

ผลของการถอดจากใจสู่ใจของอาจารย์เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรก ของนักศึกษาพยาบาล

กุลธิดา กุลประทีปบุญญา ปร.ด.*

บทคัดย่อ

การขึ้นฝึกปฏิบัติงานพยาบาลครั้งแรกบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ทำให้นักศึกษามีความเครียดและไม่มั่นใจในการปฏิบัติงาน การถอดจากใจสู่ใจเป็นวิธีหนึ่งส่งเสริมความมั่นใจให้กับนักศึกษา การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้การถอดจากใจสู่ใจวันละครั้ง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ประกอบด้วย นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ จำนวน 24 คน ในปีการศึกษา 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เป็นคำถามปลายเปิด รู้สึกอย่างไรต่อการถอดของอาจารย์ และแบบบันทึกสะท้อนคิด ปลายเปิดที่ให้เขียนบรรยายความรู้สึกโดยตรง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้จำนวนร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการถอดจากอาจารย์ นิตะทุกวันในตอนเช้าจะรู้สึกอบอุ่น มั่นใจและมีความสุข มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75 รองลงมา คือ รู้สึกลดความวิตกกังวลและประทับใจ คิดเป็นร้อยละ 62.5 และเกิดความรู้สึกลดความกดดัน สบายใจและคิดถึงแม่น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 12.5 สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ พบประเด็นสำคัญ ดังนี้ นักศึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน มีกำลังใจ สบายใจ มีความกล้าในการทำสิ่งต่างๆ ลดความกังวล ความตื่นเต้น และความกลัว ซึ่งจะเห็นว่า การใช้วิธีการถอดควรได้รับการส่งเสริมปฏิบัติ สำหรับการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรกของนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้ให้นักศึกษามีความมั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรก

คำสำคัญ: ถอด, ความมั่นใจ, นักศึกษาพยาบาล

* อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี

Corresponding e-mail : kkulprateepunya@yahoo.com

วันที่รับ (received) 1 มี.ค.2562 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 25 เม.ย.2562 วันที่ตอบรับ (Accepted) 30 เม.ย.2562

The Effects of Hug from Mind to Heart by Teacher to Promote Self-Confidence of the First Practice at Unit of Hospital among Nursing Students

Kunthida Kulprateepunya Ph.D.*

Abstract

The first time to practice at a unit of hospital of nursing students made a pressure and unconfident for their practice. The mind-to-heart hug is a way to make them confident. The purpose of the study was to promote nursing students to be confident in the first time to practice at a unit of hospital. Samples were 24 sophomore nursing students who were in the Bachelor of Nursing Science Program, Boromarajonani College of Nursing, Sunpasitthiprasong in 2017. The research instruments were open-ended questionnaire with reflect feeling and in-depth interview. Statistics used for data analysis were percentage and content analysis. The research found that the students who received the mind-to-heart hug felt warm, confident, and happy (75.0%). Moreover, some felt unworried and impressive (62.5%); and decreased pressure and missed their mother (12.5%). For qualitative data, the students showed that they felt warm, confident, happy, unworried, excited, unfear. The study suggested that the mind-to-heart hug should be used for the nursing students to help them be confident in the first practice at unit of hospital.

Keywords: hug, anxiety, nursing student

*Nursing instructor, Department of Adult and Aging Nursing, Boromarajonani College of Nursing, Sunpasitthiprasong

Corresponding e-mail : kkulprateepunya@yahoo.com

บทนำ

บางคนอาจจะไม่เคยได้ยินว่าการกอดเป็นการบำบัดวิธีหนึ่ง จากการศึกษาของสุทัศน์ บุญโฉม¹ พบว่า การขัดเกลาทางสังคมและความสัมพันธ์ในครอบครัวของวัยรุ่นมีผลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนเพราะครอบครัวมีความห่วงใยไม่แสดงความรัก กอดหอมบุตรเพราะเชื่อว่าเด็กจะได้ใจ¹ แต่ทุกคนก็คงจะทราบว่าการกอดเป็นสัมผัสที่ดี การบำบัดด้วยการกอดนี้เป็นทฤษฎีที่พูดถึงการสัมผัส ซึ่งการสัมผัสนั้นไม่เพียงแต่ดี แต่เป็นเรื่องจำเป็น มีการวิจัยที่สนับสนุนทฤษฎีนี้ว่า การถูกระตุ้นโดยการสัมผัส เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับสรีระร่างกาย ความสำคัญนี้ สำคัญพอๆ กับภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ การใช้การสัมผัสบำบัด เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการบำบัด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดทางการพยาบาล จากการศึกษาของชนิษฐา เนียมแสงและคณะ² เรื่องการสัมผัสบำบัดด้วยกอด ด้วยการสวมกอดผู้ป่วย ถ่ายทอดความรู้สึกดีๆสู่ผู้ป่วย การกอดส่งผลดีต่อผู้ป่วยคือ ช่วยลดระดับความกังวล ลดระดับฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด ช่วยให้ระดับฮอร์โมนออกซีโตซินซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความรัก ความผูกพัน ความมั่นใจเพิ่มขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมต่างประเทศ พบว่า Dolores Krieger³ เป็นศาสตราจารย์ทางการพยาบาลที่ New York University และเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาการบำบัดด้วยการสัมผัส กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการกอด หรือกอดผู้อื่น จะทำให้เกิดการกระตุ้นการทำงานของ Hemoglobin ทำให้การลำเลียงของ Oxygen ไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆ ทำงานได้อย่างทั่วถึง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา ส่วน Kathleen Keating⁴ เป็นพยาบาลและเป็นผู้ที่มีความรู้เชี่ยวชาญในประโยชน์ของการกอด ได้แต่งหนังสือการบำบัดด้วยการกอด (Hug therapy) ขึ้นมาเพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญ และเห็นถึงพลังของการกอดมีการทดลองหลาย การทดลองที่แสดงให้เห็นว่า การกอดทำให้เด็กๆ ได้พัฒนาในทักษะทางภาษาและ IQ และมีตัวอย่างจาก David Bresler Ph.D. ซึ่งเป็นผู้บริหารของ UCLA (University of Callifornia Losanglelis) ทำงานในคลินิกที่รักษาอาการเจ็บปวด ได้ศึกษาหาวิธีการที่ช่วยให้ผู้ป่วยหายจากอาการเจ็บป่วย จึงได้ทดลองนำผู้ป่วยหญิงที่มีความทุกข์ทรมานจากการ เจ็บปวด มารักษาด้วยวิธีการกอด โดยให้สามี กอดหญิงเหล่านั้นวันละ 4 ครั้ง แม้ได้รับการบำบัดเพียง 1 ครั้ง ความเจ็บปวด มีอัตราลดลง สำหรับ Helen Colton⁵ ผู้แต่งหนังสือ The Gift of Touch เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการสัมผัส กล่าวว่า การสัมผัสเป็นพื้นฐานของการรักษา สำคัญกว่าการรักษาด้วยยา ได้สังเกต

ว่า บุคคลที่ได้รับการกอด จะมีความรู้สึกพึงพอใจ มั่นใจ ทำให้สภาพร่างกายและอารมณ์มีความเข้มแข็งพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ ส่วน Virginia Satir⁶ กล่าวว่า การกอดทำให้เรารู้สึกดีต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมคลายความรู้สึกหายเหงา เอาชนะความกลัวได้เป็นประตูเป็นไปสู่ความรู้สึกอื่น ๆ สร้างความภาคภูมิใจ เป็นการช่วยคนที่ไม่มีใครสนใจ ลดความตึงเครียด และช่วยให้ต่อสู้กับอาการนอนไม่หลับ นอกจากนี้ การกอดลดความรู้สึกในทางลบ เช่น หวาดกลัว กังวล โกรธเกรี้ยว ไม่สบายใจ และยังกล่าวอีกว่า คนเราต้องการการกอดวันละ 4 ครั้ง เพื่อการดำรงชีวิต คนเราต้องการการกอดวันละ 8 ครั้ง เพื่อการดำเนินชีวิต และคนเราต้องการกอดวันละ 12 ครั้ง เพื่อการเจริญเติบโตกอดเพื่อสุขภาพอาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เกิดขึ้นนำมาซึ่งความเครียดและความกังวลในผู้ป่วย และความเครียดเองก็สามารถนำไปสู่ปัจจัยเสี่ยงของโรคสารพัด เพราะทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดน้อยลง ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การกอด จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทางร่างกายทำงานได้ดีขึ้นได้ สุขภาพจะดีขึ้น ช่วยรักษาภาวะซึมเศร้า ลดความตึงเครียด ทำให้มีชีวิตชีวา เป็นยาที่วิเศษที่ไม่มีผลข้างเคียง แต่ต้องเป็นกอดที่ออกมาจากใจ ทำด้วยความรักและเมตตาจริง ๆ จึงจะเป็นความอ่อนโยน ที่เป็นธรรมชาติ ไม่มีพิษภัย

สำหรับข้อมูลในประเทศไทย จากบทความของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ได้กล่าวถึงการกอดไว้ว่า การกอดมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ผ่อนคลายความเครียด ลดความกดดัน และทำให้นอนหลับสนิทช่วยให้คนเรามีชีวิตชีวา กระปรี้กระเปร่า และไม่มีผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ การกอดคือยาวิเศษดี ๆ นี้เอง การกอดเป็นผลิตผลของธรรมชาติ ได้จากสิ่งมีชีวิต ไม่ต้องผสมเทียม ไม่ก่อมลภาวะ ไม่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม และมีประโยชน์เต็ม 100 % การกอดเป็นของขวัญชิ้นเยี่ยม เหมาะสำหรับทุกโอกาส มอบให้กับบุคคลพิเศษของคุณ เพื่อเป็นการแสดงถึงความห่วงใยของคุณมาในรูปแบบของตัวเอง และแน่นอนว่ายินดีรับคืนเต็มที่เช่นกัน การกอดที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง ไม่ต้องใช้ถ่านให้สิ้นเปลือง ไม่ยึด ไม่หด ไม่มีไขมัน ไม่ต้องผอมชား ใครก็ขโมยไม่ได้ และไม่ต้องเสียภาษี การกอด ใช้ทรัพยากรน้อย แต่มีอำนาจมหัศจรรย์ เพียงเราเปิดใจและอ้อมแขน และได้นะถึงวิธีการส่งเสริมให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์ว่าในส่วนของการเลี้ยงดูควรให้ความรัก ความอบอุ่น การกอด และสัมผัสเป็นการสื่อความหมายถึงความรักให้กับเด็กได้

ซัด ยุงสันเทียะ⁷ กล่าวว่า อ้อมกอดเป็นสิ่งมหัศจรรย์ เป็นหนทางที่วิเศษสุด นำแสดงถึงแห่งความรักที่ไม่สามารถบอกได้ด้วยคำพูด การกอดไม่ต้องการอุปกรณ์ ไม่ต้องการพลังหรือสิ่งอื่นใด เพียงแต่อ้าแขนออกไปและเปิดหัวใจออกมาเท่านั้น พลังการกอดทำให้เกิดหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น เกิดความรู้สึกดี ๆ คลายความรู้สึกเหงา เอาชนะความกลัวได้ เข้าถึงความรู้สึกอื่นๆ สร้างความภาคภูมิใจ ฯลฯ

นอกจากนี้การศึกษาระบบใหม่ที่เรียกว่า นีโอฮิวแมนนิส (Neo humanist) ซึ่งเป็นแนวทางการศึกษาที่มุ่งพัฒนา ‘อัจฉริยภาพ’ ในตัวเด็กด้วยการพัฒนารอบด้าน ทั้งร่างกาย สมอง ประสาทสัมผัส ในบรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนาน จะใช้วิธีการ การกอด การสัมผัส การพูดเชิงบวก การทำโยคะ อาสนะและสมาธิ ดังนั้นก่อนออกจากห้องกิจกรรม หรือหลังจากการเรียกชื่อเด็ก ๆ ทุกคนจะได้กอดกัน วิธีการการกอด เป็นวิธีการหนึ่งนอกเหนือจากการเล่านิทาน การฟังเสียงเพลง ซึ่งเป็นหลักการคลื่นสมองต่ำ นักวิทยาศาสตร์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือวัดคลื่นสมอง ซึ่งสามารถตรวจพบว่าคุณสมบัติการทำงานของเราจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่เราส่ง ยิ่งต่ำลงมากเท่าไรจะยิ่งมีประสิทธิภาพดีมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ หลักการให้ความรักเป็นวิธีการหนึ่งที่เกิดผลดีกับเด็กซึ่งวิธีการได้จะได้ความรัก มีดังนี้ 1) รอยยิ้ม ตามหลักจิตวิทยาการยิ้มคือการยอมรับในความเป็นมนุษย์ 2) คำชม การนำเอาข้อดีมาพูด และ 3) การสัมผัส

การกอดมี 11 วิธี ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและโอกาส คือ 1) กอดแบบหมี (Bear hug) 2) กอดแบบตัว A (A frame hug) 3) กอดแนบแก้ม (Cheek hug) 4) กอดประกบ (Sandwich hug) 5) กอดแบบโฉบ (Grabber-squeezer hug) 6) กอดแบบกลุ่ม (Group hug) 7) กอดข้างๆ (Side to side hug) 8) กอดจากข้างหลังมาข้างหน้า (Back to front hug) 9) กอดที่หัวใจ (Heart-centered hug) 10) กอดแบบเซน (Zen hug) และ 11) กอดพิเศษ (Custom-tailored hug)⁸ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ใช้การกอดแบบกอดที่หัวใจ (Heart-centered hug) ตามความเห็นของนักบำบัด เป็นการกอดที่มีรูปแบบดีที่สุด แสดงถึงพลังมากที่สุด เริ่มจากคู่อ้อม ยืนหันหน้าเข้าหากัน สบตากัน แล้วยื่นแขนโอบรอบหลังและไหล่ ศีรษะซบกัน ร่างกายทุกส่วนสัมผัสกัน เป็นการกอดที่มั่นคง สุขภาพ ทั้งสองสุดหายใจเข้าแล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกันช้าๆ สัมผัสถึงความรู้สึกเข้าใจที่ ถ่ายทอดจากหัวใจของกันและกัน การกอดแบบนี้ไม่จำกัดเวลาอาจใช้ช่วงเวลายาวนานเต็มที่ เป็นการแสดงความรู้สึกประทับใจ ประทับใจ รักใคร่ ห่วงใย เปิดเผย จริตใจ และเข้มแข็ง

การกอดนี้ถ้าทั้งคู่เปิดใจอย่างบริสุทธิ์ ปราศจากข้อแม้ใดๆ ก็จะรับรู้ถึงความรักจากกัน และกัน ใช้การกอดนี้กับเพื่อนที่คบกันมายาวนาน หรือกับเพื่อนใหม่ ก็สามารถใช้ได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำวิธีการกอดที่หัวใจ จากใจสู่ใจวันละครั้ง มาใช้ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรก จุดมุ่งหมายของรายวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคทางการพยาบาล เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาปฏิบัติการเพื่อให้นักศึกษามีความรู้ และทักษะปฏิบัติเพื่อให้นักศึกษาสามารถ ปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ใช้กระบวนการพยาบาลในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม บนพื้นฐานทฤษฎีการดูแลด้วยความเอื้ออาทร โดยคำนึงถึงความเป็นมนุษย์^๖ ซึ่งรายวิชานี้เป็นวิชาภาคปฏิบัติวิชาแรกที่นักศึกษาพยาบาลทุกคนต้องฝึกในสถานการณ์จริง ดังนั้นเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ คลายความกลัวและความวิตกกังวลต่างๆ อันเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การปฏิบัติงานอย่างมีความสุข บรรลุวัตถุประสงค์ของการขึ้นฝึกปฏิบัติงานในวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้การกอดจากใจสู่ใจวันละครั้ง ในการเสริมสร้างความมั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานพยาบาลครั้งแรกบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

นิยามศัพท์เฉพาะ

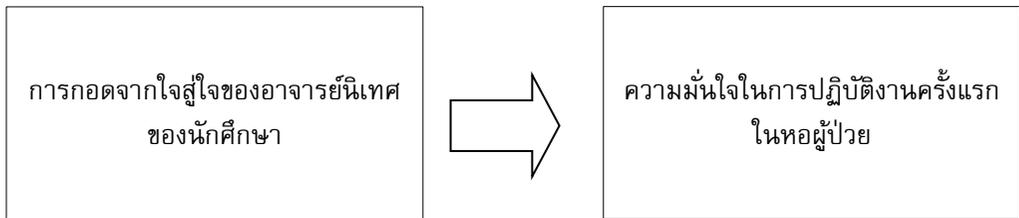
การกอด หมายถึง การยื่นแขนออกไปโอบด้านหลังของนักศึกษา และดึงตัวเข้ามาสัมผัสนักศึกษาพยาบาลกับตัวของอาจารย์นิเทศ โดยการกอดวันละครั้ง ในตอนเช้าของการเริ่มฝึกปฏิบัติงานทุกวัน



ภาพที่ 1 การกอด (ดวงเนตร ธรรมกุล และ เทียมใจ ศิริวัฒน์กุล^๖)

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลัง โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ในรายวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาที่ทดลองเพื่อแก้ปัญหาความไม่มั่นใจในการปฏิบัติงาน ความกลัว และความวิตกกังวลการขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกในชีวิตนักศึกษาพยาบาล โดยทุกวันตั้งแต่วันปฐมนิเทศ อาจารย์จะถอดทุกศึกษาทุกคนหลังการปฐมนิเทศแล้วเสร็จ และเมื่อเริ่มปฏิบัติงานตอนเช้าทุกวันในครั้งแรกที่เจอกันอาจารย์ก็จะถอดนักศึกษา และในตอนเย็นก่อนสิ้นสุดการปฏิบัติงานในแต่ละวัน อาจารย์และนักศึกษาจะมีการทำ AAR (After action review) โดยให้นักศึกษาแต่ละคนพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ บรรยายความรู้สึก เพื่อถอดบทเรียน สะท้อนคิดการทำงานในแต่ละวัน โดยใช้เวลา ประมาณ 30 นาที

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลัง โรงพยาบาลศูนย์สรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560

เกณฑ์คัดเลือก (Inclusion criteria)

1. เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ทั้งชายและหญิงที่กำลังฝึกภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลหลักการและเทคนิคทางการพยาบาล

2. ขึ้นปฏิบัติงานครบทุกครั้ง ตามจำนวนเก็บข้อมูลวิจัยสมัครใจเข้าร่วมการทำวิจัย

เกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria)

1. เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่นๆ
2. ไม่สมัครใจเข้าร่วมการทำวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัย เข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่วิจัย แนะนำตัวอธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บข้อมูลและสอบถามความสมัครใจโดยมีการลงลายมือชื่อไว้เป็นลายลักษณ์อักษร กลุ่มตัวอย่างสามารถยุติการเข้าร่วมได้ตลอดเวลา สำหรับข้อมูลจะเสนอในภาพรวมเท่านั้น การปิดข้อมูลเป็นความลับ ไม่มีผลกับคะแนนรายวิชาดังกล่าว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ เป็นคำถามปลายเปิด รู้สึกอย่างไรต่อการกอดของอาจารย์

แบบบันทึกสะท้อนคิด ปลายเปิดที่ให้เขียนบรรยายความรู้สึกโดยตรง

เครื่องมือทั้งสองฉบับผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล อาจารย์ที่สำเร็จการศึกษาด้านจิตวิทยา และอาจารย์ที่มีความรู้เรื่องการเขียนบันทึกสะท้อนคิด จำนวน 3 คน ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.67 และได้ทดลองใช้เครื่องมือทั้งสองชนิดกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 30 คน ผลการทดสอบความเที่ยงชนิดครอนบาค เท่ากับ 0.87

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยในวันปฐมนิเทศนักศึกษา ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกที่พบกัน อาจารย์นิเทศได้ถามถึงความรู้สึกของนักศึกษาในการฝึกบนหอผู้ป่วยครั้งแรกว่าเป็นอย่างไร ให้นักศึกษาบรรยายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ

2. ในการขึ้นฝึกปฏิบัติรายวิชาปฏิบัติการหลักการและเทคนิคทางการพยาบาล อาจารย์นิเทศได้กล่าวถึงความเป็นมา และวิธีการสอนที่จะนำมาใช้ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล นั่นคือ วิธีการกอด และถามความสมัครใจนักศึกษาที่จะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

3. ปฏิบัติการกอดนักศึกษาทุกวันในตอนเช้าก่อนเริ่มปฏิบัติงาน และ
ทักทายถามความรู้สึก ปัญหาในการปฏิบัติงานทุกวันทั้งในตอนเช้า และก่อนลงเวร

4. เมื่อสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลังให้
นักศึกษาทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกที่ได้รับจากวิธีการเรียนการสอนแบบนี้
โดยอิสระ

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การแจกแจงจำนวน ร้อยละ และการ
วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยขอเสนอเป็นลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ความรู้สึกและความประทับใจในการใช้วิธีการกอด
จากใจสู่ใจ

ตารางที่ 1 ความรู้สึกและความประทับใจในการใช้วิธีการกอดจากใจสู่ใจ
เพื่อลดความวิตกกังวลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกของนักศึกษาพยาบาล

ความรู้สึกที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
อบอุ่น	12	75
มีความสุข	12	75
ประทับใจ	10	62.5
ลดความวิตกกังวล	10	62.5
มีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน	8	50
ไม่กลัวในการทำงาน	7	43.75
กล้าดูแลผู้ป่วย	5	31.25
รักอาจารย์	3	18.75
มองโลกในแง่มุมใหม่	3	18.75
มีกำลังใจในการเรียน	3	18.75
กระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น	3	18.75
สบายใจ	2	12.50
คิดถึงแม่	2	12.50
ลดความกดดัน	2	12.50

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการกอดจากอาจารย์ในแต่ละวันในตอนเช้าของการปฏิบัติงาน มีความรู้สึกอบอุ่นและมีความสุขมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75 % รองลงมาคือ ลดความวิตกกังวลและประทับใจ 62.50 % และน้อยที่สุดคือ สบายใจ ลดความกดดัน และคิดถึงแม่ 12.50 %

ส่วนที่ 2 สรุปข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์ และการเขียนบันทึกสะท้อนคิดบรรยายความรู้สึกที่มีต่อการใช้วิธีการกอดเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกบนหอผู้ป่วย

เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน

“.....ทุกคนต่างตื่นเต้นและยังไม่รู้ว่าจะต้องเจออะไรในการขึ้นฝึกในครั้งนี้ แต่สิ่งที่ทำให้นักศึกษาอบอุ่นมาก ก็คือ การกอด อ้อมกอดของอาจารย์กล้าขึ้นฝึกด้วยความมั่นใจ รู้สึกเหมือนกับว่าอาจารย์อยู่เคียงข้างนักศึกษาเสมอ.....”

(นักศึกษาคนที่ 1)

“.....อาจารย์ใจดีมาก ๆ ค่ะ อยู่กับอาจารย์แล้วรู้สึกอบอุ่น หนูชอบวัฒนธรรมการกอดของอาจารย์ค่ะ ไม่ว่าจะทำถูกหรือทำผิด แต่มีสิ่งหนึ่งที่คอยให้กำลังใจหนูก็คือ การกอด อาจารย์จะคอยกอดหนูและให้กำลังใจตลอดเวลา หนูรู้สึกอบอุ่นมาก ๆ ค่ะ ถึงแม้จะเป็นเวลาช่วงสั้น ๆ แต่มันก็ทำให้หนูมีความสุข”

(นักศึกษาคนที่ 2)

“.....กลุ่มนักศึกษาทุกคนบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า รู้สึกอบอุ่นและรักอาจารย์มากค่ะ.....”

(นักศึกษาคนที่ 3)

“.....การขึ้นฝึกบนหอวัดครั้งนี้เป็นครั้งแรกของนักศึกษาไม่รู้ว่าจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรต่อพี่พยาบาล คนไข้ ญาติคนไข้ รู้สึกกลัวและกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี แต่อาจารย์ก็ได้ให้กำลังใจด้วยการกอดทุกวันๆที่เจอกัน ทำให้นักศึกษารู้สึกดีมาก”

(นักศึกษาคนที่ 4)

“.....อาจารย์ใช้วิธีการกอดนักศึกษา ทำให้เราเป็นคนมองโลกในแงุ่มใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการอีกแบบหนึ่ง ซึ่งไม่เคยสัมผัสมาก่อน.....”

(นักศึกษาคนที่ 5)

“...การกอดทำให้รู้สึกถึงความห่วงใย ความผูกพันทำให้รู้สึกอบอุ่นมากค่ะ...”

(นักศึกษาคนที่ 6)

เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ สบายใจ

“.....กอดแล้วทำให้มีความรู้สึกดี ๆ มีกำลังใจและเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น.....”

(นักศึกษาคนที่ 7)

“.....การขึ้นฝึกครั้งแรกในชีวิต ทำให้นักศึกษาเกิดความกลัว แต่อาจารย์จะกอดให้กำลังใจเสมอ ตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติงาน ทำให้นักศึกษารู้สึกสบายใจและประทับใจอาจารย์มากค่ะ”

(นักศึกษาคนที่ 8)

มีความกล้าในการทำสิ่งต่าง ๆ

“.....การกอดของอาจารย์ทำให้หนูกล้าที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง”

(นักศึกษาคนที่ 9)

“.....การกอดของอาจารย์ทำให้หนูมีความอบอุ่นเป็นกันเอง ทำให้กล้าที่จะพูดคุยซักถามสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจจากอาจารย์”

(นักศึกษาคนที่ 10)

ลดความกังวล ความตื่นเต้น และความกลัว

“.....อาจารย์จะโอบกอดให้รู้สึกอุ่นใจ เหมือนเป็นการปลอบเราไปในตัว ทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้ทำคนเดียว ลดความกังวล ความตื่นเต้น ลดความกลัวลงได้อีก ระดับหนึ่งค่ะ”

(นักศึกษาคนที่ 11)

“.....มีสิ่งหนึ่งที่อาจารย์มอบให้กับนักศึกษาโดยที่นักศึกษาไม่เคยได้รับจากอาจารย์อื่นเลย ก็คือ “การกอด” การกอดเป็นการสร้างแรง สร้างขวัญกำลังใจทำให้คนที่ได้รับหรือจินตนาการว่า เรากล้าและไม่กลัวที่จะต้องเจออะไร ถึงแม้ว่าเราจะเจอปัญหาต่างๆ อาจารย์ก็จะคอยให้คำปรึกษาเสมอ....”

(นักศึกษาคนที่ 12)

คิดถึงแม่ เหมือนแม่คนที่สอง

“.....รู้สึกอบอุ่นโดยเฉพาะอาจารย์กอด แต่ก็เขินๆ เพราะปกติมีแต่คนในครอบครัวกอด ก็ทำให้คิดถึงแม่ ในตอนที่อาจารย์กอดรู้สึกว่าจะอยู่ใกล้ๆ เพื่อดูแลให้คำแนะนำ”

(นักศึกษาคนที่ 13)

“.....วัฒนธรรมการกอดของอาจารย์ซึ่งหนูรู้สึกว่าการกอดเป็นการแสดงความรักอีกแบบหนึ่ง เมื่อเวลาหนูกอดกับอาจารย์แล้วรู้สึกอบอุ่นมากค่ะ อาจารย์จะคอยเป็นกำลังใจให้หนูตลอด คอยสอนหนู เป็นคุณแม่คนที่สองของหนู”

(นักศึกษาคนที่ 14)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของการใช้วิธีการกอดสำหรับการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรกในชีวิตนักศึกษาพยาบาล ส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้สึกที่ดี อบอุ่น มีความสุข ประทับใจ ลดความวิตกกังวล มีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน ไม่กลัวการทำงาน มีกำลังใจ และกระตือรือร้นในการเรียนรู้ รู้สึกสบายใจ ทำให้การขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกของนักศึกษาเป็นไปด้วยความราบรื่นเรียบร้อย นักศึกษามีการเรียนรู้อย่างมีความสุข และปฏิบัติการพยาบาลต่างๆกับผู้ป่วยได้ดี ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ ชนิษฐา เนียมแสง และคณะ² ที่ศึกษาพบว่า พลังของการกอดไม่เพียงแต่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพกายแต่ยังส่งผลต่อสุขภาพใจอีกด้วย การกอดช่วยให้รู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย ผ่อนคลาย ไร้กังวล มีคนเข้าใจ ได้รับการยอมรับ เป็นที่รัก คลายเหงา ลดความอึดอัดในใจ บรรเทาอาการซึมเศร้า วิตกกังวล ผู้ที่ได้รับการกอดบ่อยๆ จะมีความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข กระตือรือร้น ร่างกายและอารมณ์ มีความเข้มแข็งพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคได้ดี² อีกทั้ง ภาวิณี เทพคำราม¹⁰ กล่าวว่า การกอดคือวิธีหนึ่งที่มีมนุษย์ใช้แสดงความรัก ความห่วงใยซึ่งกันและกัน และการกอดมักทำให้ผู้ได้รับการกอดเกิดความรู้สึกดี ๆ และเกิดกำลังใจมากขึ้นเสมอ และดวงเนตร ธรรมกุล และเทียมใจ ศิริวัฒนกุล⁹ ศึกษาเรื่อง กอด: สัมผัสรักพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ พบว่า การกอดเป็นสัมผัสแรกที่ทุกคนควรได้รับ เพราะเป็นสิ่งที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย มั่นคง การกอดจากคนที่รักและปรารถนาดีเป็นพลังสัมผัส (Therapeutic touch) สามารถลดความเครียด ลดความวิตกกังวลลงได้ ทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น ดังนั้นการกอดจึงอาจเป็นการเสริมสร้างความมั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานพยาบาลครั้งแรกบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล

จากการสังเกตการณ์ขณะที่อาจารย์นิเทศกอดนักศึกษาพยาบาล นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะร้องไห้ หรือ มีลักษณะตาแดงระเรื่อเหมือนจะร้องไห้ รวมทั้งกอดแบบแน่นและนานในแต่ละครั้ง ซึ่งบ่งบอกถึงความรู้สึกดีๆ ภายในจิตใจที่นักศึกษาพยาบาลต้องการความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่นจากครูอาจารย์ที่ดูแลนิเทศพวกเขาขณะปฏิบัติงานอยู่บนหอผู้ป่วย และครูก็บอกถึงความพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างคอยเป็นที่ปรึกษา ให้กำลังใจพวกเขาเสมอ

สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ เกิดประเด็นความรู้สึกที่สำคัญ ดังนี้ นักศึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน มีกำลังใจ สบายใจ มีความกล้าในการทำสิ่งต่างๆ ลดความกังวล ความตื่นเต้น และความกลัว ซึ่งจะเห็นว่าการใช้วิธีการกอดสำหรับการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรกในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ทำให้นักศึกษามีความรู้สึกที่ดี มั่นใจ อบอุ่น มีความสุข ประทับใจ ลดความวิตกกังวล มีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน มีกำลังใจและกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ลดความกดดัน ทำให้การขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรกของนักศึกษาเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและปฏิบัติการพยาบาลต่างๆ กับผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลทุกกลุ่มที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก เพื่อส่งเสริมความมั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานพยาบาลครั้งแรกบนหอผู้ป่วย
2. ใช้วิธีการกอดต้อนรับนักศึกษาเข้าสู่วิชาชีพพยาบาล ซึ่งเป็นวิชาชีพแห่งการเสียสละด้วยความอบอุ่น มั่นใจและประทับใจข้อจำกัดของการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการกอดนักศึกษาพยาบาลก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกในหอผู้ป่วย
2. ควรเพิ่มจำนวนนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองนักศึกษาที่ได้รับการกอดและกลุ่มควบคุมนักศึกษาที่ไม่ได้รับการกอด เพื่อผลทดลองที่มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น
3. ควรจะทดลองศึกษาการบำบัดด้วยการกอด โดยการทดลองให้ญาติผู้ป่วยเข้าไปกอดให้กำลังใจผู้ป่วยในโรงพยาบาล เพื่อเป็นการสนับสนุนผลการบำบัดโดยการกอดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. สุทัศน์ บุญโฉม. การขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวกับพฤติกรรมเบี่ยงเบนของวัยรุ่นตอนต้นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง. วารสารดุษฎีบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ 2557;4:91-109.
2. ชนิษฐา เนียมแสง และคณะ. การสัมผัสบำบัดด้วยกอด: จิตอาสาสู่ความรับผิดชอบต่อสังคม. วารสารวิชาการ 2557;7:111-21.
3. Krieger D. การบำบัดด้วยสัมผัส [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 11 ก.ค. 2560]. เข้าถึงได้จาก: <http://health.kapook.com>
4. Katheleen Keating. Hug therapy [Internet]. 2006 [cited 2018 Aug 20]. Available from: www.eqj.org/keating.htm
5. Helen Colton. The gift of touch [Internet]. 1995 [cited 2018 Aug 20]. Available from: http://www.goodreads.com/author/show/1990746.helen_Colton

6. Virginia Satir. Free hug [Internet]. 2016 [cited 2018 Aug 20]. Available from: <http://ow.ly/e43d305tsHn>
7. ชัด ยุ่งสันเทียะ. Hug therapy : การบำบัดด้วยสัมผัส [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 11 ก.ค. 2560]. เข้าถึงได้จาก:
<http://nawaporn.worgpress.com/2010/01/22/hug-therapy- การบำบัดด้วยกอด/>
8. ดวงเนตร ธรรมกุล และ เทียมใจ ศิริวัฒนกุล. กอด : สัมผัสรักพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 2559;26:1-12.
9. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์. รายละเอียดของประสบการณ์ภาคสนาม (Field Experience Specification) ปีการศึกษา 2560. อุบลราชธานี: 2560. หน้า 5.
10. ภาวิณี เทพคำราม. กอดสัมผัส สื่อรักทางกาย กำลังใจเพิ่มพูน [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 20 ก.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.thaihealth.or.th/Content/27324>