

แนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก

ยุพาพร หอมสมบัติ^{1*}, วัชร อภาธีรพงศ์¹

สุนิสา คำขึ้น¹, ลอวรณ อึ้งสกุล¹

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด สาเหตุความเครียด การจัดการความเครียด และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก ประชากรกลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 รุ่น 63 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา จำนวน 141 คน เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม จำนวน 58 ข้อ และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล จำนวน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย, ประสิทธิภาพสัมพันธของเพียร์สัน และวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 85.83 และระดับความเครียดมาก ร้อยละ 2.84 ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน ปัจจัยด้านความสามารถในการเรียนรู้ และปัจจัยด้านอื่นๆ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดของนักศึกษาในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก ($p < 0.01$) นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยด้านความสามารถในการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรกสูงสุด ($r=0.571$) ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดการความเครียด นักศึกษาอยากให้อาจารย์ประจำกลุ่มพบพูดคุย และทบทวนขั้นตอนการปฏิบัติงานก่อนฝึกปฏิบัติงานจริง เพื่อความมั่นใจ และสร้างความคุ้นเคย ความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ประจำกลุ่ม

คำสำคัญ : แนวทางการจัดการความเครียด, ระดับความเครียด, ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด, นักศึกษาพยาบาล, การฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก

¹ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (ด้านศัลยศาสตร์) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

* Corresponding e-mail : yupaporn@knc.ac.th

Stress Management of the First Practice among Nursing Students

**Yupaporn Homsombut^{1*}, Watcharee Aphateeraphong¹,
Sunisa Khakhuen¹, Laorwan Oungsakul¹**

Abstract

The purposes of this mixed-methods research were to study stress level, factors causing to stress and to explore coping mechanisms used by nursing students who had experience with stress during the first practice of fundamental of nursing practicum. The population included 141 nursing students who were at Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima. The questionnaires (58 items) were used to collect quantitative data. For the qualitative data, participants were asked 15 students by semi-structured interview to describe their experiences of stress management after this subject had finished. The reliability of instruments were reported by Cronbach's Alpha coefficient as .88. Data were analyzed by descriptive statistic, Pearson Product-Moment Correlation Coefficient and content analysis.

The results showed the majority of the nursing students had a moderate level of stress (85.83%) followed by a high level of stress (2.84%). Correlational analysis (statistically significant at $p < 0.01$) the teaching management especially pre-training section as well as good relationship between nursing instructors and pupils has been highlighted and is recommended as a firm basis for stress management of student in particular.

Keyword: stress management, level of stress, factors of stress, nursing students, Initial clinical practice

¹Adult and Elderly Nursing department (Surgery), Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima

*Corresponding e-mail : yupaporn@knc.ac.th

บทนำ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา มีหน้าที่หลักในการผลิตนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ในปีการศึกษา 2561 ใช้หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ปรับปรุง พ.ศ. 2555) สำหรับชั้นปีที่ 3 รุ่น 62 และชั้นปีที่ 4 รุ่น 61 และหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ปรับปรุง พ.ศ. 2560) สำหรับชั้นปีที่ 1 รุ่น 64 และชั้นปีที่ 2 รุ่น 63 การจัดการเรียนการสอนมีทั้งภาคทฤษฎี ภาคทดลองและภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นไปตามมาตรฐานของหลักสูตรและตามเกณฑ์มาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2558 มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ. 2559 และข้อบังคับของสภาการพยาบาลแห่งพระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. 2528 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2540

วิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล (Principles and techniques in nursing practicum) เป็นวิชาในหมวดวิชาเฉพาะกลุ่มวิชาชีพ เปิดสอนให้กับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ลักษณะวิชาต้องการให้นักศึกษาพยาบาลฝึกปฏิบัติพื้นฐานการพยาบาล การใช้หลักความปลอดภัยของผู้รับบริการ โดยใช้กระบวนการพยาบาลในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ หลักการดูแลด้วยความเอื้ออาทรด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์และคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งถือได้ว่าเป็นการนำความรู้ทางวิชาการมาสู่การปฏิบัติกับผู้ป่วยจริงเป็นครั้งแรกของนักศึกษา เดิมการฝึกปฏิบัติมีระยะเวลา 4 สัปดาห์ หลักสูตรใหม่ปรับเป็น 6 สัปดาห์ นักศึกษาแต่ละคนจะได้ฝึกปฏิบัติในแผนกศัลยกรรม และแผนกอายุรกรรม แผนกละ 3 สัปดาห์ การฝึกภาคปฏิบัติถือเป็นการฝึกปฏิบัติจริงในหอผู้ป่วยครั้งแรก การฝึกปฏิบัตินักศึกษาต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ป่วย มีความละเอียดรอบคอบ ความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบเป็นอย่างมาก สถานการณ์ดังกล่าวนำมาซึ่งความเครียด วิตกกังวล กลัวและไม่มั่นใจที่จะต้องเผชิญกับสถานการณ์จริงที่ไม่เคยพบมาก่อน ทั้งผู้ป่วย สภาพแวดล้อมในหอผู้ป่วย เจ้าหน้าที่รวมทั้งอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติ จากการศึกษาพบว่าความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนซ้ำชั้น ความล้มเหลวหรือการลาออกจากการศึกษา¹ สอดคล้องกับการศึกษาของ ลัดดาวัลย์ แดงเถิน² ความเครียดในระดับหนึ่งจะทำให้คนเกิด

การปรับตัว การปรับตัวนี้มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ความเครียดที่มากและเกิดผลยาวนานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ สติปัญญา ทักษะคิด และอารมณ์²

จากการศึกษาของ สุริยา ยอดทอง, นันทยา เสนีย์ และจิราณุวัฒน์ ชาญสูงเนิน³ พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง แต่หากพิจารณารายข้อพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่จะเครียดเมื่อปฏิบัติการพยาบาลผิดพลาด รองลงมาคือรู้สึกกังวลกับอันตราย อุบัติเหตุ หรือความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน ซึ่งความรู้สึกลดลงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อแบบแผนการนอนหลับและแบบแผนการรับประทานอาหาร การจัดการความเครียดของนักศึกษามีทั้งด้านการมุ่งแก้ปัญหาและด้านมุ่งเน้นอารมณ์³ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุปราณี หมื่นยา และคณะ⁴ พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทักษะการพยาบาลตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลในระดับมากคือ ปัจจัยด้านนักศึกษา ปัจจัยด้านเพื่อน และปัจจัยด้านอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติตามลำดับ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทักษะการพยาบาลไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ของการฝึกภาคปฏิบัติ⁴

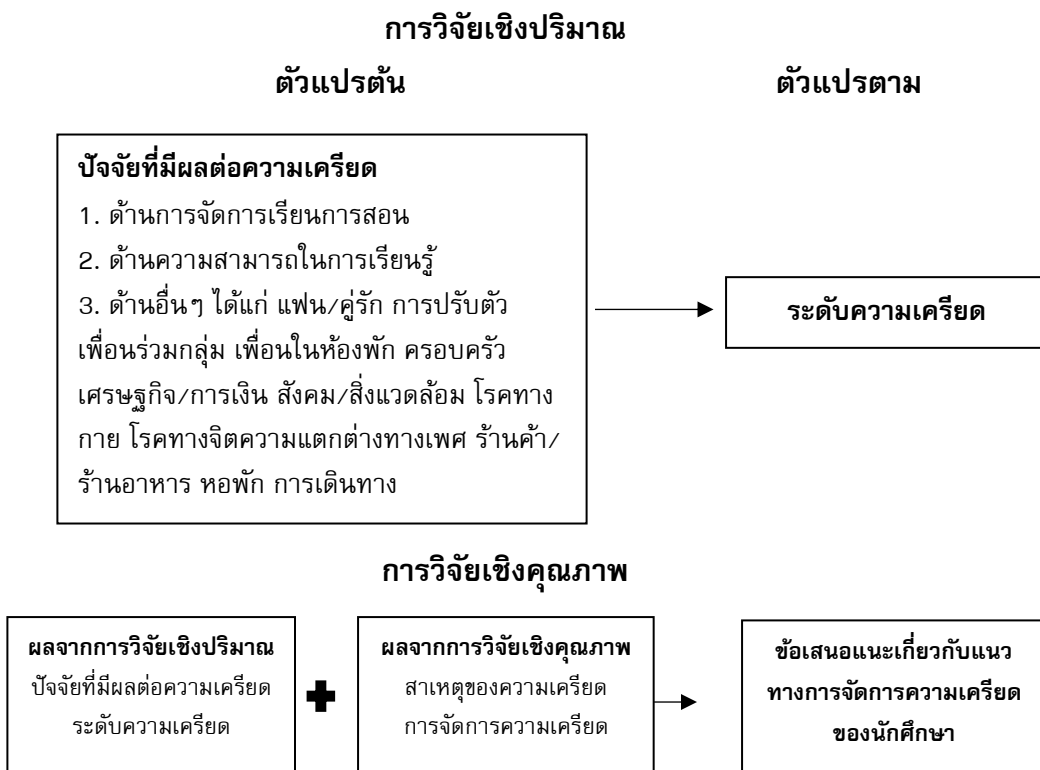
ในปีการศึกษา 2560 พบว่ามีนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ลาออกระหว่างฝึกปฏิบัติงานภาคฤดูร้อน จำนวน 1 คน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาระดับความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด สาเหตุความเครียด การจัดการความเครียดและข้อเสนอแนะของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เพื่อหาแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษา และพัฒนารูปแบบการดูแลนักศึกษาก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก อีกทั้งยังเป็นข้อมูลสำคัญในการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน จัดสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ และมีการเตรียมนักศึกษาการแนะแนวช่วยเหลือ เพื่อให้พร้อมในการฝึกปฏิบัติงาน มีอัตราการคงอยู่ที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก

3. เพื่อศึกษาสาเหตุความเครียด การจัดการความเครียด และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และหาแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 รุ่น 63 จำนวน 141 คน

การคัดเลือกประชากร ใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งลักษณะของประชากรที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ เลขที่ 003/2561 ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยให้ลงลายมือชื่อยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร (Consent form)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เชิงปริมาณ

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพของบิดามารดา เกรดเฉลี่ยรวมในชั้นปีที่ 1 แหล่งรายได้ รายได้ที่ได้รับต่อเดือน รายได้ที่ได้รับต่อเดือนเพียงพอหรือไม่ สาเหตุที่เลือกเรียนพยาบาล

2) แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด จำนวน 20 ข้อ สอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านความสามารถในการเรียนรู้ ด้านอื่นๆ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเองจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale)

3) แบบสอบถามความเครียด จำนวน 30 ข้อ ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบสอบถามของ สุริยา ยอดทอง, นันทยา เสนีย์ และจิราณุวัฒน์ ชาญสูงเนิน (2560) เป็นแบบวัดความรู้สึกซึ่งเกิดจากการประเมินตัดสินทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย แบบทดสอบนี้ได้รับอนุญาตให้ใช้ได้ในการวิจัยนี้ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale)

เชิงคุณภาพ

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (In-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ นักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลางขึ้นไปถึงระดับมาก สัมภาษณ์เรื่องสาเหตุและปัจจัยของความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงาน และข้อเสนอแนะแนวทางการจัดการความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเองจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และเลือกจากข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดมา 5 ลำดับ โดยสัมภาษณ์แบบสองทาง เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนเชื่อมโยงกันในแต่ละประเด็นตามโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์ และ

เมื่อผู้ให้สัมภาษณ์ให้ความเห็นจบ ผู้วิจัยจะสรุปประเด็นสัมภาษณ์เพื่อขอความเห็นเพิ่มเติม และเป็นการยืนยันความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือเชิงปริมาณ

ทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ด้วยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ประกอบด้วย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญงานวิจัยแบบผสมผสาน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญเรื่องความเครียด อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องภาษาไทย ตรวจสอบความสอดคล้องแล้วนำผลการตรวจสอบมาคำนวณหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC : Item Objective Congruence Index) โดยคัดเลือกข้อความที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 2 รุ่นที่ 21 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีขอนแก่น จำนวน 30 คน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbrach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .88

เครื่องมือเชิงคุณภาพ

ทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ให้อาจารย์ที่ปรึกษาหลักผู้เชี่ยวชาญงานวิจัยแบบผสมผสาน จำนวน 1 คน และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ประกอบด้วย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญงานวิจัยแบบผสมผสาน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญเรื่องความเครียด อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องภาษาไทยไปตรวจสอบความตรงด้วยวิธี Triangulation และตรวจสอบความสอดคล้อง นำผลการตรวจสอบมาคำนวณหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC : Item Objective Congruence Index) โดยคัดเลือกข้อความที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติมตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญจนแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) มีความสมบูรณ์ในการนำไปใช้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเชิงปริมาณ

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหา จากเอกสารทางวิชาการ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด แนวทางการจัดการความเครียด

2. ดำเนินการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม โดยสร้างแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ระดับความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก หลังสิ้นสุดการฝึกภาคปฏิบัติ

การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหา จากเอกสารทางวิชาการ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการทำวิจัยเชิงคุณภาพ

2. ดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) คือ นักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลางขึ้นไปถึงระดับมาก สัมภาษณ์เรื่อง สาเหตุ/ปัจจัยของความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงาน การจัดการความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงาน และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษา จำนวน 15 คน โดยให้เล่าเรื่อง เล่าประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงาน ดำเนินการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว (Face to Face) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured selection interview) โดยการสัมภาษณ์จะทำหลังจากเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยแจกแจง ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

2. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Computer assisted) ในการบันทึกข้อมูล จัดระเบียบข้อมูล การค้นหาคำหรือข้อมูลที่ปรากฏในบันทึกข้อมูล และการหาความสัมพันธ์ระหว่างรหัสข้อมูล ส่วนการกำหนดรหัสข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาที่มีการเชื่อมโยงและเรียงร้อยคำโดยผู้วิจัย

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.5 มีอายุ 20 ปี มากที่สุด ร้อยละ 58.2 สถานภาพของบิดามารดา ส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 74.5 เกรดเฉลี่ยในปการศึกษาที่ผ่านมา ส่วนใหญ่อยู่ระดับ 3.00-3.49 ร้อยละ 40.4 แหล่งรายได้ มาจากบิดา-มารดา มากที่สุด ร้อยละ 83.7 รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ส่วนใหญ่ได้รับเดือนละ 4,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 41.8 ส่วนใหญ่รายได้เพียงพอ ร้อยละ 92.9 สาเหตุที่เลือกเรียนพยาบาล มากที่สุดร้อยละ 78.7 คือ เรียนสำเร็จและหางานทำได้ง่าย รองลงมาคือ บิดามารดาหรือผู้ปกครองอยากให้เรียน ร้อยละ 70.9

ระดับความเครียด พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 85.83 และพบระดับความเครียดมาก ร้อยละ 2.84 พิจารณารายข้อดังนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวการฝึกปฏิบัติงานกับอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติ ร้อยละ 31.2 ข้าพเจ้ากังวลกับอันตราย อุบัติเหตุ หรือความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานของข้าพเจ้า ร้อยละ 31.2 ข้าพเจ้ากลัวอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติ หรือพยาบาล ทำโทษ ขู่ให้กลัว หรือใช้เสียง ดัง เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติตามการพยาบาลไม่ถูกต้องต่อหน้าผู้รับบริการ และญาติ ร้อยละ 29.8 ข้าพเจ้ารู้สึกกดดันเมื่อถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว ขณะถูกอาจารย์ซักถาม เช่น มือสั่น เสียงสั่น ปากสั่น มือเย็น หัวใจเต้นเร็ว ร้อยละ 28.4

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดปานกลาง ส่วนใหญ่คือ การร่วมกิจกรรม Pre-Post Conference ร้อยละ 45.4 การเขียนรายงานแผนการพยาบาลผู้ป่วยประจำวันรายบุคคล ร้อยละ 43.3 การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแผนกละ 3 สัปดาห์ ร้อยละ 41.8 และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดมาก คือขาดการศึกษาเรื่องพยาธิสภาพของโรคอย่างลึกซึ้ง ร้อยละ 34.8 การอ่านคัมภีร์ทางการแพทย์ไม่เข้าใจ ร้อยละ 21.3 ขาดทักษะในการทำรายงานแผนการพยาบาลผู้ป่วยประจำวันรายบุคคล ร้อยละ 18.4

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด	Correlation coefficient (r)	p-value
ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน	0.468	0.000*
ปัจจัยด้านความสามารถในการเรียนรู้	0.571	0.000*
ปัจจัยด้านอื่นๆ	0.239	0.004*

*p < 0.01

จากตาราง 1 พบว่า ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน ปัจจัยด้านความสามารถในการเรียนรู้ ปัจจัยด้านอื่นๆ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดของนักศึกษาในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก ($p < 0.01$) นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยด้านความสามารถในการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรกสูงสุด ($r = 0.571$)

ผลจากการศึกษาเชิงคุณภาพ จากนักศึกษาพยาบาลที่มีค่าคะแนนระดับความเครียดมากที่สุดทั้งหมด จำนวน 4 คน และนักศึกษาพยาบาลที่มีค่าคะแนนระดับความเครียดปานกลางสูงสุด จำนวน 11 คน รวม 15 คน พบข้อมูลดังนี้

ประเด็น สาเหตุให้ท่านเกิดความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงาน

ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลว่า “ตื่นเต้น กังวลกับผู้ป่วยและสถานที่ฝึกปฏิบัติงาน รู้สึกไม่คุ้นเคยกับสถานที่ขึ้นฝึก” “รู้สึกตื่นเต้นและรู้สึกกดดัน กลัวจะปฏิบัติการพยาบาลผิดพลาดกับคนไข้” “กลัวการทำแผลให้กับคนไข้ กลัวจะทำผิดพลาดแล้วทำให้ผู้ป่วยติดเชื้อ” “กังวลกับคนไข้ที่มีอาการสั่นเหมือนหายใจไม่สะดวกเมื่อทำการดูดเสมหะให้ผู้ป่วย” “กังวลเรื่องการเจาะเลือด การให้สารน้ำ และการดูแลผู้ป่วยที่มีเครื่องช่วยหายใจ” “กังวลเรื่องการฉีดยาอินซูลินเข้าหน้าขาในการฉีดยาครั้งแรกกับผู้ป่วยจริง” “กลัวตอบคำถามอาจารย์ไม่ได้” “ต้องใช้เวลาในการทำรายงานซึ่งระยะเวลาที่ใช้ในการทำงานก็แตกต่างกันในแต่ละคนทำให้พักผ่อนน้อย” “กังวลเรื่องการเขียนแผนการพยาบาลผู้ป่วยประจำวันเพราะบางครั้งเก็บข้อมูลมาไม่ครบทำให้เวลานำมาวางแผนยังไม่ครอบคลุม” “รู้สึกปรับตัวไม่ทันในการเขียนแผนการพยาบาลผู้ป่วยในแต่ละวัน ต้องหาข้อมูลเกี่ยวกับยาและโรคซึ่งต้องใช้เวลามาก”

ประเด็น การจัดการกับความเครียด สาเหตุ/ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

การศึกษาเรื่องพยาธิสภาพของโรคให้เข้าใจมากขึ้นเพื่อให้สามารถนำมาเขียนรายงานการวางแผนการพยาบาลผู้ป่วยประจำวันรายบุคคลได้นั้น ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลว่า “ต้องไปค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหนังสือห้องสมุดหรือเว็บไซต์ พยาธิสภาพโรคของคนไข้ว่าเป็นอย่างไร ต้องปฏิบัติทางการพยาบาลอย่างไรให้เหมาะสมกับโรค” “กลับมาทบทวนเนื้อหาเพิ่มเติมจากทางหนังสือในห้องสมุดและเว็บไซต์ และในช่วงแรกอาจารย์ประจำกลุ่มจะเป็นผู้แนะนำว่าต้องค้นคว้าอย่างไรบ้าง และได้มีการพูดคุยกับเพื่อนภายในกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน” “ค้นคว้าจากหนังสือในห้องสมุดและเว็บไซต์ร่วมกับจะมีอาจารย์ประจำกลุ่มคอยชี้แนะ”

การอ่านศัพท์ทางการแพทย์ไม่เข้าใจ ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลว่า “อ่านลายมือแพทย์ไม่ออกก็จะเขียนมาเท่าที่อ่านได้ แล้วลงมาถามรุ่นพี่ หรือถามอาจารย์ประจำกลุ่ม” “บางครั้งก็จะพยายามจดคำศัพท์เท่าที่อ่านได้และเขียนให้เหมือนกับแพทย์เขียน ค่อยกลับมาค้นคว้าเพิ่มเติมเอง”

ด้านการเขียนรายงานแผนการพยาบาลผู้ป่วยประจำวันรายบุคคล ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลว่า “ตอนเรียนเข้าใจในเนื้อหาดี แต่พอทำจริงอาจต้องใช้เวลาและการเชื่อมโยงความรู้ระหว่างโรคมากขึ้นและต้องทำคนเดียว ก็จะฝึกเขียนบ่อยๆ และแก้ไขตามที่อาจารย์ตรวจรายงานและให้ข้อเสนอแนะไว้” “พยายามฝึกกับเพื่อนในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน และมีหนังสือการตรวจร่างกาย การแปลผลทางห้องปฏิบัติการ กระบวนการพยาบาลมาไว้เป็นของตนเอง” “เมื่อวางแผนการพยาบาลยังไม่ครอบคลุมหรือไม่เข้าใจในหัวข้อไหนก็จะกลับมาทบทวนความรู้”

นักศึกษาพยาบาลขาดความมั่นใจในการฝึกปฏิบัติงาน ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลว่า “ในการสว่นปัสสาวะ ขั้นตอนและอุปกรณ์เยอะทำให้อาจลืมและหาอุปกรณ์ไม่เจอ ก็จะพยายามดูเพื่อนที่ทำมาก่อนและจำไว้ และขณะปฏิบัติการพยาบาลก็จะมีอาจารย์และเพื่อนอยู่ด้วยทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น” “จะไม่มั่นใจแค่สิ่งที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติในห้องทดลองมาก่อน เช่นการเปิดเส้นให้สารน้ำและการเจาะเลือด ก็จะพยายามเตรียมตัวมาก่อนเพื่อให้มีความรู้พร้อมอยู่ตลอดเวลา” “ต้องทบทวนความรู้ก่อนปฏิบัติกับอาจารย์ประจำกลุ่ม” “พูดคุยกับเพื่อนในกลุ่มถึงเรื่องปัญหาแต่ละวันในการจำขั้นตอนในการปฏิบัติงานให้มากขึ้น”

ประเด็น ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับแนวทางการจัดการความเครียด

ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลว่า “ห้องสมุดปิดค่อนข้างเร็วคือเวลา 2 ทุ่ม ลงจากการฝึกปฏิบัติงานมาก็ประมาณ 5-6 โมงเย็นแล้ว ทำให้ค้นคว้าและยืมหนังสือได้ไม่ทัน อยากให้ขยายเวลาเป็น 20.00 น. สักสัปดาห์ละ 2 วัน” “เวลาในการสอนทดลองปฏิบัติน้อยเกินไปอยากให้เพิ่มจำนวนรอบปฏิบัติในแต่ละคนมากขึ้น” “อยากให้อาจารย์ประจำกลุ่มพบพูดคุย และทบทวนขั้นตอนการปฏิบัติงานก่อนฝึกปฏิบัติงานจริง เพื่อความมั่นใจ และสร้างความคุ้นเคย ความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ประจำกลุ่ม” “ขณะเปลี่ยน ward ในการฝึกปฏิบัติงานน่าจะทำให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่าง ward ด้วย” “แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเพื่อเสริมสร้างกำลังใจว่าการฝึกปฏิบัติที่ผ่านมาเป็นอย่างไร” “ถ้าเป็นไปได้อยากให้ขึ้นไปเยี่ยมชมสถานที่ฝึกปฏิบัติงานจริงก่อนขึ้นฝึกงาน”

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง ถึงร้อยละ 85.83 พบระดับความเครียดมาก เพียง ร้อยละ 2.84 และปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน ปัจจัยด้านความสามารถในการเรียนรู้ ปัจจัยด้านอื่นๆ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดของนักศึกษาในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก ($p < 0.01$)

โดยนักศึกษาพยาบาลได้ให้ข้อมูลไว้ว่า “ต้องใช้เวลาในการทำรายงาน ซึ่งระยะเวลาที่ใช้ในการทำงานก็แตกต่างกันในแต่ละคนทำให้พักผ่อนน้อย” “รู้สึกปรับตัวไม่ทันในการเขียนแผนการพยาบาลผู้ป่วยในแต่ละวัน ต้องหาข้อมูลเกี่ยวกับยาและโรคซึ่งต้องใช้เวลามาก” “รู้สึกตื่นเต้นและรู้สึกกดดัน กลัวจะปฏิบัติการพยาบาลผิดพลาดกับคนไข้” “กลัวการทำแผลให้กับคนไข้กลัวจะทำผิดพลาดแล้วทำให้ผู้ป่วยติดเชื้อ” นักศึกษาพยาบาลจะมีความเครียดระดับปานกลางถึงสูง เกิดจากการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับมอบหมาย ปริมาณงานที่มากขณะฝึกปฏิบัติงาน และกลัวอาจารย์และพยาบาล ในการตัดสินใจแก้ปัญหา นักศึกษาต้องตัดสินใจและหากลยุทธ์ด้วยตนเองจึงได้แก้ปัญหาได้ประสบความสำเร็จ⁵ เช่นเดียวกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก พบว่าสาเหตุของความเครียดทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านระเบียบของสถานศึกษา ด้านเพื่อน ด้านอาจารย์ ด้านสาเหตุในอนาคต ด้านการจัดสรรเวลา และด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างนัยสำคัญ ($p < 0.01$)⁶ เช่นเดียวกับการศึกษาของ ศุภกร หวานกระโทก⁷ ศึกษาความเครียด วิธีการจัดการ และผลของการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี พบว่านักศึกษาแต่ละคนมีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดและมีการรับรู้ระดับความเครียดก็แตกต่างกันด้วยเช่นกัน วิธีการจัดการความเครียดเชิงบวก ส่วนใหญ่ใช้การดูโทรทัศน์ ดูหนัง ฟังเพลง (ร้อยละ 87.37) รองลงมาคือ พูดคุยเรื่องตลกขบขัน (81.91) นอนหลับ พักผ่อน (ร้อยละ 81.57) ปรีกษาคนในครอบครัว เพื่อนและอาจารย์ (ร้อยละ 81.91)⁷ ส่วนการศึกษาของ Susan, Amber & Jane⁸ นักศึกษาจะบรรเทาความเครียดตามการรับรู้ของเขาเพื่อลดผลกระทบทางด้านสุขภาพ โดยใช้เทคนิค mind-body-stress-reduction (MBSR)

เช่น การเล่นโยคะ การทำสมาธิและกำหนดลมหายใจ เป็นต้น⁸ โดยนักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า “การจัดการความเครียดต้องจัดการด้วยตนเองก่อน แล้วจึงไปหาข้อมูลเพิ่มเติมจากเพื่อน รุ่นพี่ อาจารย์ พยาบาลบนหอผู้ป่วย” ส่วนด้านการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ นักศึกษามีความสุขในการเรียน ควรมีบทเรียนที่เริ่มจากง่ายไปยากมีกิจกรรม การเรียนรู้ที่หลากหลาย เสริมสร้างกระบวนการคิด ระวังให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้⁹ ซึ่งทางวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา จะจัดเนื้อหาการเรียนการสอน เป็นไปตามมาตรฐานของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ปรับปรุง พ.ศ. 2560) นักศึกษามีความรู้พื้นฐานเช่น กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา พยาธิวิทยา เภสัช วิทยา มโนคติ ทฤษฎี และกระบวนการพยาบาล หลักการและเทคนิคการพยาบาล มีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อให้นักศึกษาสามารถเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้จริง อีกทั้งก่อนฝึกปฏิบัติงานได้แจ้งล่วงหน้าเพื่อให้นักศึกษาไปพบ อาจารย์ประจำกลุ่มทำให้สามารถเตรียมตัวได้พร้อมก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติงานจริง ตามที่ผู้ให้ ข้อมูลให้ข้อมูลว่า “อาจารย์ประจำกลุ่มจะแนะนำเรื่องการค้นหาคำศัพท์ล่วงหน้า และ มีใบงานให้ศึกษาล่วงหน้า ตอนแรกก็ไม่เข้าใจว่าทำไมมีงานเยอะ แต่เมื่อขึ้นฝึก ปฏิบัติงานก็เข้าใจเพราะได้นำความรู้ที่นั่นมาใช้ ช่วยให้วางแผนการพยาบาลผู้ป่วยได้ เร็วขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พวงผกา อินทร์เอี่ยม, จำลอง ชูโต และ สุนทรี ภาณุทัต¹⁰ ได้ศึกษาผลของการจัดโครงการเตรียมความพร้อมก่อนฝึกปฏิบัติ ต่อความเครียดและความพร้อมก่อนฝึกปฏิบัติการพยาบาลครั้งแรกของนักศึกษา พยาบาล ชั้นปีที่ 2 โดยใช้ระยะเวลา 4 วัน ประกอบด้วย กิจกรรมทบทวนความรู้ การพยาบาลพื้นฐาน อบรมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ กิจกรรมทบทวนทักษะ พื้นฐานการปฏิบัติการพยาบาล กิจกรรมอบรมเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ และเจตคติ ต่อวิชาชีพ ทักษะภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม กิจกรรมอบรมการดูแลอย่างเอื้อ ออาทร ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวทำให้นักศึกษาเกิดความพร้อมในแต่ละด้านตามผลลัพธ์ การเรียนรู้อยู่ในระดับมาก¹⁰

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมของนักศึกษาพยาบาลที่จะขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก ได้แก่ การทบทวนความรู้ การป้องกันและควบคุมความเสี่ยง การเขียนรายงานการวางแผนการพยาบาล ฝึกทักษะปฏิบัติการพยาบาล การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน อาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติ การสร้างเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ
2. ควรมีการประเมินความพร้อมในด้านสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ด้านต่างๆ ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติงานเพื่อที่จะนำมาวางแผนช่วยเหลือนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาผลของโครงการเตรียมความพร้อมก่อนฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก ต่อความเครียดและความพร้อมก่อนการฝึกปฏิบัติงาน ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2

เอกสารอ้างอิง

1. สืบตระกูล ตันตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ 2560;9:81-92.
2. ลัดดาวัลย์ แดงเถิน. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ระหว่างฝึกปฏิบัติงาน. พิษณุโลก: สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยนเรศวร; 2558.
3. สุริยา ยอดทอง, นันทยา เสนีย์ และจิราณวัฒน์ ชาญสูงเนิน. ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยรายวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง. เอกสารการประชุมวิชาการการประชุมหาญวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 9. หาดใหญ่: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่; 2560.
4. สุปราณี หมั่นยา และคณะ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทักษะการพยาบาล ตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ 2557;8:200-11.

5. Leodoro L, Denise M, Donna G, Loretta T, Loanna P & Konstantinos T. A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health* 2017;26:471-480.
6. วิไลพร ขำวงษ์, สุดคะนึง ปลั่งพงษ์พันธ์ และทานตะวัน แยมบุญเรือง. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก. *Journal of Health Science Research* 2559;10:78-87.
7. ศุภกร หวานกระโทก. ความเครียด วิธีการจัดการ และผลของการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต. เอกสารการประชุมระดับชาติ ประจำปี 2558 : Diversity in Health and Well-Being. 2558. หน้า 334-40.
8. Susan S, Amber V, & Jane S. Interventions to Reduce Perceived Stress Among Graduate Students: A Systematic Review With Implications for Evidence-Based Practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing* 2017;14:507-13.
9. นพณัฐ จำปาเทศ, วิญญูทัตญญ บัญทัน และพรศิริ พันธสี. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านนักศึกษาและด้านการจัดการเรียนการสอนกับความสุขในการเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร มฉก. วิชาการ* 2558;19:1-14.
10. พวงผกา อินทร์เอี่ยม, จำลอง ชูโต และสุนทรี ภาณุทัต. ผลของการจัดโครงการเตรียมความพร้อมก่อนฝึกปฏิบัติต่อความเครียดและความพร้อมก่อนการฝึกปฏิบัติการพยาบาลครั้งแรกของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขต อุดรธานี. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการครั้งที่ 2: 2560. หน้า 170-179.