป็นทรัพยากรที่มีศักยภาพ มีภาวะของการเป็นผู้นำ ความนึกคิดและความคิดสร้างสรรค์ หากได้รับการส่งเสริมจะเกิดประโยชน์แก่ทั้งตัวบุคคลและสังคม โดยบุคคลทั่วไปที่ไม่ฝึกฝนจะมีความสามารถในการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและทัศนคติ สามารถพิจารณาใคร่ครวญตัดสินใจ ปัญหาต่างๆ และพัฒนาดตนเองและสังคมได้ ดังนั้นการพัฒนาประเทศโดยเฉพาะอย่างยิ่งการมุ่งพัฒนาทุนมนุษย์จากการยกระดับคุณภาพการศึกษา การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะ และยกระดับคุณภาพบริการสาธารณสุข ให้ทั่วถึงในทุกพื้นที่นั้นต้องมีการส่งเสริมบทบาทสถาบันทางสังคมในการกล่อมเกลาสรางคนดี มีวินัยมีค่านิยมที่ดี และมีความรับผิดชอบต่อสังคม โดยเชื่อว่าการส่งเสริมดังกล่าวจะส่งผลให้การพัฒนาประเทศดำเนินไปได้ด้วยดี วัยรุ่นจึงเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศด้าน เศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง และวัฒนธรรม โดยเป็นกลุ่มที่มีพลังและมีความคิดสร้างสรรค์ที่จะพัฒนาประเทศ ในด้านต่างๆ ให้มีความเจริญก้าวหน้าต่อไปได้ หากวัยรุ่นสามารถนำเอาพลังนี้มาใช้ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวพร้อมๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาดตนเอง เกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิต และการพัฒนาประเทศต่อไป ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่

ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ล้วนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น อย่างมากมาย

นอกจากนั้นท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและหลากหลาย ทำให้ความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีใหม่ที่นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ให้ความสนใจถึงปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ โดยมีนักจิตวิทยาที่สำคัญ คือ พอล จี สโตลท์ซ (Paul G. Stoltz) มีแนวคิดว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถบอกถึงความอดทน ความพากเพียรและความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบากพร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและใครแพ้พ่าย ดังนั้นความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจึงมีบทบาทที่จำเป็นอย่างยิ่งในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดย ทำให้มนุษย์มีความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคอย่างมีกำลังใจ มีความหวังอยู่เสมอ โดยองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการควบคุม (Control) 2) ด้านความรับผิดชอบ (Ownership) 3) ด้านการเข้าสู่ปัญหา (Reach) และ 4) ด้านความอดทนต่อความยืดเยื้อของอุปสรรค (Endurance) ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านเรียกว่า Core มีความสำคัญที่ทำให้ชีวิตการทำงานก้าวไปสู่ความสำเร็จ หากบุคคลสามารถทำความเข้าใจและนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานของตนเองได้²

นักศึกษาพยาบาลซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่ผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่เข้มข้น จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง รวมทั้งบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สามารถลดปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และยังเป็นแรงผลักดัน แรงกระตุ้น ให้เกิดพัฒนาการด้านอื่นๆ ของวัยรุ่นให้เป็นไปด้วยดี ซึ่งการเรียนพยาบาลนักศึกษาจะต้องมีสังคมใหม่ ต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนใหม่ การปรับตัวในการอยู่หอพัก การปรับตัวให้เข้ากับอาจารย์ การปฏิบัติตัวตามกฎระเบียบ รวมทั้งการปรับตัวเพื่อเตรียมตัว

เข้าสู่วิชาชีพพยาบาล³ ซึ่งเป็นวิชาชีพที่ทำหน้าที่ให้การรักษาพยาบาล และดูแลผู้ป่วยทั้งทางกายและจิต ผู้ได้รับบาดเจ็บหรือทุพพลภาพ รักษาและป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพวางแผนและให้บริการด้านพยาบาล และทำหน้าที่ช่วยแพทย์ในโรงพยาบาล หรือสถานพยาบาล ดังนั้นในการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลเพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลสามารถเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค ในการเริ่มต้นเข้ามาเรียนพยาบาลผู้เขียนคิดว่าหากนักศึกษามีองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านที่เรียกว่า Core ได้แก่ความสามารถในด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุม (Control) ด้านความรับผิดชอบ (Ownership) ด้านการเข้าสู่ปัญหา (Reach) ด้านความอดทนต่อความยืดหยุ่นของอุปสรรค (Endurance) ทำให้ชีวิตการเรียนสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จได้⁴

บทความนี้วิเคราะห์และสังเคราะห์จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูอุปสรรค ของนักศึกษาพยาบาล และนำเสนอตามแนวคิด CORE เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลให้สามารถก้าวเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูอุปสรรค ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) สามารถบอกถึงความสามารถ ความพากเพียร และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟื้นฟูอุปสรรค ใครจะเป็นผู้ชนะหรือพ่ายแพ้ต่ออุปสรรค ใครจะทำงานได้และมีศักยภาพในการทำงานมากกว่ากัน ใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น และใครจะล้มเลิกการทำงาน สอดคล้องกับผลการศึกษา⁵ ที่พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลด้านสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์และนักศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์ และมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค ส่วนปัจจัยด้านบรรยากาศการเรียนการสอน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกัน และปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค ซึ่งแนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค นอกจากจะใช้ได้ดียังสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของทีมงาน (Teams) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Relationships) ครอบครัว (Families) องค์กร (Organizations) ชุมชน (Communities)

วัฒนธรรม (Cultures) และสังคม (Societies) ได้อีกด้วยระดับตนเองนอกจากนี้ยังสามารถใช้พยากรณ์ความสำเร็จของสิ่งต่างๆ ได้ถึง 17 ประการ ประกอบด้วย 1) ผลการปฏิบัติงาน (Performance) 2) แรงจูงใจ (Motivation) 3) การให้อำนาจแก่พนักงานปฏิบัติงาน (Empowerment) 4) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) 5) การเพิ่มผลผลิต (Productivity) 6) การเรียนรู้ (Learning) 7) กำลังงาน (Energy) 8) ความหวัง (Hope) 9) ความสุข ความกระปรี้กระเปร่าและความสนุกสนาน (Happiness, vitality and joy) 10) สุขภาพอารมณ์ (Emotional health) 11) สุขภาพกาย (Physical health) 12) การยืนกราน เดินหน้าไม่ลดละ (Persistence) 13) ความยืดหยุ่น (Resilience) 14) การพัฒนา (Improvement over time) 15) ทักษะคติ (Attitude) 16) ความมีอายุยืน (Longevity) 17) การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง (Response to change)

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคและความยากลำบาก มีคุณลักษณะ 3 ประการ ดังนี้ 1) เป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เราเข้าใจ ส่งเสริมและขยายขอบเขตเรื่องของการประสบความสำเร็จ 2) เป็นสิ่งที่วัดว่าคนแต่ละบุคคลมีการตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบากได้อย่างไร การทำความเข้าใจนี้จะทำให้เกิดแนวความคิดว่า AQ ของแต่ละบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และ 3) มีพื้นฐานมาจากวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ เป็นเครื่องมือวัดว่าแต่ละบุคคลมีการตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบากได้อย่างไร โดยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพให้กับบุคคลทั้งในด้านส่วนตัวและอาชีพการงาน องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคออกเป็น 4 ด้าน โดยมีอักษรย่อว่า CORE⁶ ซึ่งใช้ในการประเมินระดับของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยมีรายละเอียดในแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านการควบคุม (C:Control) เป็นการรับรู้ในการควบคุมตนเองต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยผ่านเหตุการณ์ซึ่งยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้ แบ่งออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1.1) การควบคุมการตอบสนองล่าช้า (Delayed response control) เป็นการรับรู้การควบคุมการแสดงพฤติกรรม อารมณ์หรือความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากได้แสดงพฤติกรรม อารมณ์ หรือความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมออกไปแล้ว เช่น การหยุดถ้อยคำที่รุนแรง หรือหยุดพฤติกรรมที่ก้าวร้าว เมื่อได้สติ

1.2) การควบคุมการตอบสนองทันที (Spontaneous response control) เป็นการรับรู้การควบคุมการตอบสนองของขั้นสูงสุดของการควบคุมปัญหาและอารมณ์ ยับยั้งการแสดงออกเชิงลบต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น และจัดการให้การตอบสนองมีประสิทธิภาพ เป็นรูปแบบขั้นสูงสุดของการควบคุมปัญหา ผู้ที่มีการควบคุมการตอบสนองได้ทันทีจะสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมได้ แม้จะเป็นช่วงเวลาที่ยืดเยื้อต่อความล้มเหลว ผู้ที่มีความสามารถด้านการควบคุมสูง ได้แก่ คนที่มีความคิดในเชิงบวกต่อปัญหา (Positive influence) และมีความสามารถที่จะตอบสนองต่อปัญหา (Response ability) ได้ดี

2. ด้านความรับผิดชอบ (O:Ownership) เป็นการรับรู้ความรับผิดชอบของบุคคลในการแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่คำนึงถึงเฉพาะความรับผิดชอบของตนและไม่คำนึงถึงสาเหตุของปัญหา แต่คำนึงถึงความสำเร็จของทีมหรือหน่วยงาน ผู้มีความรับผิดชอบจะคลี่คลายอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองโดยไม่มีการกล่าวโทษผู้อื่น หรือผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น มักคิดและถือว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาของหน่วยงานหรือองค์การเป็นปัญหาของตนเอง ความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้นช่วยเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติงาน ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหา การปรับปรุง การเปลี่ยนแปลงใหม่ อยู่เสมอ ลักษณะของบุคคลที่มีความรับผิดชอบสูงคือ บุคคลที่มุ่งสู่การแก้ไขปัญหามากกว่าการกล่าวโทษ มีความรับผิดชอบสูงและความคล่องแคล่วในการคิดและการปฏิบัติงาน

3. ด้านการเข้าสู่ปัญหา (R:Reach) เป็นการรับรู้ผลกระทบปัญหาและอุปสรรคที่จะมีต่อไปยังส่วนอื่นๆ ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ระดับการรับรู้ของปัญหาและอุปสรรคช่วยให้ทราบว่าบุคคลสามารถรับรู้ขอบเขตของปัญหาที่เกิดขึ้นร้ายแรงมากน้อยเพียงใด หากบุคคลรับรู้ว่ามีปัญหามากและร้ายแรงมากจะนำไปสู่การเกิดความกลัว สิ้นหวัง เศร้า และเสียใจ ในทางตรงข้ามหากการรับรู้ปัญหาและอุปสรรคเป็นเรื่องเล็กน้อยก็จะสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคได้ ลักษณะของผู้ที่มีความสามารถด้านนี้สูง ได้แก่ ผู้ที่เข้าใจอุปสรรคตามข้อเท็จจริง รับรู้ขอบเขตของอุปสรรค และจัดการกับผลกระทบที่เกิดขึ้นให้อยู่ในวงจำกัด และสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว โดยมีให้ปัญหานั้นๆ ไปส่งผลกระทบต่อเป้าหมายการดำเนินชีวิตในด้านอื่นๆ สามารถควบคุมอารมณ์ผลกระทบและความเสียหายที่อาจจะเกิดในชีวิต เมื่อเกิดปัญหามา พร้อมรับกับความลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว

ไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างรวดเร็ว และคิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตย่อมมีวิธีแก้ไขเสมอ

4. ด้านความอดทนต่อความยืดเยื้อของอุปสรรค (E:Endurance) เป็นการรับรู้ถึงระยะเวลาของการคงอยู่หรือความยืดเยื้อของปัญหาและอุปสรรค มีความอดทนในการจัดการกับความยืดเยื้อของปัญหาและอุปสรรค ผู้ที่ยอมรับอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะมีความอดทนต่อการเกิดปัญหาและอุปสรรค บุคคลที่มีความอดทนต่ำมีแนวโน้มที่จะยอมรับปัญหาและอุปสรรคได้น้อย ต่างกับบุคคลที่มีความอดทนสูงจะมองเห็นโอกาสและวิธีการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรค จะเห็นได้ชัดเจนว่าการมีความอดทนสูงมีประโยชน์อย่างมากเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย ผู้ที่มีความสามารถด้านความอดทนสูง คือ ผู้ที่มองปัญหาอย่างอดทน รับรู้ว่าอุปสรรคจะคงทนอยู่ในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น สามารถควบคุมความเครียดและความคิดในแง่ลบทั้งในระหว่างและภายหลังที่เกิดปัญหา เรียนรู้และสามารถแก้ไขปัญหาได้ มีความหวัง มีกำลังใจ มีความพยายามที่จะหาทางเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากในชีวิตให้หมดไปโดยเร็ว

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ประกอบด้วย ความสามารถในด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุม (Control) ด้านความรับผิดชอบ (Ownership) ด้านการเข้าสู่ปัญหา (Reach) ด้านความอดทนต่อความยืดเยื้อของอุปสรรค (Endurance) โดยองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านที่เรียกว่า Core สามารถทำให้ชีวิตก้าวไปสู่ความสำเร็จ หากสามารถทำความเข้าใจและนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้

แนวคิดทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นและสภาพปัญหา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (adversity quotient) ตามแนวคิดของ สโตลท์ซ (Stoltz) เป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก ได้อย่างเหมาะสมเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้หากมีการเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสมสามารถทำให้วัยรุ่นได้ผ่านพ้นวิกฤตของการเปลี่ยนแปลงได้

“วัยรุ่น” ตามนิยามความหมายสากลจะหมายถึง

วัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของคน ซึ่งเกิดขึ้นได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่งอยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ หากจะจำแนกตามโครงสร้างทางประชากรที่สำคัญคือ เพศและอายุ จะพบว่าความเป็นวัยรุ่นระหว่างชายและหญิงมีช่วงอายุที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากผู้หญิงจะเข้าสู่ช่วงแห่งความเป็นวัยรุ่นเร็วกว่าผู้ชาย กล่าวคือ ช่วงวัยรุ่นหญิง อายุประมาณ 11-17 ปี แต่ช่วงวัยรุ่นชายอายุประมาณ 13-19 ปี ความแตกต่างนี้เป็นเพียงพื้นฐานของการแบ่งวัยรุ่นออกเป็นกลุ่มตามมิติของ โครงสร้างทางประชากร หากจะแบ่งแยกวัยรุ่นตามมุมมอง ทศนคติ พฤติกรรมและอื่น ๆ ที่ใครก็ตาม ใครสนใจนั้น จะเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนและยุ่งยากในการทำทำความเข้าใจพอสมควรเมื่อมีมิติทาง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย⁷ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสามารถสรุปเป็น 2 ด้านที่สำคัญ ดังนี้ 1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย โดยมีการเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่าง เสียง ความสูงและน้ำหนักโดยเพศชายจะมีความสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อแข็งแรง หน้าอกและไหล่กว้าง มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและรักแร้ เสียงแตกเริ่มมีน้ำอสุจิ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เพศหญิง เริ่มมีประจำเดือน ซึ่งถือว่าเป็นข้อบ่งชี้สำคัญที่ถือว่าเข้าสู่วัยรุ่น มีสะโพกขยาย เอวคอด หน้าอกโตขึ้น เสียงหวานแหลม มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและที่ลับ 2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ โดยวัยรุ่นมีความรู้สึกวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ เช่น กังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่ไม่เหมือนเดิม อาทิเช่น ปัญหาสิวหนุ่มสิวลสาว การมีประจำเดือนรวมทั้งลักษณะทางอารมณ์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของวัยรุ่นที่เรียกว่า พายุบุแคม (Storm & Stress) คือ มีความรุนแรงแต่ค่อนข้างไม่มั่นคง หากต้องการจะทำอะไรก็จะต้องทำให้ได้ เมื่อถูกขัดขวางจะตอบโต้อย่างรุนแรง แต่ความต้องการนั้นจะเปลี่ยนแปลงง่ายสามารถหันเหไปสู่ความต้องการใหม่ ๆ อยู่เสมอ และความเครียดเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมโดยบุคคลเป็นผู้ประเมินค่าทางปัญญาต่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น ว่าเกินพลังความสามารถที่บุคคลและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ หรือทำลายต่อความผาสุกของชีวิต ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดปฏิกิริยาตอบสนองอันเป็นผลทำให้เกิดความเครียดขึ้น⁸ พ่อแม่ต้องรู้เท่าทันอารมณ์ของวัยรุ่น รู้จักโอนอ่อนผ่อนตามอย่างเหมาะสมเมื่อเห็นน้ำเชียวก็อย่าเอาเรือไปขวาง แต่จงใช้ความเข้าใจความเห็นอกเห็นใจ เป็นเครื่องค้ำจุน ให้วัยรุ่นสามารถผ่านพ้น

วิกฤตทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัยรุ่นนอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจแล้วนั้น ทางด้านสติปัญญา (Intellectual Development) พบว่าวัยรุ่นสติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น สามารถเรียนรู้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ ทางด้านจริยธรรม (moral development) วัยนี้จะมีแนวคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออกวิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน การประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้ เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียนความไม่เสมอภาคกัน สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงเชิงวัฒนธรรมในอำเภอเมืองจังหวัดสตูลจากการสัมภาษณ์ในเชิงลึก พบว่า วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่ก่อให้เกิดปัญหา สร้างความปวดหัวให้กับครอบครัวและชุมชนทำให้เกิดการแบ่งแยกระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่เรียนหนังสือและไม่เรียนหนังสือ กลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมดีและก้าวร้าวสังคมแบ่งกรอบหรือมาตรฐานอย่างชัดเจนว่ากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มนี้ดี กลุ่มนี้ไม่ดี แม้ผู้ใหญ่บางคนพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่น แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้เท่าที่ควร วัยรุ่นเหล่านี้ส่วนใหญ่จึงถูกเบียดขับให้เป็นคนชายขอบและต้องเข้าสู่กลุ่มดังกล่าวอัตโนมัติกลายเป็นปัญหาของสังคมต่อไป⁹

จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ทางด้านสติปัญญาและทางด้านจริยธรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นเมื่อวัยรุ่นสามารถควบคุมได้ ปรับตัวได้วัยรุ่นจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดบริบทของนักศึกษาพยาบาล

การศึกษาต่อในวิชาชีพพยาบาลเป็นการเปลี่ยนบริบทจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษา

โดยผู้เรียนจัดอยู่ในวัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวทางสังคมอย่างมาก เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองจากวัยรุ่นผู้ใหญ่มากขึ้น และยิ่งไปกว่านั้นสภาพแวดล้อมที่นักศึกษาเผชิญไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตในวิทยาลัยที่ต้องมีการปรับตัวทางสังคม ด้านการเรียนที่ต่างจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ด้านความเป็นอยู่ในหอพักที่ต้องแยกจากครอบครัวเดิม การปรับตัวทางสังคมให้เข้ากับอาจารย์ การปฏิบัติตามระเบียบมหาวิทยาลัย และการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ การปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวย่อมส่งผลให้นักศึกษาพยาบาล มีการปรับตัวตลอดเวลา อาจเป็นต้นเหตุของความเครียดได้จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่านักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีระดับความเครียดสูงหมดกำลังใจ รู้สึกอยู่ภายใต้ความกดดัน มีความคับข้องใจและความวิตกกังวล¹⁰ นำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตและอาจมีผลต่อการตัดสินใจออกจากวิชาชีพพยาบาลได้¹¹

นักศึกษาพยาบาลต้องปรับเปลี่ยนจากนักเรียนมัธยมเป็นนักศึกษาที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 17-25 ปี เป็นวัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในช่วงปีแรกนั้นมักจะเกิดปัญหาเมื่อมีการเปลี่ยนมาจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สภาพแวดล้อม วิธีการเรียน การสอน การใช้ชีวิตด้านต่างๆ ซึ่งอาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและมีปัญหาการปรับตัวเพราะเมื่อนักศึกษา เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยต้องมีการปรับตัวต่อสถานการณ์สิ่งแวดล้อม การจัดการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลง จากระดับมัธยมศึกษาซึ่งไม่คุ้นเคยกับลักษณะวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา จึงอาจเกิดความสับสน ท้อแท้ต่อ การเรียนและยังต้องคิดตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ การคบเพื่อนทั้งใน เพศเดียวกันและต่างเพศ การพบกลุ่มเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานที่ต่างกัน การที่ต้องพักอยู่ในหอพักกับบุคคลอื่น ซึ่งแตกต่างไปจากการพักอยู่กับครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดคุ้นเคย การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัยล้วนแต่ต้องอาศัยความพยายามเป็นอย่างมาก

สรุปได้ว่า บริบทของนักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมโยงกับการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคและแนวคิดการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ดังนั้นหากนักศึกษาพยาบาลโดยเฉพาะ

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่สามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักศึกษาจะสามารถเรียนจบหลักสูตรในระยะเวลา 4 ปี ได้ โดยไม่ลาออกกลางคันและเป็นพยาบาลที่ดีและเป็นกำลังสำคัญทางสาธารณสุขต่อไป

ความแตกต่างของการเป็นนักศึกษาพยาบาลและนักศึกษาหลักสูตรอื่น

จากที่ผู้เขียนได้กล่าวในเบื้องต้นเกี่ยวกับบริบทของนักศึกษาพยาบาลนั้น พบว่าการที่นักศึกษาพยาบาลจะต้องมีการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมากกว่านักศึกษาหลักสูตรอื่นๆ เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลคือผู้ที่จะต้องเผชิญกับความเครียดมากมาย จากการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นผลิติด้านจิตพยาบาลที่มีความรู้ ความสามารถในการให้บริการที่มีคุณภาพแก่ผู้รับบริการ ซึ่งลักษณะงานวิชาชีพเป็นงานที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานของผู้อื่น ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลจะต้องฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบสูง เสียสละ อดทน รู้จักการแก้ไขปัญหาการตัดสินใจที่รวดเร็ว เพื่อให้การพยาบาลมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นแล้วนักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญความคาดหวังของผู้รับบริการและคนในสังคม เผชิญกับภาวะที่สร้างความกดดันต่างๆ เช่น การเรียนพยาบาล การปรับตัวสำหรับการเข้าเรียน¹² ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลจึงต้องมีการพัฒนาตนเองและปรับตัวในหลายๆ ด้านเพื่อให้มีการดำเนินอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งพบได้ว่าการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับต่ำ จากการศึกษพบว่าปัญหาการปรับตัวในด้านสุขภาพ ด้านกิจกรรมสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในระดับต่ำ ส่วนด้านการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง¹³ ซึ่งแตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในหลักสูตรอื่น เช่น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่มีความสามารถปรับตัวอยู่ในระดับสูง โดยมีการปรับตัวด้านสังคมอยู่ในระดับสูง ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง¹⁴

ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลจึงต้องมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อสร้างความอดทน ความพากเพียร และความสามารถในการผ่านพ้นปัญหาต่างๆ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สามารถลดปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และยังเป็นแรงผลักดัน แรงกระตุ้น ให้เกิด

พัฒนาการด้านอื่นๆ ไปด้วยดี ประสบความสำเร็จในการเรียน และเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคต

การเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาล ตามแนวคิด CORE

จากสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในปัจจุบันที่มีการเชื่อมโยงกับบทบาทของนักศึกษาพยาบาล แนวทางการแก้ไขคือการให้นักศึกษาพยาบาลได้รับการส่งเสริมให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค เป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือลำบากได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ทำหน้าที่ให้การรักษาพยาบาลและดูแลผู้ป่วยทั้งทางกาย และจิต ผู้ได้รับบาดเจ็บ หรือทุพพลภาพ รักษาและป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ วางแผนและให้บริการด้านพยาบาล และทำหน้าที่ช่วยแพทย์ ในโรงพยาบาล หรือสถานพยาบาล จากความสำคัญดังกล่าว ผู้เขียนขอเสนอแนวทางการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ของนักศึกษาพยาบาล โดยการประยุกต์ใช้องค์ประกอบการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามแนวคิด CORE 4 ด้าน¹⁵ ตามรายละเอียดดังนี้

ด้านการควบคุม (Control: C) โดยการที่นักศึกษาพยาบาลต้องมีการควบคุมพฤติกรรม อารมณ์หรือความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบกับตนเองจนทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น การที่ญาติผู้ป่วยพูดจาไม่เหมาะสม ตะคอกเสียงดังใส่ นักศึกษาจะต้องควบคุมตนเอง ไม่ควรพูดจาไม่ดี หรือแสดงสีหน้าท่าทางที่ไม่พอใจออกมาซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสม โดยนักศึกษาต้องทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่ญาติได้แสดงออกมาว่าเกิดจากเหตุผลใดและวางแผนจัดการกับปัญหา ตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยวิธีการที่เหมาะสม ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลที่มีความสามารถด้านการควบคุมสูง มีความคิดในเชิงบวกต่อปัญหา (Positive influence) และนักศึกษาจะมีความสามารถที่จะตอบสนองต่อปัญหา (Response ability) ได้ดี

ด้านความรับผิดชอบ (Ownership: O) เป็นการที่นักศึกษาพยาบาลจะต้องแก้ไขปัญหหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คำนึงถึงเฉพาะความรับผิดชอบของตนและไม่คำนึงถึงสาเหตุของปัญหา แต่คำนึงถึงความสำเร็จของส่วนรวม ยกตัวอย่างเช่น สถานการณ์ที่เกิดอุบัติเหตุส่งผลให้มีผู้ได้รับบาดเจ็บ หากนักศึกษาพยาบาลได้พบเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในฐานะที่เป็นนักเรียนพยาบาลซึ่งได้เรียนถึงวิธีการช่วยเหลือ

เบื้องต้นแล้วนั้น นักศึกษาควรจะไปช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ โดยการนำความรู้ที่ได้เรียนมาใช้โดยไม่รู้สึกหวาดกลัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลที่มีความรับผิดชอบจะสามารถคลี่คลายปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้นในตัว ของนักศึกษาพยาบาลจะช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ด้านการเข้าสู่ปัญหา (Reach: R) เป็นที่นักศึกษารับรู้ผลกระทบปัญหาและอุปสรรคที่จะมีต่อเนื่องไปยังส่วนอื่นๆ ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ระดับการรับรู้ของปัญหาและอุปสรรคช่วยให้ทราบว่านักศึกษาสามารถรับรู้ขอบเขตของปัญหาที่เกิดขึ้นร้ายแรงมากน้อยเพียงใด หากนักศึกษารับรู้ว่ามีปัญหายากและร้ายแรงมากจะนำไปให้นักศึกษานั้นเกิดความกลัว สิ้นหวัง เฉยชา และเกียจคร้าน ในทางตรงข้ามหากการรับรู้ปัญหาและอุปสรรคเป็นเรื่องเล็กน้อยก็จะสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคได้ ยกตัวอย่างเช่น ในด้านการเรียนเนื่องจากการเรียนวิชาชีพพยาบาลนอกจากเรียนภาคทฤษฎีแล้ว นักศึกษาต้องมีการฝึกปฏิบัติด้วย โดยการปฏิบัตินั้นเป็นการดูแลผู้ป่วยบนโรงพยาบาลซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง นักศึกษาจะได้รับมอบหมายกรณีศึกษาที่ซับซ้อนในการดูแล ลงมือปฏิบัติกับผู้ป่วยจริงและดูแลผู้ป่วยที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการเข้าสู่ปัญหาของนักศึกษา (Reach: R) นักศึกษาจะต้องมีการเตรียมตัว ทบทวนถึงทฤษฎีของโรค แนวทางการดูแลและเทคนิคการให้การพยาบาล หากนักศึกษามีการเตรียมตัวมาพร้อม นักศึกษาจะมีความมั่นใจและดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นนักศึกษาที่มีด้านการเข้าสู่ปัญหา (Reach: R) นักศึกษาจะสามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างรวดเร็ว และคิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตย่อม มีวิธีแก้ไขเสมอ

ด้านความอดทนต่อความยืดเยื้อของอุปสรรค (Endurance: E) เป็นการที่นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ถึงระยะเวลาที่ยืดเยื้อของปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยนักศึกษาพยาบาลจะต้องมีความอดทนในการจัดการกับความยืดเยื้อของปัญหาและอุปสรรค ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษารับทราบถึงการฝึกงานที่ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ซึ่งการฝึกปฏิบัติงานเป็นการสร้างสมประสบการณ์ให้นักศึกษาเกิดความเชี่ยวชาญในการดูแลผู้ป่วย แต่ในขณะเดียวกันในการฝึกปฏิบัติงานจะต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง ที่นักศึกษาต้องดำเนินการ เช่น การทบทวนบทเรียนที่เรียน

การทบทวนเทคนิคต่าง ๆ ในการดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นระยะเวลาการฝึกที่ยาวนานจะส่งผลต่อการสร้างสมประสบการณ์ของนักศึกษา นักศึกษาพยาบาลที่มีความอดทนต่อการยืดเยื้อของปัญหาสูงจะมองเห็นวิธีการที่ตนเองจะต้องมีการเตรียมตัวเพื่อจะศึกษาในภาคปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นนักศึกษาที่มีความอดทนต่อความยืดเยื้อของอุปสรรค (Endurance: E) เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง และอุปสรรคต่างๆ นักศึกษาจะสามารถเรียนรู้และแก้ไขปัญหาในชีวิตให้หมดไปโดยเร็ว

การนำไปใช้

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ตามแนวคิด Core ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุม (Control) ด้านความรับผิดชอบ (Ownership) ด้านการเข้าสู่ปัญหา (Reach) ด้านความอดทนต่อความยืดเยื้อของอุปสรรค (Endurance) เมื่อนักศึกษาพยาบาลได้นำไปประยุกต์ใช้จะสามารถทำให้นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

บทสรุป

นักศึกษาพยาบาล จัดเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายๆ ด้าน อาทิเช่น การเปลี่ยนแปลงจากการเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษา การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และการปรับตัวทางสังคม การใช้ชีวิตด้านต่างๆ ซึ่งอาจทำให้นักศึกษามีปัญหาการปรับตัว โดยนักศึกษาต้องย้ายที่อยู่จากบ้านมาอยู่หอพักในวิทยาลัยพยาบาล ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น การปฏิบัติตามกฎระเบียบของวิทยาลัย การปรับตัวต่อระบบการเรียนแบบอุดมศึกษาที่เน้นการเรียนแบบ Active Learning สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้นักศึกษาต้องเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในการปรับตัวที่อาจส่งผลถึงการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2539 วิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคเหนือ สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2539 ที่เป็นลูกคนแรก คนกลางและคนสุดท้ายต้องจะมีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนมากที่สุด ร้อยละ 86.3, 87 และ 89.35¹⁶ ดังนั้นแนวทางการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามกรอบแนวคิด Core

ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุม (Control) ด้านความรับผิดชอบ (Ownership) ด้านการเข้าสู่ปัญหา (Reach) ด้านความอดทนต่อความยืดเยื้อของอุปสรรค (Endurance) นักศึกษาพยาบาลสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

References

1. Office of the National Economic and Social Development Board The Prime Minister. The 12th National Economic and Social Development Plan, 2017-2019;2017 (In Thai)
2. Stoltz, Paul G. Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities. New York: John Wiley & Sons, 1997
3. Ruangpermpoon K, Rongmuang S, Ninjan P. Social adaptability characteristics of nursing students. Ramathibodi Nursing Journal 2011; 17(3): 478-492 (in Thai)
4. Stoltz, Paul G. Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities. New York: John Wiley & Sons, 1997
5. Chailungka S. Emotional Stability and Adversity Quotient among Student at Boromarajonani College of Nursing, Phayao. Nursing Public Health and Education Journal. 2009; 15(2) : 30-39. (in Thai)
6. Stoltz, Paul G. Adversity Quotient at Work. New York: Harper Collins Publishers, 2000
7. Sindecharuk T, Leangthanarerk P. Adolescent : attitudes and behaviors on the similar and difference of adolescence nowadays: case study student in public and private university. Thammasat University Journal 2014;33 (1): 98-121. (in Thai)
8. Srisawa K. Stress among Pregnant Adolescents. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2016; 17(2):7-11. (in Thai)

9. Kesa S, Jitpiromsri S. Adolescent and Cultural Violent in Muang District, Satun Province. Parichart Journal, 2015; 28(3): 155-166 (in Thai)
10. Ruangpermpoon K, Rongmuang S, Ninjan P. Social adaptability characteristics of nursing students. Ramathibodi Nursing Journal. 2011; 17(3): 478-492 (in Thai)
11. Watson, M.R., Lagow, R.D., Xu, K., Zhang, B., Bonini, N.M. (2008). A drosophila model for amyotrophic lateral sclerosis reveals motor neuron damage by human SOD1. J. Biol. Chem. 283(36): 24972-24981
12. Luckkana T. Emotional Intelligence and Level of Stress of the First Year Nursing Students at Faculty of Nursing, Chiang Mai University. Chiang Mai University, 2009. (in Thai)
13. Pannathad N. A Study of Social Adjustment of Nursing Students at Western University in Buriram province. Western University, 2014 (in Thai)
14. Chanatda P., Chusri L., Nontirat P. Self-Adjustment Ability of First Year Student in Public University. Journal of KUMTNB, 2011; 21(1): 157-166 (in Thai)
15. Stoltz, Paul G. Adversity Quotient at Work. New York: Harper Collins Publishers, 2000
16. Reanthanapong N et al. The Relationships Between Mental Health And Adjustment Problems Of First Year Nursing Student At Nursing Colleges in The North Under The Jurisdiction of The Nursing College Division, Ministry Of Public Health in Academic Year 1996. The Master of Education Degree in Guidance Psychology at Naresuan University; 1997 (in Thai)