

ความเครียด”

“เลือกโรงพยาบาลได้ตรงตามความต้องการ แต่เลือก ward ตามโชคชะตาโดยการจับฉลาก ได้ ward ซึ่งตลอด 4 ปีที่ศึกษามาไม่เคยได้ขึ้นฝึกปฏิบัติที่นี้มาก่อน ก่อให้เกิดความเครียด”

กลุ่มประเภทการดูแลผู้ป่วยวิกฤตและฉุกเฉิน

“ไม่รู้จะทำตัวอย่างไรขณะที่มีผู้ป่วย arrest”

“ขณะที่ช่วยแพทย์ ข้าพเจ้ารู้สึกขนานและตื่นเต้นมาก ทำอะไรสั่นไปหมด และไม่รู้จะทำอะไรก่อน หลัง ต้องรอให้พี่ ๆ บอก รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า”

“อยู่ E.R. ต้องเจอผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุ ต้องทำ CPR เราไม่รู้จะต้องทำอะไรก่อนดี บางครั้งรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนเกิน”

“มีผู้ป่วย arrest มาต้อง CPR และใส่ tube ช่วยกู้ชีพ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะต้องเตรียมอะไรก่อน - หลัง ตั้งสติไม่ค่อยได้ จึงทำให้งานเกี่ยวกับการกู้ชีพช้าลงไป...อยากเก่งเร็ว ๆ จะได้ไม่ต้องเครียดในการทำงาน”

“เคยเจอผู้ป่วย arrest ทำอะไรไม่ได้ ยืนดูเฉย ๆ ตกใจ รู้สึก Low Self แต่ตอนนี้ทำได้แล้ว”

“เวลาผู้ป่วย arrest พี่ก็ไม่ได้เลย เพราะพี่ก็เพิ่งจบมาปีเดียว”

กลุ่มประเภทความรู้สึกด้านจริยธรรม

“การจะบอกข่าวร้ายแก่ญาติของผู้ป่วยที่ N.R. มีความรู้สึกเครียดและลำบากใจ”

“คนไข้ air hunger แต่ข้าพเจ้าดูไม่ออก... ทำให้ช่วยเหลือคนไข้ไว้ไม่ได้... จากสถานการณ์นี้ ข้าพเจ้ารู้สึกผิดและเสียใจมาก”

“มี case suicide แล้วช่วยไม่ได้ มันคงเป็นภาพติดตาตลอดชีวิต รู้สึกไม่ดีมาก ๆ เครียดจนต้องปรึกษาแพทย์”

กลุ่มประเภทการสอบใบประกอบวิชาชีพ ไม่ผ่าน

“เมื่อสอบสภากา ไม่ผ่าน รู้สึกเหมือนถูกแบ่งแยกทั้ง ๆ ที่ก็จบพร้อม ๆ เพื่อน เงินเดือนก็ได้น้อยกว่าเพื่อน ทำงานเหมือนกัน เรียนมาเท่ากัน ถ้ามี O.T. พี่เขาก็ต้องเขียนชี้แจงรายละเอียดให้เป็นหน้ากระดาษ ถึงจะได้ดั่งค์”

“สอบใบอนุญาตครั้งแรกไม่ผ่าน ทำให้เกิดความเครียด อาย เบื่อหน่าย ท้อแท้”

“ต้องอ่านหนังสือเพื่อสอบ...กลัวสอบไม่ผ่านครั้งที่ 2 ตอนนั้นเครียดมาก”

“ตอนแรกสอบยังไม่ผ่าน จะถูกถามบ่อยมากกว่า สอบไม่ผ่านหรือ?... รู้สึกว่ามันอึดอัด...อยากจะทำอะไรให้ดูคนที่ผลงานมากกว่า...บางอย่างเราก็ทำได้ดีกว่า...ปัจจุบันสอบผ่านแล้วทำให้รู้สึกว่าคนอื่นมองเรามีค่ามากขึ้น”

วิธีการเผชิญความเครียด

วิธีการเผชิญความเครียดของพยาบาลจบใหม่ พบว่า มีการใช้วิธีการเผชิญความเครียด ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา การจัดการกับอารมณ์ และการบรรเทาความรู้สึกเครียด ดังตารางที่ 2 แสดงให้เห็นถึงค่าคะแนนที่ได้จากการคำนวณโดยใช้ Raw Score พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้วิธีการเผชิญความเครียดในด้านการเผชิญหน้ากับปัญหาได้เท่ากับ 45.29 มีค่าสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยที่ควรจะเป็น(39) จากค่าที่เป็นไปได้ 13 - 65 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้วิธีการเผชิญความเครียดในด้านการจัดการกับอารมณ์ได้เท่ากับ 20.87 มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยที่ควรจะเป็น(27) จากค่าที่เป็นไปได้ 9 - 45 ซึ่งเช่นเดียวกับค่าเฉลี่ยของคะแนนการบรรเทาความรู้สึกเครียดได้เท่ากับ 37.83 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยที่ควรจะเป็น(42) จากค่าที่เป็นไปได้ คือ 14 - 70

สำหรับคะแนนรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยรวมได้เท่ากับ 103.98 มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยที่ควรจะเป็น(108) จากค่าที่เป็นไปได้ คือ 75 - 132

ตารางที่ 2 คะแนนค่าพิสัย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าเฉลี่ย ที่เป็นจริงและที่ควรจะเป็น ของคะแนนการใช้วิธีการเผชิญความเครียดรายด้านและโดยรวม (n = 177)

วิธีการเผชิญความเครียด	ค่าที่เป็นไปได้ Possible range	เกณฑ์เฉลี่ยที่ ควรจะเป็น	ค่าที่เป็นจริง Actual range	ค่าเฉลี่ย M	S.D.
ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา	13 - 65	39	26 - 60	45.29	5.83
ด้านการจัดการกับอารมณ์	9 - 45	27	13 - 34	20.87	3.99
ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด	14 - 70	42	25 - 53	37.83	5.54
รวม 3 ด้าน	36 - 180	108	75 - 132	103.98	10.03

ตารางที่ 3 คะแนนค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของวิธีการเผชิญความเครียด แสดงโดยใช้คะแนนสัมพัทธ์ (Relative scores)

วิธีการเผชิญความเครียด	Range	M	S.D.
ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา	.25 - .53	.41	.05
การจัดการกับอารมณ์	.17 - .37	.27	.04
การบรรเทาความรู้สึกเครียด	.24 - .42	.32	.03

จากตารางที่ 3 พบว่า ในการเผชิญความเครียดจากการปฏิบัติงานในระยะ 6 เดือนแรก พยาบาลจบใหม่ใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้านการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คือ 0.41 หรือร้อยละ 41 และใช้การบรรเทาความรู้สึกเครียดเป็นอันดับรองลงมา คือ 0.32 หรือร้อยละ 32 ส่วนด้านการจัดการกับอารมณ์ พบว่ามีการใช้น้อยที่สุด คือ 0.27 หรือร้อยละ 27 ของวิธีการเผชิญความเครียดทั้งหมดที่ใช้

เมื่อวิเคราะห์คะแนนรายข้อพบว่าวิธีการเผชิญความเครียดที่มีผู้ใช้มากที่สุด 10 อันดับแรก (ตารางที่ 4) ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นจริง การยอมรับในสิ่งที่ต้องจากสิ่งที่ต้องการจริง (ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด) และการพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นทุกด้านอย่างรอบคอบ (ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา) มีผู้ใช้ทุกคน (177 คน) คือ ร้อยละ 100 รองลงมา มีผู้ใช้ (176 คน) ร้อยละ 99.4 จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ กังวล (ด้านการจัดการกับอารมณ์) พยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่จะทำได้ พยายามศึกษาสถานการณ์เท่าที่จะทำได้ และพยายามนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการแก้ปัญหา (ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา) อันดับสุดท้าย มีผู้ใช้ (175 คน) ร้อยละ 98.9 จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ คิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ (ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา) และหวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น ปล่อยให้ตัวเองว่า “อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่างคงคลี่คลายไปในทางที่ดี” (ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด)

ตารางที่ 4 วิธีการเผชิญความเครียดที่มีผู้ใช้มาก 10 อันดับแรก (n = 177)

วิธีการเผชิญความเครียด	ด้าน	จำนวนผู้ใช้	ร้อยละ
ยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นจริง	Pal.	177	100
พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกด้านอย่างรอบคอบ	Con.	177	100
ยอมรับในสิ่งที่ติรงจากสิ่งที่ต้องการจริง	Pal.	177	100
กังวล	Emo.	176	99.4
พยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่จะทำได้	Con.	176	99.4
พยายามศึกษาสถานการณ์เท่าที่จะทำได้	Con.	176	99.4
พยายามนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการแก้ปัญหา	Con.	176	99.4
หวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น	Pal.	175	98.9
คิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือสถานการณ์	Con.	175	98.9
ปลอบใจตัวเองว่า “อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่างคงคลี่คลายไปในทางที่ดี”	Pal.	175	98.9

สำหรับการเผชิญความเครียดที่มีใช้น้อย 5 อันดับ พบว่า 4 อันดับแรกเป็นด้านการจัดการกับอารมณ์ ได้แก่ รับประทานอาหารหรือเคี้ยวหมากฝรั่งมากขึ้น มีผู้ใช้ 62 คน (ร้อยละ 35) ฝึนกลางวัน เหม่อลอย มีผู้ใช้ 63 คน (ร้อยละ 35.6) ตำหนิคนอื่นว่าเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดปัญหา มีผู้ใช้ 94 คน (ร้อยละ 53.1) โกรธ สบปแข่ง สบตสาบาน มีผู้ใช้ 96 คน (ร้อยละ 54.3) และทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อสักแต่ว่าจะมีอะไรทำเพื่อแก้ปัญหา แม้ว่าไม่แน่ใจว่าจะได้ผล (ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด) มีผู้ใช้ 99 คน (ร้อยละ 55.9) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 วิธีการเผชิญความเครียดที่มีผู้ใช้น้อย 5 อันดับแรก

วิธีการเผชิญความเครียด	ด้าน	จำนวนผู้ใช้	ร้อยละ
รับประทานอาหาร หรือเคี้ยวหมากฝรั่งมากขึ้น	Emo.	62	35
ฝืนกลางวัน เหม่อลอย	Emo.	63	35.6
ตำหนิคนอื่นว่าเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดปัญหา	Emo.	94	53.1
โกรธ สาปแช่ง สบตสาบาน	Emo.	96	54.3
ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อสักแต่ว่าจะมีอะไรทำเพื่อแก้ปัญหา แม้ว่าจะไม่แน่ใจว่าจะได้ผล	Pal.	99	55.9

Con = Confrontive (การเผชิญหน้ากับปัญหา)

Emo = Emotive (การจัดการกับอารมณ์)

Pal = Palliative (การบรรเทาความรู้สึกเครียด)

การอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า พยาบาลจบใหม่มีความเครียดในการปฏิบัติงานในระยะ 6 เดือนแรก โดยบรรยายสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดรวม 241 สถานการณ์ แบ่งเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวกับบุคลากร การสื่อสารระหว่างบุคคล การปรับตัวให้เข้ากับงาน/หน่วยงาน การขาดประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน การดูแลผู้ป่วยวิกฤต/ฉุกเฉิน ความรู้สึกด้านจริยธรรม และความเครียดจากการสอบใบประกอบวิชาชีพ ไม่ผ่าน จะเห็นได้ว่าสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว คือ การปรับตัวกับบุคลากร (ร้อยละ 25.73) และการปรับตัวกับงาน/หน่วยงาน (ร้อยละ 18.67) เป็นสถานการณ์ที่พบมากที่สุดรวมร้อยละ 44.4 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า พยาบาลจบใหม่จากวิทยาลัยพยาบาลเกือบทุกรุ่นส่วนใหญ่คุ้นเคยแหล่งฝึกประสบการณ์ภาคปฏิบัติ ซึ่งอยู่ที่วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล และโรงพยาบาลกลาง แต่เมื่อจบการศึกษาต้องไปปฏิบัติงานในโรงพยาบาลอื่น ๆ ของสำนักการแพทย์เป็นจำนวนมาก (ร้อยละ 68.3) ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมใหม่ที่ไมคุ้นเคยทั้งด้านบุคลากร หน่วยงาน/งาน จึงทำให้ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่มากขึ้น ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของ ยูพาพิน ศิริโพธิ์งาม และคณะ (2540 : 5 - 21) ที่ศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของพยาบาลจบใหม่ระหว่างปรับเปลี่ยนเข้าสู่บทบาทพยาบาลวิชาชีพ โดย