

ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาระหว่างฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาล
ในภาวะการระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019
Stress and Coping Strategies of Students During Hospital Practice
in Pandemic of Coronavirus Disease 2019

วรวรรณ บุญโญ¹ ณิชชา สุรียากานนท์¹
E-mail: Worawan@scphpl.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) มีจุดประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความเครียด 2) การเผชิญความเครียด และ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาระหว่างฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 (โรคโควิด-19) ประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 46 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีระดับความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ 37.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.02 (Mean = 37.78, S.D. = 6.02) โดยส่วนใหญ่มีระดับความเครียดในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.03 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.20 (Mean = 40.03, S.D. = 4.20) ในส่วนของการเผชิญความเครียด พบว่า นักศึกษาเลือกวิธีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 86.96 ระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียด แต่ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ไปในทางบวกกับผลของภาวะการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ที่มีต่อการฝึกงานและการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.341, p<0.05$ และ $r=0.375, p<0.01$ ตามลำดับ) ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางสำหรับการจัดการศึกษาในการหาวิธีการที่จะช่วยให้นักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 มีความเครียดลดลง

คำสำคัญ: ความเครียด การเผชิญความเครียด ฝึกงาน โรคโควิด-19

Abstract

The purposes of this descriptive research were to examine 1) the stress 2) coping strategies and 3) the relationship between stress and coping strategies of students during hospital practice in pandemic of Coronavirus disease 2019 (COVID-19). The population comprised 46 pharmacy technician students in the 2nd year, Sirindhorn College of Public Health, Phitsanulok in academic year 2019. Questionnaires were used for collection the data. Data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Spearman's correlation coefficient. The results showed that the average of students stress level was 37.78 (S.D. = 6.02). The most student had a moderate stress level (Mean = 40.03, S.D. = 4.20). The highest proportions of coping strategies that students used were confrontative (86.96%). The level of stress and coping strategies did not have relationship. However, there were positively relationship between the level of stress and the effect of COVID-19 to hospital practice and exercise significantly ($r=0.341, p<0.05$ and $r=0.375, p<0.01$, respectively). The findings provide valuable information may be helpful to decrease stress level in the student who practice in the hospital during COVID-19.

Keywords: stress, coping, practice, COVID-19

ความเป็นมาของปัญหา

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด-19) เริ่มอุบัติขึ้นเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2562 จากที่พบผู้ป่วยเพียง 8 รายในประเทศจีน (WHO, 2020) ต่อมาเริ่มมีผู้ติดเชื้อขยายเป็นวงกว้างในหลายประเทศ โดยเฉพาะประเทศ ในแถบทวีปยุโรปและสหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นสองทวีปที่มีการติดเชื้อและเสียชีวิตสูงมากที่สุดในบรรดาหกทวีปทั่วโลก เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2563 ประเทศสหรัฐอเมริกามีรายงานผู้เสียชีวิตมากที่สุดในโลกมียอดผู้ป่วยสูงสุด 1,154,985 ราย เสียชีวิต 61,906 ราย ส่วนประเทศไทยพบมี

¹ อาจารย์ ประจำภาควิชาเทคนิคเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก

รายงานผู้ติดเชื้อ 2,988 ราย รักษาหายแล้ว 2,747 ราย รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล 187 ราย และเสียชีวิต 54 ราย รัฐบาลไทย ประกาศเคอร์ฟิวตั้งแต่วันที่ 3 เมษายน 2563 และออกมาตรการต่างๆ พร้อมทั้งมาตรการทางสาธารณสุข เช่น การค้นหาผู้สัมผัสเชื้อให้ได้มากที่สุดและผู้ป่วยต้องเข้าสู่การรักษาให้เร็วที่สุดเพื่อตัดวงจรการแพร่เชื้อและมาตรการทางสังคมเช่น ระยะห่างระหว่างบุคคล (กรมควบคุมโรค, 2563)

การระบาดของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนาน ทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมหลายด้านอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ 1) ด้านเศรษฐกิจ เช่น บริษัทต้องปิดตัวลงเกิดการตกงาน นักท่องเที่ยวไม่สามารถเดินทางมาท่องเที่ยวได้ส่งผลไปสู่การสูญเสียรายได้ 2) ด้านสังคม เช่น กักตัวหรือทำงานอยู่ที่บ้าน การเปลี่ยนแปลงใช้ชีวิตแบบ new normal 3) ด้านการศึกษา โดยนักเรียนและนักศึกษาไทยกว่า 15 ล้านคนต้องหยุดเรียนไปจนถึงเดือนกรกฎาคม 2563 (Kenan Foundation Asia, 2563) หลายๆ มหาวิทยาลัยประกาศให้นักศึกษาที่ฝึกงานตามสถานประกอบการต่างๆ ยุติการฝึกงาน และให้เดินทางกลับไปยังภูมิลำเนา (ไพศาล ฮาแว, 2563) และ 4) ด้านสุขภาพจิต โดยองค์การยูนิเซฟสำรวจผลกระทบของโรคโควิด-19 ต่อเด็กและเยาวชนในประเทศไทย จำนวน 6,771 คน ทั่วประเทศพบว่าโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้มีความเครียด และวิตกกังวล (Unicef Thailand, 2563) อาจก่อให้เกิดภาวะหมดไฟ โรคซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย ดังนั้นการรับมือกับความเครียดอย่างทันที่และมีประสิทธิภาพจึงมีความสำคัญ (Hfocus team, 2563) ซึ่งการเผชิญความเครียดจัดเป็นกระบวนการการหนึ่งที่ใช้รับมือกับความเครียดทั้งทางความคิดและพฤติกรรม (Lazarus & Folkman, 1984) ในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม เป็นหลักสูตรที่จัดการเรียนการสอนในระบบทวิภาค มีการเรียนการสอนในภาคทฤษฎี และจัดให้มีการฝึกประสบการณ์ทักษะวิชาชีพทั้งในโรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลศูนย์ เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วทำงานในท้องของโรงพยาบาลทุกระดับ ทำงานร่วมกับเภสัชกร ที่มีความรู้ความสามารถในการผลิตยา ดูแลคลังยา สามารถอ่านและจัดยาตามใบสั่งยาของแพทย์ ภายใต้อาณัติเภสัชกร ทำงานร่วมกับวิชาชีพด้านสุขภาพอื่นๆ ในโรงพยาบาล (คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์, 2563) ในปีการศึกษา 2562 นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม ชั้นปีที่ 2 ที่ต้องฝึกประสบการณ์ทักษะวิชาชีพในฝ่ายเภสัชกรรมของโรงพยาบาลระหว่างเดือน พฤษภาคม – กรกฎาคม 2563 ได้รับผลกระทบจากการโรคโควิด-19 ทำให้ต้องมีการเลื่อนเวลาการฝึกงาน กิจกรรมที่ต้องฝึก รวมทั้งต้องมีการปรับเปลี่ยนสถานที่ฝึกงาน ทำให้นักศึกษาอาจเกิดความเครียดขึ้นได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรมระหว่างฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการช่วยเหลือให้นักศึกษาให้สามารถฝึกภาคปฏิบัติการซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาเพื่อเตรียมตัวก่อนไปปฏิบัติงานจริงในโรงพยาบาล และสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดให้เอื้อต่อการเรียนรู้ และสนับสนุนให้สามารถฝึกภาคปฏิบัติได้สำเร็จลุล่วง สร้างทัศนคติและมีเจตคติต่อวิชาชีพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม ระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19
2. เพื่อศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม ระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม ระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของ โรคโควิด-19

นิยามศัพท์

1. ความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการที่ปรากฏขึ้นจากร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายนอกหรือจากร่างกายและจากภายในร่างกาย และเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม (รุ่งนภา เตชะกิจโกศล, 2552)
2. การเผชิญความเครียด หมายถึง การแสดงออกทั้งในรูปการกระทำและความคิดที่จะพยายามบรรเทา ควบคุม ป้องกัน หลีกเลี่ยงหรือกำจัดสิ่งก่อให้เกิดความเครียด แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การเผชิญหน้ากับปัญหา การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Bernstein & others, 1988 อ้างถึงใน ทศพล บุญธรรม, 2547)

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ศึกษาระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรมระหว่างฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19

2. ประชากร

ประชากร คือนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร พิษณุโลก ปีการศึกษา 2562 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 46 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยดัดแปลงขึ้นจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

3.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ งานอดิเรก การออกกำลังกาย ที่พักระหว่างฝึกงาน ผลของภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ต่อการเรียน

3.2 แบบวัดความเครียด จาก Perceived Stress Scale (PSS) ของโคเฮน แคมาร์ค และ เมอร์เมลสไตน์ (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) แปลโดย ปรานี มิ่งขวัญ คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) มี 5 อันดับ ให้คะแนนตามความบ่อยครั้งของความรู้สึก จำนวน 14 ข้อ แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ โดยแบ่งช่วงคะแนนแต่ละระดับให้เท่ากัน ระดับคะแนนที่มากแสดงว่ามีความเครียดมากกว่าระดับคะแนนที่น้อย

3.3 แบบวัดการเผชิญความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามของ สุภาพ อารีเอื้อ ซึ่งแปลจากแบบวัดการเผชิญความเครียดของจาโลวียค (Jalowiec, 1988) มีจำนวน 36 ข้อ ประกอบด้วยวิธีการเผชิญความเครียด 3 ด้าน ได้แก่ การเผชิญหน้ากับปัญหา 13 ข้อ การจัดการกับอารมณ์ 9 ข้อ และการจัดการกับปัญหาทางอ้อม 14 ข้อ คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) มีระดับคะแนน 5 อันดับ ให้คะแนนตามความบ่อยครั้งของการใช้วิธีการเผชิญความเครียด

เนื่องจากการคำนวณโดยใช้คะแนนจริงจะมีข้อจำกัดในการเปรียบเทียบความแตกต่างในการเผชิญความเครียดรายด้าน เนื่องจากแต่ละด้านมีข้อคำถามไม่เท่ากัน เพื่อหลีกเลี่ยงข้อจำกัดดังกล่าว จึงนำคะแนนที่ได้รายข้อรวมกันหารด้วยข้อคำถามของด้านนั้น ได้ค่าเฉลี่ยแต่ละด้าน นำค่าเฉลี่ยแต่ละด้านหารด้วยผลรวมค่าเฉลี่ยจากทุกด้าน จะได้คะแนนสัมพัทธ์ (relative score) ซึ่งบอกถึงสัดส่วนของการใช้วิธีการเผชิญความเครียดแต่ละด้าน เมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการเผชิญความเครียดจากทุกด้าน คะแนนเฉลี่ยสัมพัทธ์ด้านใดมากแสดงว่านักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้านนั้นมาก คะแนนสัมพัทธ์แต่ละด้านอยู่ระหว่าง 0-1 เครื่องมือนี้ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และรายงานค่าความเที่ยงแอลฟาอยู่ระหว่าง 0.61-0.72 (สุภาพ อารีเอื้อ, 2540)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจัดเตรียมแบบสอบถามโดยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นดำเนินการแจกแบบสอบถามโดยมีการอธิบายให้ผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจ และรับแบบสอบถามคืนเพื่อทำการวิเคราะห์

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ มีรายละเอียด ดังนี้

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ

5.2 วิเคราะห์ความเครียด ขณะที่นักศึกษาฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.3 วิเคราะห์การเผชิญความเครียด ขณะที่นักศึกษาฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 โดยนำมาคิดค่าคะแนนสัมพัทธ์ และนำผลที่ได้จากการคิดค่าคะแนนสัมพัทธ์ นำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา ในการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman's correlation coefficient)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมี 46 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 87.00 อายุอยู่ระหว่าง 18-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.90 (อายุเฉลี่ย 20.21 ปี, S.D. = 1.55) มีงานอดิเรก ร้อยละ 64.40 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 63.00 ระหว่างฝึกงานพักที่ห้องเช่า ร้อยละ 39.10 ผลของภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ที่มีต่อการฝึกงานมากที่สุด คือ เลื่อนการฝึกงาน/ไม่ได้ฝึกงานใน รพ. ศูนย์ ร้อยละ 21.74 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามเพศ อายุ งานอดิเรก ที่พักระหว่างฝึกงาน และผลของภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ที่มีต่อการฝึกงาน (n=46)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	6	13.00
หญิง	40	87.00
อายุ		
18 - 20 ปี	28	60.90
21 - 23 ปี	17	37.00
23 ปี ขึ้นไป	1	2.20
งานอดิเรก		
มี	29	64.40
ไม่มี	17	36.96
การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกาย	17	37.00
ไม่ออกกำลังกาย	29	63.00
ที่พักระหว่างฝึกงาน		
พักในโรงพยาบาล	13	28.30
ห้องเช่า	18	39.10
บ้านเพื่อน/ญาติ	2	4.30
บ้านตนเอง	13	28.30
ผลของภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ที่มีต่อการฝึกงาน		
ต้องเปลี่ยนแหล่งฝึกงาน	8	17.39
ไม่สามารถทำกิจกรรม/ลงพื้นที่ได้ตามจริงบางเรื่อง	3	6.52
เลื่อนการฝึกงาน/ไม่ได้ฝึกงานใน รพ.ศูนย์	10	21.74
เดินทางลำบาก	1	2.17
รายได้ของบิดามารดาลดลงแต่ต้องใช้จ่ายในการเดินทางข้ามจังหวัดในการฝึกงานเท่าเดิม	1	2.17
ไม่มีผล	23	50.00

2. ระดับความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม ระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษาจำแนกตามระดับความเครียด (n=46)

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ	\bar{X}	S.D.
ระดับความเครียดต่ำ	12	26	30.42	0.95
ระดับความเครียดปานกลาง	33	72	40.03	4.20
ระดับความเครียดสูง	1	2	53.00	0.00
ระดับความเครียดเฉลี่ย	46	100	37.78	6.02

จากตารางที่ 2 แสดงระดับความเครียดของนักศึกษาระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 พบว่านักศึกษามีระดับความเครียดเฉลี่ย 37.78 (S.D. = 6.02) ส่วนใหญ่ร้อยละ 72 มีความเครียดระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.03 (S.D. = 4.20)

3. การเผชิญความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม ระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพัทธ์ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพัทธ์ของนักศึกษาจำแนกตามวิธีการเผชิญความเครียด

วิธีการเผชิญความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ	X_R	S.D.
การเผชิญหน้ากับปัญหา	40	86.96	0.389	0.052
การจัดการกับอารมณ์	3	6.52	0.272	0.068
การจัดการกับปัญหาทางอ้อม	3	6.52	0.339	0.052

จากตารางที่ 3 แสดงการศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกวิธีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 86.96 รองลงมาคือ การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับปัญหาทางอ้อม มีจำนวนคนเลือกเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 6.52

ค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพัทธ์ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพัทธ์ของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม ในการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 จำแนกตามวิธีการเผชิญความเครียด พบว่า การเผชิญหน้ากับปัญหา มีค่าสูงสุดคือ 0.389 และ ค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพัทธ์แบบการจัดการกับอารมณ์มีค่าต่ำสุดคือ 0.272 ตามลำดับ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา ระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่าระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียด แต่ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ไปในทางบวก กับผลของภาวะการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ที่มีต่อการฝึกงาน ($r=0.341$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ($r=0.375$) ที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม ระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19

	เพศ	อายุ	งาน อดิเรก	ออกกำลัง กาย	ที่พัก	ผลของโรคโควิด- 19 ต่อการฝึกงาน	ระดับ ความเครียด	วิธีการเผชิญ ความเครียด
เพศ	1							
อายุ	-0.129	1						
งานอดิเรก	0.238	-0.197	1					
ออกกำลังกาย	0.238	-0.197	0.160	1				
ที่พัก	0.059	-0.060	-0.129	0.317*	1			
ผลของโรคโควิด-19 ต่อการฝึกงาน	0.017	-0.225	-0.102	0.078	-0.35	1		
ระดับความเครียด	-0.065	-0.047	0.009	0.375**	-0.053	0.341*	1	
วิธีการเผชิญความเครียด	0.150	0.188	-0.096	-0.113	-0.143	-0.025	-0.092	1

* $p < .05$ ** $p < .01$ Spearman's correlation coefficient (1-tailed)

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาผลกระทบทางจิตใจของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ระยะเริ่มต้นในประเทศสเปนที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดปานกลางถึงรุนแรง ร้อยละ 36.00 (Rodríguez-Rey, Garrido-Hernansaiz, & Collado, 2020) ซึ่งระดับความเครียดปานกลางอาจจะมีระยะอยู่ยาวนานเป็น

ชั่วโมงหรือเป็นวัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ มีผลเสียต่อการดำรงชีวิต (มยุรี ตานินทร์, 2552) อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรมในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ เช่น กินมาก นอนไม่หลับ (กรมส่งเสริมสุขภาพจิต, 2541 อ้างถึงใน วนรัตน์ สิงใส, 2555)

จากการศึกษา นักศึกษาใช้วิธีการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด สอดคล้องกับการวิจัยของมณฑา ลิมทองกุล และ สุภาพ อารีเอื้อ (2009) ที่พบว่า ในการฝึกภาคปฏิบัติการครั้งแรกของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 108 คน ใช้การเผชิญความเครียดด้านการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด การที่นักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้านการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด เป็นวิธีที่นักศึกษาใช้ในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการพยายามจัดการกับต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด เป็นการคิดหาวิธีต่างๆ เพื่อแก้ปัญหา โดยใช้หลักการวิทยาศาสตร์ คือ การกำหนดขอบเขตของปัญหา หาวิธีการแก้ปัญหาหลายวิธี ซึ่งน้ำหนักกว่าวิธีใด จะให้ผลดีอย่างไรเลือกวิธีที่เหมาะสม ลงมือแก้ปัญหาซึ่งอาจจัดการที่ตัวปัญหาและมุ่งแก้ปัญหาที่ตัวเองหรือปรับสิ่งแวดล้อมเช่นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่มีความกดดัน การหาแหล่งประโยชน์การเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมซึ่งต้องหาข้อมูลและความรู้เพิ่มเติม ทั้งการยอมรับสถานการณ์จริง (Lazarus, 1984)

จากผลการศึกษา ระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียด แต่มีความสัมพันธ์ไปในทางบวกกับผลของภาวะการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ที่มีต่อการฝึกงาน ซึ่งจากผลการวิจัยการเลื่อนการฝึกงาน/ไม่ได้ฝึกงานในโรงพยาบาลศูนย์ ส่งผลต่อการฝึกงานมากที่สุด รองลงมาคือการต้องเปลี่ยนแหล่งฝึกงาน เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ทั่วโลก ยังมีการระบาดอย่างต่อเนื่องโดยในปัจจุบัน (6 มกราคม 2564) (The Bangkok Insight Editorial Team, 2564) กระทรวงศึกษาธิการ สั่งปิดสถานศึกษาในพื้นที่ควบคุมสูงสุด 28 จังหวัด ตั้งแต่ 4-31 มกราคม 2564 (ประชาชาติธุรกิจ, 2564) ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้ส่งผลต่อการฝึกงานในโรงพยาบาลของนักศึกษาในปีการศึกษา 2563 ได้ ดังนั้นจากความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและผลของภาวะการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 นี้สามารถนำข้อมูลสำหรับเตรียมนักศึกษาก่อนการฝึกงานในโรงพยาบาลเพื่อลดระดับความเครียดในปีการศึกษา 2563 โดยทางอาจารย์ผู้รับผิดชอบการฝึกงานควรแจ้งนักศึกษาล่วงหน้าถึงโอกาสของการเปลี่ยนแปลงเวลา กิจกรรมและสถานที่ฝึกงานให้นักศึกษาทราบก่อน เพื่อเตรียมปรับสภาพจิตใจให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลง ลดความกดดัน และความเครียดในการฝึกงาน

นอกจากนี้ระดับความเครียดยังมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับบทความวิชาการของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ (2558) ที่กล่าวถึงแนวทางปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลเพื่อช่วยคลายเครียด คือ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและ วิชา ครูแก้ว และคณะ (2560) ที่พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสัมพันธ์กับความเครียดระดับรุนแรงที่ลดลง เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยเพิ่มระดับ norepinephrine ได้ซึ่ง noradrenergic effect ช่วยส่งเสริมฤทธิ์ด้านความเครียด นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มการหลั่งสาร endorphin ซึ่งเป็นสารกลุ่ม opioids ทำให้ช่วยส่งเสริมอารมณ์ที่ดีและบรรเทาความเจ็บปวด งานวิจัยของ Leith (1998) พบว่าการออกกำลังกายช่วยหันเหความสนใจออกจากความกังวลและความหดหู่ในจิตใจ เมื่อเศร้าหรือเครียดมนุษย์มักสนใจหมกมุ่นกับตัวเองในเรื่องของอาการและผลของอาการ การออกกำลังกายจะช่วยหันเหความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของร่างกายแทน นอกจากนี้ Martinsen และคณะ (1989) ยังพบว่า การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นและและมีความมีคุณค่าในตนเองทำให้ลดภาวะเครียดและอาการซึมเศร้าได้ จากผลการวิจัยนี้จึงควรจัดให้มีโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียดโดยควรจัดโปรแกรมนี้ตั้งแต่วัยวิทยาลัยเพื่อให้นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่องในระหว่างฝึกงานได้

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผลการวิจัย พบว่านักศึกษาที่ฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่เลือกวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาโดยการเผชิญหน้ากับ รองลงมาคือ การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับปัญหาทางอ้อม ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา พบว่าระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียด แต่ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ไปในทางบวกกับผลของภาวะการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ที่มีต่อการฝึกงาน และการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยพบว่านักศึกษาที่อยู่ในระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติการในโรงพยาบาลในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรจัดให้มีช่องทางให้การให้คำปรึกษา และแนะนำให้ออกกำลังกายคลายเครียด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพหรือ Mix method เพื่อที่จะได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกตเป็นการยืนยันข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อให้นักวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2563). รายงานสถานการณ์โควิด-19. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. <<https://covid19.th-stat.com/>> (สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2563).
- คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์. (2563). เทคนิคเภสัชกรรม. คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก. <<http://www.phas.in.th/programs/voc-cart/pharmacy/>> (สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2563).
- ทศพล บุญธรรม. (2547). ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐมเขต 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ธิดา ครูแก้ว, ดารารภ ชาติพนิช, พรธมลพร ดิษบรรจง, ภิญญ์นารี วงศ์อนันต์ และ อนุชา บุราณ. (2560). ประเภทของการออกกำลังกายกับความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เวชสารวิทยาศาสตร์การแพทย์ มศว. <http://www.med.swu.ac.th/research/index.php?option=com_content&view=article&id=232&Itemid=1000> (สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564).
- ประชาชาติธุรกิจ. (2564). ต่วน! ศธ. สั่งปิดโรงเรียน 28 จังหวัด พื้นที่ควบคุมสูงสุด 4-31 ม.ค. 64. ประชาชาติธุรกิจออนไลน์. <<https://www.prachachat.net/education/news-586330>> (สืบค้นเมื่อ 3 มกราคม 2564).
- ไพศาล ฮาแว. (2563). หลายมหาวิทยาลัยออกประกาศให้นักศึกษายุติการฝึกงาน พร้อมเดินทางกลับภูมิลำเนา. The Standard. <<https://thestandard.co/many-universities-announce-student-to-cancelled-internship/>> (สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2564).
- มณฑา ลิ้มทองกุล และ สุภาพ อารีเอื้อ. (2009). แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด ผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในการฝึกภาคปฏิบัติการครั้งแรก. วารสารการพยาบาลรามาริบัติ. 15(2), 191-204.
- มยุรี ตานินทร์. (2552). ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มาลีวัล เลิศสาครสิริ. (2558). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. วารสารเกื้อการุณย์. 22, 45-55.
- รุ่งนภา เตชะกิจโกศล. (2552). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในระยะฟื้นฟูสภาพ โรงพยาบาลศิริราช. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วนรัตน์ สิงใส. (2555). การจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาพ อารีเอื้อ. (2540). ความเครียด การเผชิญปัญหา และ คุณภาพชีวิตของหญิงสูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24, 385-396.
- Hfocus team. (2563). กรมสุขภาพจิต จัดกิจกรรมช่วยประชาชนด้านความเครียด เหตุผลกระทบโควิด-19. Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. <<https://www.hfocus.org/content/2020/07/19719>> (สืบค้นเมื่อ 3 มกราคม 2564).
- Jalowiec, A. (1988). Confirmatory factor analysis of the Jalowiec coping scale. In *Measurement of nursing outcome volume one: measurement client outcomes*, (pp. 236-308). New York: Springer Publishing Company.
- Kenan Foundation Asia. (2563). การแพร่ระบาดของโควิด-19 สร้างผลกระทบต่อการศึกษาไทยที่สำคัญ 3 ประการ. Kenan Foundation Asia. <<https://www.kenan-asia.org/th/covid-19-education-impact/>> (สืบค้นเมื่อ 3 กันยายน 2563).

- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). **Psychological Stress and the Coping Process**. New York : Springer Publishing Company.
- Leith, L.M . (1998). **Foundations of Exercise and Mental Health**. (1st). Morgantown: WV: Fitness Info Tech, West Virginia University.
- Martinsen, E.W., Hoffart, A.H. & Solbert, Ø. Y. (1989). Aerobic and non-aerobic forms of exercise in treatment of anxiety disorders. **Stress & Health**. 5(2), 115-120.
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the Coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population in Spain. **Front Psychol**. 11, 1540.
- The Bangkok Insight Editorial Team. (2564). โควิดวันนี้ 6 ม.ค. ทั่วโลกติดเชื้อ 86.8 ล้าน ‘อังกฤษ’ ทุบสถิติ วันเดียวพุ่งเกิน 6 หมื่นคน. **The Bangkok Insight**. < <https://www.thebangkokinsight.com/521258/>> (สืบค้นเมื่อ 6 มกราคม 2564).
- Unicef Thailand. (2563). ยูนิเซฟเผยผลกระทบโควิด-19 ต่อเด็กและเยาวชนในประเทศไทย พบเยาวชน 8 ใน 10 คนเครียดด้านปัญหาการเงินของครอบครัวมากที่สุด. **Unicef**. <<https://www.unicef.org/thailand/th/pressreleases/>> (สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2564).
- WHO. (2020). Pneumonia of unknown cause-China. **World Health Organization**. <<https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unkown-cause-china/en/>> (สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2020).