

# ความเหนื่อยล้าและการจัดการความเหนื่อยล้า ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

ธิดารัตน์ พานชวงค์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)\*

ธัญลักษณ์ บรรลิตกุล พย.ด.\*\*

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเหนื่อยล้า การจัดการความเหนื่อยล้าในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย จำนวน 146 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามความเหนื่อยล้า แบบสอบถามการจัดการความเหนื่อยล้า ตรวจสอบความตรงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ความเที่ยงของแบบสอบถามความเหนื่อยล้า ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ประเมินความเหนื่อยล้าขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานบนหอผู้ป่วยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีการจัดการความเหนื่อยล้าขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานบนหอผู้ป่วยตามลำดับ คือการปรับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานหรือคิดทางบวก การนอนหลับ การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ และการได้รับกำลังใจและเอาใจใส่ ดังนั้นอาจารย์พยาบาลควรช่วยเหลือนักศึกษาในการจัดการความเหนื่อยล้า

**คำสำคัญ:** นักศึกษาพยาบาล ปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ความเหนื่อยล้า การจัดการความเหนื่อยล้า

\*. \*\* อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐานและบริหารการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

## Fatigue and Fatigue Management during the Fundamentals of Nursing Practicum for Nursing Students at the Thai Red Cross College of Nursing

Tidarat Panchuwong, BNS (Adult Nursing)\*

Tanyaluk Bunlikitkul, Ph.D. (Nursing)\*\*

### Abstract

*The purposes of this descriptive study were to identify the causes of fatigue and the methods of fatigue management during the fundamentals of nursing practicum for nursing students in 2007 at the Thai Red Cross College of Nursing. The research sample was composed of one hundred and forty-six 2<sup>nd</sup> year nursing students who were studying this subject. The research instruments consisted of a fatigue assessment questionnaire, and an open-ended questionnaire for fatigue management. The questionnaires were examined by three experts and pre-tested for reliability, which was found to be 0.78 and 0.98. The data were analyzed using descriptive statistics and content analysis.*

*The results obtained were: 1. the mean total scores for fatigue obtained for nursing students were at a moderate level. 2. Fatigue management methods used by nursing students were positive thinking in situations relating to clinical practice in the fundamentals of nursing practicum, resting, getting help from others. This study provides some suggestions for nurse instructors to help nursing students manage fatigue.*

**Keywords:** *nursing students, fundamentals of nursing practicum, fatigue, fatigue management*

---

\*, \*\* Nurse Instructors, Department of Fundamentals of Nursing and Nursing Administration, The Thai Red Cross Society Nursing College

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทยกำหนดให้ วิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน เป็นวิชาที่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ต้องฝึกปฏิบัติงาน ในสถานการณ์จริงเป็นครั้งแรกบนหอผู้ป่วยที่ต้อง พสมผสานความรู้ ภาควิชาและประสบการณ์ การฝึกทดลองปฏิบัติในสถานการณ์สมมติ จึงนับว่า เป็นสถานการณ์ใหม่สำหรับนักศึกษาพยาบาล รวมทั้งต้องเผชิญกับสภาพของผู้รับบริการและญาติ สภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วย อุปกรณ์ เครื่องใช้ ต่างๆ บุคลากรบนหอผู้ป่วย และลักษณะการเรียน การสอน นักศึกษาต้องใช้กระบวนการพยาบาล วางแผนการพยาบาลในการให้การพยาบาลผู้รับ บริการ โดยมีระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 7 ชั่วโมง รวมเป็น 112 ชั่วโมง ทำให้นักศึกษาต้องศึกษา หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับพยาธิสภาพของโรค การพยาบาลที่สอดคล้องกับสภาพของผู้รับบริการ ประกอบกับเป็นการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลกับ ผู้รับบริการเป็นครั้งแรก ทำให้นักศึกษาต้องใช้เวลา เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวางแผนการพยาบาล ค่อนข้างมาก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอและเกิดเป็นความ เหนื่อยล้าในที่สุด หากความเหนื่อยล้าสะสมจะ ส่งผลต่อกระบวนการคิดและตัดสินใจ อันอาจ ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติการพยาบาลที่ผิดพลาด ทำให้อันตรายได้รับอันตรายได้<sup>(1)</sup>

ความเหนื่อยล้า (Fatigue) เป็นปฏิกิริยา ตอบสนองของร่างกายที่เกิดขึ้นเฉพาะส่วน หรือ ทั่วร่างกาย โดยมีสาเหตุจากการมีกิจกรรมในชีวิต ประจำวัน การมีกิจกรรมซึ่งต้องใช้แรง การสูญเสีย

พลังงาน และการเผชิญความเครียดเป็นเวลานาน ทำให้รู้สึกอ่อนล้า หมดกำลัง และขาดพลังงาน<sup>(2,3,4)</sup> เกิดความไม่สมดุลของพลังงานที่รับเข้ามา กับสิ่งที่ ใช้ไป เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายเพื่อ ป้องกันตัวและช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานไม่เกิน ชัดจำกัด ความเหนื่อยล้าจึงเป็นความรู้สึกของ บุคคลที่เกิดจากการรับรู้และการให้ความหมาย หรือประเมินว่าเป็นอาการที่มีความรุนแรงมากน้อย เพียงใด เพื่อให้การจัดการอาการนั้นเกิดผลลัพธ์ ในทางที่ดี ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าความเหนื่อยล้า ของนักศึกษาพยาบาลในการเรียนวิชาปฏิบัติการ พยาบาลพื้นฐาน เป็นความรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อ การฝึกปฏิบัติงานกับสภาพการณ์จริงบนหอผู้ป่วย ที่มีสาเหตุจากกิจกรรมการพยาบาลต่างๆที่ปฏิบัติ ต่อผู้รับบริการ ความเครียดจากการวางแผนการ พยาบาลผู้รับบริการเฉพาะกรณี การนอนหลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ การเตรียมพร้อมด้านความรู้ เพื่อปฏิบัติการพยาบาลกับผู้รับบริการได้อย่าง ปลอดภัยและถูกต้อง ประกอบกับสภาพแวดล้อม บนหอผู้ป่วยที่ค่อนข้างมีเวลาจำกัดในการปฏิบัติ การพยาบาลให้ครบถ้วนสมบูรณ์ตามกิจกรรมที่ได้ รับมอบหมายตามหน้าที่ ซึ่งมีจำนวนกิจกรรม การพยาบาลค่อนข้างมากที่นักศึกษาพยาบาลต้อง ฝึกปฏิบัติการพยาบาลให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ในหลักสูตร กิจกรรมต่างๆดังกล่าวล้วนทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดที่ต้องใช้พลังงาน พลังใจและพลังสติปัญญาอย่างมาก แล้วเกิดเป็น ความรู้สึกเหนื่อยล้าขึ้นได้ และหากนักศึกษาไม่ สามารถเผชิญและจัดการความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็อาจส่งผลให้เกิดความ ผิดพลาดในการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลแก่ ผู้รับบริการได้ในที่สุด ซึ่งถือว่าเป็นความเสี่ยงที่

สำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติกรพยาบาล สอดคล้องกับผลการศึกษาของอรทิพา ส่องสิริ<sup>(5)</sup> ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลพบกับปัญหาในการฝึกภาคปฏิบัติ นักศึกษาต้องใช้ความอดทน เสียสละ มีความรับผิดชอบสูง และมีความยากลำบากในการปฏิบัติงาน ปัญหาจากอาจารย์ที่เลี้ยงและผู้ร่วมงาน รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากสภาพของหอผู้ป่วย ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นสิ่งที่กระทบต่อความรู้สึกและความคิดของนักศึกษาอย่างยิ่ง และการศึกษาของอัจฉรา พุ่มดวง เตือนทิพย์ เขมมโสภาส และธัญลักษณ์ โอบอ้อม<sup>(6)</sup> ที่ศึกษาประสบการณ์การเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ปีการศึกษา 2547 ผลการศึกษาพบว่านักศึกษารู้สึกว่าตนเองเกิดความเหนื่อยล้าในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ซึ่งเกิดจากการต้องใช้เวลาในการศึกษาผู้รับบริการเฉพาะกรณี การวางแผนการพยาบาลและการเตรียมความรู้ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน ทำให้นักศึกษาพยาบาลพักผ่อนไม่เพียงพอ ปรากฏการณ์ดังกล่าวเป็นประเด็นที่น่าสนใจที่ยังไม่มีข้อมูลการศึกษาที่ชัดเจนเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานบนหอผู้ป่วยว่าเป็นอย่างใด และนักศึกษาจัดการความเหนื่อยล้าขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานบนหอผู้ป่วยอย่างไร

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความเหนื่อยล้าและวิธีจัดการความเหนื่อยล้าของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำหรับ

คณาจารย์ผู้สอนในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานโดยการหาแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดหรือจัดการกับความรู้สึกเหนื่อยล้าของนักศึกษาพยาบาล ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถเผชิญและจัดการกับความเหนื่อยล้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาในวิชาชีพพยาบาลต่อไป

## คำถามการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทยรับรู้ความเหนื่อยล้าจากการเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานในระดับใด มีปัจจัยใดที่เป็นสาเหตุหลักของความเหนื่อยล้า
2. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีวิธีจัดการความเหนื่อยล้าจากการเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานอย่างไร

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเหนื่อยล้าจากการเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย และสาเหตุหลักของความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น
2. เพื่อศึกษาวิธีจัดการความเหนื่อยล้าจากการเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเหนื่อยล้า และวิธีจัดการความเหนื่อยล้า ในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ระยะเวลาในการศึกษาในระหว่างเดือนธันวาคม 2550 ถึง เดือนตุลาคม 2553

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research)

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาในประชากร นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 1222221 ปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย จำนวน 146 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ โรคประจำตัว ลำดับที่ของการเป็นบุตร เกรดเฉลี่ย (GPA) เกรดรายวิชาการพยาบาลพื้นฐาน และเกรดรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน

2. แบบสอบถามความเหนื่อยล้า เป็นแบบวัดที่ประยุกต์จากแนวคิดของพิวชี่และคณะ (Pugh et al., 1999) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 30 ข้อ

ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่รู้สึกละเลย รู้สึกเล็กน้อย รู้สึกปานกลาง รู้สึกมาก

การแปลความหมายของคะแนน โดยแบ่ง ระดับความเหนื่อยล้าเป็น 4 ระดับ

คะแนนเท่ากับ 1-30 คะแนน ไม่มีความเหนื่อยล้า

คะแนนอยู่ระหว่าง 31-60 คะแนน มีความเหนื่อยล้าระดับต่ำ

คะแนนอยู่ระหว่าง 61-90 คะแนน มีความเหนื่อยล้าระดับปานกลาง

คะแนนอยู่ระหว่าง 91-120 คะแนน มีความเหนื่อยล้าระดับสูง

3. แบบสอบถามการประเมินสาเหตุของความรูสึกเหนื่อยล้าในขณะที่ฝึกปฏิบัติวิชาการพยาบาลพื้นฐาน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดกึ่งโครงสร้างมีข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน สิ่งแวดล้อม การพักผ่อน ลักษณะการปฏิบัติงาน ความรู้สึก เพื่อนร่วมงาน พี่พยาบาล แพทย์ และบุคลากรในหอผู้ป่วย อาจารย์ประจำหอผู้ป่วย ลักษณะการเรียนการสอนในหอผู้ป่วย และสิ่งอื่นๆ ที่ทำให้ความรูสึกเหนื่อยล้าเพิ่มมากขึ้น

4. แบบสอบถามวิธีการจัดการความเหนื่อยล้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วยข้อคำถามปลายเปิดกึ่งโครงสร้าง ประกอบด้วยวิธีจัดการความเหนื่อยล้าและประสิทธิภาพของวิธีการจัดการความเหนื่อยล้า มีข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ

## การหาคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามความเหนื่อยล้า ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและภาษาที่ใช้ (Content validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย เพื่อหาความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีการใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความสอดคล้องภายใน เท่ากับ 0.78 ส่วนแบบสอบถามการประเมินสาเหตุของความรู้สึกเหนื่อยล้า และแบบสอบถามวิธีการจัดการความเหนื่อยล้า นำไปหาความเป็นปรนัย (Objectivity) เพื่อความชัดเจนของภาษา เนื้อหาที่ใช้และความเข้าใจในข้อคำถามแต่ละข้อ โดยการสอบถามนักศึกษาที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตทำวิจัยและเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย โดยชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยอย่างชัดเจน
2. ติดต่อประธานวิชาชีพการพยาบาลพื้นฐาน วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาที่มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดไว้
3. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดการวิจัย เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย นักศึกษาที่ยินดีเข้าร่วม

แจ้งความจำนงเข้าร่วมการวิจัยกับผู้วิจัย ผู้วิจัยติดต่อนัดหมายเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

4. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเป็นรายบุคคล โดยการแจกแบบสอบถาม ตามลำดับดังนี้ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามความเหนื่อยล้า 3) แบบสอบถามการประเมินสาเหตุของความรู้สึกเหนื่อยล้าในขณะฝึกปฏิบัติวิชาชีพการพยาบาลพื้นฐาน และ 4) แบบสอบถามวิธีการจัดการความเหนื่อยล้า เมื่อเสร็จสิ้นการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามและตรวจสอบความสมบูรณ์ และความถูกต้องของแบบสอบถามอีกครั้งโดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามทั้งหมดประมาณ 45 นาที

5. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม มาคิดคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในแต่ละแบบสอบถามแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ส่วนคำถามปลายเปิดนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

## ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลด้วยการอธิบายเกี่ยวกับการวิจัยอย่างชัดเจนกับผู้ให้ข้อมูลทุกคน การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล และผู้ให้ข้อมูลสามารถขอถอนตัวหรือยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ได้ตลอดเวลาซึ่งไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น ข้อมูลที่นำเสนอไม่ระบุชื่อ-นามสกุลจริงของผู้ให้ข้อมูล การเผยแพร่ข้อมูลกระทำเฉพาะการสรุปผลการวิจัยด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น ทั้งนี้ผู้วิจัยจัดทำแบบฟอร์มยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ระบุชื่อ และข้อมูลเกี่ยวกับผู้วิจัย วัตถุประสงค์

ประโยชน์ของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล มีการลงลายมือชื่อของผู้ให้ข้อมูลทุกคนที่แสดงถึงการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้ให้ข้อมูลในการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ข้อมูลความเหนื่อยล้า วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. ข้อมูลการประเมินสาเหตุของความรู้สึกเหนื่อยล้า วิเคราะห์โดยใช้จำนวนและร้อยละ ส่วนข้อมูลที่ได้จากคำถามปลายเปิด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)
4. ข้อมูลวิธีการจัดการความเหนื่อยล้า วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**ตารางที่ 1** แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลความเหนื่อยล้าของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 (N = 146 คน)

ระดับความเหนื่อยล้า	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)
ระดับต่ำ (31-60 คะแนน)	37	25.30	
ระดับปานกลาง (61-90 คะแนน)	94	64.40	
ระดับสูง (91-120 คะแนน)	15	10.30	
<b>คะแนนรวม</b> ค่าคะแนนต่ำสุด = 44 ค่าคะแนนสูงสุด = 113			<b>69.75 (13.72)</b>

### ผลการวิจัย

#### ส่วนที่ 1: ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีอายุเฉลี่ย 20.04 ปี (SD = 0.54) ส่วนใหญ่ ร้อยละ 87.00 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 45.20 เป็นบุตรคนโต เกรดเฉลี่ยรายวิชาการพยาบาลพื้นฐานเท่ากับ 2.96 (SD = 0.99) และเกรดเฉลี่ยรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานเท่ากับ 3.25 (SD = 0.39)

#### ส่วนที่ 2 : ความเหนื่อยล้าและสาเหตุของความเหนื่อยล้าของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

ค่าคะแนนความเหนื่อยล้าในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 อยู่ระหว่าง 44-113 คะแนน ซึ่งหมายถึงนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ทุกคนมีความเหนื่อยล้าในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ค่าคะแนนความเหนื่อยล้าเฉลี่ย 69.75 คะแนน (SD = 13.72) โดยระดับความเหนื่อยล้าส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.40) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาเป็นระดับต่ำและระดับสูงตามลำดับ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 1

สำหรับสาเหตุของความเหนื่อยล้า ดังแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** สาเหตุของความเหนื่อยล้าในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาล  
ชั้นปีที่ 2 (n = 146) 3 อันดับแรก

สาเหตุของความรู้สึกเหนื่อยล้าในขณะที่ฝึกปฏิบัติวิชาชีพปฏิบัติการพยาบาล	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ</b>		
1.1 การที่ต้องนอนดึกกว่าปกติ เพราะต้องเขียนแผนการพยาบาล	43	29.45
1.2 การที่ต้องตื่นเช้ากว่าปกติเพราะต้องรีบขึ้นตึก	30	20.55
1.3 การไม่ได้นอนพักในช่วงเวลากลางวัน	14	9.59
<b>2. ลักษณะการปฏิบัติงาน</b>		
2.1 ต้องปฏิบัติงานอย่างเร่งรีบ	27	18.49
2.2 ต้องปฏิบัติงานต่อเนื่องกันทั้งวันเป็นเวลานาน	26	17.81
2.3 ต้องปฏิบัติงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน	22	15.07
<b>3. กิจกรรมขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน</b>		
3.1 กิจกรรมการพยาบาลที่ต้องปฏิบัติกับผู้รับบริการ	13	8.90
3.2 การเขียนแผนการพยาบาล (Nursing Care Plan)	43	29.45
3.3 อาการไม่สุขสบายต่าง ๆ ขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน	13	8.90

\*\*นักศึกษา 1 คนตอบได้มากกว่า 1 วิธี

จากตารางที่ 2 แสดงสาเหตุ 3 อันดับแรกของความเหนื่อยล้าในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

ได้แก่ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ลักษณะการปฏิบัติงาน และกิจกรรมการพยาบาลที่ต้องปฏิบัติกับผู้รับบริการ

**ส่วนที่ 3 : วิธีการจัดการความเหนื่อยล้า  
ในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน**

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ใช้วิธีการจัดการความเหนื่อยล้าหลายวิธีร่วมกัน โดยวิธีการจัดการความเหนื่อยล้าที่ใช้มากที่สุด คือ การปรับความ

รู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานหรือคิดทางบวก (ร้อยละ 96.60) รองลงมา ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาพยาบาลเลือกใช้จำนวนที่เท่ากัน 3 วิธี คือ การนอนหลับ การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ และการได้รับกำลังใจและเอาใจใส่ (ดังแสดงในตารางที่ 3)

**ตารางที่ 3** แสดงจำนวน และร้อยละ ของวิธีการจัดการความเหนื่อยล้าในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

วิธีการจัดการความเหนื่อยล้า	จำนวน	ร้อยละ
ปรับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานหรือคิดทางบวก	141	96.60
การนอนหลับ	134	91.80
การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ	134	91.80
การได้รับกำลังใจและเอาใจใส่	134	91.80
ใช้การพักผ่อน/สันทนาการ	133	91.10
การพบปะ พูดคุย สร้างความสนุกสนาน อารมณ์ขัน	121	82.90
การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเพียงพอ	110	75.30
การเปลี่ยนบรรยากาศ	101	69.20
การทำงานอดิเรกที่ชอบ	96	65.80
สิ่งอื่นๆ ที่ทำให้ความรู้สึกเหนื่อยล้าบรรเทาลง		
- การเปลี่ยนแปลงการทำงาน	82	56.20
- การออกกำลังกายหรือบริหารร่างกาย	81	55.50

\*\*นักศึกษา 1 คนตอบได้มากกว่า 1 วิธี

## การอภิปรายผล

1. การรับรู้ความเหนื่อยล้า การประเมินความเหนื่อยล้า และการตอบสนองต่อความเหนื่อยล้า ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักศึกษาทุกคนรับรู้ว่าการฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นความเหนื่อยล้าในระดับปานกลาง ผลการศึกษาดังกล่าวสามารถอธิบายลักษณะของความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นได้ว่าเป็นความเหนื่อยล้าปกติ (normal fatigue) ที่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ผิดปกติที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ภาวะเครียดที่เพิ่มขึ้น การทำงานที่ใช้แรงเป็นระยะเวลานาน การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ ภาวะเครียดจากทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ เป็นต้น<sup>(7)</sup> ซึ่งการที่นักศึกษาต้องฝึกปฏิบัติการกิจกรรมการพยาบาลพื้นฐานแก่ผู้รับบริการบนหอผู้ป่วยเป็นครั้งแรก เป็นสถานการณ์ใหม่สำหรับนักศึกษาที่นักศึกษาพยาบาลจะต้องปรับตัวกับสิ่งต่างๆ และยังคงสามารถนำความรู้ในภาคทฤษฎีมาใช้ปฏิบัติการกิจกรรมการพยาบาลพื้นฐานได้อย่างถูกต้องด้วย ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด รวมถึงต้องฝึกปฏิบัติทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 7 ชั่วโมง รวมเป็น 112 ชั่วโมง ด้วยเหตุนี้เองทำให้นักศึกษาต้องมีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับพยาธิสภาพของโรค การพยาบาลที่สอดคล้องกับสภาพของผู้รับบริการค่อนข้างมาก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ และเกิดความเหนื่อยล้าในที่สุด

นอกจากนี้ ประเด็นของสาเหตุของความเหนื่อยล้าในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานพบว่าสาเหตุของความเหนื่อยล้าจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ในส่วนของปัจจัยภายในตัวนักศึกษา สามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากการฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน นอกจากนักศึกษาจะต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติการพยาบาลแก่ผู้รับบริการแล้ว นักศึกษาพยาบาลยังต้องเรียนรู้ความเป็นวิชาชีพการพยาบาลที่ต้องปฏิบัติโดยตรงต่อผู้รับบริการ การให้บริการนั้นจำเป็นต้องวางแผนการพยาบาลอย่างเป็นระบบและปฏิบัติการพยาบาลด้วยความรอบคอบต้องทำงานที่เร่งรีบแข่งกับเวลา เป็นงานที่จะต้องอาศัยความจำ สติปัญญา ความกระตือรือร้น และความตื่นตัวในการทำงานที่ค่อนข้างสูงซึ่งเป็นงานที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง<sup>(8)</sup> จากการศึกษาของธัญลักษณ์ บรรลือชิตกุล และวิไลพร สิงหนัดกิจ<sup>(9)</sup> เรื่องความสามารถในการเขียนแผนการพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ใช้เวลาในการเขียนแผนการพยาบาลตั้งแต่ 1-10 ชั่วโมง โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 48.63 ใช้เวลา 5-6 ชั่วโมงในการเขียนแผนการพยาบาล ซึ่งจากการที่พยาบาลต้องมีการปฏิบัติงานดังกล่าวส่งผลให้แบบแผนการนอนหลับไม่มีเวลาที่แน่นอน ชั่วโมงการนอนต่อคืนน้อย รู้สึกว่านอนไม่เต็มอิ่ม มีความง่วงและต้องการนอนอีกในขณะที่ตื่น หรือมีความเหนื่อยล้าสะสมมากขึ้นจากการที่ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนตามวงจรรอบการนอน

2. วิธีจัดการความเหนื่อยล้า ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550 วิทยาลัย

พยาบาลสภาวิชาชีพการพยาบาลพื้นฐาน

ผลการศึกษาค้นคว้านี้ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ใช้วิธีการจัดการความเหนื่อยล้าจากการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานหลายวิธีร่วมกัน โดยวิธีการจัดการความเหนื่อยล้าที่ใช้มากที่สุด คือ การปรับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานหรือคิดทางบวก รองลงมาซึ่งมีจำนวนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เลือกใช้ในจำนวนที่เท่าๆกัน 3 วิธี คือ การนอนหลับ การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ และการได้รับกำลังใจและเอาใจใส่ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าวิธีการจัดการความเหนื่อยล้ามีความหลากหลายซึ่งแต่ละบุคคลสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งอาจเป็นการพักผ่อน การนอน การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการต่างๆ ทำให้เกิดความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียด เมื่อความวิตกกังวลและความเครียดลดลงส่งผลให้การกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเธติก ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่ง epinephrine ลดลง ปอดและหัวใจทำงานลดลง ส่งผลให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายลดลงตามมา ส่งผลให้ความเหนื่อยล้าของนักศึกษาลดลง<sup>(9)</sup> อีกทั้ง การฝึกการคิดเชิงบวกทำให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองเห็นความเป็นจริง ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพพยายามหาแนวทางในการดูแลตนเองเพื่อลดความเหนื่อยล้าและมีความพร้อมในการเรียนรู้ ส่งผลต่อสภาพจิตใจที่ดี ช่วยปรับแบบแผนสภาพจิตใจ ลดความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ หากนักศึกษาไม่มีความเครียด หรือมีสุขภาพจิตดีย่อมส่งผลช่วยลดความเหนื่อยล้าได้<sup>(3)</sup>

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ซึ่งมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.04 ปี (SD = 0.54) พบว่า นักศึกษาพยาบาลกำลังอยู่ในระยะที่มีการพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจที่ยังอยู่ในระยะที่กำลังเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ต้องการความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ต้องการที่พึ่งและที่ปรึกษาเพื่อความมั่นคงทางจิตใจ ประกอบกับนักศึกษาพยาบาลอาจต้องย้ายภูมิลำเนาเพื่อเข้าอยู่หอพักในวิทยาลัยพยาบาลฯ ทำให้ต้องแยกจากครอบครัวและผู้ที่ให้คำปรึกษาใกล้ชิด ประกอบกับการฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานบนหอผู้ป่วยเป็นการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลในคลินิกเป็นครั้งแรก นอกจากนักศึกษาไม่เคยมีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยมาก่อนแล้ว ยังมีความไม่มั่นใจในความรู้ต่างๆ ที่ได้รับการฝึกฝนมา เช่น ทักษะการสื่อสารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารกับบุคคลในทีมสุขภาพ เช่น อาจารย์นิเทศก์ พยาบาลประจำหอผู้ป่วย และเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพอื่นๆ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและญาติหรือการปฏิบัติการพยาบาลต่างๆ เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความกังวลใจกับนักศึกษาเป็นอย่างมาก ทำให้ต้องการการสนับสนุนจากอาจารย์ที่ดูแล การได้รับกำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลพื้นฐานและการปรับความคิดเชิงบวกต่อการปฏิบัติการพยาบาลยังสามารถทำให้นักศึกษาพยาบาลมีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาล เป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า มีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จ และช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ จึงเป็นวิธีการที่ช่วยลดความเหนื่อยล้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ การได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้นักศึกษา

ได้รับกำลังใจ รู้สึกว่าได้รับความเอาใจใส่ มีผู้รับฟัง ความรู้สึกต่างๆที่ระบายออกมา ทำให้เกิดความ รู้สึกปลอดภัย มั่นใจ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้ความเครียดลดลง รู้สึกผ่อนคลาย<sup>(8)</sup>

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้บริหารทางการศึกษาพยาบาล และอาจารย์ พยาบาลจึงควรตระหนักถึงความเหนื่อยล้าของ นักศึกษาพยาบาล

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเหนื่อยล้าและ วิธีจัดการความเหนื่อยล้า ในการขึ้นฝึกปฏิบัติการ พยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาล

2. ศึกษาความเหนื่อยล้าและวิธีจัดการ ความเหนื่อยล้า ในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาล ในรายวิชาอื่นๆ

### กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณวิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทยที่ได้ให้การสนับสนุนทุนอุดหนุน งานวิจัยนี้ ขอขอบคุณวิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย และภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน และบริหารการพยาบาล ที่ให้การส่งเสริมและ สนับสนุนให้ทำวิจัย และขอขอบคุณนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคน ในความร่วมมือและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

### เอกสารอ้างอิง

1. Tabone S. Nurse fatigue: the human factor. Tex Nurs 2004;78(5):8-10.
2. Aisters J. Fatigue in the cancer patient: a conceptual approach to clinical problem. Oncol Nurs Forum 1987;14(6):25-30.
3. Piper BF. Fatigue. In: Carrieri-Kohlman V, Lindsey AM, editors. Pathophysiological phenomena in nursing: human responses to illness. Philadelphia: Saunders; 1993. p.279-302.
4. Skalla KA, Lacasse C. Patient education for fatigue. Oncol Nurs Forum 1992;19(10), 1537-41.
5. อรทิพา ส่องศิริ. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย พยาบาลสังกัดสถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข [ปริญญาานิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร; 2537.
6. อัจฉรา พุ่มดวง, เตือนทิพย์ เขษมโอภาส, ธัญลักษณ์ โอบอ้อม. ประสบการณ์การเรียนวิชาปฏิบัติการ พยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลสภากาชาดไทย ปีการศึกษา 2547 [รายงานการวิจัย]. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย; 2547.

7. Baird SB. Decision making oncology nursing. Philadelphia: B.C. Decker; 1988.
8. มณฑา ลิ้มทองกุล, สุภาพ อารีเอื้อ. แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก. Rama Nursing Journal 2009;15:192-205.
9. ัญลักษณ์ บรรลิตกุล, วิไลพร สิงหนัดกิจ. ความสามารถในการเขียนแผนการพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ปีการศึกษา 2550 [รายงานการวิจัย]. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย; 2553.