

ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกงาน ในโรงพยาบาลเอกชน

ภัชรี สิทธิกิจโยธิน*, ดวงพร หัชชะวณิช, ประจักษ์จินต์, โสภณพนิชกุล
เกศศิริ เหล่าชิระสุวรรณ, วรวิทย์ จิตรรงค์, อีรฎุฒิ หวังอำนาจพร และปิยะมาศ สารการ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

*Patcharee_sit@utcc.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาฝึกงาน 2.) เพื่อศึกษาปัจจัยความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกงาน 3.) เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาฝึกงาน โดยการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการให้ทำแบบสอบถาม จำนวน 27 คน เป็นนักศึกษาชั้นปี 3 และ นักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาศาสตร์ สาขาสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด โดยเรียงลำดับตามคะแนนเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัจจัยด้านการทำงานระหว่างเรียน ปัจจัยความกดดันของนักศึกษาฝึกงานในโรงพยาบาลเอกชน ปัจจัยด้านความสำเร็จในวิชาชีพ ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาฝึกงาน ปัจจัยด้านพฤติกรรมการสอนอาจารย์มหาวิทยาลัย ปัจจัยด้านสัมพันธ์ภาพนักศึกษาฝึกงานและเพื่อนร่วมงาน พบว่าปัจจัยด้านการทำงานระหว่างเรียน ปัจจัยพฤติกรรมการสอนอาจารย์ของมหาวิทยาลัย ปัจจัยด้านสัมพันธ์ภาพนักศึกษาและเพื่อนร่วมงาน ปัจจัยด้านความกดดันของนักศึกษาฝึกงาน ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาฝึกงาน ปัจจัยด้านความสำเร็จในวิชาชีพสัมพันธ์กับด้านความคิดและด้านอารมณ์ และปัจจัยด้านการทำงานระหว่างเรียนสัมพันธ์ด้านพฤติกรรม โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

คำสำคัญ : ความเครียด นักศึกษาฝึกงาน โรงพยาบาลเอกชน

Factors Correlated with the Stress Levels of Intern Students in Private Hospitals.

Patcharee Sittikityotin*, Prajakjin Sophonpanichkul, Katsiri Laowachirasuvan,
Theerawut Wangamnauporn, Piyamat Sarakan, Doungporn Hatchavanich
and Vorawit Jitrong

School of Science & Technology University of the Thai Chamber of Commerce

*Patcharee_sit@utcc.ac.th

Abstract

The purpose of this research were 1) to study the level of stress among intern students 2) to examine the factors affecting the stress levels of intern students and 3) to study stress management strategies for intern students. Data was collected through a questionnaire from 27 third and fourth-year students majoring in Interdisciplinary of school of science and technology at University of Thai Chamber Commerce. Data analysis using descriptive statistics and data analysis using Pearson correlation. The research findings revealed that the average scores of factors influencing stress, ranked in descending order, included factors related to working while studying, stress from private hospital internships, professional success, intern student roles and responsibilities, teaching behavior of university professor, relationships with colleagues and peers at work. When studying the personal factors related to stress in each aspect, it was found that academic performance correlated with physical stress, monthly income correlated with cognitive and emotional stress, and the factors influencing stress for intern students in private hospitals were related to work during studies, university professor teaching behaviors, relationships with colleagues and peers at work, student responsibilities, and professional success. All these relationships were at a 0.05 level of statistical significance.

Keywords: Stress, Intern Students, Private Hospitals

1. บทนำ

ปัจจุบันประชาชนมีความเครียดสูงขึ้นถึง 2.1 เท่า ภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 4.8 เท่า เสี่ยงฆ่าตัวตายถึง 5.9 เท่า และภาวะหมดไฟสูงถึง 9.7 เท่า จากข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เมื่อเดือน ม.ค. 2566 พบว่าวัยแรงงานอายุ 20-59 ปี ขอรับบริการเรื่องความเครียด วิตกกังวล ไม่มีความสุขในการทำงาน สูงเป็นอันดับ 1 กว่า 5,989 สาย จากทั้งหมด 8,009 สาย สะท้อนความต้องการบริหารจัดการกับปัญหาสุขภาพจิต กลุ่มแรงงานจึงต้องได้รับการดูแลสุขภาพทุกมิติอย่างจริงจัง ที่ผ่านมาสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับ กรมสุขภาพจิต ผลักดัน กฎหมายว่าด้วยการจัดสวัสดิการในสถานประกอบกิจการ พ.ศ. 2548 กำหนดให้ตรวจสุขภาพประจำปี (การตรวจร่างกายและสภาวะจิตใจ) เป็นสวัสดิการที่กฎหมาย

กำหนด รวมถึงประเมินสุขภาพจิตในสถานประกอบการด้วยระบบ Mental Health Check up ปีละ 1 ครั้ง เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโรคจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิตของคนไทย โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่มกราคม-มีนาคม 2566 (Health Promotion Foundation, 2023) [1] พบความเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1) โรคซึมเศร้า (Depressive Disorder) เกิดขึ้นร้อยละ 0.8 ซึ่งมีสาเหตุมาจาก ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองกรรมพันธุ์ เช่น มีประวัติญาติพี่น้อง/คนในครอบครัวป่วยโรคซึมเศร้า สภาพแวดล้อมที่มีความกดดันหรือทำให้เกิดความเครียดสะสม ลักษณะนิสัยการมองโลกในแง่ร้ายหรือคิดลบทุกแง่มุม ซึ่งมีโอกาสพัฒนาความคิดไปสู่โรคซึมเศร้าได้ง่าย

2) โรคแพนิก (Panic Disorder) เกิดขึ้นร้อยละ 0.7 มี 2 สาเหตุคือจากทางร่างกาย อาจเกิดจากสมอง เมื่อมีสิ่งกระตุ้นแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมความคิดที่ผิดปกติ และต่อเนื่องไปถึงการงานของระบบในร่างกาย สาเหตุด้านจิตใจมีงานวิจัยยืนยันว่าคนที่เคยผ่านเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือเสียสมดุลของสารเคมีในสมองได้ โดยเฉพาะในวัยเด็ก มีโอกาสเป็นโรคแพนิกได้

3) โรคทางอารมณ์ (Bopolar) ร้อยละ 0.8 ซึ่งเกิดจาก ปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ ความผิดปกติของสารสื่อประสาท ในสมอง ความผิดปกติของระบบฮอร์โมน ในร่างกาย การนอนหลับที่ผิดปกติ ความผิดปกติของการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ ปัจจัยทางสังคมไม่ใช่สาเหตุของโรค แต่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้โรคแสดงอาการได้ และปัจจัยทางพันธุศาสตร์ สามารถพบโรคนี้ได้บ่อยขึ้นในครอบครัวที่มีผู้ป่วยเป็น bipolar มากกว่าในประชากรทั่วไป

ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกในร่างกายของบุคคล เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและด้านพฤติกรรม โดยด้านร่างกายจะมีการกระทบกระเทือนต่อระบบประสาทอัตโนมัติ

นักศึกษาฝึกงานในโรงพยาบาลเผชิญกับความท้าทายและแรงกดดันมากมาย สิ่งเหล่านี้อาจนำไปสู่ความเครียด ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ประสิทธิภาพการทำงาน และความปลอดภัยของผู้ป่วยการศึกษาคความเครียดในนักศึกษาฝึกงานโรงพยาบาลมีความสำคัญ เพื่อทำความเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด เพื่อพัฒนาวิธีการป้องกันและจัดการความเครียด เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษาฝึกงาน เพื่อเพิ่มความปลอดภัยของผู้ป่วยนักศึกษาฝึกงานที่เครียดอาจมีโอกาสทำผิดพลาดมากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของผู้ป่วย การลดความเครียดในนักศึกษาฝึกงานจะช่วยลดโอกาสการเกิดข้อผิดพลาดและส่งเสริมความปลอดภัยของผู้ป่วย

ความเครียดในนักศึกษา ได้แก่ 1)ด้านร่างกาย เช่น อาการนอนหลับยาก 2)ด้านความคิด เช่น หมดความมั่นใจ 3)ด้านอารมณ์ เช่น อาการหงุดหงิดรำคาญใจ 4)ด้านพฤติกรรม เช่นกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา (Srichan ,2011) [2] ปัจจัยของความเครียดดังกล่าวก็จะส่งผลให้เกิดความเครียดรุนแรงก็จะทำให้ความตั้งใจในการศึกษาและการทำงานลดลง จนไม่สามารถเรียนต่อไปได้ ต้องลาออกจากการศึกษากลางคัน หรือถ้าเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ก็จะทำให้ไม่พร้อมในด้านจิตใจ (Lertsakhonsiri i, 2014) [3]

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกงาน สาขาสาชวิทยการระหว่างการศึกษาฝึกปฏิบัติงาน ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินการหาแนวทางป้องกันแก้ไขความเครียด และเพื่อให้นักศึกษานำแนวทางไปใช้ในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพขณะฝึกปฏิบัติงาน

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

2.1.1 ความหมาย สาเหตุและระดับของความเครียด

ความเครียด คือ ภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจ ต่อสิ่งที่มาคุกคามแล้วทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น โดยแสดงออกทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการดึงกลไกการป้องกันตนเองมาใช้เพื่อทำให้ความรู้สึกถูก

กดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (Lazarus & Folkman, 1984 & Hinthong, 2008) [4]

สาเหตุของความเครียด ประกอบด้วยสาเหตุหลักใหญ่ๆ 2 ประการ คือ

- 1) สาเหตุจากภายในตัวนักศึกษาอันประกอบด้วยภาวะด้านร่างกายและจิตใจของนักศึกษา
- 2) สาเหตุจากภายนอกตัวนักศึกษา ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือปัจจัยต่างๆ

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาแม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกัน หรือเป็นสาเหตุเดียวกัน แต่ระดับความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นย่อมไม่เท่ากัน ทั้งนี้สามารถแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับดังนี้ 1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) 2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) 3. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress)

2.2 การจัดการความเครียดของนักศึกษาฝึกงาน ขณะฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเอกชน

แบ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสำหรับนักศึกษาฝึกงานได้ดังนี้

1) พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused coping method) เป็นพฤติกรรมที่นักศึกษาฝึกงานใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจ โดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหานั้น โดยเผชิญกับเหตุการณ์ตามสภาพความเป็นจริง และหาแนวทางแก้ไข

2) พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการตอบสนองทางอารมณ์ (Affective-focused coping method) เป็นพฤติกรรมที่นักศึกษาฝึกงานพยายามลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ตึงเครียดเหล่านั้น ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวปฏิบัติได้ดังนี้ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การพูดอย่างสร้างสรรค์ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในชั้นเรียนและบุคลากรทีม การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี การปรับเปลี่ยนความคิด การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และการรู้จักยืนยันสิทธิของตน (Wood, 2010) [5]

3. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

3.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาฝึกงานสาขาสหวิทยาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยในโรงพยาบาลเอกชน

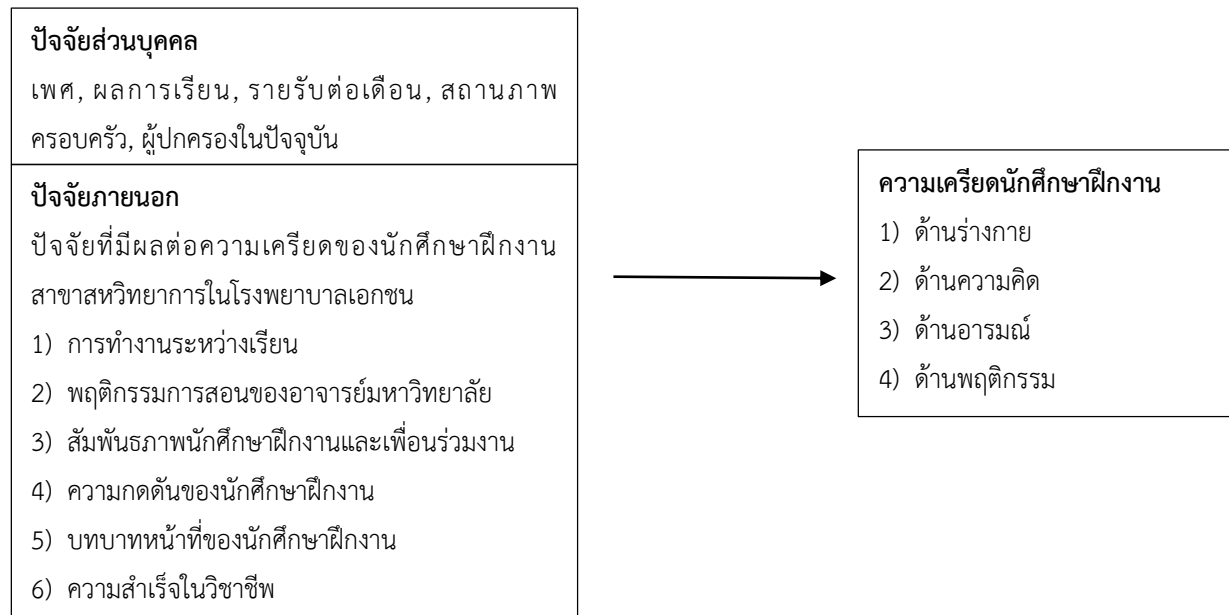
3.2 เพื่อศึกษาปัจจัยความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกงานสาขาสหวิทยาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยในโรงพยาบาลเอกชน

3.3 เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาฝึกงานสาขาสหวิทยาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยในโรงพยาบาลเอกชน

4. ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา มาจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 27 คน

5. กรอบแนวคิดในการวิจัย



6. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

นักศึกษาฝึกงานได้ทราบถึงผลกระทบของความเครียด และปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด เพื่อหาแนวทางป้องกันแก้ไขความเครียด ให้นักศึกษานำแนวทางไปใช้ในการจัดการกับความเครียดได้มีประสิทธิภาพ

7. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงพรรณนา(Descriptive Research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาฝึกงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

7.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

7.1.1 ประชากร

1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นนักศึกษาฝึกงานชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 27 คน (สำนักทะเบียนมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 2566)

2) กลุ่มตัวอย่าง วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาฝึกงานชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวนทั้งสิ้น 25 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยการใช้สูตรของ Taro Yamane โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ในการคำนวณหากกลุ่มตัวอย่างมีขั้นตอนดังนี้

1.1) หาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane (Yamane, 1973) [6] และที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังสมการ

$$n = \frac{N}{1+Ne^2} \quad (1)$$

1.2) กำหนดกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Method) โดยแบ่งสัดส่วนของแบ่งสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปีของนักศึกษาที่ฝึกงาน จากนั้นในการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง จะได้สัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างดังตาราง

$$\text{จำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่มชั้น} = \frac{\text{จำนวนตัวอย่างทั้งหมด } X \text{ จำนวนประชากรในแต่ละกลุ่มชั้น}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}} \quad (2)$$

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาฝึกงาน

ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 3	20	19
ชั้นปีที่ 4	7	6
รวม	27	25

ที่มา: สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ข้อมูล ณ วันที่ 27 สิงหาคม พ.ศ.2566

8. เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2. แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาฝึกงานสาขาสหวิทยาการในโรงพยาบาลเอกชน 3. แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกงานสาขาสหวิทยาการในโรงพยาบาลเอกชน 4. แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาฝึกงาน 5. การหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือ 5.1) นำแบบสอบถามที่ดำเนินการแก้ไขแล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงของแบบสอบถาม 5.2) นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้ว มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างข้อคำถามกับ วัตถุประสงค์ ตามวิธีของ Rovineli และ Hambleton (1976) [7] โดยคัดเลือกเฉพาะคำถามที่มีค่า IOC ได้ค่าความตรงของแบบสอบถาม (0.67 - 1.00) มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ขึ้นไป ส่วนข้อที่มีค่าน้อยกว่า 0.5 นำมาปรับปรุงให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ 6. การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) นำแบบสอบถามที่ได้จากการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุง เนื้อหาและภาษาตามข้อเสนอของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองกับนักศึกษาฝึกงานที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หลังจากนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากการทดลองใช้ทุกฉบับ มาวิเคราะห์ค่าได้ค่าความเชื่อมั่น 0.97 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สรุปลักษณะการกระจายข้อมูล ในรูปตารางแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน ใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน(Pearson Correlation) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการวิจัย จากผลการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาฝึกงานชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 สาขาสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ทั้งหมด 27 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 85.2) จำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ยพบว่า ส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.50-3.9 และ 3.00-3.49 (ร้อยละ 40.7) จำแนกตามรายได้ที่ได้รับต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือน 10,000-15,000 บาท (ร้อยละ 70.4) จำแนกตามสถานภาพทางครอบครัวพบว่าส่วนใหญ่อยู่เป็นครอบครัวเดี่ยว (ร้อยละ 70.4) และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาฝึกงานมากที่สุด ได้ดังนี้ คะแนนเฉลี่ยการทำงานระหว่างเรียน 3.30 พฤติกรรมการสอนของอาจารย์มหาวิทยาลัย 2.73 สัมพันธภาพนักศึกษาฝึกงานและเพื่อนร่วมงาน 2.65 ความกดดันของนักศึกษาฝึกงานในโรงพยาบาล 3.71 บทบาทหน้าที่ของนักศึกษาฝึกงาน 3.03 ด้านความสำเร็จในวิชาชีพ 3.10 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาฝึกงานมาก

ที่สุด ได้ดังนี้ ปัจจัยด้านร่างกายค่าเฉลี่ยอยู่ 2.67 ปัจจัยด้านความคิดมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.54 ปัจจัยด้านอารมณ์ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.47 ปัจจัยด้านพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.4

ตารางที่ 2 ร้อยละของผู้ตอบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเผชิญความเครียด

วิธีเผชิญความเครียด	(\bar{X})	(S.D.)
1.เมื่อต้องเผชิญความเครียด ทำเป็นมองไม่เห็นปัญหาหรือมองปัญหาให้เล็กกว่าความเป็นจริง	2.81	1.08
2.เมื่อต้องเผชิญความเครียด ไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฟังเพลง เป็นต้น	3.30	1.00
3.เมื่อต้องเผชิญความเครียด จะพาตัวเองออกไปทานอาหารที่ชอบ	3.19	1.10
4.เมื่อต้องเผชิญความเครียด ออกไปช้อปปิ้งหรือซื้อของออนไลน์	3.19	1.04
5.เมื่อต้องเผชิญความเครียด จะนอนอยู่หนึ่งคนเดียว	3.19	0.92
6.เมื่อต้องเผชิญความเครียด จะพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือคนที่ไว้ใจ	3.00	1.07
7.เมื่อต้องเผชิญความเครียด เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	2.81	1.00
8.เมื่อต้องเผชิญความเครียด ใช้นานอนหลับหรือยาคลายเครียด	2.04	1.09
9.เมื่อต้องเผชิญความเครียด ไม่สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้	2.26	1.02
10.เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านทำร้ายร่างกายตนเองหรือทำให้ตนเองได้รับบาดเจ็บ	2.11	1.09
เฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด	2.79	

จากตารางที่ 2 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =2.79) วิธีที่นักศึกษาใช้ในการเผชิญความเครียดมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฟังเพลง มีค่าเฉลี่ย 3.30

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและความเครียดในแต่ละด้าน

		ด้าน ร่างกาย	ด้าน ความคิด	ด้าน อารมณ์	ด้าน พฤติกรรม
ด้านการทำงานระหว่างเรียน	Pearson Correlation	.313	.564**	.598**	.457*
ด้านพฤติกรรมการสอนของ อาจารย์มหาวิทยาลัย	Pearson Correlation	.175	.431*	.410*	.380
ด้านสัมพันธภาพนักศึกษาและ เพื่อนร่วมงาน	Pearson Correlation	.209	.557**	.567**	.367
ด้านความกดดันของนักศึกษา	Pearson Correlation	.281	.512**	.477*	.278
ด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา ฝึกงาน	Pearson Correlation	.361	.532**	.496**	.320
ด้านความสำเร็จกับใบวิชาชีพ	Pearson Correlation	.358	.390*	.460*	.376

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกงานในโรงพยาบาลเอกชน พบว่า ด้านการทำงานระหว่างเรียนสัมพันธ์กับด้านความคิด($p=0.002^{**}$) ด้านอารมณ์ ($p<0.001^{**}$) ด้านพฤติกรรม($p=0.017^*$) ด้านพฤติกรรมการสอนอาจารย์ของมหาวิทยาลัยสัมพันธ์กับด้านความคิด($p=0.025^*$) ด้านอารมณ์ ($p=0.0034^*$) ด้านสัมพันธภาพนักศึกษาและ

เพื่อนร่วมงานกับด้านความคิด($p=0.003^{**}$) ด้านอารมณ์($p=0.002^{**}$) ด้านความกดดันของนักศึกษาฝึกงานสัมพันธ์กับด้านความคิด($p=0.006^{**}$) ด้านอารมณ์($p=0.012^*$) ด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาฝึกงานสัมพันธ์กับด้านความคิด($p=0.004^{**}$) ด้านอารมณ์($p=0.009^{**}$) และสุดท้ายด้านความสำเร็จในวิชาชีพสัมพันธ์กับด้านความคิด($p=0.044^*$) ด้านอารมณ์($p=0.016^*$)

9. สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกงาน สาขาสหวิทยาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยในโรงพยาบาลเอกชน ผลการวิจัยสรุปผลได้ ดังนี้

9.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาฝึกงานสาขาสหวิทยาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยในโรงพยาบาลเอกชน

ด้านร่างกาย พบว่าด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคืออาการปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลัง หรือไหล่ สอดคล้องกับ Chitratorn (2004) [8] ความเครียดส่งผลต่อชีวิต แบ่งได้ 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่งผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆของร่างกาย

ด้านความคิด พบว่าด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือการคิดมากหรือกังวลใจ สอดคล้องกับ Alljiblog (2022) [9] ความเครียด ซึ่งความเครียดเป็นรูปแบบหนึ่งของการตอบสนองต่อความกลัวที่เกิดขึ้นในชีวิตคนเรา ที่มักเกิดขึ้นตอนที่เรารู้สึกกลัวแล้ว จึงทำให้คิดมากและความกังวลใจกับเรื่องมากมายพร้อมที่จะเข้ามาในหัวเราได้ทันที ทำให้เรารู้สึกเครียดจนนำไปสู่การคิดมากได้นั่นเอง

ด้านอารมณ์ พบว่าด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคืออาการมีความวุ่นวายใจ สอดคล้องกับ Srirachan (2011) [2] ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ด้านพฤติกรรม พบว่าด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคืออาการตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย ซึ่งมาผลมาจากการคิดเยอะ กังวลไปก่อนเหตุอาจจะเป็นการกดดันตัวเองอีกด้วย สอดคล้องกับ Sirithaenthong (2023) [10] ด้านพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เช่น ตื่นเต้น ขาดความอดทน เบื่อง่าย ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม ไม่ดูแลตัวเอง

9.2 เพื่อศึกษาปัจจัยความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกงานสาขาสหวิทยาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยในโรงพยาบาลเอกชน

ด้านการทำงานระหว่างเรียน สัมพันธ์กับด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม เพราะว่าการทำงานระหว่างเรียนจะทำให้มีความกดดันเพิ่มขึ้นทั้งจะต้องทำงานให้มีประสิทธิภาพอีกทั้งยังต้องเรียนให้ได้ผลการศึกษที่ดีอีกด้วย ผลการวิจัยของ Sathirapanya & Hempun (2013) [11] พบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีที่สูงขึ้นจะมีความเครียดมากกว่า ทั้งนี้เพราะเป็นช่วงวัยที่มีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบตามชั้นปีที่สูงขึ้น เช่น การเรียน การตั้งเป้าหมายในชีวิต การเผชิญและแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมได้ เป็นต้น จึงทำให้คิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบด้านมากขึ้น

ด้านพฤติกรรมการสอนอาจารย์มหาวิทยาลัย สัมพันธ์กับด้านความคิด ด้านอารมณ์ เพราะว่าอาจารย์ก็เป็นส่วนหนึ่งในการให้ความรู้กับนักศึกษาหากอาจารย์ไม่รับฟังความคิดเห็น หรือไม่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามในเรื่องที่สงสัยก็อาจจะส่งผลให้นักศึกษาไม่อยากเรียนวิชานั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย Buajaroen et al. (2018) [12] ซึ่งพบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสัมพันธ์กับอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดแสดงว่าการมีความสัมพันธ์กับอาจารย์ที่ไม่ดี จะส่งผลให้มีระดับความเครียดมากขึ้น

ด้านสัมพันธ์ภาพนักศึกษาและเพื่อนร่วมงาน สัมพันธ์กับด้านความคิด ด้านอารมณ์ เพราะว่าการเรียนหรือการทำงานเราต้องพบปะเพื่อนร่วมชั้น เพื่อนร่วมงานซึ่งต่างคนก็จะต่างความคิดกันออกไป ส่งผลให้บางครั้งเกิดความขัดแย้ง

จนกระทบกระทั่งกันอาจจะทำให้ไม่สามารถทำงานร่วมกันได้ซึ่งจะส่งผลให้งานที่ได้รับออกมาไม่มีประสิทธิภาพจากการไม่พูดคุยหรือมีปัญหากันในที่ทำงาน ส่งผลให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chatcharaporn (2016) [13] พบว่า ปัจจัยทำนายการเกิดภาวะความเครียดจากการทำงานด้านปัจจัยเสี่ยงในการทำงาน ได้แก่ สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน

ด้านความกดดันของนักศึกษาฝึกงาน สัมพันธ์กับด้านความคิด ด้านอารมณ์ เพราะว่า เมื่อได้รับความกดดันทำให้คิดว่าตัวเองผิดพลาดตรงไหน ทำงานที่ได้รับผิดชอบได้ออกมาไม่ดีในสัปดาห์ไหน จะมีการตั้งคำถามในข้อผิดพลาดของตนเองขึ้นมาจนทำให้บางทีหมดความมั่นใจในการที่จะลงมือปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับ Dec Enzo and Stephen (2007) [14] ความเครียดในการปฏิบัติงานคือความรู้สึกของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในการปฏิบัติงานซึ่งส่งผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่สบายใจและคับข้องใจในการทำงานทำให้ลดทอนประสิทธิภาพในการทำงาน

ด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาฝึกงาน สัมพันธ์กับด้านความคิด ด้านอารมณ์ หน้าที่ที่เราได้รับอาจจะไม่สอดคล้องกับสิ่งที่เราได้เรียนรู้มา ทำให้บางครั้งปฏิบัติงานออกมาได้ไม่ดีมากนัก เมื่อพบเจอปัญหานี้มาหลายครั้งจะทำให้คิดมากหรือโทษตัวเองว่ายังทำได้ไม่ดี พบว่า ปัจจัยด้านการทำงาน ได้แก่ ด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กรกับความเครียดของข้าราชการกรมสรรพากรมีความสัมพันธ์กับความเครียด ในการปฏิบัติงานของข้าราชการกรมสรรพากร

ด้านความสำเร็จในวิชาชีพ สัมพันธ์กับด้านความคิด ด้านอารมณ์ เพราะว่าตำแหน่งที่ทำอยู่มีงานเปิดรับรายน้อยแต่มีผู้สมัครในตำแหน่งนี้เยอะก็จะทำให้กังวลใจว่าจะได้งานทำหรือไม่ ซึ่งถ้าไม่ได้งานนี้ก็ทำให้รู้สึกผิดหวัง จนเกิดการกลัวที่จะไปสมัครงานอีกครั้งซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะความเครียดและความกดดันตามมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Anantanathorn (2016) [15] พบว่า ปัจจัยด้านความก้าวหน้าในอาชีพ มีอิทธิพลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจ

9.3 เพื่อศึกษาความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาฝึกงานสาขาสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยในโรงพยาบาลเอกชน

วิธีที่นักศึกษาใช้ในการเผชิญความเครียดมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ เมื่อต้องเผชิญความเครียด ไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฟังเพลง ซึ่งสอดคล้องกับ Tasai (2007) [16] ที่พบว่า เมื่อมีปัญหาความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะปรึกษากันภายในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเรียน นักเรียนส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อนปัญหาเรื่องเพื่อนส่วนใหญ่จะเลือกปรึกษากันเองกับเพื่อน ปัญหาเรื่องแฟน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกปรึกษาเพื่อน การแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง/เล่น ดนตรีออกไปเที่ยว/พักผ่อน และออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่ถนัด

10. ข้อเสนอแนะ

10.1 ควรมีการจัดการช่วยเหลือนักศึกษาฝึกงานในการลด ความเครียด โดยการวางแผนและกำหนดแนวทางการป้องกัน ทั้งในด้านการจัดการเรียนการสอนโดย และการฝึกภาคปฏิบัติ

10.2 การจัดกิจกรรมและการจัดสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยให้เอื้อต่อ การเรียนรู้ รวมทั้งการสำรวจถึง ปัญหาความต้องการของนักศึกษาฝึกงานทุกครั้งก่อน ระหว่าง และหลังขั้นฝึกปฏิบัติในโรงพยาบาล

11. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

11.1 ควรจัดทำโปรแกรมที่ช่วยลดความเครียดที่ง่ายเข้าถึงและสนองตอบต่อการเรียนรู้ในยุคปัจจุบัน

11.2 แบบสอบถามในการวิจัยครั้งต่อไปอาจเพิ่มในส่วนของความพึงพอใจในสถานที่ฝึกปฏิบัติงานและแบบประเมินสุขภาพจิตกับสุขภาพกายในขณะที่ทำงานเพิ่ม

11.3 ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจจะขยายกลุ่มสาขาไปยังพื้นที่อื่นเพื่อศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่แตกต่างกัน



12. เอกสารอ้างอิง

- [1] Health Promotion Foundation (2023). Mental health hotline. <https://www.hfocus.org/content/2023/04/27584>
- [2] Srichan Pornjirasin. (2011). Stress and ways to relieve stress. Mahidol University [https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/Stress-How to relieve stress/](https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/Stress-How%20to%20relieve%20stress/)
- [3] Maleewan Lertsakhonsiri (2014). Relationship between personal factors. and environmental factors and stress and stress management while practicing in the delivery room of nursing students. Saint Louis College. Army Nursing Journal, 15 (2), 270-279.
- [4] Jiraporn Hinthong. (2008). Managing stress. http://www.rtafa.ac.th/science/article/pdf/bla_2_2551_Stress.pdf
- [5] Wood, D. (2010). The keys to stress-less nursing. Nursing Zone Newsletter. Journal article, 17(3), 129-140.
- [6] Yamane, Taro. (1973). Statistics: An Introductory Analysis, 2nd Edition, New York: Harper and Row
- [7] Rovinelli, R.J. and Hambleton, R.K. (1976). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association : California. April 19 - 23, 1976)0 [Online] Available
- [8] Juranuch Chitratorn. (2004). Stress. [http://ww.dmh.go th/news/view.asp?id=672](http://ww.dmh.go.th/news/view.asp?id=672).
- [9] Alljitblog. (2022) Thinking too much often can lead to chronic overthinking. Chronic Overthinking <https://www.alljitblog.com>
- [10] Jaturong Siritianthong. (2023). Recognize stress before it's too late. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article>
- [11] Jutharat Satirapanya and Witthaya Hemaphan. (2013). Stress of university students. liberal arts journal Maejo University, 1(1), 42-58.
- [12] Parichat Buacharoen, Nopparat Tesaphanratanakul, Kailas Donchai, Pawanrat Buacharoen. Stress and adjustment of undergraduate students. Faculty of Engineering Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Mai. MCU Periscope Graduate Journal, Phrae Campus 2018;4(2):37-58.
- [13] Naritawan Chatcharaporn. (2016). Stress conditions from work among employees of steel importing companies in Bangkok. Master of Science Thesis, Chulalongkorn University
- [14] Decenzo, Stephen. (2007). Human Resource Management, 7th ed. New York.
- [15] Anurat Anantanathorn. (2016). Stress state and stress management behavior of police officers, Provincial Police, Provincial Police, Region 2. Political Science and Law Research, Burapha University.
- [16] Sunisa Tasai. (2007). Stress and stress resolution of high school students. In Songkhla province. Master's Thesis Department of Health Promotion, Prince of Songkla University.