

ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ในสถานการณ์การระบาด
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019*

Stress and Stress Management of Nursing Students at
Boromarajonani College of Nursing, Sanpasithiprasong during
the Covid-19 Pandemic Situation

¹สาดี แฮมิลตัน, ²จรรณศรี มีหนองหว้า และ ³อรุณศรี ผลเพิ่ม

¹Sadee Hamilton, ²Jaroonsree Meenongwah and ³Arunsri Pholperm

^{1,2,3}วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

^{1,2,3}Boromarajonani College of Nursing, Sanpasithiprasong, Thailand.

²Corresponding Author's Email: jaroonsree@bcnsp.ac.th



บทคัดย่อ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีผลกระทบต่อการเรียนการสอน การวิจัยแบบผสมวิธีนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด การจัดการความเครียด และปัจจัยทำนายความเครียดในนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 268 คนที่ได้รับการสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดของสวนปรุง และแบบวัดการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่า CVI (Content validity index) เท่ากับ 1 และ 0.9 และทดสอบความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคได้ .95 แล .92, ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ การศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษาพยาบาลจำนวน 12 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 52.11 (SD = 17.28) จัดเป็นมีความเครียดระดับสูงจากการสัมภาษณ์ความเครียดในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มี 2 ประเด็นคือ 1) การเรียนการสอนที่มีการเปลี่ยนรูปแบบ และ 2) การใช้ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง 2. การจัดการความเครียด ดังนี้ 1) การเบี่ยงเบนสนใจ 2) สร้างวิธีการลดความคิดกังวล 3) สำรวจความเครียดและลดความเครียด 4) ปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพ และ 5) ปรับวิธีการใช้ชีวิตในหอพัก 3. ปัจจัยทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ $p < .01$ ได้แก่ เกรดเฉลี่ยสะสม ชั้นปีที่ 4 รายได้ของครอบครัวต่อปี และการมีคอมพิวเตอร์ในการเรียนออนไลน์ เสียผลการเรียน และงานกลุ่มหรืองานที่ได้รับมอบหมายในรายวิชา โดยตัวแปรดังกล่าวร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 23 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

*Received April 13, 2022; Revised June 28, 2022; Accepted August 6, 2022



.001 จากการสัมภาษณ์ ข้อค้นพบ คือ การเรียนการสอนแบบออนไลน์ไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา กลัวตนเองนำโรคไปติดคนที่บ้าน สิ่งแวดล้อมไม่เหมาะกับการเรียนแบบออนไลน์

คำสำคัญ: ความเครียด; สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019; นักศึกษาพยาบาล

Abstract

The Covid-19 pandemic has an effect on the teaching and learning methods. The study applied a mixed-method research aiming at studying the stress level, stress management, and factors predicting stress of nursing students. For quantitative method, a sample group included 268 students who were chosen by simple random sampling. The research tools included general data, Suanprung Stress Test, stress and anxiety management test. The content validity was examined by experts and the content validity index was equal to 1 and 0.9, Cronbach's alpha showed reliability coefficients of .95 and .92, respectively. The data were analyzed by descriptive statistics and multiple regression analysis. The qualitative data were collected from key informants who were 12 nursing students by using semi-structured interviews. The obtained data were analyzed by content analysis.

From the study, the following results are found: 1) Stress has a mean equal to 52.11 (S.D. = 17.28) which is considered at a high level. From interviewing stress during the Covid-19 pandemic situation, two points are found which include 1) a change of style in teaching and learning and 2) a change in life. 2) Stress management includes the following: (1) distraction, (2) finding ways to reduce anxiety, (3) exploring stress and stress reduction, (4) adjusting health behavior, and 5) adjusting ways to live in the dormitory. 3) The factors predicting stress have a statistical significance of 0.01 level which include grade point average (GPA), the 4th year students, family income per year, having computer/ laptop for online learning, physical environment of online learning which includes noise, learning results, and group work or work assigned in the class. With a statistical significance level of .001, these variables account for 23 percent of the stress variation among nursing students. According to the interviews, students do not comprehend the content of online teaching and learning, they are afraid of infecting their families with the disease, and the environment is not conducive to online learning.

Keywords: Stress; Covid-19 Pandemic Situation; Nursing Students

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (Coronavirus 2019 [COVID-19]) ระยะเวลามากกว่า 2 ปี ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและวิถีชีวิตของผู้คนทั่วโลก (World Health Organization, 2020) เพื่อควบคุมการแพร่ระบาดในหลายประเทศได้มีการจำกัดการใช้พื้นที่ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม (Kalkan Uğurlu, Mataracı Değirmenci, Durgun, and Gök Uğur, 2021) และลดการใช้พื้นที่สาธารณะที่มีการใช้ร่วมกันของประชาชนจำนวนมาก ลดการทำงานในพื้นที่ (Ingard, Karnjanapoomi, and Sheoychitra, 2020) ทำให้เกิดการปรับตัวเป็นวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ก่อให้เกิดผลกระทบต่อทุกภาคส่วนทั้งด้านเศรษฐกิจ การบริการสุขภาพ และการศึกษา โรงเรียนและมหาวิทยาลัยในมากกว่า 191 ประเทศถูกปิดและนักเรียนนักศึกษา รวมทั้งนักศึกษาพยาบาลของประเทศไทย ต้องปรับเปลี่ยนไปเรียนในระบบการเรียนทางไกล (Distance learning) หรือการเรียนออนไลน์ (Online learning) แทนการเรียนการสอนแบบตัวต่อตัว (Kalkan Uğurlu et al. 2021)

การดำเนินชีวิตในวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ไม่ว่าจะเป็นเรียนออนไลน์การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตปกติ และการเว้นระยะห่างทางสังคม ถือเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Majrashi, Khalil, Nagshabandi, and Majrashi, 2021) ทำให้ปัญหาด้านสุขภาพจิตเกิดขึ้นได้มากขึ้น โดยเฉพาะในผู้ใหญ่ วัยตอนต้นรวมทั้งนักศึกษาพยาบาลที่ต้องการการเข้าสังคมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักศึกษาพยาบาล มีภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวลและความเครียดปานกลางถึงรุนแรง โดยระดับความเครียดสัมพันธ์กับเพศ และอายุ ส่วนการอยู่อาศัยในครอบครัวขยาย และมีจำนวนสมาชิกหลายคนทำให้ภาวะซึมเศร้าน้อยลง (Kalkan Uğurlu et al. 2021) นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดมากขึ้นจากการกักการติดเชื้อในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการเรียนออนไลน์ การฝึกปฏิบัติงาน และงานที่ได้รับมอบหมาย ในขณะเดียวกัน การฝึกปฏิบัติงานในระหว่างที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้นักศึกษากักการติดเชื้อจากการศึกษาภาคปฏิบัติในแหล่งฝึก กลัวนำเชื้อไปสู่ผู้รับบริการภายใต้การดูแล (Majrashi et al. 2021; Prasertsong, Sanghirunruttana, and Kladkaew, 2021) กลัวนำเชื้อกลับไปติดคนในครอบครัว กลัวการเลื่อนหรืองดการฝึกปฏิบัติงาน กลัวที่จะสำเร็จการศึกษาช้ากว่าที่กำหนด (Baluwa et al. 2021; Hanmontri et al. 2021)

นอกจากความเครียดจากการเรียนแล้ว นักศึกษาพยาบาลยังประสบปัญหาในครอบครัวและปัญหาด้านการเงินจากที่ครอบครัวมีรายได้ลดลงจากข้อจำกัดในการประกอบอาชีพหรือการทำงาน ในขณะที่มีรายจ่ายคงที่หรือเพิ่มขึ้น ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวลและความเครียดทำให้พฤติกรรมรับประทานอาหารผิดปกติ (Kalkan Uğurlu et al. 2021; Majrashi et al. 2021) นอกจากนี้ ยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีภาวะบีบคั้นทางจิตใจค่อนข้างสูงกว่าปกติ (Srisoem, Chitrak, Jaimun, and Chuakan, 2021) หากปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไข ย่อมนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงขึ้น การจัดการความเครียดและการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น การเผชิญความเครียดที่นักศึกษาเลือกใช้เป็นการแสวงหาข้อมูลที่สำคัญและการขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้งการคงไว้ซึ่งทัศนคติเชิงบวก การคิดเชิงบวก การ



คงไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การพูดคุยกับคนอื่น และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน (Majrashi et al. 2021)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การจัดการเรียนการสอนแบบปกติของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตเป็นการเรียนการสอนที่เน้นกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน ฝึกทักษะที่จำเป็นทางการพยาบาลในห้องปฏิบัติการและมีการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติตามสถานการณ์จริงในแหล่งฝึกที่เป็นสถานบริการด้านสุขภาพทั้งในโรงพยาบาลและในชุมชน เมื่อเกิดสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วิทยาลัยพยาบาลฯ ได้ปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นออนไลน์ทั้งการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้เป็นการฝึกปฏิบัติงานในสถานการณ์เสมือนจริงโดยใช้โจทย์สถานการณ์หรือกรณีศึกษาเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการศึกษา และเมื่อสถานการณ์ของการแพร่ระบาดเริ่มลดลง ได้มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบผสมผสานทั้งออนไลน์และในพื้นที่ตั้ง (On-site) นอกจากนี้ นักศึกษายังต้องพักอาศัยในหอพักของวิทยาลัยพยาบาล ไม่สามารถเดินทางกลับภูมิลำเนาโดยรถโดยสารสาธารณะ ทั้งนี้เพื่อสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของนักศึกษาและผู้รับบริการที่เป็นกลุ่มเปราะบางที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Srisoem et al. 2021)

จากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษาปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลอันเนื่องมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด19 พบว่า การเฝ้าระวังความเครียดของนักศึกษา การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการปรับตัวต่อการเรียนแบบผสมผสานในวิถีชีวิตใหม่ในบริบทของวิทยาลัยพยาบาลเพื่อลดความเครียด โดยมีปัจจัยนำเข้าซึ่งเป็นข้อมูลจากนักศึกษาโดยตรงเป็นสิ่งที่วิทยาลัยพยาบาลต้องให้ความสำคัญและจำเป็นต้องมีข้อมูล เพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของตนและเพื่อนได้ โดยมีคำถามการวิจัย คือ สถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด19 นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์มีระดับความเครียดเป็นอย่างไร และปัจจัยอะไรที่ทำนายความเครียด มีการจัดการความเครียดอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
3. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยผสมผสานวิธีแบบดำเนินการไปพร้อมกัน โดยที่การวิจัยเชิงปริมาณเด่นนำการวิจัยเชิงคุณภาพ (QUAN + qual Mixed-methods research) ที่เก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ

นักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ ปีการศึกษา 2564 ทั้ง 4 ชั้นปี ระหว่างเดือน ธันวาคม 2564 - เมษายน 2565 โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้อง หนังสือ ประกาศมาตรการต่างๆ บทความวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่ายและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ

ประชากร นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2564 จำนวน 651 คน

กลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม Win Pepi (to estimate a mean (simple random sample)) กำหนดค่า Confidence level = 95 %, Acceptable difference = 0.035, Assumed S.D. = 0.35 พิจารณาจากงานวิจัยที่ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตรของ (Itsariyapanan, and Pitsachart, 2021) ได้ค่า S.D. เท่ากับ 0.35 ได้ขนาดตัวอย่าง 244 ราย และคำนวณเพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 เพื่อป้องกันการสูญหาย ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 268 ราย ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเป็นชั้นภูมิ (Stratified sampling) ตามสัดส่วนประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยแบบสอบถามออนไลน์ มี 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สภาพแวดล้อมทางกายภาพขณะที่เรียนออนไลน์ สถานที่นั่งเรียนออนไลน์ รายได้ของผู้ปกครอง อุปกรณ์การเรียนและคุณภาพของอินเทอร์เน็ตที่ใช้ขณะเรียนออนไลน์

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียดในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อโคโรนา-2019 พัฒนามาจากแบบประเมินความเครียด SPST20 (Mahatnirunkul, Pumpaisalchai, and Tapanya, 1997) จำนวน 20 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) โดยมีระดับการวัดรายข้อเป็น ไม่รู้สึกเครียด (1) รู้สึกเครียดน้อย (2) รู้สึกเครียดปานกลาง (3) รู้สึกเครียดมาก (4) รู้สึกเครียดมากที่สุด (5) ช่วงคะแนน 20-100 คะแนน แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ โดยคะแนนระหว่าง 0-23 คะแนน มีความเครียดระดับน้อย คะแนนระหว่าง 24-41 คะแนน มีความเครียดระดับปานกลาง คะแนนระหว่าง 42-61 คะแนน มีความเครียดระดับสูง คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดระดับสูงมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการความเครียด โดยผู้วิจัยใช้เครื่องมือการจัดการความเครียดของสิริทิพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (Sihawong et al. 2018) ข้อคำถามเกี่ยวกับวิธีการที่ใช้เพื่อจัดการกับความเครียด จำนวน 11 ข้อ นำมาปรับข้อคำถามและเพิ่มข้อคำถาม 3 ข้อ เพื่อให้ครอบคลุมกับบริบทของวิทยาลัยพยาบาล รวมเป็น 14 ข้อ เกณฑ์การประเมินเป็นความถี่ในการใช้วิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล 3 ระดับ คือ 0-2 โดยคะแนน 0 (ไม่เคยทำ) 1 (ทำ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์) และ 2 (ทำตั้งแต่ 3 ครั้ง/สัปดาห์) แปลผลโดยใช้ความถี่และร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดที่ใช้



การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มีประสบการณ์ด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชมากกว่า 5 ปี แบบประเมินความเครียด และแบบสอบถามการจัดการความเครียด ได้ค่า CVI (Content validity index) เป็น 1 และ 0.9 ตามลำดับ ส่วนการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ได้ทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาพยาบาล ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ 0.95 และ 0.92

วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ปัจจัยทำนายความเครียดโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) และคัดเลือกตัวแปรแบบถอยหลัง (Backward selection)

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้ให้ข้อมูล เป็นนักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาล จำนวน 12 คน ชั้นปีละ 3 คน ที่มีความแตกต่างกัน ทางด้าน เพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม แหล่งทุนการศึกษาที่ได้รับ สภาพแวดล้อมขณะที่เรียนออนไลน์ สถานที่เรียนออนไลน์ รายได้ของผู้ปกครอง และมีระดับความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง จำนวน 6 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับความเครียด สาเหตุ ผลกระทบและวิธีการจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ที่มีประสบการณ์ด้านการเรียนการสอน และการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ได้เท่ากับ 1

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis)) โดยใช้วิธีของโคไลซซี่ (Colaizzi, 1978 as cited in Wirihana et al, 2018) ส่วนความเข้มงวด (rigor) และความเชื่อถือได้ (credibility) ของกระบวนการวิจัย ใช้การตรวจสอบสามเส้า (triangulation) ทั้งด้านข้อมูล และด้านผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการศึกษาวิจัยและการนำเสนอผลการศึกษาวิจัย การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาพยาบาล และเสนอแนวทางเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในระดับสถาบันการศึกษาและการกำหนดนโยบายสำหรับผู้บริหารต่อไป

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้รับการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ เลขที่ 14/2565 วันหมดอายุ 3 เมษายน 2566

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาความเครียด ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 52.11 (SD = 17.28) ในภาพรวมและรายชั้นปีนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 44.78 - 52.46 ยกเว้นชั้นปีที่ 3 ที่ส่วนใหญ่มีเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 42.62 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดจำแนกตามรายชั้นปี (n=268)

ชั้นปี	ระดับความเครียด			
	น้อย	กลาง	สูง	รุนแรง
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ชั้นปีที่ 1	1 (1.52)	14 (21.21)	33 (50.00)	18 (27.27)
ชั้นปีที่ 2	2 (3.28)	13 (21.31)	32 (52.46)	14 (22.95)
ชั้นปีที่ 3	4 (6.56)	13 (21.31)	18 (29.51)	26 (42.62)
ชั้นปีที่ 4	6 (7.50)	24 (30.00)	37 (46.25)	13 (16.25)
รวม	13 (4.85)	64 (23.88)	120 (44.78)	71 (26.49)

จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ข้อค้นพบเรื่องที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มี 2 ประเด็นคือ

1) การเรียนการสอนที่มีการเปลี่ยนรูปแบบ และการปรับเปลี่ยนวิชาเรียน โดยการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนจากการเรียนในห้องเรียนเป็นการเรียนแบบออนไลน์ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลยังไม่คุ้นชิน ทำให้การเรียนรู้ได้ไม่เต็มที่ ขาดสมาธิ ผู้สอนเน้นการบรรยายและการมอบหมายงานเกือบทุกคาบ ทำให้มีงานที่ต้องสืบค้นและเรียนรู้นอกห้องเรียนซึ่งใช้เวลามากกว่าเรียนในห้องเรียน ขาดการแลกเปลี่ยนและซักถามกับผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้น รวมไปถึงการทำงานเป็นกลุ่มขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลให้ผลงานยังไม่ดี รวมถึงกังวลเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลผ่านระบบออนไลน์ที่นักศึกษาไม่มั่นใจว่าจะสามารถวัดและประเมินผลได้จริง ส่วนการปรับเปลี่ยนวิชาเรียน มีการนำรายวิชาที่อยู่ในชั้นปีที่สูงกว่ามาเรียนก่อน ซึ่งเนื้อหายาก ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล เนื่องจากวิชาทางการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องมีการเรียนเนื้อหาก่อนแล้วจึงฝึกปฏิบัติเรียงตามเนื้อหาและการฝึกที่ง่ายไปเนื้อหาที่ยากและการฝึกปฏิบัติกับผู้ป่วยที่ซับซ้อนขึ้นตามลำดับ นอกจากนี้ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีการเปลี่ยนการฝึกปฏิบัติการพยาบาลโดยใช้สถานการณ์จำลอง หรือใช้โจทย์สถานการณ์ที่อาจารย์มอบหมายให้ ทำให้ไม่เห็นกรณีศึกษาจริง และไม่ได้ฝึกปฏิบัติกับผู้ป่วย คิดวิเคราะห์ในการวางแผนดูแลน้อยลง

2) การใช้ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงมาก พบ 2 ประเด็นที่ชัดเจน โดยประเด็นแรกเรื่อง การใช้ชีวิตระหว่างเรียนในหอพัก และเรียนที่บ้าน โดยการเรียนที่หอพักนั้นนักศึกษาให้ข้อมูลว่า ไม่ได้ใช้ชีวิตไปทีต่างๆ



เหมือนก่อน ชีวิตเหมือนถูกกักขัง ไม่ได้ไปผ่อนคลาย สภาพห้องนอนไม่มีที่นั่งเรียนออนไลน์ หรือห้องที่ใช้เรียนออนไลน์มีพื้นที่ไม่เป็นสัดส่วน การนั่งเรียนออนไลน์นานๆ ขาดสมาธิ และระหว่างเรียนมีการทำกิจกรรมอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น การแชทคุยกับเพื่อน การอ่านหรือดูคลิปต่างๆ ส่วนประเด็นที่สอง พบว่าการเรียนที่บ้านในครอบครัวที่มีความพร้อมด้านเศรษฐกิจได้มีการจัดห้องและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการเรียนออนไลน์ เช่น ห้องหรือพื้นที่ส่วนตัว โต๊ะ เก้าอี้ที่เหมาะสม คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง ส่วนนักศึกษาที่อยู่ในครอบครัวที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการเรียน ให้ข้อมูลว่าพื้นที่เรียนที่บ้านไม่เหมาะสม ช่วยครอบครัวขายของ ช่วยเลี้ยงน้องเลี้ยงหลาน และสภาพอากาศที่แปรปรวนทำให้อินเทอร์เน็ตใช้ไม่ได้ อุปกรณ์ที่ใช้เรียนไม่เพียงพอ หากเรียนทั้งวันอุปกรณ์จะร้อนมากทำให้เสียหายได้ นอกจากนี้ยังมีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย เนื่องจากครอบครัวมีรายได้ลดลง ค่าใช้จ่ายแพงขึ้น และเห็นว่าควรลดค่าลงทะเบียนและค่าหอพักทุกเทอมที่นักศึกษาไม่ได้เรียนที่วิทยาลัย

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาการจัดการความเครียด ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลการจัดการความเครียดที่ทำบ่อยที่สุด 5 อันดับแรกได้แก่ 1) หาวิธีผ่อนคลายโดย ดูหนัง ดูซีรีส์ ฟังเพลง เล่นเกม เล่นดนตรี ร้องเพลง เดิน ท่องเที่ยว อ่านนิยาย 2) พุดระบายอยู่กับตัวเอง เพื่อให้ตัวท่านรู้สึกดีขึ้น 3) นอนหลับพักผ่อนมากกว่าปกติ 4) เล่น Social network และ 5) พุดระบายกับเพื่อน คนรัก เพื่อให้ตัวท่านรู้สึกดีขึ้น (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของการจัดการความเครียดจำแนกรายข้อ (n=268)

การจัดการความเครียด	ไม่เคยทำ		ทำ 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์		ทำตั้งแต่ 3 ครั้ง/ สัปดาห์	
	จำนวน		จำนวน		จำนวน	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. พุดระบายกับเพื่อน คนรัก เพื่อให้ตัวท่านรู้สึกดีขึ้น	38	14.2	156	58.2	74	27.6
2. พุดระบายกับคนในครอบครัวเพื่อให้ตัวท่านรู้สึกดีขึ้น	64	23.9	135	50.4	69	25.7
3. พุดระบายกับอาจารย์ เพื่อให้ตัวท่านรู้สึกดีขึ้น	179	66.8	71	26.5	18	6.7
4. พุดระบายอยู่กับตัวเอง เพื่อให้ตัวท่านรู้สึกดีขึ้น	42	15.7	121	45.1	105	39.2
5. หาวิธีผ่อนคลายโดย ดูหนัง /ดูซีรีส์ /ฟังเพลง / เล่นเกม/ เล่นดนตรี/ ร้องเพลง/ เดิน /ท่องเที่ยว/ อ่านนิยาย เพื่อผ่อนคลายความเครียด	12	4.5	69	25.7	187	69.8
6. นอนหลับพักผ่อนมากกว่าปกติ	45	16.8	125	46.6	98	36.6
7. รับประทานอาหารปริมาณมาก/น้อยกว่าปกติ	61	22.8	137	51.1	70	26.1
8. ออกไปซื้อของ/ซื้อของออนไลน์	82	30.6	119	44.4	67	25.0
9. นั่งสมาธิ, นอนสมาธิ, สวดมนต์, เข้าโบสถ์, ทำบุญ	145	54.1	103	38.4	20	7.5
10. เล่น Social network	40	14.9	130	48.5	98	36.6
11. เข้าคลินิกเสริมความงาม	185	69.0	60	22.4	23	8.6
12. หลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน	90	33.6	117	43.7	61	22.8
13. ร้องไห้ เพื่อที่จะระบายความเครียด	76	28.4	141	52.6	51	19.0
14. ใช้จ่ายคลายเครียด	206	76.9	47	17.5	15	5.6

จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ข้อค้นพบ 6 ประเด็น ที่นักศึกษาพยาบาลใช้เพื่อลดความเครียด ดังนี้

- 1) การเบี่ยงเบนสนใจในสิ่งทำให้สบายใจ ได้แก่ การดูหนัง ฟังเพลงจากสมาร์ตโฟน เล่นเกมส์ นอน
- 2) สร้างวิธีการลดความคิดกังวลหรือความรู้สึกกังวลของตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ อ่านนิยาย ร้องเพลง ดูซีรีส์ในยูทูป (Youtube)
- 3) สำรวจภาวะเครียดและหาวิธีการระบายความเครียดได้แก่ พูดคุยกับเพื่อนสนิททางแชท พูดคุยกับเพื่อนในหอพัก คุยกับครอบครัวผ่านวิดีโอคอล บางครั้งร้องไห้คนเดียวเพื่อ
- 4) ปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกายที่ไม่ปะทะกัน การพบประพุดคุยกับเพื่อนทั้งต่อหน้าและออนไลน์ ใส่ mask 2 ชั้น พกแอลกอฮอล์ล้างมือ แยกทำความสะอาดเสื้อผ้าของตนเอง ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อและอาบนํ้าเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีหลังฝึกปฏิบัติจากหอผู้ป่วย
- 5) ปรับวิถีการใช้ชีวิตในหอพัก นักศึกษาพยาบาลบางส่วนพักในหอพักของวิทยาลัยในช่วงที่มีการฝึกปฏิบัติการพยาบาล ซึ่งมีระเบียบหอพักให้เข้าออกตามเวลาโดยในระยะการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักศึกษาจำเป็นต้องออกจากวิทยาลัยเพื่อไปซื้อสิ่งของที่จำเป็น จึงต้องวางแผนในการเข้าและออกหอพักให้ถูกทั้งระเบียบและเป็นไปตามมาตรการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของวิทยาลัย
- 6) สร้างวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง ได้แก่ ขยันอ่านหนังสือให้มาก ทบทวนความรู้จากเทปที่อัด หากเรียนไม่ทัน แต่บางครั้งการบรรยายในเทปที่ยาวมาก นักศึกษาจะไม่ทบทวนความรู้ หาความรู้จากอินเทอร์เน็ต

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

การทดสอบปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ได้แก่ การกระจายแบบปกติ (Normality) ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Linearity) ค่าความแปรปรวนคงที่ (Homoscedasticity) ความสัมพันธ์กันเองระหว่างตัวแปรอิสระ (Multicollinearity) และความเป็นอิสระของค่าความคลาดเคลื่อน (Autocorrelation) ซึ่งพบว่าไม่มีปัญหาละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นดังกล่าว ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณและคัดเลือกตัวแปรโดยวิธี Backward พบว่า เกรดเฉลี่ยสะสม ชั้นปีที่ 4 รายได้ของครอบครัวต่อปี และการมีคอมพิวเตอร์ในการเรียนออนไลน์ เสีย ผลการเรียน และงานกลุ่มหรืองานที่ได้รับมอบหมายในรายวิชา ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 23 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยงานกลุ่มหรืองานที่ได้รับมอบหมายในรายวิชา เป็นปัจจัยที่มีอำนาจในการทำนายความเครียดสูงสุด ($Beta = 10.07$, $p = .000$) (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่ทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ($n=268$)

ปัจจัยทำนาย	Beta	t	p-value
ปัจจัยส่วนบุคคล			
เกรดเฉลี่ยสะสม	-2.97	-2.65	.008
ชั้นปีที่ 4	-5.02	-2.34	.020

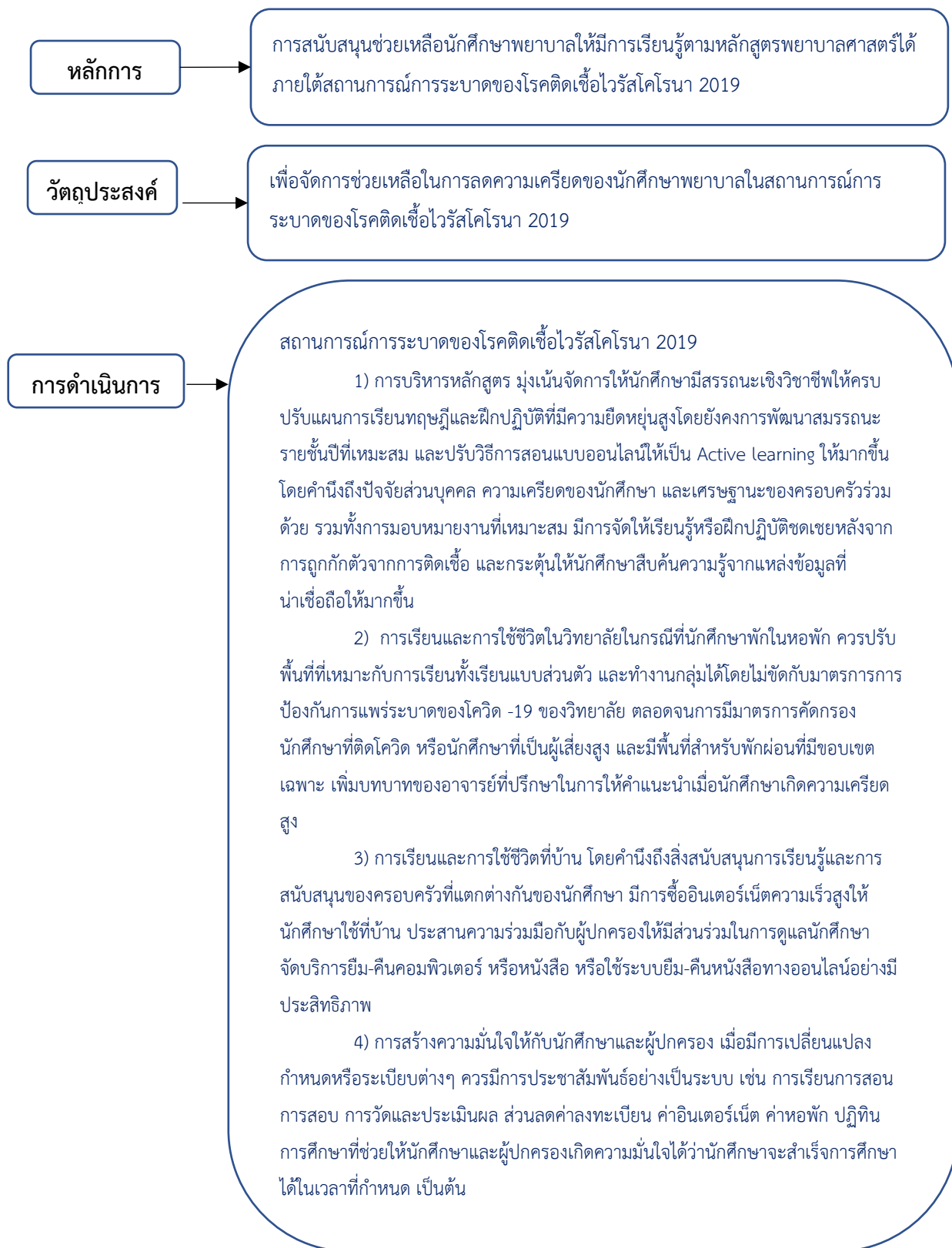


รายได้ของครอบครัวต่อปี	-3.22	-3.33	.001
การมีคอมพิวเตอร์ในการเรียนออนไลน์	-3.91	-1.96	.05
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์: เสียง	5.76	3.04	.003
ปัจจัยด้านการเรียนการสอน			
ผลการเรียน	7.47	3.18	.002
งานกลุ่มหรืองานที่ได้รับมอบหมายในวิชาที่เรียน	10.07	3.70	.000

Constant (α) = 52.84, $R = .50$, $R^2 = .25$, $R^2_{adj} = .23$, $F(7, 260) = 12.36$ $p < .000$

จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ข้อค้นพบปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด คือ การเรียนการสอนแบบออนไลน์ไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา เรียนไม่ทันเพื่อน จำนวนผู้ช่วยมากขึ้นเรื่อย ๆ กลัวตนเองนำโรคไปติดคนที่บ้าน สิ่งแวดล้อมไม่เหมาะกับการเรียนแบบออนไลน์ เศรษฐฐานะของครอบครัวไม่ดี ต้องช่วยผู้ปกครองทำงานไปด้วย เรียนไปด้วย สภาพดินฟ้าอากาศ สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่ดีทั้งที่บ้านหรือวิทยาลัย สถานการณ์การแพร่ระบาดที่รวดเร็วและรุนแรง

องค์ความรู้ใหม่



แผนภาพที่ 1 แผนการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับสูง ทั้งนี้เพราะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 มีการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนเป็นการเรียนแบบออนไลน์และการปรับเปลี่ยนวิชาเรียน ตลอดจนการใช้ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงมาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตระหว่างเรียนในหอพัก และการเรียนที่บ้าน การเรียนการสอนแบบออนไลน์ไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา เรียนไม่ทันเพื่อน กลัวจะมีความรู้ที่ไม่เพียงพอที่จะไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยในสถานการณ์จริง สิ่งแวดล้อมไม่เหมาะกับการเรียนแบบออนไลน์ เศรษฐฐานะของครอบครัวไม่ดี ต้องช่วยผู้ปกครองทำงานไปด้วย เรียนไปด้วย สภาพดินฟ้าอากาศ สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่ดีทั้งที่บ้านหรือวิทยาลัย มีความเครียดและกังวลที่จะติดเชื้อและนำเชื้อไปติดคนที่บ้าน สอดคล้องกับการศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลทั้งในสถาบัน การศึกษาเอกชน (Thamnamsin, Noitung, Punyapet, and Sorat, 2021) และสถาบัน การศึกษาของรัฐ (Sihawong et al. 2018; Suwanaphant et al. 2020) ทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ (Kalkan Ugurlur et al. 2021; Savitsky et al. 2020; Tantalankul, and Wongsawat, 2017) ความเครียดในระดับสูงที่นักศึกษาประสบ หากไม่ได้รับการดูแลหรือแก้ไขอาจก่อให้เกิดภาวะบีบคั้นทางจิตใจนำไปสู่ความรุนแรงที่มากขึ้น (Srisoem et al. 2021) และส่งผลต่อการเรียน (Tantalankul, and Wongsawat, 2017) นอกจากนี้บริบทที่นักศึกษาอยู่กับสถานการณ์นี้ มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ ดังจะเห็นจากผลการศึกษาที่พบว่านักศึกษาระดับปีที่ 3 ที่ส่วนใหญ่มีเครียดระดับรุนแรง อาจเนื่องมาจากในระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมาของการระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนา 2019 เป็นขั้นปีที่งดการฝึกปฏิบัติในโรงพยาบาลหรือแหล่งฝึกมากที่สุด

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การจัดการความเครียดที่ทำบ่อยที่สุด ได้แก่ หาวีธีผ่อนคลายด้วยกิจกรรมนันทนาการ นอนหลับพักผ่อนมากกว่าปกติ ใช้ Social network และ พูดระบายกับเพื่อน คนรัก และตัวเอง ทั้งนี้เพราะ นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 20-25 ปีอยู่ในวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความต้องการการเข้าสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน เมื่อใดมีความเครียดและวิตกกังวล การจัดการภาวะดังกล่าวมีความสำคัญและจำเป็น จากการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลมีการจัดการความเครียดและวิตกกังวลที่หลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเบี่ยงเบนสนใจด้วยกิจกรรมนันทนาการ การสร้างวิธีการลดความคิดกังวลหรือความรู้สึกกังวลของตนเอง การสำรวจความกังวลและระบายความกังวล ปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกายที่ไม่ปะทะกัน การพบประพุดคุยกับเพื่อนทั้งต่อหน้าและออนไลน์ เมื่อต้องใกล้ชิดกับคนอื่น ใส่ mask 2 ชั้น พกแอลกอฮอล์ล้างมือ ปฏิบัติตามมาตรการและอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีหลังฝึกปฏิบัติจากหอผู้ป่วย ตลอดจนปรับวิถีการใช้ชีวิตในหอพัก สอดคล้องกับการศึกษาของ Sihawong, and colleagues (2018) และการศึกษาของ Savitsky, and colleagues (2020) นอกจากนี้ ยังใช้วิธีการจัดการความเครียด โดยการแสวงหาข้อมูลที่เป็นและเฉพาะจงและการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด (Masha'al, Shahrour, and Aldalaykeh, 2022) ยอมรับสภาพตนเอง มองโลกในแง่ดี การพูดอย่างสร้างสรรค์ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งการใช้เทคนิคความเงียบ (Nebhinani et al. 2021; Tantalankul, and

Wongsawat, 2017) ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่นักศึกษาไม่เลือกปฏิบัติมากที่สุดคือ พุดระบายกับอาจารย์ เพื่อให้ตัวทวนรู้สึกดีขึ้น เข้าคลินิกเสริมความงาม หรือนั่งสมาธิ, นอนสมาธิ, สวดมนต์, เข้าโบสถ์, ทำบุญ นั้น อาจอธิบายได้ว่าเนื่องจากนักศึกษามีรูปแบบหรือวิธีการจัดการความเครียดอื่นที่เหมาะสมตามวัยและตามความชอบ เช่น อาจมีช่องทางในการระบายความรู้สึกกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นที่จะต้องพุดระบายกับอาจารย์ นอกจากนี้ นักศึกษายังอาจมีวิธีการคลายเครียดที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หรือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเหมือนการเข้าคลินิกเสริมความงาม รวมทั้งมีวิธีการทำจิตใจให้สงบที่เหมาะสมกับวัยของนักศึกษาที่ไม่ใช่การทำสมาธิหรือการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เกรดเฉลี่ยสะสม การเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 รายได้ของครอบครัวต่อปี และการมีคอมพิวเตอร์ในการเรียนออนไลน์ ในขณะที่ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์: เสี่ยง และปัจจัยด้านการเรียนการสอน ได้แก่ ผลการเรียนรู้ และงานกลุ่มหรืองานที่ได้รับมอบหมายในวิชาเรียนสามารถร่วมกันทำนายความเครียดนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้เพราะการเรียนเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบหลักของคนในวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น การศึกษาเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำไปสู่การประกอบอาชีพที่มั่นคงในอนาคต เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ความเครียดที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่จึงเกี่ยวข้องกับการเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ Majrashi et al. (2020) Nebhinani et al. (2021) และ Prasertsong, Sanghirunruttana, and Kladkaew (2021) ที่ต่างพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนในหลักสูตรเป็นปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยเฉพาะการมอบหมายงานในรายวิชาที่ในสถานการณ์ปกติการมอบหมายการทำงานเป็นกลุ่มอาจเป็นรูปแบบที่เหมาะสม แต่ในสถานการณ์ของการเรียนออนไลน์อาจทำให้นักศึกษามีข้อจำกัดในการทำงานกลุ่ม มีผลต่อผลงานของกลุ่มที่อาจมีผลต่อผลการเรียนของนักศึกษาแต่ละคน นอกจากนี้ การมีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวในการเรียนออนไลน์ย่อมทำให้เอื้อต่อการเรียนโดยเฉพาะการสอบออนไลน์มากกว่าการใช้สมาร์ทโฟนหรือแล็ปท็อป โดยวิทยาลัยอาจจัดให้มีระบบการยืมอุปกรณ์ในการเรียนที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาที่มีข้อจำกัดไม่สามารถจัดหาด้วยตนเองได้ วิทยาลัยหรือสถาบันการศึกษามีบทบาทที่สำคัญในการค้นหาปัจจัยที่ทำให้นักศึกษามีความเครียดสูงเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับความต้องการหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาทั้งในภาพรวมและในระดับรายบุคคล (Sonpaveerawong et al. 2016) นอกจากนี้ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สถาบันการศึกษาควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ซึ่งย่อมจะมีความเครียดที่ค่อนข้างสูงที่จะต้องสำเร็จการศึกษาตามกำหนดของหลักสูตร อาจทำให้มีข้อจำกัดในการเรียนการสอนออนไลน์และการศึกษาภาคปฏิบัติ

สรุป

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอนเป็นรูปแบบออนไลน์และมีการฝึกปฏิบัติงานเสมือนจริง และวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นการชีวิต



ในวิถีชีวิตใหม่ สภาพแวดล้อมในการเรียนที่ไม่เหมาะสม ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียด จึงต้องหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้สามารถอยู่กับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

สำหรับสถาบันการศึกษาทางการพยาบาล ดังนี้

1.1 ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในการเรียนและการดำเนินชีวิตในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สถาบันการศึกษาทางการพยาบาล ควรมีการเฝ้าระวังและติดตามระดับความเครียดของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีระบบในการดูแลและช่วยเหลือนักศึกษา โดยมีช่องทางในการติดต่อเพื่อขอความช่วยเหลือที่หลากหลาย มีความเป็นส่วนตัว เพื่อสร้างความไว้วางใจและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

1.2 ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่านักศึกษามีการจัดการความเครียดที่หลากหลาย สถาบันการศึกษาควรเห็นความสำคัญและจำเป็นในการจัดหาสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกให้นักศึกษาได้ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลที่สอดคล้องกับวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา

1.3 ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า ปัจจัยสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ล้วนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบริบทของการเรียนการสอน เช่น อุปกรณ์และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนออนไลน์ ผลการเรียนรู้ งานกลุ่มหรืองานที่ได้รับมอบหมายในวิชาเรียน สถาบันการศึกษาควรหาแนวทางและวิธีปฏิบัติในการสนับสนุนอาจารย์ผู้สอนในการพัฒนารูปแบบและวิธีการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่พัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active learning) และน่าสนใจ มีการวางแผนร่วมกันเพื่อพิจารณาจำนวนชิ้นงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายให้สามารถประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกันได้ในหลายวิชา มีการเชื่อมโยงเนื้อหา ออกแบบกิจกรรมและวางแผนการประเมินผลร่วมกัน รวมทั้งหาแนวทางในการช่วยเหลือสนับสนุนอุปกรณ์การเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาที่มีข้อจำกัดด้านเศรษฐฐานะ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 การจัดการความเครียดในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาพยาบาลในขณะที่ฝึกปฏิบัติงานเพื่อค้นหาปัญหาและหาแนวทางในการช่วยเหลือและดูแลนักศึกษาให้ครบทุกบริบท

2.2 ควรมีการศึกษาระดับความเครียดในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในหลากหลายมิติ เช่น ผลกระทบด้านครอบครัว ผลกระทบด้านค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการเรียนออนไลน์ รวมทั้งความช่วยเหลือที่นักศึกษาต้องการ

References

- Baluwa M.A. et al. (2021). Coping with Fears of Covid-19 Pandemic Among Nursing Students During Clinical Practice: Malawi's Perspective. *Advances in Medical Education and Practice*, 12(2021), 1389-1396.
- Hanmontri, C. et al. (2021). Factors Influencing Depression of the Fourth Year Nursing Students' Family at Huachiew Chalermprakiet University in Covid-19 Pandemic. *APHEIT Journal of Nursing and Health*, 3(3), 1-16.
- Ingard, A., Karnjanapoomi, N., & Sheoychitra, P. (2020). Undergraduate Students' Anxiety During the Coronavirus Disease Epidemic in 2019. *MUT Journal of Business Administration*, 17(2), 94-113.
- Itsariyapanan, D., & Pitsachart, N. (2021). Stress and Stress Management of New Students, Faculty of Nursing, Shinawatra University. *Udonthani Hospital Medical Journal*, 29(3), 371-378.
- Kalkan Uğurlu, Y., Mataracı Değirmenci, D., Durgun, H., & Gök Uğur, H. (2021). The Examination of the Relationship Between Nursing Students' Depression, Anxiety and Stress Levels and Restrictive, Emotional, and External Eating Behaviors in COVID-19 Social Isolation Process. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 507-516.
- Majrashi, A., Khalil, A., Nagshabandi, E. A., & Majrashi, A. (2021). Stressors and Coping Strategies Among Nursing Students During the COVID-19 Pandemic: Scoping Review. *Nursing Reports*, 11(2), 444-459.
- Nebhinani, M. et al. (2021). COVID-19-Induced Anxiety and Protective Behavior Among Nursing Students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(12), 4483-4488.
- Mahatnirunkul, S., Pumpaisalchai, W., & Tapanya, P. (1997). The Construction of Suan Prung Stress Test for Thai Population. *Journal of Suanprung Psychiatric Hospital*, 13(3), 1-20.
- Prasertsong, C., Sanghirunruttana, J., & Kladkaew, P. (2021). The Factor Related to Stress of Online Learning Due to the Covid-19 Situation Among Nursing Students. *Journal of Somdet Chaopraya Institute of Psychiatry*, 15(1), 14-28.
- Sihawong, S. et al. (2018). Factors Causing to Stress of Nursing Students, Ubon Ratchathani University. *HCU Journal of Health Science*, 21(42), 93-106.
- Sonpaveerawong, J. et al. (2016). Stress, Stress Management and the Need to Supports Nursing Students. *Journal of Nursing and Education*, 9(3), 36-50.



- Srisoem, C., Chitrak, W., Jaimun, B., & Chuakan, P. (2021). Factors Related to Psychological Distress Among Nursing Students During the Coronavirus 2019 Disease Outbreak 2019. *Journal of Health and Nursing Education*, 27(1), 75-90.
- Suwanaphant, K. et al. (2020). Factors Associated with Stress Due to Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic Among Students of the Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute. *Journal of Health Science Research*, 14(2), 139-148.
- Tantalanukul, S., & Wongsawat, P. (2017). Stress and Stress Management in Nursing Students. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*, 9(1), 81-92.
- Thamnamsin, K., Noitung, P., Punyapet, K., & Sorat, W. (2021). Factors Affecting to Stress Among Nursing Students in a Private Nursing College, Bangkok. *Journal of Health and Health Management*, 7(1), 60-74.
- Wirihana, L. et al. (2018). Using Colaizzi's Method of Data Analysis to Explore the Experiences of Nurse Academics Teaching on Satellite Campuses. *Nurse Res*, 25(4), 30-34.