



ปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการจัดการความเครียดจากการเรียนในช่วง  
สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4

นลินรัตน์ วรวัฒนานนท์\* เพื่อนใจ รัตตากร\*

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจปัจจัยด้านการศึกษาและแนวทางการจัดการความเครียดจากการเรียนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 จำนวน 63 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อหาปัจจัยทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อหาค่าความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 คือ การสอบติดต่อกันในระยะเวลาจำกัด (ร้อยละ 96.8) และในหัวข้อ ปริมาณงานที่ได้รับระหว่างฝึกปฏิบัติทางคลินิกทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด (ร้อยละ 44.4) ซึ่งในการจัดการความเครียดที่นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 เลือกใช้ คือ หัวข้อการพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง (ร้อยละ 46.0) การมีความรอบคอบในการแก้ปัญหา (ร้อยละ 46.0) และการมีคนช่วยแบ่งเบาในความรู้สึกจำนวนที่เท่ากัน (ร้อยละ 46.0)

Abstract

This study aimed to explore academic factors that related to stress and coping strategies among the fourth-year occupational therapy students during the Coronavirus (COVID-19) outbreak. Data were collected from 63 students by using questionnaires. The data were analyzed by using descriptive statistics.

The results revealed that: the academic factors related to stress were examinations scheduled in consecutive period (96.8%) and work-load during clinical practice (44.4%). In addition the most common coping strategies were attempting to solve problems on their own (46.0%), being prudent in solving problems (46.0%), and having someone to help alleviate the feeling.

-----  
\*ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



## บทนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่ผ่านมานั้น ทำให้จำเป็นต้องมีข้อกำหนดการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ตามประกาศจากกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ตั้งแต่ในเรื่องของสังเกตอาการของนักศึกษาที่มีไข้ หรือมีความผิดปกติของทางเดินหายใจ การหมั่นดูแลสุขภาพสะอาดโดยการล้างมือ เจลแอลกอฮอล์ การสวมใส่หน้ากากอนามัย การคัดกรองกักแยกตัวผู้ที่เดินทางมาจากจังหวัดเสี่ยงเป็นเวลา 14 วัน การหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก รวมทั้งการให้ใช้ระบบออนไลน์ในการเรียนการสอนหรือการประชุมแทนรูปแบบปกติ<sup>1</sup> โดยตามข้อกำหนดที่ได้กล่าวมาทำให้นักศึกษาจำเป็นต้องเข้าสู่การใช้ชีวิตวิถีใหม่ (new normal) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดและข้อกำหนดการป้องกันการแพร่ระบาดดังกล่าวจึงทำให้กิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษาจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนไปจากเดิม โดยไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้

ความเครียดจากสถานการณ์ดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ที่จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเรียนท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) นักศึกษาจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องเผชิญกับปัจจัยทางการศึกษาที่มีข้อจำกัดมากขึ้น ทั้งด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมและรูปแบบการเรียนที่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้นจึงไม่แปลกหากสถานการณ์ดังกล่าวจะทำให้เกิดความเครียด เพราะปัญหาดังกล่าวเกินความสามารถของนักศึกษาที่จะจัดการได้ และอาจเป็นผลทำให้คุณภาพความสุข ความมั่นคงในตัวของนักศึกษา<sup>2</sup> ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเนื้อหาการเรียนของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นชั้นปีที่เข้าสู่การฝึกปฏิบัติทางคลินิกอย่างเข้มข้นมากขึ้น แต่จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่ทำให้รูปแบบการเรียนการสอนเปลี่ยนแปลงไป โดยมีการเรียนเนื้อหาอย่างอัดแน่น ตารางสอบที่มีความกระชั้นชิด ตลอดจนสถานที่ฝึกปฏิบัติทางคลินิกต่าง ๆ มีการปรับเปลี่ยนข้อปฏิบัติตัวในการเข้าฝึกปฏิบัติทางคลินิก สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ และหากความเครียดนี้ไม่ได้ถูกจัดการอย่างเหมาะสมก็อาจจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายและสุขภาพจิตลดลงและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้ อย่างไรก็ตามโดยธรรมชาติของมนุษย์เรานั้น เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะตอบสนองต่อสิ่งนั้น ๆ โดยหาวิธีในการลดหรือจัดการความเครียดด้วยวิธีที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลทั้ง ในรูปแบบของการเผชิญหน้ากับความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบมุ่งแก้อารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย<sup>3</sup>

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยด้านการศึกษาและแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 จากการเรียนในช่วงภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563 ซึ่งมีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) เพื่อให้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันด้านการศึกษาที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา มากน้อยเพียงใด



และนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 มีแนวทางในการจัดการความเครียดนั้นอย่างไร เพื่อใช้ผลของการศึกษาเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถปรับตัวต่อการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมและเพื่อให้นักวิจัยชั้นนี้สามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้สนใจที่จะนำไปศึกษาในเชิงลึกต่อไป

### ทบทวนวรรณกรรม

ความเครียด เป็นลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป หรือ ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง เป็นการตอบสนองอย่างไม่จำเพาะเจาะจง (nonspecific response) ของร่างกายต่อทุกความต้องการที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้<sup>4</sup> ซึ่งความเครียดในทางจิตวิทยา คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะถูกประเมินโดยบุคคลว่า เป็นสิ่งที่ต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากในการจัดการหรือมากเกินไปแหล่งพลังในการจัดการความเครียดที่บุคคลมี และคุณภาพสุขสมบูรณ์ของบุคคล (well-being)<sup>2</sup>

ในปี 2554 ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์<sup>5</sup> ได้ให้ความหมายว่า “ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัววิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป” ในขณะที่กรมสุขภาพจิต<sup>6</sup> ได้ให้ความหมายว่า “ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกิดกำลังทรัพยากรที่เราใช้อยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย” นอกจากนี้วันทนา เนาว์วัน และอารมณ์ เอี่ยมประเสริฐ<sup>7</sup> ได้ให้ความหมายว่า “ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ มีความกลัว อาการวิตกกังวล ทำให้เกิดการถูกบีบคั้น ประสบปัญหากระทบต่อด้านจิตใจจนเกิดอันตรายแก่ร่างกายตามมา”

และ Segal, Smith, Segal, & Robinson<sup>8</sup> ได้ให้ความหมายว่า “ความเครียด คือ ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกายต่อความความต้องการหรือการคุกคาม เมื่อบุคคลรู้สึกถึงอันตราย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือสิ่งที่จินตนาการขึ้น ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาการป้องกันตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว เรียกกระบวนการอัตโนมัติที่เกิดขึ้นว่าการตอบสนองแบบสู้หรือหนี (fight or flight reaction) หรือ การตอบสนองต่อความเครียด (stress respond)”

จากข้อมูลดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรับรู้ หรือรู้สึกว่าถูกคุกคามหรือต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ แล้วทำให้รู้สึกกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจ

### ประเภทของความเครียด

Ehrenfeld<sup>9</sup> (2018) ได้แบ่งประเภทของความเครียดโดยรวบรวมจาก American Psychological Association (APA) ซึ่งแบ่งประเภทของความเครียดออก 3 ประเภท ได้แก่

1. ความเครียดแบบเฉียบพลัน (acute stress) คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ระทึก ในระยะนี้จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น และอาจก่อให้เกิด ไมเกรน หรือเจ็บหน้าอกได้ หรืออาจพบอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น หงุดหงิด วิดกกังวล เศร้า ปวดศีรษะ ปวดหลัง และปัญหาท้องไส้ปั่นป่วน อาจเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ๆ และหายไปเมื่อสิ่งเร้าที่ก่อความเครียดนั้นหายไป ความเครียดระยะนี้อาจทำให้ร่างกายปรับตัวและหาทางจัดการความเครียดได้โดยที่ความเครียดนี้ไม่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เลย
2. ความเครียดแบบเฉียบพลันที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (episodic acute stress) คือ ผู้คนมักพบกับความเครียดชนิดนี้เป็นปกติ และในชีวิตอยู่ภายใต้แรงกดดันนั้น อาจมีเหตุการณ์ที่ทำให้คิดมากเกินไป หรือมีภาระมากมายในชีวิตที่ต้องแบกรับ เมื่อคนเราเกิดความกังวลก็จะทำให้เกิดความเครียดและความโกรธได้ อาการคล้ายกับในระยะเฉียบพลัน ทว่าเกิดบ่อยกว่าและเกิดร่วมกันได้มากกว่า หากจัดการความเครียดในระยะนี้ได้ไม่ดีอาจทำให้เกิดโรคทางกายที่รุนแรง เช่น โรคหัวใจ หรือแม้แต่โรคซึมเศร้าได้
3. ความเครียดแบบเรื้อรัง (chronic stress) คือ ความเครียดที่อยู่กับตัวบุคคลนานร่วมปี โดยอาจเกิดจากปัญหาชีวิตที่รุนแรง หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องเกินการควบคุมของบุคคล เช่น ความยากจน สงคราม หรือการเหยียดเชื้อชาติ ความเครียดแบบเรื้อรังมักเกิดจากสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและบุคคลไม่อาจคาดเดาได้ว่าสิ่งเร้าเหล่านั้นจะหยุดหรือหายไปเมื่อใด และผลของความเครียดระยะนี้อาจส่งผลกระทบต่อความนึกคิดได้

ระดับความเครียดคือ “ระดับความรุนแรงที่บุคคลรู้สึก หรือรับรู้ได้จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มาคุกคาม” โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลานาน เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น



3. ความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

### การจัดการความเครียด

การจัดการความเครียด คือ การที่บุคคลมีความพยายามในการใช้กลวิธีต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างหลากหลายเพื่อการปรับ ลด หรือกำจัดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสมดุลให้กับชีวิตให้เกิดความสุขความมั่นคง โดยมีรูปแบบการจัดการความเครียด หรือ กลยุทธ์การจัดการความเครียด เป็นการจำแนกประเภทให้กับวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบหลัก ๆ ตามทฤษฎีของ Folkman & Lazarus (อ้างถึงใน Ryan, 2013)<sup>10</sup> ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดและ อธิบายรูปแบบของการจัดการความเครียดเอาไว้ ดังนี้

- 1) การจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem-focused coping) เป็นวิธีการปรับหรือแก้ที่เกี่ยวกับการวางแผนกระทำบางอย่างเพื่อให้สามารถแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือกล่าวได้อีกอย่างว่าเป็นแนวทางการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่สาเหตุ โดยการทำความเข้าใจ การวางแผน การเพิ่มความสามารถให้กับตนเอง การขอคำชี้แนะหรือคำแนะนำ โดยอาจปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม หรือตัวบุคคลก็ได้ เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น เช่น การขอคำปรึกษากับอาจารย์/ครอบครัวในการแก้ไขปัญหา การพยายามเพิ่มทักษะของตัวเองเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ การเพิ่มหรือลดสิ่งแวดล้อมเพื่อแก้ไขปัญหา การวางแผนอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ
- 2) การจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) เป็นรูปแบบการจัดการความเครียดที่เน้นการปรับอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในการจัดการความเครียดแบบนี้จะไม่เน้นการแก้ไขที่ต้นเหตุ แต่มักจะเป็นการแก้หรือปรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

นิติพันธ์ บุญเพิ่ม<sup>11</sup> ได้อ้างอิงการจำแนกรูปแบบการจัดการกับความเครียดของ Folkman และคณะว่ามี 2 รูปแบบ คือ



- 1) การมุ่งจัดการกับปัญหา (problem-focused coping) เป็นการใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่
  - (1) การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping) เป็นความพยายามอย่างก้าวร้าวในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่เพื่อจัดการกับปัญหานั้น ๆ
  - (2) การวางแผนแก้ไขปัญหา (planful problem solving) เป็นการใช้ความพยายามในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความรอบคอบ โดยการวิเคราะห์ปัญหา วางแผน การแก้ไข ปัญหาและดำเนินการตามแผนที่วางไว้
  - (3) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) เป็นการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น
- 2) การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) เป็นการใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่
  - (1) การถอยห่าง (distance) เป็นความพยายามทางความคิดในการให้ความสำคัญกับสถานการณ์นั้นน้อยลงโดยการถอนตัวออกมาจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นการป้องกันตนเองจากสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมใหม่
  - (2) การควบคุมตนเอง (self-control) เป็นความพยายามในการควบคุมความรู้สึกและการกระทำของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดและเปิดใจรับรู้ข่าวสารภายนอกเพิ่มมากขึ้น
  - (3) การรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility) เป็นการที่บุคคลยอมรับว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากตนเองและปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้
  - (4) การหลีกเลี่ยง-หลีกเลี่ยง (escape-avoidant) เป็นความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการทำกิจกรรมอย่างอื่นหรือคิดถึงสิ่งที่ปรารถนาเพื่อไม่ต้องคิดถึงปัญหาที่มีอยู่
  - (5) การประเมินใหม่ทางบวก (positive reappraisal) เป็นการประเมินคุณค่าใหม่มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่โดยพยายามมองในด้านที่ดี เน้นความมั่งคั่งของบุคคลรวมทั้งการใช้ศาสนาด้วย
  - (6) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) เป็นการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเพื่อให้บุคคลรู้สึกสบายใจขึ้น

จันทรา อัยเอ็ง และวรรณกร พลพิชัย<sup>12</sup> ได้ทำการศึกษาการจัดการความเครียดและแบ่งการจัดการความเครียดตามแนวคิดของ Carver และคณะ ว่ามี 3 รูปแบบ ดังนี้

- 1) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem focused coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรงเป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจ



เลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหาซึ่งการ  
แสดงพฤติกรรมนี้บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันได้

- (1) การแสดงพฤติกรรม (active coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อจัดการ  
สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมาก  
ขึ้นในการแก้ไขปัญหา การดำเนินการและวางแผนสู่ปฏิบัติ
  - (2) การวางแผน (planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด  
รวมถึงการหาวิธีการในการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและ  
วางแผน และหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้อย่างที่สุด
  - (3) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (suppression of competing activities) เป็นการ  
ระงับความสนใจอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เราใส่ใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่
  - (4) การชะลอการเผชิญปัญหา (restraint coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือ  
ทำ ต้องให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน
  - (5) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (seeking social support for  
instrumental reasons) เป็นการขอคำปรึกษา ขอความช่วยเหลือ ขอข้อมูลรายละเอียด  
เกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์  
เช่นเดียวกัน
- 2) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (emotional focused coping) วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียด  
ขึ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์โดยการปรับสภาพ  
อารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง  
หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่า  
อันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลงสถานการณ์ไม่ได้  
เปลี่ยนแปลงไปแต่ขึ้นอยู่กับ การปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์โดยแบ่งวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่ง  
แก้ไขอารมณ์ ดังนี้
- (1) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อรับกำลังใจ (seeking social support for  
emotional reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ  
คำปลอบโยน และความเข้าใจจากบุคคลอื่น
  - (2) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (positive reinterpretation and growth)  
เป็นการจัดการความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิด  
ความเครียด หรือจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิด





ความเครียดในทางที่ดี หรือการเติบโตในแง่ใหม่ในทางบวก ด้วยการทำให้ดีที่สุดเมื่อเผชิญเหตุการณ์นั้น ๆ วิธีการนี้ไม่เพียงแต่ลดความทุกข์โศก แต่ยังสามารถนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น

- (3) การยอมรับ (acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ
  - (4) การพึ่งศาสนา (turning to religion) เป็นการใช้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญความเครียด การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ
  - (5) การปฏิเสธ (denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด
- 3) การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (less focused coping) วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้
- (1) การระบายออกทางอารมณ์ (focus on venting of emotions) เป็นการให้ความสนใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่มี และระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป
  - (2) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (behavioral disengagement) เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะแก้ปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ มักเกิดกับบุคคลที่คาดหวังว่าตนจะสูญเสีย ไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้
  - (3) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (mental disengagement) เป็นวิธีการลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งทำให้เกิดความเครียด ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรค ขัดขวาง การหนีจากปัญหาโดยวิธีการอื่น ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหา รวมถึงการฝึนกลางวัน การนอน การหมกมุ่นอยู่กับการดูโทรทัศน์ ซึ่งการใช้กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่จะขัดขวางการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์





### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4
2. เพื่อสำรวจแนวทางการจัดการความเครียดจากการเรียนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรับรู้ หรือรู้สึกว่าคุณค่าหรือต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ แล้วทำให้รู้สึกกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. การจัดการความเครียด หมายถึง การที่บุคคลมีความพยายามในการใช้กลวิธีต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างหลากหลาย เพื่อการปรับ ลด หรือกำจัดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสมดุลให้กับชีวิตให้เกิดความสุข ความมั่นคง โดยแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ แบบมุ่งแก้ปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย
3. ปัจจัยทางการศึกษา หมายถึง การจัดการเรียนการสอน สภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ได้รับมอบหมาย การสอบ และกฎระเบียบข้อปฏิบัติ ที่มีการปรับเปลี่ยนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) และอาจก่อให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4
4. นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 หมายถึง นักศึกษากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนตามแผนการศึกษาสำหรับนักศึกษาสาขาวิชากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563
5. ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) หมายถึง ช่วงระยะเวลาภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563 ซึ่งมีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

### วิธีการศึกษา

#### รูปแบบงานวิจัย

การศึกษานี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อสำรวจปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดจากการเรียนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



จำนวน 64 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามปัจจัยทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และแบบสอบถามแนวทางการจัดการความเครียด

**ประชากร** นักศึกษากิจการรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนตาม แผนการศึกษาสำหรับนักศึกษาสาขาวิชากิจการรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 64 คน

**ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล** ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ ปัญหาสุขภาพ ความคาดหวังในผลการเรียนของตนเอง โดยเป็นคำถามแบบเลือกตอบ

#### ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เครื่องมือที่ผู้วิจัยได้เลือกใช้ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการดัดแปลงมาจากแบบสอบถามเกี่ยวเนื่องกับ ปัจจัยด้านการศึกษาที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดย ชณัญชิตา ญฐาชัย<sup>13</sup> และ ประยุกต์ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยด้านการศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจว่าปัจจัย ด้านการศึกษาที่มีความเปลี่ยนแปลงไปในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ว่า มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดต่อนักศึกษากิจการรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 อย่างไร โดยแบบสอบถามที่ทำการ ดัดแปลงแล้วนั้นมีการจำแนกปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากการเรียนในช่วงสถานการณ์ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ไว้ทั้งหมด 5 มิติ รวม 22 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ 0.883 โดยมีจำนวนข้อในแต่ละด้าน ดังนี้

|                                     |       |   |     |
|-------------------------------------|-------|---|-----|
| 1. การจัดการเรียนการสอน             | จำนวน | 5 | ข้อ |
| 2. สภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก | จำนวน | 6 | ข้อ |
| 3. งานที่ได้รับมอบหมาย              | จำนวน | 2 | ข้อ |
| 4. การสอบ                           | จำนวน | 2 | ข้อ |
| 5. กฎระเบียบข้อปฏิบัติ              | จำนวน | 7 | ข้อ |



แบบสอบถามมีรูปแบบเป็นแบบเลือกตอบ (checklist) ในหัวข้อความเกี่ยวข้องกับความเครียด โดยให้เลือกตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ หากตอบว่า ใช่ ให้เลือกตอบความเครียดที่เกิดขึ้นในข้อคำถามนั้นซึ่งเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ

- |   |         |                               |
|---|---------|-------------------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่มีความเครียดเกิดขึ้น       |
| 2 | หมายถึง | มีความเครียดเกิดขึ้นน้อย      |
| 3 | หมายถึง | มีความเครียดเกิดขึ้นปานกลาง   |
| 4 | หมายถึง | มีความเครียดเกิดขึ้นมาก       |
| 5 | หมายถึง | มีความเครียดเกิดขึ้นมากที่สุด |

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเผชิญความเครียด

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับความเครียด ที่ถูกสร้างโดย จันทรา อัยเอ็งและ วรณกร พลพิชัย (2561)<sup>3</sup> โดยพัฒนามาจากแนวคิดของ Carver และคณะ (1989) ซึ่งวัดประเมินอยู่ 3 ด้าน แต่ละด้านนำไปหาค่าความเชื่อมั่นได้  $> 0.8$  ดังนี้

| ด้าน                                     | จำนวนข้อ |
|------------------------------------------|----------|
| ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา    | 13       |
| ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ | 16       |
| ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย | 12       |
| รวม                                      | 41       |

โดยมีเกณฑ์แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

- 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ น้อยที่สุด
- 2 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ น้อย
- 3 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ ปานกลาง
- 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ มาก
- 5 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ มากที่สุด

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทำโดยเริ่มจากการนำแบบสอบถามส่วนที่ 2 ที่ทำการดัดแปลงไปตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ภาควิชากิจกรรมบำบัดฝ่ายละ 1 คน รวมจำนวน 4 คน อาจารย์ภาควิชากิจกรรมบำบัดฝ่ายวิชาการ จำนวน 1 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) หลังจากนั้นจึงนำมาหาค่า index of item-object congruence (IOC) และปรับปรุงและแก้ไขข้อคำถามที่มีระดับความสอดคล้องต่ำ (ค่า  $IOC \leq 0.5$ ) จากนั้นจึงนำไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยง (reliability) โดยนำแบบสอบถามที่แก้ไขจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาแล้วให้นักศึกษากายภาพบำบัด ชั้นปีที่ 4 คณะเทคนิคการแพทย์ที่มีความใกล้เคียงกับประชากรที่ต้องการศึกษา จำนวน 15 คน (Bujang, Omar, and Baharum, 2018) ลงมือทำแล้วจึงนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) หลังจากนั้นจึงทำการปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด 0.883

### ขั้นตอนการศึกษา

1. ดำเนินการเขียนโครงร่างภาคนิพนธ์ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ปัจจัยด้านการศึกษาและการจัดการความเครียด
2. เสนอโครงร่างภาคนิพนธ์ต่อคณะกรรมการสอบภาคนิพนธ์เพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะ
3. ปรับปรุงแก้ไขโครงร่างภาคนิพนธ์ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบภาคนิพนธ์
4. ยื่นขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. หลังผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมแล้ว ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานกับนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 โดยผู้วิจัยทำการโพสต์โปสเตอร์เพื่อเชิญเป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัยพร้อมระบุข้อความเกี่ยวกับประโยชน์ในการเข้าร่วมโครงการรวมถึงการพิทักษ์สิทธิ์แก่ผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านทางกลุ่มสังคมออนไลน์ (application LINE) คือ อธิบายขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ รวมถึงการแจ้งสิทธิ์การเข้าร่วมงานวิจัยด้วยความสมัครใจ โดยสามารถถอนตัวจากงานวิจัยได้ทุกเมื่อที่ต้องการ และข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ จนเมื่องานวิจัยสิ้นสุดแล้วข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายทิ้งตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ
6. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยส่งแบบสอบถามและอธิบายการทำแบบสอบถามให้กับผู้เข้าร่วมงานวิจัยโดยตรงผ่านทางกลุ่มสังคมออนไลน์ (application LINE) ที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้ทำการติดต่อผู้วิจัยเข้ามา



7. ตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของข้อมูล
8. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ในรูปแบบของความถี่ ร้อยละ พร้อมสรุปอภิปรายผล
9. นำเสนองานวิจัยแบบรูปเล่ม

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและบอกวัตถุประสงค์การวิจัย
2. ให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยคือ นักศึกษากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนตามแผนการศึกษาสำหรับนักศึกษาสาขาวิชากิจกรรมบำบัด ชั้นปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 64 คน
4. อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามทั้ง 3 ชุด โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยทำแบบสอบถามผ่าน Google form
5. ให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเป็นผู้ตอบข้อมูลดังต่อไปนี้ด้วยตนเอง
  - 5.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
  - 5.2 แบบสอบถามปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและความเครียดที่เกิดขึ้น
  - 5.3 แบบสอบถามเผชิญความเครียด
6. ผู้วิจัยกำหนดเวลาในการทำแบบสอบถามทั้ง 3 ส่วน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยสามารถทำแบบสอบถามในเวลาที่เหมาะสม และกำหนดให้ส่งแบบสอบถามภายในวันที่ 10 กุมภาพันธ์ - 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 หรือเมื่อทำแบบสอบถามเสร็จสิ้นหลังจากนั้น ในวันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลครั้งแรกพบว่า มีแบบสอบถามที่ส่งตอบกลับมา 62 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้มีการติดตามการทำแบบสอบถามโดยการติดต่อผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านช่องทางที่ผู้เข้าร่วมได้ทำการติดต่อผู้วิจัยเข้ามาเพื่อกำหนดวันเวลาในการส่งแบบสอบถามอีกครั้งภายในระยะเวลา 3 วัน (วันที่ 20 กุมภาพันธ์ - 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564) ซึ่งเมื่อพ้นกำหนดสามารถรวบรวมจำนวนทั้งสิ้น 63 ฉบับ โดยมี 1 ฉบับที่ไม่มีการส่งแบบสอบถามตอบกลับมาในเวลาที่กำหนด จึงพิจารณาตัดออก
7. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล

## วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมตามแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป, แบบสอบถามปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด, แบบสอบถามเผชิญความเครียด มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistical analysis) เป็นค่าความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) ของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 จำนวน 63 คน

## ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นสำรวจปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดจากการเรียนในช่วงการสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของนักศึกษา กิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนตามแผนการศึกษาศาสาวิชา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวนทั้งสิ้น 63 คน จาก 64 คน คิดเป็นร้อยละ 98.44 ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน โดยส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 คือ แบบสอบถามปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ส่วนที่ 3 คือ แบบสอบถามเผชิญความเครียด โดยผลของการศึกษามีดังนี้

นักศึกษาทั้งหมด 63 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 55 คน (ร้อยละ 87.3) เพศชายจำนวน 8 คน โดยพบว่าจำนวน 15 คน (ร้อยละ 12.7) มีปัญหาสุขภาพ ในด้านหรือโรคดังต่อไปนี้ คือ ปวดหลัง โรคซึมเศร้า โรคโลหิตจาง ภูมิแพ้ ไมเกรน หอบหืดและโรคกระเพาะ ซึ่งจะพบว่า 1 คน อาจมีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค และนักศึกษาส่วนใหญ่มีความคาดหวังในผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 50.8) รองลงมาคือ ระดับน้อย (ร้อยละ 38.1)

ผลการศึกษาด้านการจัดการเรียนการสอน พบว่านักศึกษาร้อยละ 90.5 เห็นว่า หัวข้อ “การจัดการเรียนการสอนมีความเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ซึ่งนักศึกษาร้อยละ 39.7 เห็นว่า หัวข้อนี้ทำให้มีความเครียดเกิดขึ้นน้อย นอกจากนี้ นักศึกษาร้อยละ 87.3 เห็นว่า หัวข้อ “การจัดการเรียนการสอนรวบรัดหลายหัวข้อในแต่ละชั่วโมง” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ซึ่งมีนักศึกษาร้อยละ 34.9 เห็นว่าหัวข้อนี้ทำให้มีความเครียดเกิดขึ้นปานกลาง ในด้านสภาพแวดล้อมและการอำนวยความสะดวก มีนักศึกษาร้อยละ 88.9 เห็นว่า หัวข้อ “การเบิกของจากห้องสโตร์ตามระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งอาจทับซ้อนกับเวลาในการฝึกปฏิบัติทางคลินิก” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ซึ่งนักศึกษาร้อยละ 34.9 เห็นว่าในหัวข้อนี้นี้ทำให้มีความเครียดเกิดขึ้นน้อย นอกจากนี้ นักศึกษาร้อยละ 77.8 เห็นว่า หัวข้อ “การจัดระยะห่างที่นั่งภายในห้องเรียน ตามมาตรการ social distancing” ไม่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดและไม่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นเลย ต่อมาคือด้านงานที่ได้รับมอบหมาย มีนักศึกษาร้อยละ 95.2 เห็นว่า หัวข้อ “ปริมาณงานอื่น ๆ ที่ต้องทำในช่วงระหว่างการฝึกปฏิบัติทางคลินิกมีจำนวนมาก” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ซึ่งนักศึกษาร้อยละ 44.4 เห็นว่าหัวข้อนี้ทำให้เกิด

ความเครียดมากที่สุด นอกจากนี้นักศึกษาร้อยละ 92.1 เห็นว่า หัวข้อ “ปริมาณงานที่ได้รับในช่วงการเรียนที่คณะมีจำนวนมาก” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ซึ่งมีนักศึกษาร้อยละ 33.5 เห็นว่าหัวข้อนี้ทำให้เกิดความเครียดมาก ในด้านการสอบ นักศึกษาร้อยละ 96.8 เห็นว่า หัวข้อ “การสอบติดต่อกันในช่วงเวลาจำกัด” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ซึ่งมีนักศึกษาร้อยละ 30.2 เห็นว่าหัวข้อนี้ทำให้เกิดความเครียดมากและมากที่สุด ในจำนวนที่เท่ากัน และสุดท้ายด้านกฎระเบียบข้อปฏิบัติ มีนักศึกษาร้อยละ 55.6 เห็นว่า หัวข้อ “การฉีดวัคซีนตามระเบียบของหน่วยงานฝึกปฏิบัติทางคลินิก” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ทั้งนี้ นักศึกษาร้อยละ 44.4 เห็นว่าหัวข้อนี้ไม่ทำให้เกิดความเครียดเลย ในขณะที่นักศึกษาร้อยละ 84.1 เห็นว่า หัวข้อ “มาตรการลดการสัมผัสในจุดเสี่ยง เช่น การใช้ไม้จิ้มฟัน ในการกดขึ้น-ลงลิฟต์ทุกครั้ง” ไม่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดและไม่ทำให้เกิดความเครียดเลย

ผลการศึกษาด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา พบว่านักศึกษาร้อยละ 46.0 เลือกใช้วิธี “เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านจะพยายามแก้ไขปัญหา” ในระดับมาก และวิธี “ท่านมีความรอบคอบในการแก้ไขปัญหา” ในระดับปานกลาง และมีนักศึกษาร้อยละ 44.4 เลือกใช้ หัวข้อ “ท่านมีความอดทนต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาโดยไม่ผลิผลลามรับแก้ปัญหากจนเกิดผลเสีย” ในระดับปานกลาง ในด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ พบว่านักศึกษาร้อยละ 46.0 เลือกใช้ วิธี “เมื่อเกิดปัญหา จะมีคนช่วยแบ่งเบาความรู้สึกของท่าน” ในระดับปานกลาง และนักศึกษาร้อยละ 36.5 เลือกใช้วิธี “ท่านพยายามหาข้อดีจากปัญหาที่เกิดขึ้น” ในระดับปานกลาง และในด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย พบนักศึกษาร้อยละ 68.3 เลือกใช้วิธี “เมื่อเกิดความเครียดท่านจะจินตนาการว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องจริง” ในระดับน้อยที่สุด และนักศึกษาร้อยละ 49.2 เลือกใช้วิธี “เมื่อเกิดปัญหา ท่านคิดว่าท่านไม่ต้องทำอะไร สักพักจะมีคนช่วยเหลือให้ทุกอย่างผ่านพ้นไปได้” ในระดับน้อยที่สุด

## บทวิจารณ์

เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในรายข้อ จะพบว่า

### 1. ด้านการจัดการเรียนการสอน

นักศึกษาร้อยละ 90.5 เห็นว่า หัวข้อ “การจัดการเรียนการสอนมีความเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด อาจเนื่องมาจากการเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อการเตรียมตัวของนักศึกษาในการเรียน เช่น การเตรียมอุปกรณ์/เอกสารในการเรียน การเดินทาง แต่นักศึกษาร้อยละ 39.7 เห็นว่าหัวข้อนี้นี้ทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นน้อย อาจเป็นเพราะ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความพร้อมในด้านเครื่องมือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมในเรื่องการเรียน เช่น ไอแพด โน้ตบุ๊ก และอาจารย์ผู้สอนมีการนำเอกสารขึ้นทางออนไลน์ให้นักศึกษาไว้ล่วงหน้าก่อนการเรียน หรือมีการถามความคิดเห็นของนักศึกษาร่วมด้วย ทำให้แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบ



การเรียนการสอนแต่นักศึกษาก็มีความพร้อมในการเรียนเพียงพอ นอกจากนี้ศึกษาร้อยละ 87.3 เห็นว่า หัวข้อ “การจัดการเรียนการสอนรวบรัดหลายหัวข้อในแต่ละชั่วโมง” มีความเกี่ยวข้องกับความคิด อาจเป็นเพราะเนื้อหาสาระละเอียดในแต่ละกระบวนวิชานั้นจะต้องมีการสอบประเมินผล และนำไปปฏิบัติจริงในการฝึกปฏิบัติทางคลินิกที่จะเกิดขึ้นในช่วงเดือนสิงหาคม ซึ่งศึกษาร้อยละ 34.9 เห็นว่าหัวข้อนี้ทำให้มีความเครียดเกิดขึ้นปานกลาง อาจเพราะการที่มีการสอนรวบรัดนั้น ซึ่งต้องเรียนรวบรัดหลายชั่วโมงต่อวัน อาจทำให้นักศึกษาต้องมีความพยายามให้การทำความเข้าใจกับเนื้อหามากขึ้น จึงอาจทำให้เกิดความเครียดปานกลาง

## 2. ด้านสภาพแวดล้อมและการอำนวยความสะดวก

นักศึกษาร้อยละ 88.9 เห็นว่า หัวข้อ “การเบิกของจากห้องสโตร์ตามระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งอาจทับซ้อนกับเวลาในการฝึกปฏิบัติทางคลินิก” มีความเกี่ยวข้องกับความคิด อาจเป็นเพราะความพร้อมทางอุปกรณ์หรือวัสดุต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้แผนการบำบัดของนักศึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่น ซึ่งอุปกรณ์หรือวัสดุสามารถเบิกได้ที่ห้องสโตร์ ซึ่งห้องสโตร์จะมีกำหนดเวลาในการส่งไปเบิกของ ซึ่งทับซ้อนกับเวลาในการฝึกปฏิบัติทางคลินิกที่ต้องฝึกแบบเต็มวัน ซึ่งศึกษาร้อยละ 34.9 เห็นว่าในหัวนี้ทำให้มีความเครียดเกิดขึ้นน้อย อาจเพราะนักศึกษามีความเข้าใจในข้อตกลงหรือกฎระเบียบของห้องสโตร์ดี สามารถทำตามข้อกำหนดได้ โดยในบางสถานที่ฝึกปฏิบัติทางคลินิกก็อาจไม่จำเป็นต้องใช้วัสดุอุปกรณ์จากทางห้องสโตร์ รวมถึงในการฝึกปฏิบัติในฝ่ายสูงอายุในวันจันทร์จะเป็นวันสำหรับการวางแผนในการเบิกของทั้งสัปดาห์ ซึ่งมีส่วนช่วยให้ นักศึกษาสามารถจัดการเวลาในการเบิกของ นอกจากนี้ศึกษาร้อยละ 77.8 เห็นว่า หัวข้อ “การจัดระยะห่างที่นั่งภายในห้องเรียน ตามมาตรการ social distancing” ไม่มีความเกี่ยวข้องกับความคิดและไม่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นเลย อาจเป็นเพราะนักศึกษารู้และเข้าใจว่ามาตรการ/ข้อปฏิบัติที่ถูกกำหนดมาเป็นสิ่งที่สมควรปฏิบัติตามเพื่อลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคทั้งต่อตนเองและส่วนร่วม

## 3. ด้านงานที่ได้รับมอบหมาย

นักศึกษาร้อยละ 95.2 เห็นว่า หัวข้อ “ปริมาณงานอื่น ๆ ที่ต้องทำในช่วงระหว่างการฝึกปฏิบัติทางคลินิกมีจำนวนมาก” มีความเกี่ยวข้องกับความคิด ซึ่งศึกษาร้อยละ 44.4 เห็นว่าหัวข้อนี้ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด นอกจากนี้ศึกษาร้อยละ 92.1 เห็นว่า หัวข้อ “ปริมาณงานที่ได้รับในช่วงการเรียนที่คณะมีจำนวนมาก” มีความเกี่ยวข้องกับความคิด ซึ่งมีนักศึกษาร้อยละ 33.5 เห็นว่าหัวข้อนี้ทำให้เกิดความเครียดมาก ซึ่งการที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่าปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายไม่ว่าจะขณะที่เรียนในคณะหรือขณะที่ฝึกปฏิบัติทางคลินิกนั้นเกี่ยวข้องกับความคิด อาจเป็นเพราะ ในกระบวนการทำงานแต่ละงานนั้นมีความแตกต่างกัน บางงานอาจเป็นงานเดี่ยว ที่ต้องทำการค้นคว้า จัดเตรียมด้วยตนเอง บางงานอาจเป็นลักษณะของงานกลุ่มที่จะต้องมีการนัดหมาย และการระดมความคิดของสมาชิกกลุ่ม เพื่อนำมาจัดทำหรือดำเนินการต่อ ซึ่งจะต้องใช้การจัดการเวลา และการติดต่อสื่อสารมาก เช่น โครงการในกระบวนวิชากิจกรรมบำบัด

ในชุมชน หรือโครงการการให้ความรู้เกี่ยวกับการรับรู้ทางสายตาที่จำเป็นต้องมีการให้ความรู้ผ่านทางออนไลน์ ที่จำเป็นต้องมีการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ รวมถึงการเตรียมตัวนำเสนอ โดยงานทั้งหลายนั้นอาจจะต้องทำไปพร้อมกันเพื่อให้เสร็จในระยะเวลาที่กำหนด โดยทั้งสองโครงการนี้มีระยะเวลาการดำเนินการในช่วงระหว่างเดือนสิงหาคมจนถึงพฤศจิกายนซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาการฝึกปฏิบัติคลินิก ดังนั้นอาจทำให้นักศึกษาเห็นว่า หัวข้อ “ปริมาณงานอื่น ๆ ที่ต้องทำในช่วงระหว่างการฝึกปฏิบัติทางคลินิกมีจำนวนมาก” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด และทำให้เกิดความเครียดมากกว่าหัวข้อ “ปริมาณงานที่ได้รับในช่วงการเรียนที่คณะมีจำนวนมาก”

#### 4. ด้านการสอบ

นักศึกษาร้อยละ 96.8 เห็นว่า หัวข้อ “การสอบติดต่อกันในช่วงเวลาจำกัด” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด เนื่องจากการสอบเป็นการวัดประเมินผลลัพธ์ทางการศึกษาของนักศึกษาซึ่งมีความสำคัญ ซึ่งมีนักศึกษาร้อยละ 30.2 เห็นว่าหัวข้อนี้ทำให้เกิดความเครียดมากถึงมากที่สุด ในจำนวนที่เท่ากัน อาจเนื่องมาจากการสอบจะถูกจัดขึ้นหลังจากเรียนเนื้อหาในการสอบเสร็จสิ้น ทำให้นักศึกษาจะต้องเรียนไปด้วย เตรียมตัวสอบไปด้วย ทำให้อาจมีเวลาในการทบทวนหรือการพักผ่อนไม่เพียงพอ แม้นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีความคาดหวังในผลการเรียนของตนเองในระดับน้อย-ปานกลาง ทว่านอกจากความคาดหวังภายในแล้วนักศึกษายังแบกรับความคาดหวังภายนอกซึ่งอาจหมายถึง ความคาดหวังจากผู้ปกครอง หรืออาจารย์ได้<sup>13</sup>

#### 5. ด้านกฎระเบียบข้อปฏิบัติ

นักศึกษาร้อยละ 55.6 เห็นว่า หัวข้อ “การฉีดยาตามระเบียบของหน่วยงานฝึกปฏิบัติทางคลินิก” มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด อาจเนื่องจากการที่นักศึกษาจะไปฝึกปฏิบัติในหน่วยงานใดนั้น การปฏิบัติตามข้อกำหนดของหน่วยงานนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการฉีดยาตามนั้นนักศึกษาจะต้องบริหารจัดการเวลาของตนเอง และต้องเสร็จสิ้น ในภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 เพื่อให้ได้มาซึ่งหลักฐานที่จะนำไปแสดงต่อหน่วยงานที่ไปฝึกปฏิบัติงานในภาคการเรียนที่ 2 ทั้งนี้ นักศึกษาร้อยละ 44.4 เห็นว่าหัวข้อนี้ไม่ทำให้เกิดความเครียดเลย อาจเป็นเพราะนักศึกษาสามารถจัดการเวลาในการฉีดยาเพื่อให้ได้มาซึ่งหลักฐานได้เป็นอย่างดี และที่นักศึกษาร้อยละ 84.1 เห็นว่า หัวข้อ “มาตรการลดการสัมผัสในจุดเสี่ยง เช่น การใช้ไม้จิ้มฟัน ในการกดขึ้น-ลง ลิฟต์ทุกครั้ง” ไม่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดและไม่ทำให้เกิดความเครียดเลย

อย่างไรก็ตามการที่นักศึกษาจะระบุว่าปัจจัยทางการศึกษาใดมีความเกี่ยวข้องกับความเครียด และก่อให้เกิดความเครียดมากน้อยเท่าใดนั้น ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ รวมด้วย ทั้งภายนอกและภายในตนเอง เมื่อนักศึกษามีปัจจัยภายนอกที่ต้องเผชิญคล้ายคลึงกัน ตั้งแต่เรื่องของบรรยากาศในการเรียน การสอบ กฎระเบียบข้อปฏิบัติ งานที่ได้รับมอบหมาย ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นไปในทางเดียวกันว่าปัจจัยใดเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับความเครียด ทว่าปัจจัยภายในตัวนักศึกษาไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสภาวะทางร่างกาย สภาวะทางจิตใจ บุคลิกภาพส่วนบุคคล หรือทักษะต่าง ๆ ของบุคคล ก็เป็นอีกปัจจัยที่ช่วยในการ



ประเมินว่าปัจจัยทางการศึกษานั้นก่อให้เกิดความเครียดมากน้อยเท่าใด ซึ่งจะพบว่าแม้นักศึกษาจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องไปในทางเดียวกัน แต่ปัจจัยเหล่านั้นอาจก่อให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษาไม่เท่ากัน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ เช่น โรคประจำตัว และความคาดหวังในผลการศึกษา จากผลการศึกษาที่พบว่ามึนักศึกษาที่มีโรคประจำตัว 15 คน นั้นอาจมีสภาวะทางกายที่อ่อนไหวต่อสิ่งเร้าที่ก่อความเครียดได้มากกว่า<sup>2</sup> และนักศึกษาที่คาดหวังผลการเรียนปานกลางก็อาจก่อให้เกิดความเครียดได้มากกว่านักศึกษาส่วนใหญ่ที่คาดหวังน้อย ซึ่งวลัยพร กาญจนการุณ และธีรัช ปัญโญ<sup>13</sup> กล่าวว่า ความคาดหวังของนักศึกษาจะมากน้อยอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่านักศึกษาให้คุณค่าต่อปัจจัยด้านการศึกษาในแต่ละหัวข้ออย่างไร

หากพิจารณาตามมุมมองของ Cognitive behavioral frame of reference<sup>15</sup> อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยด้านการศึกษาทั้งหมดนั้นคือ สิ่งแวดล้อม ที่เป็นองค์ประกอบในกรอบอ้างอิงนี้ โดยบุคคลอาจมีความคิดอารมณ์ความรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อมนั้นไม่เหมือนกัน จึงทำให้แสดงพฤติกรรม และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมนั้นแตกต่างกันไปด้วย โดยพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาจะมีความเครียดต่อปัจจัยด้านการศึกษาที่จำเป็นต้องใช้เวลาในการเตรียมความพร้อม การค้นคว้า ศึกษา และการดำเนินการ จึงอาจเป็นไปได้ว่านักศึกษา ยังไม่สามารถจัดการเวลาและจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่เข้ามาก่อให้เกิดความเครียดได้

และจากผลการศึกษาพบว่ามีความสอดคล้องกับการศึกษาของชนัญชิตา ญัฐฐาชัย<sup>12</sup> ซึ่งศึกษาในนักศึกษากายภาพบำบัด ที่แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษามากที่สุด ได้แก่ การเตรียมตัวสอบ จำนวนงานที่ได้รับมอบหมาย การสอบบ่อย นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ การศึกษาของ Yang, Chen A. & Chen Y. (2021) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชาวจีนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ได้แก่ ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายส่งผลทางลบต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษา

นอกจากนั้นนักศึกษายังมีการใช้แนวทางการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน จากการพิจารณาถึงผลการศึกษาการจัดการความเครียดรายข้อ

#### 1. ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา

นักศึกษาร้อยละ 46.0 เลือกใช้วิธี “เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านจะพยายามแก้ไขปัญหา” ในระดับมาก และวิธี “ท่านมีความรอบคอบในการแก้ไขปัญหา” ในระดับปานกลาง และมีนักศึกษาร้อยละ 44.4 เลือกใช้หัวข้อ “ท่านมีความอดทนต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาโดยไม่ผลิผลลามรีบแก้ปัญหาจนเกิดผลเสีย” ในระดับปานกลาง เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียนหรือการฝึกปฏิบัติทางคลินิกเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนั้นจึงมักพบว่านักศึกษาจะต้องมีการแก้ไขปัญหานั้นอย่างรอบคอบ และตัดสินใจเลือกหนทางในการแก้ไขที่ดีที่สุดอย่างถี่ถ้วนเพื่อให้สามารถดำเนินการทำงานได้อย่างต่อเนื่องและลุล่วง ซึ่งหากอธิบายตามกรอบอ้างอิง Cognitive behavioral<sup>15</sup> จะพบว่าในการเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหานั้น เป็นการแก้ไข

องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งนักศึกษาอาจแก้ไขได้โดยการเพิ่ม/เสริมทักษะต่าง ๆ สำหรับการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การส่งเสริมทักษะการจัดการเวลา การคิดวิเคราะห์

#### 1. ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

นักศึกษาร้อยละ 46.0 เลือกใช้วิธี “เมื่อเกิดปัญหา จะมีคนช่วยแบ่งเบาความรู้สึกของท่าน” ในระดับปานกลาง และนักศึกษาร้อยละ 36.5 เลือกใช้วิธี “ท่านพยายามหาข้อดีจากปัญหาที่เกิดขึ้น” ในระดับปานกลาง ในการเรียนหรือการปฏิบัติทางคลินิกมีทั้งงานเดี่ยวและงานกลุ่ม นักศึกษาที่พบความยากลำบากในการแก้ไขปัญหา จึงอาจเลือกวิธีพูดคุยกับสมาชิก/เพื่อนร่วมกลุ่มที่พบปัญหาเดียวกันร่วมไปกับการปัญหาด้วย และนักศึกษาอาจพยายามปรับมุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงบวกเพื่อจัดการความกดดันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น<sup>3</sup>

#### 2. ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

นักศึกษาร้อยละ 68.3 เลือกใช้วิธี “เมื่อเกิดความเครียดท่านจะจินตนาการว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องจริง” ในระดับน้อยที่สุด และนักศึกษาร้อยละ 49.2 เลือกใช้วิธี “เมื่อเกิดปัญหา ท่านคิดว่าท่านไม่ต้องทำอะไรสักพักจะมีคนช่วยเหลือให้ทุกอย่างผ่านพ้นไปได้” ในระดับน้อยที่สุด เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นในการเรียนนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ที่นักศึกษาทุกคนจะต้องเผชิญและแก้ไขให้ได้เพื่อให้สามารถดำเนินการต่อไปได้ ดังนั้นในการคิดว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องจริง หรือการไม่ทำอะไรเลย เพื่อรอความช่วยเหลือจากคนอื่นเพียงอย่างเดียว ซึ่งไม่ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาหรืออารมณ์เลย จึงเป็นวิธีการที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุด

อย่างไรก็ตามในการเลือกวิธี/แนวทางการจัดการความเครียด หรือความสามารถในการที่จะจัดการความเครียดได้สำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ<sup>2</sup> ได้แก่ ภาวะสุขภาพและพลังงาน ความเชื่อ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะสังคม แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางวัตถุ ซึ่งจะนำไปสู่การเลือกใช้วิธีการเผชิญหน้ากับความเครียด บุคคลอาจใช้เพียงวิธีการใด วิธีการหนึ่งหรือใช้ทั้งสองวิธีควบคู่กันก็ได้ และผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่ามีผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ Govender, Mkhabela, Hlongwane, Jalim & Jetha<sup>16</sup> ซึ่งสำรวจสาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษากิจกรรมบำบัดในประเทศแอฟริกาใต้ ที่พบว่านักศึกษากิจกรรมบำบัดรวม 4 ชั้นปี มักใช้วิธีการจัดการความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ไขปัญห และแก้ไขอารมณ์ควบคู่กันไป

อย่างไรก็ตามในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า แบบสอบถามในส่วนของแนวทางการจัดการความเครียดมีจำนวนข้อมากและมีบางข้อคำถามที่อาจจำเป็นต้องมีการอธิบายเพิ่มเติมทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจ ซึ่งเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ทำให้ต้องมีการส่งแบบสอบถามทางออนไลน์ จึงอาจก่อให้เกิดข้อจำกัดในด้านของการอธิบายและชี้แจงข้อสงสัยได้ รวมถึงระยะเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูลจริงมีความห่างจากระยะเวลาที่ต้องการศึกษาเป็นเวลา 7 เดือน จึงอาจทำให้



ส่งผลต่อการตอบแบบสอบถามได้ สำหรับข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาระดับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยใช้แบบประเมิน หรือแบบวัดที่เป็นมาตรฐาน เพื่อให้ทราบถึงระดับความเครียดที่เกิดขึ้น และหากต้องการนำเอาแบบสอบถามการจัดการความเครียดนี้ไปใช้ต่อควรมีการปรับการใช้ภาษาให้มีความเข้าใจง่ายมากขึ้น

ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 ซึ่งต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของปัจจัยทางการศึกษาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) เห็นว่าปัจจัยด้านงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องและก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด โดยการจัดการความเครียดที่มีความถี่ของจำนวนการเลือกใช้มากที่สุด 3 วิธีนั้นคือวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งผลศึกษานี้จะช่วยเป็นข้อมูลสำหรับนำไปใช้พัฒนาปัจจัยด้านการศึกษาและให้การช่วยเหลือให้นักศึกษาที่เกิดความเครียด หรือมีความยากลำบากในการจัดการกับความเครียด เพื่อให้ นักศึกษาสามารถทำกิจกรรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในการเรียนต่อไป

### บทสรุป

การศึกษานี้เป็นการสำรวจปัจจัยด้านการศึกษาเกี่ยวข้องกับความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของนักศึกษากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนตามแผนการศึกษาสำหรับนักศึกษาสาขาวิชา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 63 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อหาปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้น และวิธีการเผชิญความเครียด

ผลการศึกษาพบว่า หัวข้อ "การสอบติดต่อกันในช่วงเวลาจำกัด" เป็นปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (ร้อยละ 96.8) และหัวข้อ "ปริมาณงานอื่น ๆ ที่ต้องทำในช่วงระหว่างฝึกปฏิบัติทางคลินิกมีจำนวนมาก" เป็นปัจจัยด้านการศึกษาที่เกิดความเครียดมากที่สุด (ร้อยละ 44.4)

ในผลการศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาในรายข้อพบว่า มีนักศึกษาเลือกใช้วิธีการ 3 หัวข้อดังนี้ "เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง ในระดับมาก" "ท่านมีความรอบคอบในการแก้ปัญหา ในระดับปานกลาง" และ "เมื่อเกิดปัญหา จะมีคนที่ช่วยแบ่งเบาความรู้สึกของท่าน ในระดับปานกลาง" จำนวน 29 คน (ร้อยละ 46.0) เท่ากัน

ดังนั้นโดยสรุปแล้วการศึกษปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการจัดการความเครียดในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ครั้งนี้พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่า



ปัจจัยด้านงานที่ได้รับมอบหมายมีความเกี่ยวข้องและก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด โดยการจัดการความเครียดที่มีความถี่ในการเลือกใช้น่าอยู่ในด้านแบบมุ่งแก้ปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ทราบปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4
2. ได้ทราบแนวทางการจัดการความเครียดจากการเรียนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 4
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับภาควิชากิจกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาปัจจัยด้านการศึกษาและให้การช่วยเหลือนักศึกษาที่เกิดความเครียด หรือมีความยากลำบากในการจัดการกับความเครียด
4. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้ที่ต้องการทำการศึกษาลึกต่อไป



### เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2563). มาตรการและการเฝ้าระวังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (ฉบับที่ 2). สืบค้นจาก <https://www.ops.go.th/main/index.php/news-service/announcement/1983-covid-19>
2. Lazarus, R.S., and Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
3. จันทรา อัยเอ็ง, และวรรณกร พลพิชัย. (2561). การศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง (รายงานผลการวิจัย). ตรัง. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย. สืบค้นจาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/nakboot/article/download/109667/107524/>
4. Selye, H. (1976). Stress in Health and Disease. Boston: Butterworth. Retrieve from <https://books.google.co.th/books?id=wrfYBAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=th#v=onepage&q&f=false>
5. ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด. สืบค้นจาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>
6. กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. (2558). เครียด...คลายเครียด. สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์: โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี. สืบค้นจาก <http://www.tobefriend.in.th/dataservice/ds2manualAndTech.php>
7. วันทนา เนาว์วัน, และอารมณ เอี่ยมประเสริฐ. (2563). การจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการคุณภาพชีวิตในการทำงาน. วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์, 22(1), 223-231. สืบค้นจาก <http://so03.tci-thaijo.org/index.php/msaru/article/download/235862/165496/>.
8. Segal, J., Smith, M., Segal, R., and Robinson, L. (2020). Stress Symptoms, Signs, and Causes. Retrieved from <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>
9. Ehrenfeld, T. (2018). The Three Types of Stress. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/open-gently/201812/the-three-types-stress>





10. Ryan, K. (2013). How problem focused and emotion focused coping affects college student's perceived stress and life satisfaction. (the Bachelor of Arts degree Psychology Specialization). DBS School of Arts.
11. นิติพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลราชธานีบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร). มหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพฯ. สืบค้นจาก <http://www.sure.su.ac.th/xmlui/handle/123456789/10712>
12. ชณัญชิดา ญัฏฐาชัย. (2556). การศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
13. วลัยพร กาญจนการุณ และธีรัช ปัญโญ. (2561). ความสำเร็จของนักเรียนและความคาดหวังของนักเรียนและผู้ปกครองต่อการเรียนภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่. วารสารเครือญี่ปุ่นศึกษา, 8(2), 58-76. สืบค้นจาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jsn/article/download/147118/118385/>.
14. มนัสวี คุ่มแก้ว. (2560). การสำรวจระดับความเครียดของนักศึกษากิจกรรมบำบัด ชั้นปีที่ 3 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2560 (ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
15. Duncan, E. A. S. (2011). Foundations for practice in occupational therapy (5th ed., pp. 153-164). Edinburgh: Elsevier.
16. Govender, P., Mkhabela, S., Hlongwane, M., Jalim, K., and Jetha, C. (2015). OT student's experiences of stress and coping. South African Journal of Occupational Therapy, 45(3), 34-49. Retrieve from doi: 10.17159/2310-3833/2015/v45n3/a7