โควิด-19: ผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล และแนวทางการช่วยเหลือ
Covid-19: Impacts on Nursing Students' Mental Health and assist guideline

พิมพิมล วงศ์ไชยา ปร.ด.* **Pimpimon Wongchaiya Ph.D.***

บัวบาน ยะนา กศ.ม.* **Buaban Yana M.Ed.***

พินทอง ปินใจ พย.ม.* **Pintong Pinjai M.N.S.***

Corresponding author E-mail: pimpimon.w@bcnpy.ac.th

Received: 19 June 2021, Revised: 31 Oct 2021, Accepted: 5 Nov 2021

บทคัดย่อ

ประเทศไทยได้รับผลกระทบจากการระบาดซ้ำของโรคโควิด 19 ซึ่งส่งกระทบต่อบริการสุขภาพของประเทศเป็นอย่างมาก การศึกษาพยาบาลเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดดังกล่าว ทำให้ต้องมีการปรับการจัดการศึกษา เพื่อให้สามารถผลิตพยาบาลแก่หน่วยบริการได้ตามเป้าหมาย นักศึกษาพยาบาลจึงได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงการจัดการศึกษาและการระบาดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจ ทั้งที่เกิดจากความกลัวการติดเชื้อ การปรับตัวต่อการเรียนแบบใหม่ และปัญหาเศรษฐกิจ ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

บทความนี้จึงนำเสนอผลกระทบของการระบาดของโควิด 19 ต่อการจัดการศึกษาพยาบาล ผลกระทบต่อสุขภาพจิตนักศึกษาพยาบาล และเสนอแนวทางการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา เพื่อให้นักศึกษาสามารถสำเร็จการศึกษาในเวลาที่กำหนด มีสมรรถนะตามหลักสูตร รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อการประกอบวิชาชีพพยาบาล สามารถทำงานให้กับระบบบริการสุขภาพของประเทศได้ต่อไป

คำสำคัญ: โควิด 19 ผลกระทบ นักศึกษาพยาบาล การช่วยเหลือนักศึกษา

* *อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพะเยา คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*
Email: pimpimon.w@bcnpy.ac.th, buaban.y@bcnpy.ac.th, pinthong.p@bcnpy.ac.th

* *Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Phayao, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health*

Abstract

Thailand has experienced repeated pandemic of COVID-19 which placed overwhelm demands on health care services. Nursing educations are among those organizations affected by the pandemics of COVID-19, and adjustments are needed in order to produce nurses for health care services as planned. Nursing students have inevitably experienced negative consequences especially on their mental health due to a fear of COVID-19 infection, adjustments to new learning styles, and financial problems.

Therefore, supports for nursing students are very important. This article presents impacts of Covid-19 pandemic on nursing education, nursing students' mental health, and assist guideline for nursing students. These to prevent consequences on students' mental health, student graduation timeframe and learning outcomes as set in the curriculums. Moreover, they would have positive attitudes towards nursing profession and continue working in the health services of the country.

Keywords: Covid 19, Impacts, Nursing Students, Student Supports

บทนำ

การแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัส หรือที่เรียกว่า โควิด 19 (Coronavirus, COVID-19) ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางและรุนแรง ในระดับบุคคล องค์กร และประเทศ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ ชีวิตความเป็นอยู่ รวมถึงระบบการศึกษา ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ทุกสถาบันการศึกษาทั่วโลกต้องหยุดการเรียนการสอนในบางช่วง ทำให้นักเรียน นักศึกษาทั่วโลกมากกว่า 100 ล้าน ได้รับผลกระทบจากการปิดสถานศึกษา[1] การเรียนการสอนได้ถูกปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบ Online ทั้งหมดหรือบางส่วน กระทรวงอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม[2] ได้กำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอน ให้มีจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสานหรือการเรียนออนไลน์แบบเต็มรูปแบบขึ้นอยู่กับบริบทของรายวิชา และมาตรการต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัยในสถานศึกษา โดยผู้บริหารสถาบันมีอิสระในการบริหารจัดการศึกษาเอง และต้องเป็นไปตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) ผลกระทบต่อการศึกษาครั้งนี้ทำให้มีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน และนักศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บทความนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญคือ เสนอแนะแนวทางการช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาล โดยเริ่มจากการอธิบายผลกระทบของการระบาดของโควิด 19 ต่อการจัดการศึกษาพยาบาล ผลกระทบต่อสุขภาพจิตนักศึกษาพยาบาล ตามด้วยแนวทางการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาล โดยผู้เขียนได้ทบทวนวรรณกรรม ที่เป็นการศึกษาทั้งในประเทศ และในต่างประเทศที่มีการระบาดรุนแรงในช่วงปี 2563 ร่วมกับประสบการณ์ตรงของผู้เขียนในฐานะอาจารย์พยาบาล

ผลกระทบของโรคโควิด 19 ต่อการจัดการศึกษาพยาบาลในช่วงการระบาด

การระบาดโรคโควิด19 ทำให้การศึกษาพยาบาลได้รับผลกระทบอย่างมาก แต่ละสถาบันการศึกษาพยาบาลได้พยายามหาวิธีการจัดการเพื่อให้การเรียนการสอนดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ภายใต้วิกฤต และขณะเดียวกันก็คำนึงถึงความปลอดภัยของนักศึกษา การศึกษาพยาบาลตามมาตรฐานหลักสูตรต้องมีการจัดการเรียนสอนทั้งภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติสถานการณ์จริงในคลินิค เมื่อเกิดการระบาดของโรคโควิด 19 ภาคทฤษฎี ได้ปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ ทั้งที่เป็นออนไลน์ทั้งหมดและแบบผสมผสาน การที่ปรับการเรียนการสอนเข้าสู่ระบบออนไลน์อย่างรีบเร่ง อาจเกิดผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับศักยภาพทางเทคโนโลยีของแต่ละสถาบัน และพื้นฐานการใช้เทคโนโลยีในการเรียนการสอนที่มีอยู่เดิมของสถาบัน และของนักศึกษา นอกจากนี้ยังนี้การระบาดยังทำให้เกิดความไม่แน่นอน ของการจัดการศึกษา ที่ต้องมีการปรับเปลี่ยน ทั้งเรื่องของเวลาและวิธีการจัดการเรียนการสอน เป็นไปตามสถานการณ์ของการระบาด ซึ่งกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล และอาจมีผลต่อการตัดสินใจของนักศึกษาในการเรียน ดังเช่นการนำเสนอสารคดีเกี่ยวกับชีวิตนักศึกษาพยาบาลของโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีในช่วงการระบาดของโควิด 19 ของสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส พบว่า มีนักศึกษาพยาบาลที่เข้าใหม่ของปีการศึกษา 2563 ลาออก 60 คน จากจำนวน 300 คน โดยให้เหตุผลว่าการเรียนยาก ทำให้เครียด ซึ่งเป็นช่วงขณะที่จำเป็นต้องจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ทำให้นักศึกษาพยาบาลบางส่วนไม่สามารถปรับตัวได้ ในขณะที่นักศึกษาในชั้นปีสุดท้ายส่วนใหญ่วิตกกังวลกับการสำเร็จการศึกษา[3] การศึกษาในนักศึกษาพยาบาลในสถานศึกษาแห่งหนึ่ง จำนวน 90 คน พบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดเกี่ยวกับ การเว้นระยะห่างทางสังคม ค่าใช้จ่ายในการศึกษา และการเรียนแบบออนไลน์[4]

สำหรับการฝึกภาคปฏิบัติในสถานการณ์จริง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาพยาบาล เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการให้การดูแลผู้รับบริการได้ในสถานการณ์จริง มีทักษะตามมาตรฐานวิชาชีพ [5] เป็นส่วนที่ได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก จำเป็นต้องมีการปรับแผนการฝึกภาคปฏิบัติในหลากหลายรูปแบบ เช่น การปรับเปลี่ยนชั่วโมงการฝึก ปรับวิธีการเรียนรู้ทักษะที่ต่างไปจากการฝึกในสถานบริการตามปกติ เป็นการฝึกในห้องปฏิบัติการ หรือการฝึกในสถานการณ์จำลอง มีการเปลี่ยนแปลงสถานที่ฝึก เป็นสถานบริการที่มีความเสี่ยงน้อย หรือลดจำนวนชั่วโมงของการฝึกในสถานการณ์จริงลง ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของนักศึกษาในระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติ[6-9] เป็นการลดโอกาสสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโรคโควิด ซึ่งอาจเกิดขึ้นโดยรู้ตัว หรือไม่รู้ตัวในช่วงของการฝึกปฏิบัติ เพราะปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อจำนวนมากที่ไม่แสดงอาการ รวมทั้งการได้รับวัคซีนของนักศึกษาพยาบาล อาจารย์พยาบาล หรือแม้กระทั่งพยาบาล และบุคลากรสุขภาพอื่นๆ โรงพยาบาลยังไม่ครบถ้วน ด้วยเหตุผลหลายประการ นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของนักศึกษาโดยอ้อม เช่น ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อระหว่างการเดินทางกลับจากบ้าน หรือไปยังสถานบริการที่เป็นแหล่งฝึก[10] ประกอบกับการรายงานข่าวเกี่ยวกับการระบาดในทุกช่องทาง มักจะรายงานถึงความสูญเสียเป็นส่วนใหญ่ อาจเพิ่มความกลัว วิตกกังวล และรู้สึกไม่ปลอดภัยในการฝึกภาคปฏิบัติในนักศึกษาพยาบาลมากขึ้น ซึ่งท้ายที่สุดอาจมีผลต่อการตัดสินใจประกอบวิชาชีพพยาบาลต่อไป เช่น การศึกษาในประเทศเกาหลี พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความตั้งใจที่จะไม่ประกอบวิชาชีพพยาบาลในอนาคตเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วจำนวนมากขึ้น เนื่องจากกลัวการติดเชื้อ[11]

ทั้งนี้ในระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติอาจกล่าวได้ว่า นักศึกษาพยาบาลนับเป็นส่วนหนึ่งบุคลากรด่านหน้า ที่มีประสบการณ์น้อยที่สุด จึงจัดเป็นกลุ่มหนึ่งที่เปราะบาง ทางด้านจิตใจมากที่สุด โดยเฉพาะ

นักศึกษาพยาบาลในยุคปัจจุบัน (generation Z) ซึ่งมักเกิดความกลัวได้ง่ายและไม่กล้าเสี่ยง ดังนั้นปัญหาผลกระทบต่อสุขภาพจิตนักศึกษาพยาบาลจึงมีความสำคัญ และควรได้รับการช่วยเหลือ ประคับประคอง เพื่อให้สามารถปรับตัวผ่านภาวะวิกฤตครั้งนี้ไปได้โดยไม่สูญเสียพยาบาลจากระบบสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพจิตนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยยังมีจำนวนน้อย อาจทำให้ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลไม่ได้รับการความสนใจเพียงพอ ดังนั้นการทบทวนและเรียบเรียงข้อมูลจากงานวิจัยที่มีอยู่เท่าที่มีอยู่ทั้งในและต่างประเทศ จะช่วยให้เกิดความตระหนักถึงผลกระทบที่มีต่อสภาพจิตใจของนักศึกษา ทั้งทางบวกและทางลบ โดยอธิบายตามสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ผลกระทบทางลบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา

1. ความวิตกกังวลโดยรวมและกลัวการติดเชื้อโควิด เนื่องจากในช่วงที่ผ่านมาประเทศไทยยังไม่มีการระบาดที่รุนแรง การศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลไทย พบว่านักศึกษามีความเครียดในปี 2563 ในระดับปานกลาง[4,12] อย่างไรก็ตามการศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพจิตนักศึกษาพยาบาลไทย ไต้หวัน และอินโดนีเซีย พบว่านักศึกษาไทยมีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง แต่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า และมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับโควิด 19 น้อยกว่านักศึกษาพยาบาลไต้หวันและอินโดนีเซีย[13] การศึกษานี้เก็บข้อมูลในช่วง เดือนเมษายนถึงมิถุนายน 2563 ซึ่งเป็นช่วงที่ประเทศไทยและไต้หวันยังมีการระบาดน้อยเมื่อเทียบกับอินโดนีเซีย ดังนั้นจึงน่าเป็นห่วงว่าในช่วงที่การระบาดสูงในปัจจุบันคือปี 2564 นักศึกษาพยาบาลไทยอาจมีความวิตกกังวลสูงขึ้น

การศึกษาในต่างประเทศที่มีการระบาดมากในปี 2563 เช่น ในตุรกีพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 70 มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต คนที่มีความวิตกกังวลสูงมักมีอาการรับประทานอาหาร และนอนหลับลดลง ร่วมกับมีความคิดว่าตนเองอาจจะติดเชื้อ โควิด-19[14] การศึกษาในตุรกี สเปน เบลเยี่ยม พบว่านักศึกษา มีความกังวลว่าติดเชื้อ มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย และเครียด[9,15-17] นักศึกษาที่มีประสบการณ์มากกว่าจะมีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่อายุน้อยกว่า เพราะทักษะในการปฏิบัติมีน้อยกว่า[9] การศึกษาความเครียดโดยรวมพบว่า นักศึกษามีความเครียดเฉลี่ยในระดับปานกลาง แต่สูงขึ้นกว่าเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา[15] นอกจากนี้นักศึกษายังมีความกังวลเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการป้องกันตัว[17]

2. ความเครียดจากการเรียนและการเรียนออนไลน์ นักศึกษามีความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของแผนการศึกษาและการจัดการเรียนการสอนไปตามสถานการณ์การระบาด ที่ต้องช้าลง หรือหยุดชะงัก ทำให้นักศึกษามีความกังวลมากเกี่ยวกับสำเร็จการศึกษา ที่อาจไม่เป็นไปตามระยะเวลาที่กำหนด[9,18,19,20] และวิธีการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การทำงานกลุ่ม การเรียนออนไลน์ การฝึกงาน และผลการเรียน[20] แม้ว่าการเรียนการสอนออนไลน์จะมีประโยชน์มากในสถานการณ์เช่นนี้ แต่ประสิทธิภาพของการเรียนออนไลน์ขึ้นอยู่ความพร้อมของโครงสร้างด้านเทคโนโลยีของแต่ละสถาบัน สภาพแวดล้อม และปัจจัยระดับบุคคล นักศึกษาที่มีความพร้อมน้อยจะได้รับผลกระทบจากการขาดอุปกรณ์ที่ประสิทธิภาพ การมีปัญหาในการเข้าถึงอินเตอร์เน็ต โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่อยู่ในพื้นที่ที่มีความเหลื่อมล้ำสูง นักศึกษาที่มาจากครอบครัวมีความขัดสน และอาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกล อันเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงเทคโนโลยี[7,8,21,22] นักศึกษาที่ขาดโอกาสเหล่านี้จึงมีความเครียดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบออนไลน์ กังวลเกี่ยวกับการประเมินผล และผลการเรียนที่จะตามมา การเรียนออนไลน์ยังกระทบต่อความเครียดของครอบครัวของนักศึกษา เนื่องจากต้องมีค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์สูงขึ้น ซึ่งอาจส่งผลโดยอ้อมต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในภูมิลำเนาพื้นที่ห่างไกล และระบบเครือข่ายอินเตอร์เนทยังไม่ครอบคลุม อาจต้องการความช่วยเหลือมากกว่ากลุ่มอื่น

ทั้งนี้การเรียนออนไลน์แม้จะมีประโยชน์ และสามารถชดเชยการเรียนรู้ภาคทฤษฎีได้ในระดับหนึ่ง แต่สำหรับการเรียนรู้ภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการศึกษาพยาบาลจะมีวิธีการจัดการที่ยากกว่า ได้มีความพยายามในการจัดการ อาทิ การหยุดฝึกปฏิบัติชั่วคราว การเลื่อนหรือลดการฝึก การเปลี่ยนสถานที่ฝึกปฏิบัติ การชดเชยการฝึกด้วยด้วยวิธีอื่น เช่น การใช้กรณีศึกษา ใช้สถานการณ์จำลองร่วมกับการใช้หุ่น (simulation based practice)[6-8] อย่างไรก็ตาม นักศึกษาอาจรู้สึกคับข้องใจ รู้สึกว่าสูญเสียโอกาสในการฝึกภาคปฏิบัติจากระยะเวลาการฝึกที่ลดลง หรือการเปลี่ยนแปลงสถานที่ฝึกไปยังทีที่ได้ประสบการณ์น้อยกว่า[9]นอกจากนี้ยังอาจได้รับผลเสียจากการเรียนออนไลน์อื่นๆ เช่น การมีกิจกรรมทางกายลดลง ปวดกล้ามเนื้อ และมีปัญหาสายตา[20]

3. ผลกระทบจากการแยกตัว ในช่วงที่มีโรคระบาด การแยกตัวห่างจากผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) มีความจำเป็นเพื่อป้องกันตนเอง และป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสำหรับคนที่ติดเชื้อแล้ว ทำให้ต้องลดการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และสังคม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันที่เคยเป็น จึงอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวจากสังคม (social isolation) ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ และมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้[23] กลุ่มคนอายุน้อยเป็นกลุ่มหนึ่งที่มักได้รับผลกระทบจากการแยกห่างจากสังคม[24] นอกจากนี้การเรียนออนไลน์ ทำให้นักศึกษามีการติดต่อสื่อสาร มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนลดลง และสื่อสารกับอาจารย์ได้จำกัด[20] มีการศึกษา พบว่า อายุสัมพันธ์กับความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคม คนอายุที่น้อยกว่ามีความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมมากกว่า[25] นักศึกษาพยาบาลที่ต้องเผชิญกับการกักตัว เนื่องจากสัมผัสหรือติดต่อกับผู้ติดเชื้อโควิด รู้สึกเครียดจากการที่มีอิสระภาพลดลง เหงา เบื่อ หงุดหงิด จากการติดต่อกับผู้อื่นได้ลดลง [26] และมีความวิตกกังวลที่เกิดจากการเว้นระยะห่างทางสังคม[4] ดังนั้นเป็นไปได้ว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีแนวโน้มไม่ชอบการมีระยะห่างทางสังคม

4. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเศรษฐกิจ การศึกษาในประเทศไทย พบว่า นักศึกษาทั่วไปมีความกังวลสูงเป็นอันดับหนึ่งในมิติเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองหรือครอบครัว และค่าใช้จ่ายในเทอมถัดไป[20] การศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลพบว่าในช่วงการระบาดของโควิด 19 นักศึกษาพยาบาลก็มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเศรษฐกิจ[4] ผลกระทบต่อเศรษฐกิจเกิดจากการต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายในการจัดหาเทคโนโลยีที่ต้องใช้ในการเรียน ซึ่งมักมีราคาแพง ทั้งค่าอุปกรณ์ และค่าอินเตอร์เน็ต ซึ่งเป็นปัญหาที่คล้ายคลึงกันในกลุ่มประเทศรายได้น้อย[7,8] นอกจากนี้ผลกระทบของโรคระบาดต่อเศรษฐกิจของประเทศยังอาจส่งผลต่อรายได้ของครอบครัวนักศึกษา เช่น สมาชิกครอบครัวถูกเลิกจ้างงาน การถูกระงับหรือจำกัดการทำธุรกิจต่างๆ การเงินของประเทศฝืดเคือง เป็นต้น

ผลกระทบทางบวกต่อนักศึกษา

อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางวิกฤตการระบาดของโรคโควิด 19 ยังผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกเกิดขึ้นได้เช่นกัน ในบางประเทศ เช่น สหราชอาณาจักร อนุญาตให้นักศึกษาปีสุดท้ายฝึกภาคปฏิบัติได้ โดยได้รับค่าตอบแทน[27] และประเทศสเปนให้นักศึกษาอาสาขึ้นปฏิบัติงานได้[17] ซึ่งการศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาลที่มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติในช่วงที่มีการระบาด และนักศึกษาที่ถูกกักตัว ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์ใหม่ และได้ความรู้ใหม่ รวมทั้งรับรู้ถึงการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการฝึกปฏิบัติงาน และมาตรการต่างๆ ที่นำมาปฏิบัติในช่วงการระบาด[9,17,26] นักศึกษาที่เต็มใจและตัดสินใจมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือทีมสุขภาพ มีเหตุผลที่สำคัญ คือ เป็นการแสดงออกถึงจริยธรรมในการช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในสถานการณ์วิกฤต ทั้งนี้มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจมีส่วนร่วม เช่น การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรง การมีประสบการณ์เป็นอาสาสมัครมาก่อน การมีเครื่องมือป้องกันตนเอง

(personal protection equipment) การมีความรู้เกี่ยวกับโรคและการแพร่กระจายของโรค ความมั่นใจในตนเองและสมรรถนะของตนเอง (self-confidence and self-efficacy) การตระหนักถึงความขาดแคลนบุคลากรสุขภาพ รวมถึงการได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากสถาบันการศึกษาและหน่วยบริการ[28]

แนวทางการช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาล

ในสถานการณ์โรคระบาดครั้งนี้ นักศึกษาต้องการการประคับประคองด้านจิตใจมากขึ้น และต้องการให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นในการวางแผนฝึกงานและการสอบ การช่วยเหลือควรมีทั้งแนวทางในโดยตรงเพื่อช่วยเหลือป้องกันทางด้านสุขภาพจิต และควรมีการช่วยเหลืออื่น ๆ ที่เป็นปัจจัยเกี่ยวข้องต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ได้แก่ การเรียน และเศรษฐกิจ เป็นต้น

ด้านสุขภาพจิต

การคัดกรองเพื่อระบุและติดตามนักศึกษาที่มีความเสี่ยง เนื่องจากนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว จะมีโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้มากขึ้นในภาวะวิกฤติ[23] จึงควรมีการติดตามนักศึกษาที่มีประวัติปัญหาสุขภาพจิตอื่น และนักศึกษาที่มีปัญหาการเรียน สถานศึกษา ควรกำหนดวิธีการดูแล และช่วยเหลือที่ชัดเจน และยืดหยุ่น รวมถึงมีวิธีการที่จะติดต่อกับนักศึกษาได้อย่างสะดวก รวดเร็ว เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ปรึกษา หรือบอกเล่าประสบการณ์ผ่านทางโทรศัพท์ หรือ social media แบบต่าง ๆ ทั้งนี้รวมถึงช่องทางการติดต่อกับครอบครัว หรือผู้ปกครองของนักศึกษา

ลดความวิตกกังวลของนักศึกษา โดยการสื่อสารกับนักศึกษาเป็นระยะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ด้านการจัดการ เรียนการสอน โดยเฉพาะนักศึกษาที่ใกล้สำเร็จการศึกษา เพื่อลดความไม่สบายใจต่างๆ เกี่ยวกับจบการศึกษา นอกจากนี้นักศึกษาและครอบครัวอาจกังวลใจเกี่ยวกับการติดเชื้อโควิด 19 ควรประสานกับบริษัทเอกชนให้มีการประกันสุขภาพของนักศึกษาซึ่งจะช่วยลดความกังวลใจ และลดภาระในการรักษาพยาบาลเมื่อมีความจำเป็น

สถาบันการศึกษา ควรสื่อสารให้บุคลากรของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ให้ตระหนักถึงผลกระทบของโรคระบาด และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา และรับรู้ถึงระบบกลไกในการดูแล ช่วยเหลือ เพื่อให้การช่วยเหลือเป็นไปได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ควรแจ้งให้ทุกฝ่ายได้รับรู้[29]

ด้านจัดการเรียนการสอนและการประเมินผล

การปรับแผนการศึกษาให้สอดคล้องกับสถานการณ์ มีความยืดหยุ่นในการจัดการศึกษา ซึ่งความยืดหยุ่นจะทำให้สามารถเผชิญกับความไม่แน่นอนได้และสามารถฟื้นตัวได้รวดเร็ว[7] ควรยืดหยุ่นทั้งวิธีการสอน ชั่วโมงสอน และโครงสร้างของหลักสูตร[30] เช่น ปรับแผนการศึกษาเป็นภาคทฤษฎีก่อน เลื่อนการฝึกภาคปฏิบัติออกไป ลดชั่วโมงการฝึกภาคปฏิบัติในสถานการณ์จริงลง เปลี่ยนเป็นการปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ

การจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ บางสถาบันการศึกษา อาจารย์ นักศึกษา และหน่วยบริการที่เป็นแหล่งฝึกอาจตกลงร่วมกันที่จะมีการฝึกภาคปฏิบัติต่อไป เพื่อประโยชน์ต่อประสบการณ์ของนักศึกษาและเป็นการช่วยเหลือหน่วยบริการ สถาบันการศึกษา จึงควรต้องเตรียมนักศึกษาเกี่ยวกับความปลอดภัย ทั้งความรู้และการป้องกันตนเอง และควรสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ เพื่อให้นักศึกษามีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน ในช่วงของการฝึกภาคปฏิบัติ ควรเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พูดถึงปัญหา และความกังวลใจที่เกี่ยวกับการความรู้ทักษะต่าง ๆที่เกี่ยวข้อง ความกลัวและวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคและผู้ป่วย โดยอาจใช้การสะท้อนคิดรูปแบบต่าง ๆ เป็นเครื่องมือ

การปรับวิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ควรมีความคาดหวังที่สอดคล้องกับสถานการณ์ ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการเรียนรู้ (learning outcomes) ควร

มีการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ โดยไม่คำนึงถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือเป้าหมายของหลักสูตรแต่อย่างเดียว แต่คำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาซึ่งเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย เน้นมีการประเมินผลเพื่อการพัฒนา (formative assessment) เพื่อติดตามพัฒนาการของนักศึกษาและระบุปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว[30]

การติดตามสอบ ถามปัญหาและความต้องการของนักศึกษาที่เกี่ยวกับการเรียนอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะนักศึกษาที่มีความเสี่ยง เช่น อยู่ในพื้นที่ห่างไกล และให้ความช่วยเหลือ ปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีปัญหา เช่น การสำรวจปัญหาการเข้าถึงอินเตอร์เนทก่อนเริ่มเรียนออนไลน์ และหาข้อตกลงร่วมกันในการแก้ปัญหา นอกจากนี้สถาบันการศึกษาควรเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พูดคุยเกี่ยวกับปัญหาการสำเร็จการศึกษา และการทำงานและการซ่อมเสริมประสบการณ์ที่ขาดไป

การมอบหมายงานให้นักศึกษา ควรป้องกันการมอบหมายงานให้นักศึกษาที่มากเกินไปเนื่องจากอาจารย์อาจมีความกังวลว่าการเรียนการสอนแบบออนไลน์ อาจทำให้การเรียนรู้ไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้อาจารย์มีแนวโน้มที่จะมอบหมายงานให้นักศึกษามากหรือทำกิจกรรมออนไลน์มาก เพื่อชดเชยการเรียนรู้ที่คาดว่าจะหายไป อาจเป็นเหตุให้นักศึกษามีงานที่ได้รับมอบหมายโดยรวมมากเกินไป ดังนั้นควรมีกลไกในการป้องกันและติดตามไม่ให้มีการมอบหมายงานที่มากจนเกินไป

การสื่อสารกับครอบครัวของนักศึกษา สถาบันควรสื่อสารกับครอบครัวของนักศึกษา ให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของระบบการศึกษาของสถาบัน เพื่อให้ครอบครัวเข้าใจ และให้ความร่วมมือ เนื่องจากครอบครัวจะมีความห่วงใยนักศึกษามากในสถานการณ์ที่มีการระบาด และอาจขาดความเข้าใจเหตุผลของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างครอบครัวกับสถาบัน หรือครอบครัวกับนักศึกษา

ด้านเศรษฐกิจ

การสนับสนุนค่าใช้จ่ายและอุปกรณ์ในการเรียนการสอนออนไลน์ ครอบครัวของนักศึกษาหลายคนอาจได้รับผลกระทบทางการเงินจากการขาดรายได้ สถาบันการศึกษาควรตระหนัก และพิจารณาแนวทางการช่วยเหลือที่เหมาะสม ปัจจุบันหลายสถาบัน มีการลดค่าเล่าเรียน นอกจากนี้สิ่งอื่นที่อาจทำได้ เช่น การให้ยืมอุปกรณ์ และเทคโนโลยีที่ใช้ในการเรียนในกรณีที่จำเป็น การสนับสนุนงบประมาณ เพื่อจัดหาอุปกรณ์การป้องกันตนเองแก่นักศึกษาพยาบาลขณะฝึกงาน เป็นต้น

การสนับสนุนทุนการศึกษา ควรจัดทุนกานศึกษาสนับสนุนนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการเงินของครอบครัว และได้รับความเดือดร้อน และต้องมีการประชาสัมพันธ์และเปิดช่องทางให้กับนักศึกษากลุ่มนี้ได้ติดต่อเป็นพิเศษ เนื่องจากนักศึกษากลุ่มนี้อาจไม่ได้อยู่ในกลุ่มที่เคยได้รับทุนการศึกษามาก่อน

นโยบายการบรรจุทำงานหลังสำเร็จการศึกษา การเพิ่มค่าตอบแทน ควรมีนโยบายเกี่ยวกับการเงินเพื่อจูงใจให้นักศึกษาพยาบาลคงอยู่ในวิชาชีพต่อไปในอนาคต เช่น การให้ตำแหน่งงานประจำที่มีความมั่นคง มีรายได้และสวัสดิการที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น ในประเทศสหราชอาณาจักร และสเปน ที่ให้นักศึกษาปีสุดท้ายที่อาสาปฏิบัติงานในช่วงที่มีการระบาด และการได้รับการบรรจุเป็นพนักงานประจำ มีค่าตอบแทนเทียบเท่ากับพยาบาลที่สำเร็จการศึกษา[27,31]

สรุป

การระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการศึกษาพยาบาลเป็นอย่างมาก และส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล อันมีสาเหตุมาจากความกลัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความเครียดและความวิตกกังวล ที่มีสาเหตุมากจากการระบาดของโรคโควิด 19 โดยตรงต่อจิตใจของนักศึกษา และผลของโรคระบาดที่กระทบต่อการจัดการศึกษาทั้งในภาค

ทฤษฎี และในภาคปฏิบัติ ที่ทำให้นักศึกษาวิตกกังวลกับการศึกษา รวมทั้งผลของการระบาดที่มีต่อเศรษฐกิจของประเทศและอาจกระทบเศรษฐกิจครอบครัวของนักศึกษาโดยตรง ดังนั้นสถาบันการศึกษา ควร การระบุนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาเหล่านี้ให้ได้อย่างรวดเร็ว จะทำให้นักศึกษาได้รับความช่วยเหลืออย่างทันการณ์ และให้ความช่วยเหลือนักศึกษา ครอบคลุมมิติต่าง ๆ ตามปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาปรับตัวผ่านสถานการณ์วิกฤตนี้ไปได้สามารถศึกษาต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ ผลดีต่อสถาบันการศึกษาคือ สามารถคงประสิทธิภาพของการจัดการเรียนการสอน และคุณภาพของบัณฑิต

เอกสารอ้างอิง

1. UNESCO. Education: From disruption to recovery. [online]. 2021. [cited 2021/6/5]. Available from: https://en.unesco.org/covid19/educationresponse
2. กระทรวงอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. คู่มือและแนวปฏิบัติของสถาบันอุดมศึกษาในการจัดการเรียนการสอน. [ออนไลน์]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 2564/6/7]. เข้าถึงจาก: https://www.ops.go.th/main/images/2563/muaAdminคู่มือและแนวปฏิบัติ_สถาบันอุดมศึกษา_ปี_2563.pdf
3. ไทยพีบีเอส. เรียนยุคโควิด ชีวิตเปลี่ยน นศ.พยาบาล เฝ้าหน้าจอ งดกิจกรรม-ปฏิบัติน้อย [ออนไลน์] 2564 [เข้าถึงเมื่อ 20 สิงหาคม 2564] เข้าถึงจาก: https://news.thaipbs.or.th/content/306862
4. รณชิต สมรรถนะกุล. ผลกระทบของสถานการณ์ระบาดของโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ที่มีต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ [ออนไลน์] 2563 [เข้าถึงเมื่อ 20 สิงหาคม 2564] เข้าถึงจาก: http://dspace.bru.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/7067/.pdf
5. ประวีดำ คำแดง. การสอนปฏิบัติในคลินิกตามความคาดหวังของนักศึกษาพยาบาล. วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ 2564;27(1):17-28.
6. สายสมร เฉลยกิตติ, จินตนา อาจสันเที๊ยะ และ มักเดลานา สุภาพร ดาวดี. ผลกระทบโรคระบาด COVID-19: การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล [ออนไลน์]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 2564/6/7];36(2):255-61. เข้าถึงได้จากfile:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/244663-Article%20Text-863122-2-10-20200909.pdf
7. Agu, C.F., Stewart, J., McFarlane Stewart, N. et al. COVID-19 pandemic effects on nursing education: looking through the lens of a developing country. Int. Nurs. Rev. [online]. 2021 [cited 2021/6/5];68:153–58 Available from: doi: https://doi.org/10.1111/inr.12663
8. Ilankoon, M.P.S., Kisokanth, G, & Warnakulasuriya, S.S.P. COVID-19: Impact on under graduate nursing education in Sri Lanka. Journal of Public Health Research [online]. 2020 [cited 2021/6/5];9(s1). Available from: https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1916
9. Ulenaers, D., Grosemans, J., Schrooten, W. & Bergs, J. Clinical placement experience of nursing Students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. Nurse Education Today [online]. 2021 [cited 2021/6/5];99. Available from: doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104746

10. Dewart, G., Corcoran, L., Thirsk, L., Petrovic, K. Nursing education in a pandemic: Academic challenges in response to COVID-19. Nurse education today. [online]. 2020 [cited 2021/6/5]; 92, 104471. Available from: https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104471
11. Dos Santos, L. M. How Does COVID-19 Pandemic Influence the Sense of Belonging and Decision-Making Process of Nursing Students: The Study of Nursing Students' Experiences. International Journal of Environmental Research and public health, [online]. 2020 [cited 2021/6/5];17(15):5603. Available from: https://doi.org/10.3390/ijerph17155603
12. เชาวลิต ศรีเสริม, วิจิตรา จิตรักษ์ บุปผา ใจมั่น, พิชญานิกา เชื้อกาญจน์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะบีบคั้นทางจิตใจของนักศึกษาพยาบาลในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล 2564;27(1):75-90 https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Jolbcnm/article/view/251874/171159
13. Pramukti I, Strong C, Sitthimongkol Y, Setiawan A, Pandin MGR, Yen CF, Lin CY, Griffiths MD, Ko NY. Anxiety and Suicidal Thoughts During the COVID-19 Pandemic: Cross-Country Comparative Study Among Indonesian, Taiwanese, and Thai University Students. J Med Internet Res 2020;22(12):e24487. doi: 10.2196/24487. PMID: 33296867; PMCID: PMC7772053.
14. Goi, I. & Erkin, O. Mental status of nursing students assessed using the general health questionnaire during the COVID-19 pandemic in Turkey, Perspect Psychiatr Care [online]. 2021 [cited 2021/6/5];22. Available from: https://doi: 10.1111/ppc.12740
15. Aslan, H. & Pekince, H. Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their percieved stress levels. Perspectives in psychiatric care [online]. 2021 [cited 2021/6/5]; 57(2):695–701. Available from: https://doi.org/10.1111/ppc.12597
16. Collado-Boira, E.J., Ruiz-Palomino, E., Salas-Media, P., et al. "The COVID-19 outbreak" an empirical phenomenological study on perceptions and psychosocial considerations surrounding the immediate incorporation of final-year spanish nursing and medical students into the health system. Nurse Education Today [online]. 2020 [cited 2021/6/5];92:104504. Available from: https://doi.org/10.1016/j. nedt.2020.104504.
17. Martin-Delgado, L., Goni-Fuste, B., Alfonso-Arias, C., et al. Nursing students on the frontline: Impact and personal and professional gains of joining the health care workforce during the COVID-19 pandemic in Spain. J Prof Nurs [online]. 2021[cited 2021/6/5];37(3):588-597. Available from: doi:10.1016/j.profnurs.2021.02.008
18. Swift, A., Banks, L., Baleswaran, A., et al. COVID-19 and student nurses: A view from England. J Clin Nurs [online]. 2020 [cited 2021/6/5];29:3111-3114. Available form: https://doi: 10.1111/jocn.15298.
19. Dewart, G., Corcoran, L., Thirsk, L., Petrovic, K. Nursing education in a pandemic: Academic challenges in response to COVID-19. Nurse Educ Today [online]. 2020 [cited 2021/6/5];92:104471. Available from: doi: 10.1016/j.nedt.2020.104471.

20. อภิญญา อิงอาจ, ณัฐพร กาญจนภูมิ และพรพรรณ เชยจิตร. ความกังวลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร 2563;17(2):94-113.
21. ชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินวรรณ แสงหิรัญรัตนา และพรชนา กลัดแก้ว. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา 2564;15(1):14-28.
22. Tam, G., El-Azar, D. 3 ways the coronavirus pandemic could reshape education [online]. 2020. [cited 2021/6/12]. Available from: https://www.weforum.org/agenda/2020/03/3-ways-coronavirus-is-reshaping-education-and-what-changes-might-be-here-to-stay
23. Usher, K., Bhullar, N., Jackson, D. Life in the pandemic: Social isolation and mental health. J Clin Nurs [online]. 2020 [cited 2021/5/12];29(15-16):2756-757. Available from: doi: 10.1111/jocn.15290.
24. Perrin, P.C, McCabe, O.L, Everly, G.S. Jr, et al. Preparing for an influenza pandemic: mental health considerations. Prehosp Disaster Med [online]. 2009 [cited 2021/6/12]; 24(3):223-30. Available from: https://doi: 10.1017/s1049023x00006853.
25. Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., et al. The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. Humanit Soc Sci Commun [online]. 2021 [cited 2021/5/1];28. Available from: https://doi.org/10.1057/s41599-021-00710-3
26. Jerayingmongkol, P., Wongnoi, A., Sukhawadee, B. et al. Experience of being quarantined to prevent the spread of coronavirus (COVID 19) of Nursing Students, Journal of Nursing and Health Research [online]. 2021[cited 2021/6/1];22(1):110-24. Available from: https://he01.tci-haijo.org/index.php/bcnpy/article/view/247546/168691
27. Royal College of Nursing. COVID-19 advice for students and trainee nursing associates [online]. 2020 [cited 2021/6/6] Available from: https://www.rcn.org.uk/get-help/rcn-advice/students-covid-19
28. Goni-Fuste, B., Wennberg, L., Martin-Delgado, L., et al. Experiences and needs of nursing students during pandemic outbreaks: A systematic overview of the literature, Journal of Professional Nursing [online]. 2021 [cited 2021/6/1];37:53-64. Available from: https//doi.org/10.1016/j.profnurs.2020.12.004
29. Chelms, T. How universities can support students' mental health amid Covid-19 crisis [online]. 2020 [cited 2021/6/5] Available from: https://www.timeshighereducation.com/blog/how-universities-can-support-students-mental-health-amid-covid-19-crisis
30. ภูษิมา ภิญโญสินวัฒน์. จัดการเรียนการสอนอย่างไรในสถานการณ์โควิด-19: จากบทเรียนต่างประเทศสู่การจัดการเรียนรู้ของไทย [ออนไลน์] 2564 [เข้าถึงเมื่อ 5 มิถุนายน 2564] เข้าถึงจาก: https://tdri.or.th/2020/05/examples-of-teaching-and-learning-in-covid-19-pandemic/
31. Monforte-Royo, C., Fuster, P. Coronials: Nurses who graduated during the COVID-19 pandemic. Will they be better nurses? Nurse Educ Today [online]. 2020 [cited 2021/6/13];94:104536. Available from: https//doi:10.1016/j.nedt.2020.104536