กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ISSN 2985–1823 (Online)

วารสารวิชาการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดนครราชสีมา

Homepage: https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ODPC9
ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2569) หน้า [59-70]

ผลของการใช้แอปพลิเคชันจัดการความเครียดต่อระดับความเครียดของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออก

Effect of a Stress Management Application on Stress Levels among Professional Internship Students at a University in the Eastern Region

อุษณีย์ เกตุแก้ว, พงศ์พัทธ์ เสริฐศรี, ปาริชาติ หินประกอบ, กัญญาพัชร์ เครือบสูงเนิน, นิศารักษ์ หงษา, ไวภพ สมสถาน, ศักดิ์สิทธิ์ กุลวงษ์*

Usanee Katkaew, Phongpat Sertsree, Parichart Hinprakop, Kanyapat Khluabsungnoen, Nisarak Hongsa, Waiphop Somsathan, Saksith Kulwong*

สาขาวิชาสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Program of Industrial Hygiene and Safety, Faculty of Public Health, Burapha University

*Corresponding author: saksithkw2@hotmail.com; saksith@go.buu.ac.th

(Received: May 24, 2025 / Revised: Jun 15, 2026 / Accepted: Aug 3, 2026)

บทคัดย่อ

ปัจจุบันความเครียดของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษามีแนวโน้มสูงขึ้น โดยเฉพาะนิสิตที่อยู่ระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ซึ่งต้องปรับตัวต่อบทบาทและสภาพแวดล้อมการทำงานจริง การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มควบคุมไม่เท่าเทียม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้แอปพลิเคชันจัดการความเครียดต่อระดับความเครียดของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน ได้รับการติดตั้งและได้รับคำแนะนำการใช้แอปพลิเคชั่น Alljit และกลุ่มควบคุม 15 คน ดำเนินการติดตามเป็นเวลา 6 สัปดาห์ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) แบบบันทึกการใช้แอปพลิเคชั่น และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา paired sample t-test และ independent sample t-test ผลการศึกษาพบว่า ก่อนดำเนินกิจกรรมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (51.67±20.04 และ 52.47±13.27 ตามลำดับ และ $p = 0.898$) ภายหลังดำเนินกิจกรรม กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยลดลงจาก 51.67±20.04 เป็น 37.47±10.01 $p < 0.001$) กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดหลังดำเนินกิจกรรมต่ำกว่ากลุ่มควบคุม (37.47±10.01 และ 57.27±14.59 ตามลำดับ และ $p < 0.001$) นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการใช้แอปพลิเคชันในระดับมากร้อยละ 73.30 การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าแอปพลิเคชันจัดการความเครียด Alljit มีประสิทธิผลในการลดความเครียดของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพได้ ดังนั้นการเลือกใช้แอปพลิเคชันดังกล่าว จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ควรส่งเสริม เพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาความเครียดเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกันและลดปัญหาสุขภาพจิตในสังคมต่อไป

คำสำคัญ: ความเครียด, การจัดการความเครียด, แอปพลิเคชัน Alljit, นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ, แอปพลิเคชัน

Abstract

Currently, stress among higher education students is on the rise, particularly among students undergoing professional internships who must adapt to real-world roles and environments. The study was quasi-experimental research with a non-equivalent control group pretest-posttest design. The objective of this study was to examine the effects of a stress management application on stress levels among occupational health and safety professional internship students at Burapha University. The sample consisted of 30 fourth-year undergraduate students, divided into an experimental group (n = 15), who installed and received instructions for using the Alljit application, and a control group (n = 15). The follow-up period was 6 weeks. Data were collected using a demographic questionnaire, the Suanprung Stress Test-20 (SPST-20), an application usage log, and a satisfaction evaluation form. Data were analyzed using descriptive statistics, paired-sample t-test, and independent-sample t-test. The results revealed that, prior to the intervention, the mean stress scores between the experimental and control groups were not significantly different (51.67±20.04 and 52.47±13.27, respectively; p = 0.898). After the intervention, the experimental group demonstrated a significant decrease in its mean stress score from 51.67±20.04 to 37.47±10.01 ($p < 0.001$). Furthermore, the post-intervention mean stress score of the experimental group was significantly lower than that of the control group (37.47±10.01 and 57.27±14.59, respectively; $p < 0.001$). Additionally, 73.30% of the participants in the experimental group reported a high level of satisfaction with the application. This study indicated that the Alljit stress management application is effective in reducing stress among professional internship students. Therefore, the use of this application serves as an alternative that should be promoted, enabling individuals to perform initial stress self-management, which will subsequently contribute to the prevention and reduction of mental health problems in society.

Keywords: Stress, Stress Management, Alljit Application, Professional Internship Students, Application

บทนำ

ปัจจุบันความเครียดของกลุ่มนักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น สาเหตุหนึ่งเนื่องจากผู้เรียนต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน อาทิ รูปแบบการเรียนการสอน สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยดังกล่าวส่งผลให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตได้[1,2] นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดโดยนักศึกษากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพและวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีมีความเครียดสูงกว่ากลุ่มสังคมศาสตร์[3] เหตุผลสำคัญประการหนึ่งคือหลักสูตรจำนวนมากในกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพและวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีกำหนดให้นิสิตต้องฝึกประสบการณ์วิชาชีพก่อนสำเร็จการศึกษา ทำให้นิสิตต้องปรับตัวต่อสถานที่ฝึกงานที่ได้รับมอบหมาย การสร้างสัมพันธภาพกับบุคลากร และความคาดหวังต่อความรู้ความสามารถและทักษะการปฏิบัติงาน[4-6]

จากผลการสำรวจและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่านักศึกษาที่อยู่ระหว่างการฝึกปฏิบัติหรือฝึกประสบการณ์วิชาชีพ มักรายงานความเครียดจากภาระงาน ความรู้และทักษะที่ต้องใช้ ปัญหาสุขภาพ สิ่งแวดล้อมของสถานที่ฝึก และการนิเทศหรือการประเมินผล[7-9] ความเครียดดังกล่าวอาจส่งผลทั้งต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย ประสิทธิภาพการเรียนรู้และพัฒนาทักษะวิชาชีพ หากไม่สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟ และความพึงพอใจในอาชีพที่ลดลงในระยะยาว[10,11] เทคโนโลยีสารสนเทศ และแอปพลิเคชั่นบนสมาร์ทโฟน เป็นเครื่องมือที่เข้าถึงได้ง่ายสำหรับกลุ่มวัยเรียนเนื่องจากสามารถใช้งานได้ในชีวิตประจำวันและเอื้อต่อการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง[12,13] แอปพลิเคชั่นด้านการจัดการความเครียด มักประกอบด้วยกิจกรรมผ่อนคลาย การฝึกหายใจ การทำสมาธิ การบันทึกอารมณ์ การให้ความรู้และช่องทางสนับสนุนทางอารมณ์ ซึ่งงานวิจัยก่อนหน้าสนับสนุนว่าเครื่องมือดิจิทัลด้านสุขภาพจิต และแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ สามารถลดความเครียด หรือความวิตกกังวลในผู้ใช้บางกลุ่มได้[14-16]

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของแอปพลิเคชันจัดการความเครียดต่อระดับความเครียดของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการประสบปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มสูงขึ้นในปัจจุบัน ทั้งนี้ผลการศึกษาจะทำให้เห็นถึงความสามารถและประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดของแอปพลิเคชันดังกล่าว ซึ่งหากวิธีนี้สามารถลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานต่าง ๆ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการความเครียด หรืออาจนำไปพัฒนาต่อยอดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงในการจัดการความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตขององค์กรและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้แอปพลิเคชันจัดการความเครียดต่อระดับความเครียดของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออก
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อการใช้งานแอปพลิเคชันจัดการความเครียดของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออก

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (pretest and posttest design) ใช้ระยะเวลาในการศึกษาจำนวน 6 สัปดาห์ การรายงานรูปแบบการศึกษาและองค์ประกอบของ

ปัจจัยแทรกแซงยึดแนวคิดการรายงานงานวิจัยแบบไม่สุ่มและงานวิจัยด้านสุขภาพดิจิทัล เพื่อให้ระบุรายละเอียดของการออกแบบการศึกษา กลุ่มเปรียบเทียบ ปัจจัยแทรกแซง และข้อจำกัดที่อาจเกิดอคติอย่างชัดเจน[17,18]

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 2 สาขาวิชาที่มีการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในโรงงานอุตสาหกรรม ประกอบด้วย สาขาวิชาสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย จำนวน 33 คน และสาขาวิชาอนามัยสิ่งแวดล้อม จำนวน 32 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 2 สาขาวิชาที่มีการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในโรงงานอุตสาหกรรม และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างกำหนดจากความเป็นไปได้ของการศึกษาเบื้องต้นในประชากรจำกัด โดยใช้เกณฑ์ขั้นต่ำสำหรับการศึกษานำร่อง ที่เสนอให้มีอย่างน้อย 12 คนต่อกลุ่ม และเพิ่มเป็น 15 คนต่อกลุ่ม เพื่อรองรับการขาดหายของข้อมูล และให้สามารถประเมินแนวโน้มของผลลัพธ์ได้[19] ทั้งนี้การศึกษานี้ยังไม่ใช่การคำนวนกำลังการทดสอบเต็มรูปแบบ

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified sampling) และจัดสรรแบบสัดส่วน (proportional allocation) จากประชากรทั้ง 2 สาขา เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับสัดส่วนประชากร โดยใช้สูตรดังนี้

$$n_i = (N_i / N) \times n$$

โดย n_i = จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสาขา

N_i = จำนวนประชากรในแต่ละสาขา

N = จำนวนประชากรรวม

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

สาขาที่ 1 สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย แทนค่าในสูตร เท่ากับ (33/65) × 30 = 15.23 (≈15 คน)

สาขาที่ 2 อนามัยสิ่งแวดล้อม แทนค่าในสูตร เท่ากับ (32/65) × 30 = 14.76 (≈15 คน)

หลังจากได้จำนวนตัวอย่างในแต่ละสาขาแล้ว ผู้วิจัยสุ่มเลือกนิสิตภายในแต่ละสาขาด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย เพื่อให้ได้จำนวนตามที่กำหนด และจัดกลุ่มตามสาขาวิชาเพื่อลดการปนเปื้อนของปัจจัยแทรกแซงระหว่างกลุ่ม เนื่องจากนิสิตในสาขาเดียวกัน มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลการใช้แอปพลิเคชันกันได้

เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ 1) มีระยะเวลาการฝึกประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 3 เดือน 2) มีคะแนนความเครียดสะสมในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป ตามเกณฑ์ SPST-20 และ 3) มีสมาร์ทโฟนและสามารถติดตั้งแอปพลิเคชันเพื่อใช้งานได้

เกณฑ์คัดออก ได้แก่ ผู้ที่เข้าใช้งานแอปพลิเคชัน หรือเข้าร่วมการติดตามไม่ครบตามระยะเวลาที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 3 ข้อ

2. เป็นแบบวัดความเครียดที่พัฒนาโดยสุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ[20] ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ใช้ประเมินระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยคะแนนรวมใช้จำแนกระดับความเครียดตามเกณฑ์ของผู้พัฒนาเครื่องมือ ได้แก่ ระดับ 1 ไม่รู้สึกเครียด (1–4 คะแนน) ระดับ 2 รู้สึกเครียดเล็กน้อย (5–8 คะแนน) ระดับ 3 รู้สึกเครียดปานกลาง (9–12 คะแนน) ระดับ 4 รู้สึกเครียดมาก (13–16 คะแนน) และระดับ 5 รู้สึกเครียดมากที่สุด (17–20 คะแนน) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดฉบับมาตรฐานโดยไม่มีการดัดแปลงข้อคำถาม

3. แอปพลิเคชัน Alljit สำหรับสนับสนุนการจัดการความเครียด ประกอบด้วย 1) พื้นที่ระบาย

ความในใจ 2) แชทให้คำปรึกษา 3) บทความและพอดแคสต์ (podcast) 4) แบบสำรวจตัวเอง และ 5) กิจกรรมสนับสนุน การจัดการอารมณ์ ผู้ใช้สามารถดาวโหลดและใช้งานได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายตามข้อมูลของแอปพลิเคชัน[21] ในการศึกษานี้กำหนดระยะเวลาการใช้งานแต่ละครั้งอยู่ในช่วง 15–17 นาที

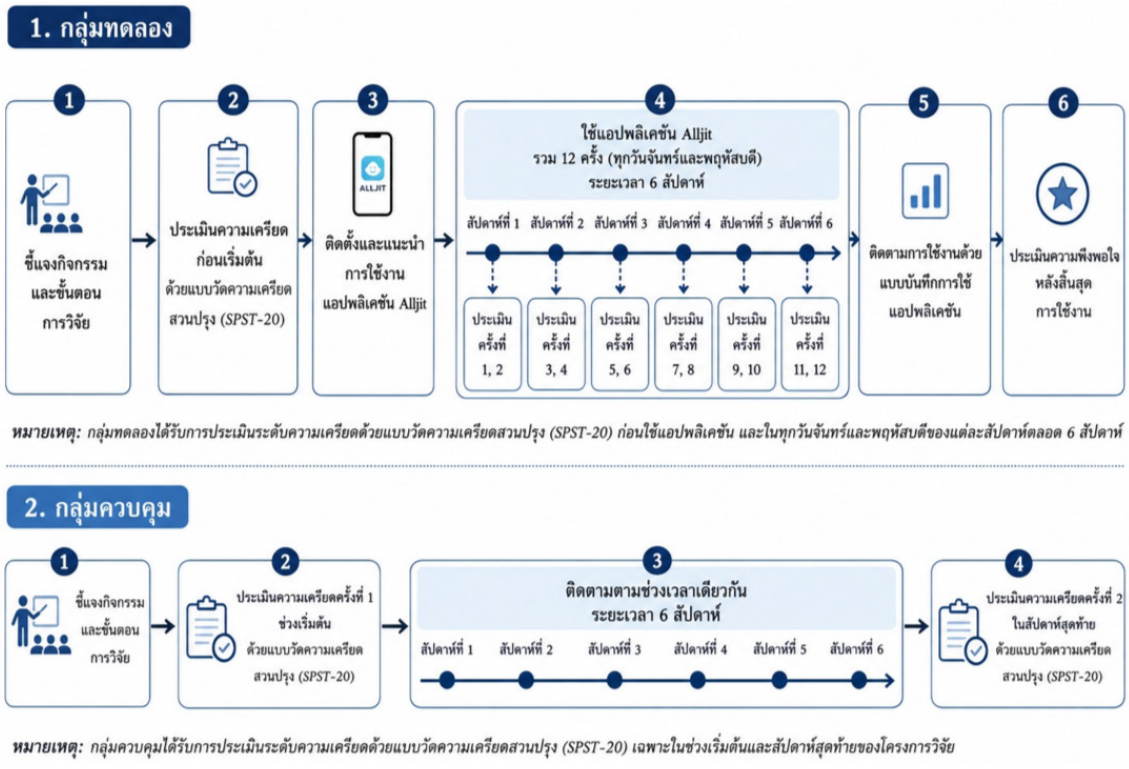
4. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน เป็นแบบสอบถามจำนวน 15 ข้อ ครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านประสิทธิภาพ ด้านเนื้อหา และด้านการใช้งาน โดยใช้สำหรับประเมินความคิดเห็นของกลุ่มทดลองภายหลังสิ้นสุดการทดลอง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

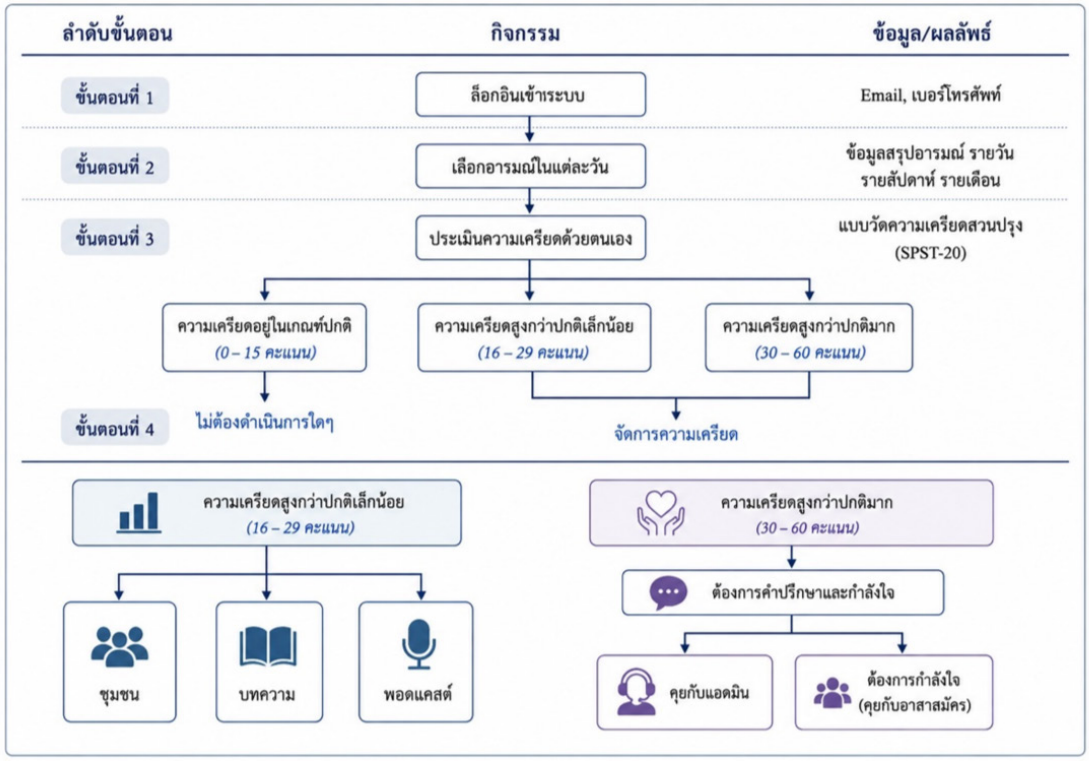
แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) เป็นเครื่องมือมาตรฐานที่ได้รับการพัฒนาและเผยแพร่แล้ว จึงใช้ตามต้นฉบับโดยไม่มีการดัดแปลงข้อคำถาม ส่วนแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้งานแอปพลิเคชันได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และมีรายงานค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.89[22] ซึ่งมีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยอธิบายลักษณะและรูปแบบของกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ จากนั้นประเมินระดับความเครียดเริ่มต้นด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) กลุ่มทดลองได้รับการติดตั้งและคำแนะนำการใช้งานแอปพลิเคชัน Alljit และกำหนดให้ใช้แอปพลิเคชันรวม 12 ครั้ง ในทุกวันจันทร์และพฤหัสบดี เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยติดตามการใช้งานด้วยแบบบันทึกการใช้แอปพลิเคชัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการประเมินความเครียดในช่วงเริ่มต้นและสัปดาห์สุดท้ายตามกำหนดเวลาเดียวกัน จากนั้นประเมินความพึงพอใจในกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดการใช้งาน โดยขั้นตอนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างและรูปแบบการดำเนินกิจกรรมผ่านแอปพลิเคชัน แสดงดังภาพที่ 1 และ 2 ตามลำดับ



ภาพที่ 1 การเก็บข้อมูลและประเมินระดับความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพที่ 2 การเก็บข้อมูลและประเมินระดับความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา ก่อนการวิเคราะห์เชิงอนุมาน ได้ตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยสถิติ Shapiro–Wilk test เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก หากข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ ($p > 0.05$) จะใช้สถิติ paired-samples t-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม และใช้สถิติ independent-samples t-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่หากข้อมูลมีการแจกแจงไม่เป็นแบบปกติ ($p < 0.05$) จะใช้สถิติ Wilcoxon signed-rank test สำหรับการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม และ Mann–Whitney U test สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มีความเสี่ยงต่ำต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการเข้าใช้แอปพลิเคชันและการตอบแบบสอบถาม โดยไม่มีการทดลองหรือการแทรกแซงใด ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย สุขภาพ การรักษา หรือสิทธิประโยชน์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ถึงแม้ว่าไม่ได้ยื่นขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างเป็นทางการ แต่ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยให้ความสำคัญกับการเคารพในสิทธิ ศักดิ์ศรี ความสมัครใจ และการรักษาความลับของข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมการวิจัย ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดของการศึกษา วัตถุประสงค์ของการศึกษา ลักษณะของข้อมูลที่ต้องการเก็บรวบรวม วิธีการนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ รวมทั้งสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิที่จะตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถถอนตัวจากการ

วิจัยหรือยุติการเข้าร่วมการศึกษาได้ตลอดเวลาโดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบใด ๆ ข้อมูลถูกบันทึกด้วยรหัสแทนชื่อ ไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุล ในฐานข้อมูล และนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น และผู้วิจัยจะจัดเก็บข้อมูลไว้ตามระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อการตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการ และจะดำเนินการทำลายข้อมูลหรือทำให้ข้อมูลไม่สามารถระบุตัวบุคคลได้อย่างถาวรตามแนวทางการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลและจริยธรรมการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 86.70 อายุเฉลี่ย 21.80 ปี (SD = 0.56) มีสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพในโรงงานอุตสาหกรรมทั้งหมด ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 86.70 อายุเฉลี่ย 21.93 ปี (SD = 0.26) สถานที่ฝึกประสบการณ์ส่วนใหญ่อยู่ในโรงงานอุตสาหกรรม ร้อยละ 66.70 และทั้ง 2 กลุ่ม มีระยะเวลาฝึกประสบการณ์วิชาชีพมากกว่า 3 เดือน รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 15)	กลุ่มควบคุม (n = 15)
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ		
หญิง	13 (86.70)	13 (86.70)
ชาย	2 (13.30)	2 (13.30)
อายุ (ปี)		
21	4 (26.60)	1 (6.70)
22	10 (66.70)	14 (93.30)
สถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ		
โรงงานอุตสาหกรรม	15 (100.00)	10 (66.70)
หน่วยงานราชการ	0 (0.00)	4 (26.60)
อื่น ๆ	0 (0.00)	1 (6.70)

2. ระดับความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม

ก่อนดำเนินกิจกรรม กลุ่มทดลองมีผู้ที่มีความเครียดระดับปานกลางและระดับมากที่สุดในสัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาคือระดับมาก ร้อยละ 20 ขณะที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีความเครียดระดับมาก ร้อยละ 46.67 รองลงมาคือระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.33 และระดับปานกลาง ร้อยละ 20

ภายหลังดำเนินกิจกรรม กลุ่มทดลองไม่พบผู้ที่มีความเครียดระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 66.67 รองลงมาคือระดับมาก ร้อยละ 26.67 และระดับเล็กน้อย ร้อยละ 6.67 ในขณะที่กลุ่มควบคุมยังคงมีผู้ที่มีความเครียด

ระดับมากและระดับมากที่สุดรวมกันร้อยละ 86.67 โดยเป็นระดับมาก ร้อยละ 53.33 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.33 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม

ระดับความเครียด	กลุ่มทดลอง (n = 15)				กลุ่มควบคุม (n = 15)			
	ก่อนการดำเนินกิจกรรม		หลังการดำเนินกิจกรรม		ก่อนการดำเนินกิจกรรม		หลังการดำเนินกิจกรรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับเล็กน้อย	0	0.00	1	6.60	0	00.00	0	0.00
ระดับปานกลาง	6	40.00	10	66.70	3	20.00	2	13.33
ระดับมาก	3	20.00	4	26.70	7	46.67	8	53.34
ระดับมากที่สุด	6	40.00	0	0.00	5	33.33	5	33.33

3. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ภายหลังการดำเนินกิจกรรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มเท่ากับ 19.00 คะแนน ($p < 0.001$) ทั้งนี้ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลง 14.20 คะแนน ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเพิ่มขึ้น 4.80 คะแนน ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม

ระยะการดำเนินกิจกรรม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม
	$\bar{X}$±SD	Min–Max	$\bar{X}$±SD	Min–Max	*p*-value
ก่อนดำเนินงาน	51.67±20.04	25–90	52.47±13.27	30–71	0.898
หลังดำเนินงาน	37.47±10.01	23–61	57.27±14.59	40–83	< 0.001*
ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย	-14.20	t = 4.336	4.8	t = 0.087	
p-value	< 0.001*		0.976		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

4. ระดับความพึงพอใจต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน

ภายหลังการใช้งานแอปพลิเคชัน Alljit กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจด้านประสิทธิภาพและด้านการใช้งานอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 73.30 เท่ากัน ส่วนด้านเนื้อหา พบว่าอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.70 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.30 รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความพึงพอใจต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน Alljit จัดการความเครียดในกลุ่มทดลอง

ความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด จำนวน (ร้อยละ)	**มาก** จำนวน (ร้อยละ)	**ปานกลาง** จำนวน (ร้อยละ)	**น้อย** จำนวน (ร้อยละ)	**น้อยที่สุด** จำนวน (ร้อยละ)
ด้านประสิทธิภาพ	0 (0.00)	11 (73.30)	2 (13.30)	2 (13.30)	0 (0.00)
ด้านเนื้อหา	5 (33.30)	7 (46.70)	2 (13.30)	1 (6.70)	0 (0.00)
ด้านการใช้งาน	2 (13.30)	11 (73.30)	2 (13.30)	0 (0.00)	0 (0.00)

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

1. ระดับความเครียดของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนดำเนินกิจกรรมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนว่าทั้ง 2 กลุ่ม มีระดับความเครียดเริ่มต้นใกล้เคียงกันในเชิงคะแนนเฉลี่ย อย่างไรก็ตามการตีความเทียบเคียงของกลุ่มควรทำด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากการศึกษานี้ไม่ได้สุ่มจัดสรรรายบุคคลเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่จัดกลุ่มตามสาขาวิชาเพื่อลดการปนเปื้อนของปัจจัยแทรกแซง จึงยังอาจมีความแตกต่างด้านบริบทการเรียน สถานที่ฝึก และลักษณะงานที่ส่งผลต่อความเครียดได้ เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ระดับความเครียด ทั้ง 2 กลุ่มมีผู้ที่อยู่ในระดับมากและมากที่สุดในสัดส่วนค่อนข้างสูงก่อนดำเนินกิจกรรม สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ซึ่งต้องเผชิญกับบทบาทใหม่ ภาระงานจริง การประเมินผลและความคาดหวังจากสถานที่ฝึก งานวิจัยก่อนหน้ารายงานว่าการฝึกภาคปฏิบัติหรือฝึกประสบการณ์เป็นแหล่งความเครียดสำคัญของนักศึกษา โดยเฉพาะเมื่อผู้เรียนต้องปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมการทำงานจริง และปฏิสัมพันธ์กับบุคลากรหลายกลุ่ม[5,8,9]

2. ผลของการใช้แอปพลิเคชันจัดการความเครียดต่อระดับความเครียด

หลังดำเนินกิจกรรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงจาก 51.67 เป็น 37.47 คะแนน และไม่มีผู้ที่อยู่ในระดับมากที่สุด ขณะที่กลุ่มควบคุมยังมีผู้ที่อยู่ในระดับมากและมากที่สุดรวมกันในสัดส่วนสูง ผลดังกล่าวบ่งชี้ว่าการใช้แอปพลิเคชัน Alljit ร่วมกับคำแนะนำการใช้งานและการติดตามต่อเนื่องเป็นเวลา 6 สัปดาห์ มีแนวโน้มสัมพันธ์กับการลดลงของคะแนนความเครียดในกลุ่มนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยด้านแอปพลิเคชั่นสุขภาพจิต และแอปพลิเคชันฝึกสติที่รายงานว่า สมาร์ทโฟนสามารถเป็นช่องทางสนับสนุนการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และการใช้แอปพลิเคชั่นฝึกสติในนักศึกษาที่มีความเครียดสามารถลดระดับความเครียดได้[15,16] อย่างไรก็ตามงานวิจัยดังกล่าวมักมีการออกแบบแบบสุ่มหรือมีขนาดตัวอย่างมากกว่า จึงให้หลักฐานเชิงเหตุและผลได้ชัดเจนกว่าการศึกษานี้ กลไกที่อาจเกี่ยวข้องกับการลดลงของคะแนนความเครียด เช่น การประเมินตนเอง การเลือกอารมณ์รายวัน เนื้อหาการดูแลตนเอง การฝึกผ่อนคลาย และการเข้าถึงช่องทางระบายความรู้สึกอาจช่วยเพิ่มการตระหนักรู้และการจัดการอารมณ์ของผู้ใช้ อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ไม่ได้ประเมินองค์ประกอบรายด้านของแอปพลิเคชันหรือวัดปริมาณการใช้งานในเชิงลึก จึงสามารถกล่าวได้เพียงว่าองค์ประกอบดังกล่าวเป็นกลไกที่เป็นไปได้ตามหลักการของแอปพลิเคชันไม่ใช่ข้อสรุปที่พิสูจน์จากข้อมูลโดยตรง

3. ความพึงพอใจต่อการใช้แอปพลิเคชันจัดการความเครียด

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจด้านประสิทธิภาพและด้านการใช้งานในระดับมาก สะท้อนว่าแอปพลิเคชันมีความเป็นไปได้ในการใช้งานในกลุ่มนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่คุ้นเคยกับสมาร์ทโฟน และสามารถเข้าถึงแอปพลิเคชันได้สะดวก ความพึงพอใจดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการยอมรับเทคโนโลยี ที่เสนอว่าการรับรู้ประโยชน์และความง่ายในการใช้งานมีผลต่อทัศนคติและความตั้งใจใช้เทคโนโลยี[23] อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ไม่ได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความพึงพอใจ ปริมาณการใช้งาน และการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเครียดโดยตรง จึงยังไม่สามารถสรุปได้ว่าความพึงพอใจสูงเป็นปัจจัยที่ทำให้ความเครียดลดลง ในอนาคตหากมีการพัฒนาการศึกษาเพิ่มเติมควรเก็บข้อมูลการใช้งาน ความถี่ ระยะเวลา และประเภทกิจกรรมที่ใช้เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ดังกล่าวอย่างเป็นระบบ

แม้ว่าคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองลดลงหลังใช้แอปพลิเคชัน แต่บริบทของสถานที่ฝึกประสบการณ์ระหว่างกลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองฝึกในโรงงานอุตสาหกรรมทั้งหมด ขณะที่กลุ่มควบคุมมีสถานที่ฝึกหลากหลายกว่า ความแตกต่างนี้อาจเกี่ยวข้องกับลักษณะงาน ภาระงาน การสนับสนุนจากพี่เลี้ยง ความคาดหวังของหน่วยฝึก และสภาพแวดล้อมการทำงาน ซึ่งล้วนเป็นตัวแปรกวนที่อาจส่งผลต่อระดับความเครียดได้ ดังนั้นผลการศึกษาควรถูกตีความในฐานะข้อมูลเบื้องต้นที่สนับสนุนการศึกษาต่อ อาจจะยังเป็นข้อจำกัดต่อการนำไปใช้เป็นข้อสรุปสำหรับนิสิตฝึกประสบการณ์ทุกบริบท

สรุปผลการวิจัย

การใช้แอปพลิเคชัน Alljit เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ในกลุ่มนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพมีแนวโน้มสัมพันธ์กับการลดลงของคะแนนความเครียด และผู้ใช้งานส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อแอปพลิเคชันในระดับมาก ผลการศึกษานี้สนับสนุนความเป็นไปได้ของการใช้แอปพลิเคชันเป็นเครื่องมือเสริมสำหรับการดูแลตนเองด้านความเครียดในระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพ อย่างไรก็ตามควรยืนยันผลด้วยการศึกษาที่มีขนาดตัวอย่างมากขึ้น การสุ่มจัดสรรรายบุคคล หรือการควบคุมตัวแปลกวนที่เหมาะสม การติดตามผลระยะยาว และการเก็บข้อมูลการใช้งานแอปพลิเคชันอย่างละเอียด

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ขนาดกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างน้อย เนื่องจากประชากรที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า มีจำนวนจำกัด และการศึกษาดำเนินในช่วงเวลาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่กำหนดไว้ ผลลัพธ์จึงควรตีความเป็นข้อมูลเบื้องต้น และไม่ควรอ้างอิงทั่วไปไปยังนิสิตทุกกลุ่มโดยตรง

2. การแบ่งกลุ่มตามสาขาวิชา อาจทำให้เกิด selection bias เนื่องจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่ได้ถูกสุ่มจัดสรรรายบุคคล และสถานที่ฝึกประสบการณ์มีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นตัวแปรกวนต่อระดับความเครียด

3. การศึกษานี้ไม่ได้ประเมินองค์ประกอบรายด้านของแอปพลิเคชัน และไม่ได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ ระยะเวลาการใช้งาน กับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเครียด จึงไม่สามารถระบุกลไกที่ทำให้คะแนนความเครียดลดลงได้อย่างชัดเจน

4. การศึกษามีข้อจำกัดด้านกระบวนการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จึงควรให้การศึกษาในอนาคต ดำเนินการขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ก่อนเริ่มเก็บข้อมูลทุกครั้ง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ที่ให้ความร่วมมือจนงานวิจัยนี้สำเร็จลง

และขอขอบคุณสาขาวิชาสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นอย่างสูงในการอำนวยความสะดวกด้านการติดต่อประสานงาน

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. รายงานสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิต [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://dmh-elibrary.org/items/show/1681
2. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถิติประชากรที่มีความเครียดในกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงาน [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: http://www.nso.go.th
3. ชวิศา แก้วอนันต์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสารสังคมศาสตร์ 2562;12(1):89–104.
4. กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. รายงานจำนวนหลักสูตรการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระดับอุดมศึกษา [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: http://www.mhesi.go.th
5. จิตรา สุขเจริญ, พัทธ์ธีรา วุฒิพงษ์พัทธ์, จิดาภา เรือนใจมั่น, วีนะ อนุตรกุล. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาในการฝึกปฏิบัติวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี 2563;14(3):107–18.
6. ฐิติกาญจน์ บูญรักษา อินทาปัจ. กรอบมโนทัศน์ความเครียดจากการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในนักศึกษาวิชาชีพครู. วารสารครุศาสตร์ 2563;48(4):147–65.
7. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดการกับความเครียด [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://dmh-elibrary.org/items/show/1560
8. ฐมาพร เชี่ยวชาญ, อภิฤดี พาผล. ความเครียดในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย 2564;15(1):21–8.
9. กชกร ธรรมนำศีล, สุปราณี น้อยตั้ง, กาญจนา ปัญญาเพ็ชร์, วริศรา โสรัจจ์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลสถาบันเอกชนแห่งหนึ่งกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ 2564;7(1):60–75.
10. Maslach C, Leiter MP. Burnout: a multidimensional perspective. J Organ Behav 2016;33(2):301–5.
11. Roberts L, Jones J, Freeman T. Workplace support and stress among student interns: a longitudinal study. J Vocat Behav 2019;115:103–14.
12. Electronic Transactions Development Agency (ETDA). รายงานพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี 2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์; 2020.
13. Iconnex. การพัฒนาโปรแกรม Chatbot สำหรับธุรกิจยุคดิจิทัล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:บริษัทไอคอนเน็กซ์; 2022.
14. Mindfulness App Research. The effects of mindfulness applications on stress reduction. J Behav Health 2023;12(3):145–57.
15. Firth J, Torous J, Nicholas J, Carney R, Rosenbaum S, Sarris J. Can smartphone mental health interventions reduce symptoms of anxiety? A meta-

analysis of randomized controlled trials. J Affect Disord 2017;218:15–22.
16. Huberty J, Green J, Glissmann C, Larkey L, Puzia M, Lee C. Efficacy of the mindfulness meditation mobile app "Calm" to reduce stress among college students: randomized controlled trial. JMIR Mhealth Uhealth 2019;7(6): e14273.
17. Des Jarlais DC, Lyles C, Crepaz N; TREND Group. Improving the reporting quality of nonrandomized evaluations of behavioral and public health interventions: the TREND statement. Am J Public Health 2004;94(3):361–6.
18. Eysenbach G; CONSORT-EHEALTH Group. CONSORT-EHEALTH: improving and standardizing evaluation reports of Web-based and mobile health interventions. J Med Internet Res 2011; 13(4):e126.
19. Julious SA. Sample size of 12 per group rule of thumb for a pilot study. Pharm Stat 2005;4(4):287–91.
20. สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. เชียงใหม่:โรงพยาบาลสวนปรุง; 2540.
21. Alljit Blog. เกี่ยวกับเรา Alljit Blog [อินเทอร์เน็ต]. [ไม่ปรากฏปีที่เผยแพร่] [เข้าถึงเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://www.alljitblog.com
22. Srichan P, Ruanjai T, Khunthason S, Apidechkul T. Factors associated with high-to-severe stress among university students in Northern Thailand. J Med Assoc Thai 2020;103(6):594–603.
23. Davis FD. Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. MIS Q 1989;13(3):319–40.