

# การศึกษาความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ

## The study of anxiety among Students of Underwater Medicine Naval Medical Department

กรุณา วงษ์เทียนหลาย\*<sup>1</sup> แก้วตา กิจกำแหง<sup>2</sup> อภิญญา รอดรักษ์<sup>1</sup>  
Karuna Wongtienlai\*<sup>1</sup> Kaewta Kitkamhang<sup>2</sup> Apinya Rodrux<sup>1</sup>

<sup>1</sup>วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10600

<sup>1</sup>Royal Thai Navy College of Nursing, Bangkok Thailand 10600

<sup>2</sup>กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทย์ทหารเรือ กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10600

<sup>2</sup>Division of Underwater and Aviation Medicine Naval Medical Department, Bangkok Thailand 10600

### บทคัดย่อ

การวิจัยผสมผสาน (Explanatory Sequential Design) เพื่อการศึกษาความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ จำนวน 25 คน ในปีการศึกษา 2566 ตัวแปรต้น คือ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษาสูงสุด แหล่งรายได้ของตนเองต่อเดือน และความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว และการผ่านการอบรมเน้นการฝึกปฏิบัติในแนวเดียวกับหลักสูตรเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในขณะเรียนหลักสูตรฯ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 7 ข้อ แบบวัดความวิตกกังวล 20 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวล 3 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยายวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล สถิติไคส์ สแควร์ และวิเคราะห์แบบสอบถามปลายเปิด และการทำสนทนากลุ่ม โดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า

1) ความวิตกกังวลภาพรวมทั้งหมดอยู่ในระดับน้อย (Mean = 50.46 SD = 1.50) และมีนักเรียน จำนวน 8 คน อยู่ในระดับมากที่สุด และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32 เท่ากัน

2) ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้ และความเพียงพอของรายได้ และการผ่านการอบรมเน้นการฝึกปฏิบัติในแนวเดียวกับหลักสูตรเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ ความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ( $P < .05$ ) ระดับปานกลาง ( $0.26 < V < 0.55$ )

3) เพื่อนร่วมรุ่น ครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญในการลดความวิตกกังวลขณะศึกษาหลักสูตร

ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ในการเตรียมความพร้อมทั้งในระยะก่อนเรียน ระหว่างเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนหลักสูตรเวชศาสตร์ใต้น้ำ เพื่อลดความวิตกกังวล และเรียนทั้งภาคทฤษฎี และปฏิบัติได้อย่างมีความสุข

**คำสำคัญ :** ความวิตกกังวล การจัดการหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ

### Abstract

The purpose of this Explanatory Sequential Design was to study the anxiety levels of students in the Underwater Medical Technician curriculum of the Royal Thai Navy Medical Department, comprising 25 individuals in the academic year 2023. The experimental variables included gender, age, marital status,

Corresponding Author: \*Email : khunkaruna.w@gmail.com

วันที่รับ (Received) 29 เม.ย. 2567 วันที่แก้ไขเสร็จ (Revised) 15 มิ.ย. 2567 วันที่ตอบรับ (Accepted) 30 มิ.ย. 2567

highest level of education, personal monthly income, sufficiency of income, chronic illnesses, and training emphasizing practical skills aligned with the Underwater Medical Technician curriculum of the Royal Thai Navy Medical Department. The dependent variable was anxiety levels during study. Research tools included a 7-item personal information questionnaire, Spielberger, a State-Trait Anxiety Inventory (1983) consisting of 20 items, and a 3-item open-ended questionnaire on anxiety management. Data were analyzed using descriptive statistics, percentages, means, standard deviations, correlation analysis using Pearson's correlation coefficient and analysis of open-ended questionnaires. Focus group discussions were also conducted, with content analysis employed.

Findings revealed that:

1. Underwater Medical Technician students exhibited overall, there was a low level of Anxiety (Mean = 50.46 SD = 1.50), and there were 8 people, who were at the highest level and the lowest level, accounting for 32 percent equally.

2. The highest level of education, income, sufficiency of income, and training emphasizing practical skills were significantly correlated with anxiety moderate levels ( $P < .05$ ). ( $0.26 < V < 0.55$ )

3. Peers and family were significant factors in reducing anxiety levels during the course of study.

The results of the research can be used to prepare before class and during class that Underwater Medical Technician students to reduce anxiety and study both theoretical part and practice part

**Keywords:** Anxiety, management, Underwater Medicine Technician, Naval Medical Department

## บทนำ

กรมแพทย์ทหารเรือ กำหนดวิสัยทัศน์เป็นองค์กร แพทย์ทหารที่มีขีดสมรรถนะสูงและเป็นผู้นำด้าน เวชศาสตร์ทางทะเลของประเทศ ซึ่งงานด้านเวชศาสตร์ใต้น้ำเป็นส่วนหนึ่งของเวชศาสตร์ทางทะเล โดยเน้นการรักษาผู้ป่วยเจ็บที่เกิดจากการปฏิบัติการใต้น้ำ ในการดูแลผู้ป่วยเจ็บที่เกิดจากการปฏิบัติการใต้น้ำ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการโดยบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน โดยมีการอบรมบุคลากรในหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำต่อเนื่อง ซึ่งได้ดำเนินการจัดอบรมล่าสุดในปี พ.ศ. 2558 โดยใช้หลักสูตรที่ได้รับการปรับปรุงในปี พ.ศ. 2555 ปัจจุบันหลักสูตรดังกล่าว ดำเนินการเปิดอบรมมาแล้ว เป็นระยะเวลา 5 ปี<sup>1</sup> โดยในหลักสูตรนี้ จะต้องมีการเรียนภาคทฤษฎี ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเวชศาสตร์ใต้น้ำ การดูแลผู้ป่วยเจ็บที่เกิดภาวะวิกฤตระหว่างการฝึกทางทะเล หรือการดำน้ำของชาวประมง ตลอดจนในภาคปฏิบัติ จะมีการเสริมสร้างสมรรถนะทางร่างกายของตนเองให้มีความแข็งแรง พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีภาวะวิกฤตทางทะเล หรือลำนํ้า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องมีการทดสอบร่างกาย ควบคู่กับการเรียนภาคทฤษฎี ทั้งส่วนของการวิ่งวันละ 10 กิโลเมตร การว่ายน้ำ

ให้ได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ทุกวัน เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกภาคปฏิบัติทางภาคทะเล ใน อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี ซึ่งทำให้ผู้เรียนเกิดความวิตกกังวล ทั้งจากการบาดเจ็บที่ได้รับระหว่างการทดสอบ กังวลในผลการสอบ กังวลการบาดเจ็บจะไม่หายดี หรือดีขึ้น ส่งผลต่อการฝึกภาคปฏิบัติจริงในภาคทะเล และส่งผลต่อการไม่สำเร็จการศึกษา ความวิตกกังวลเหล่านี้ ส่งผลทำให้อาจารย์ผู้ดูแลหลักสูตรจึงมีความจำเป็นต้องมีการปรับปรุงหลักสูตรตามวงจรรอบ กอปรกับปัจจุบันวิวัฒนาการทางด้านการแพทย์ ด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องและเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงมีความจำเป็นที่บุคลากรต้องได้รับการฟื้นฟูองค์ความรู้และพัฒนาทักษะความสามารถเฉพาะด้านให้ทันกับยุคสมัย และการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านวิชาการ และทางด้านร่างกาย ให้กับผู้เรียน ตลอดระยะเวลาของการเรียน

จากสถิติข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย ในช่วงปี 2564 พบว่า ประชาชนทั่วไปมีภาวะวิตกกังวลสูงอยู่ที่ร้อยละ 14.5 มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ร้อยละ 9.5 และมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดอาการซึมเศร้า ร้อยละ 16.8 โดยพบว่า ปัญหาดังกล่าวนี้มีสัดส่วนสูงมากในกลุ่มเด็กและเยาวชนวัยเรียน

อายุไม่ถึง 20 ปี และ 20-29 ปี ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลที่เกิดจากการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ประชาชนเกิดความวิตกกังวลซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายสูงขึ้น ตามสถิติ โดยความกังวลใจส่วนใหญ่เกิดขึ้นในวันรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และพฤติกรรมทางการอารมณ์ และส่วนใหญ่ในความกังวลจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียน และอนาคตของตน<sup>2</sup> ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ นักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ได้น้ำ เกี่ยวกับว่า ถึงแม้จะทราบว่า พรุ่งนี้จะต้องเรียนอะไร หรือทดสอบอะไร แต่ด้วยหลายปัจจัย ทั้งในเรื่องของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นทางร่างกายจากการทดสอบในแต่ละครั้ง จะส่งผลทำให้สมรรถภาพทางร่างกายในการทดสอบของตนเองถดถอยขึ้น ในบางวันสถิติการวิ่ง หรือการว่ายน้ำ ลดลงจนรู้สึกว่าจะผ่านหรือไม่ ทำให้ขาดกำลังใจ นอนไม่ค่อยหลับ และมีความล่าช้าในวินอื่น ๆ ของการเรียน

ความวิตกกังวล (Anxiety) ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ สอดคล้องกับการสัมภาษณ์นักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ได้น้ำ ตลอดจนด้านจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล หงุดหงิด คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน คิดอะไรไม่ออก เก็บตัว เจ็บซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย ฯลฯ และด้านสังคม ได้แก่ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น ทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร<sup>3</sup> ซึ่งพบว่า นักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ได้น้ำ มีความวิตกกังวลที่มีเพื่อนในรุ่น ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และช่วยกันให้แต่ละคนผ่านการทดสอบในแต่ละครั้งได้ จนไม่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป อาทิ ความวิตกกังวลคือความวิตกกังวลเรื้อรัง (Generalized Anxiety Disorder) ความวิตกกังวลจากการพลัดพราก (Separation Anxiety Disorder) กลัวกังวลไม่กล้าออกจากบ้าน (Agoraphobia) กลัวการพูด หรือทำอะไรในที่สาธารณะ (Social Phobia) กลัววัตถุหรือสถานการณ์ที่เฉพาะและพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่กลัว (Simple Phobia) ย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder) ซึ่งการคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตราย ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลบุคคลจะประเมินและคาดคะเนแตกต่างกันไปแล้วแต่การรับรู้และความคิดของแต่ละบุคคล<sup>4</sup> ถ้าบุคคลประเมินได้ว่าสิ่งเร้าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรงก็จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นมาก และอาจจะมากกว่าระดับความรุนแรงของสิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคล ขณะที่อีกบุคคลหนึ่ง

ตอบสนองสิ่งเร้าเดียวกันน้อยกว่า เพราะมีการประเมินว่าสิ่งเร้านั้นเกิดความไม่พึงพอใจหรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอย่างรุนแรงจนถึงกับเกิดความหมดหวังที่จะช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากสิ่งเร้า

สาเหตุของความวิตกกังวลเกิดจากความกดดันที่เกิดขึ้นในหลายด้านของชีวิต จากการศึกษาของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่ากลุ่มที่มีระดับความวิตกกังวลสูงที่สุด คือ กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย-วัยทำงาน อายุ 22-59 ปี และรองลงมา คือ กลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุ 15-21 ปี แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยมีความวิตกกังวลเป็นปัญหาสำคัญต่อการดำเนินชีวิต การหลังฮอร์โมนที่ไม่สมดุลทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม ส่งผลกระทบต่อสมาธิในการเรียน มีอารมณ์แปรปรวน ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ บุคคลที่มีความวิตกกังวลสะสมในระดับมากหรือเห็นสะสมความวิตกกังวลเอาไว้มากจนเกิดไปและเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเรื้อรัง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิด<sup>5</sup> ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติของผู้เรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ได้น้ำ จะอยู่ในช่วงอายุไม่เกิน 35 ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงอายุที่มีแนวโน้มในการเกิดปัญหาด้านความวิตกกังวลสูงที่สุดเป็นอันดับ 1 และอันดับ 2 ซึ่งจากการศึกษา นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาทำการศึกษาเกี่ยวกับชีวิตคน มีความวิตกกังวลในระดับน้อย (mild anxiety) คิดเป็นร้อยละ 0.30 มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง (moderate anxiety) คิดเป็นร้อยละ 27.90 มีความวิตกกังวล ในระดับสูง (high anxiety) คิดเป็นร้อยละ 51.70 และมีความวิตกกังวลในระดับรุนแรง (severe anxiety) คิดเป็น ร้อยละ 20.106 สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ พบว่าเหตุผลหนึ่งของการลดความวิตกกังวล หรือทำให้ความวิตกกังวล คือ การได้ผ่านประสบการณ์คล้าย ๆ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาแล้ว<sup>7</sup>

หลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ได้น้ำ เป็นหลักสูตรที่มีระยะเวลาในการอบรม 16 สัปดาห์ การศึกษาภาคทฤษฎีจำนวน 16 ชั่วโมง (1 หน่วยกิต) การศึกษาภาคปฏิบัติ (จำนวน 32 ชั่วโมง) ซึ่งระหว่างการเรียนรู้ภาคทฤษฎีจะมีการทดสอบสมรรถนะทางร่างกายควบคู่ไปด้วย เพื่อเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงและสมรรถนะทางกาย ในการเตรียมความพร้อมการฝึกภาคสนาม จำนวน 64 ชั่วโมง (1 หน่วยกิต) การเรียนการสอนภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ใช้สถานที่ กองเวชศาสตร์ได้น้ำและการบิน โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ กองเวชศาสตร์ได้น้ำและ

การบิน โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ และกองประดาน้ำ และถอดทำลาอ้อมกันดั้ กรรมสรรพาวุทธการเรือ 1 สัปดาห์แรกเริ่มมีทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงขึ้น ความวิตกกังวลลดลงกว่าสิ่งที่ได้ยินมา จากการศึกษา พบว่าผู้เรียนมีประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งที่ให้ลงมือกระทำมากขึ้น จะมีประสบการณ์ในการเผชิญกับต้นเหตุของความวิตกกังวลต่าง ๆ รวมถึงจะมีประสบการณ์ ในการแก้ไขปัญหที่เกิดจากความวิตกกังวลในภาวะการณ์ต่าง ๆ เกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหา มีวุฒิภาวะสูงขึ้น ทำให้ความวิตกกังวลลดลง<sup>7</sup> อีกทั้งทำให้เกิดความสุขที่ได้รู้ในสิ่งที่ต้องการรู้ กล่าวคือ ความสุขในการเรียนรู้คือการที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความต้องการของตนเองซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่สนองความใฝ่รู้และความสร้างสรรค์ของตนเอง รวมทั้งได้กระทำสิ่งที่ชอบความสุขในการเรียนรู้เป็นการเรียนรู้ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ผู้เรียนมีอิสระ และทำให้ความวิตกกังวลลดลง<sup>8</sup> นั่นคือ นักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำที่ผ่านหลักสูตรที่มีการเรียน และการฝึกภาคปฏิบัติที่มีความคล้ายคลึงกัน จะมีความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับน้อย เมื่อเทียบกับผู้เรียนที่ไม่ผ่านหลักสูตรใด ๆ ก่อนมาสมัคร ประกอบกับการได้รับข้อมูลที่ชัดเจน และประสบการณ์ตรงที่ได้รับในการมารับการฝึกที่มากขึ้น การมีความสุขในการเรียนตลอดหลักสูตร ทำให้วิตกกังวลที่แสดงถึงพฤติกรรม จิตใจ ภาวะนอนไม่หลับปวดศีรษะ ทานอาหารไม่ได้ ลดลง

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความวิตกกังวล และลักษณะการเรียนของหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำฯ ตลอดจนการสัมภาษณ์ทั้งนักเรียนรุ่นพี่ (UM 11, 12) และนักเรียนรุ่นปัจจุบัน (UM 13) อีกทั้งยังไม่มีมีการทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน ทำให้คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการศึกษาความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ เพื่อนำสู่การพัฒนาหลักสูตร การออกแบบเนื้อหาทั้งทฤษฎี และปฏิบัติสู่ตัวผู้เรียนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียน โดยคณะผู้วิจัยเพิ่มมีตัวแปรที่ศึกษา คือ พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเวชศาสตร์ใต้น้ำ และออกการ

เครื่องมือโดยการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัย ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้เรียน ในการสร้างแบบสอบถามทั้งปลายปิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล และแบบสอบถามปลายเปิด เมื่อวิเคราะห์คำตอบทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ นำคำตอบเชิงคุณภาพ สันทนากลุ่มร่วมกันในผู้เรียนหลักสูตรทั้ง 25 คน เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาคำตอบที่ได้รับ และเป็นการยืนยันคำตอบที่ตอบมาโดยไม่ระบุตัวบุคคล เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียน และผู้สอน ในการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการมาศึกษา ระหว่างการศึกษาตลอดจนสามารถศึกษาหลักสูตรนี้จนจบตามจำนวนที่รับเข้ามา ได้อย่างมีความสุข ต่อไป

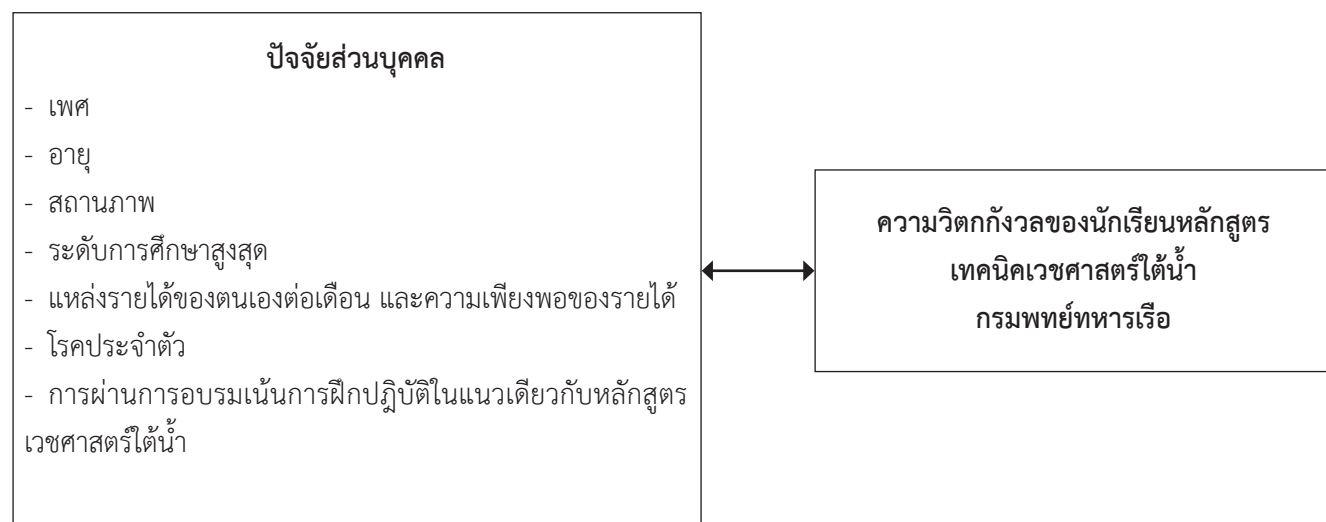
### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ
2. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ
3. ศึกษาการจัดการเมื่อเกิดความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยพัฒนากรอบแนวคิดในการวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความวิตกกังวล ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล และรูปแบบการจัดการความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ เป็นสำคัญ

จากการทบทวนวรรณกรรม พัฒนามาจากแบบวัดความวิตกกังวล The State Trait Anxiety Inventory (STAI Form)<sup>9</sup> ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย ธาตรี นนทศักดิ์ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา และมาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 20 ข้อ



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## สมมติฐาน

เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษาสูงสุด แหล่งรายได้ของตนเองต่อเดือน และความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว และการผ่านการอบรมเน้นการฝึกปฏิบัติในแนวเดียวกับหลักสูตรเวชศาสตร์ใต้น้ำมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ

## วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยผสมผสาน (Explanatory Sequential Design) เริ่มจากระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ และทำการวิเคราะห์ผลที่ได้ต่อไปอธิบายวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ ศึกษาระดับความวิตกกังวล การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ และศึกษาการจัดการเมื่อเกิดความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ

ประชากร คือ นักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ ที่ผ่านการคัดเลือกให้เข้าอบรมในปีการศึกษา 2566 จำนวน 25 คน และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ พร. ที่ผ่านการคัดเลือกให้เข้าอบรมในปีการศึกษา 2566 จำนวน 25 คน โดยเป็นการเลือกแบบเจาะจง ใช้กลุ่มประชากรทั้งหมดเป็นผู้ตอบแบบสอบถามในงานวิจัยครั้งนี้

## การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างการวิจัย

โครงการวิจัยฉบับนี้ ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย กรมแพทย์ทหารเรือ โดยมีเอกสารรับรองโครงการวิจัย (certificate of Approval :COA) รหัสโครงการ RP019/66 เอกสารรับรองหมายเลข COA-NMD-REC020/66 ระยะเวลาการรับรองตั้งแต่ 26 มิถุนายน 2566–25 มิถุนายน 2567

กระบวนการเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัย (Recruitment process) ขอเวลาพบนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจ ไม่มีผลกระทบต่อนักศึกษาที่ปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการ เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยในการทำวิจัยครั้งนี้ โดยใช้เวลา 20 นาที ที่ห้องเรียนกองเวชศาสตร์ใต้น้ำ รพ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ ที่ผ่านการคัดเลือกให้เข้าอบรมในปีการศึกษา 2566 มีความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับความเจ็บป่วยระหว่างการทำวิจัยจนไม่สามารถตอบแบบสอบถามและร่วมสนทนากลุ่มได้

เกณฑ์การถอนผู้ร่วมวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมีสิทธิสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาตามความสมัครใจ ไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ร่วมโครงการวิจัย ข้อมูลการวิจัย เก็บไว้เป็นระยะเวลาทั้งหมด

1 ปี นับตั้งแต่ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลแบบสอบถาม และจะทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และลบไฟล์ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

### เครื่องมือในการวิจัย และคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย เครื่องมือ 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษาสูงสุด แหล่งรายได้ของตนเองต่อเดือน และความเพียงพอของรายได้โรคประจำตัว และการผ่านการอบรมเน้นการฝึกปฏิบัติในแนวเดียวกับหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลของนักเรียน หลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ 20 ข้อ พัฒนามาจากแบบวัดความวิตกกังวล The State Trait Anxiety Inventory (STAI Form)<sup>9</sup> การให้คะแนน ข้อความที่แสดงความวิตกกังวลในทางบวก 11 ข้อ คือ ข้อ 2,4,5,8,9,11, 12,15,17,18,20 ประเมินค่า 4 ระดับ เป็นประจำ 4 เป็นบ่อย 3 เป็นครั้งคราว 2 ไม่เคยเลย 1 ข้อความที่แสดงความวิตกกังวลในทางลบ 9 ข้อ คือ ข้อ 1,3,6,7,10,13,14,16,19 ประเมินค่า 4 ระดับ เป็นประจำ 1 เป็นบ่อย 2 เป็นครั้งคราว 3 ไม่เคยเลย 4 ผลการประเมินและวิเคราะห์ ความวิตกกังวล คะแนนรวมสูงที่สุด 80 คะแนน ค่าคะแนนต่ำสุด 20 คะแนน 20-40 คะแนน คือ ไม่มีความวิตกกังวล 41-60 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวลเล็กน้อย 61-70 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวลมาก และ 71-80 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวลมากที่สุด

ตอนที่ 3 และตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับความวิตกกังวล ดังนี้ ตอนที่ 3 3.1) ท่านคิดว่าการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติก่อนที่จะฝึกจริงในภาคสนาม ช่วยลด เพิ่ม ความวิตกกังวล หรือไม่ อย่างไร อธิบาย 3.2) เมื่อเกิดความวิตกกังวลส่งผลอะไรทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หรือพฤติกรรมอื่น อธิบาย 3.3) ท่านมีวิธีจัดการความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น อย่างไร เช่น ออกกำลังกาย ทานอาหารมากขึ้น และ ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวล เมื่อได้คำตอบปลายเปิด จึงนำมาสนทนากลุ่มร่วมกัน เพื่อเป็นการยืนยัน และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมความชัดเจนในคำตอบเพิ่มมากขึ้น ในภาพรวมของนักเรียนกลุ่มนี้

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาคุณภาพของเครื่องมือ มีผู้ทรงการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ด้านจิตวิทยา 1 ท่าน ด้านการให้คำปรึกษา 1 ท่าน และด้านการศึกษา 1 ท่าน มีการปรับภาษาให้คมชัด และเข้าใจง่ายมากขึ้น โดยหาค่า IOC มีค่าระหว่าง 0.60-1.00 และ จากการศึกษาครั้งนี้ได้หาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธี แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้เท่ากับ 0.96

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### เชิงปริมาณ

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของคุณลักษณะส่วนบุคคล และระดับของความวิตกกังวล ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ปัจจัยส่วนบุคคล กับความวิตกกังวล ใช้ Chi - Square test

#### เชิงคุณภาพ

ตอนที่ 3 และตอนที่ 4 นำคำตอบปลายเปิดที่ผ่านการวิเคราะห์เนื้อหา และการลงรหัส code Item ของคำตอบจากผู้เรียนทั้ง 25 คน สนทนากลุ่ม โดยการนำข้อมูลเชิงคุณภาพมาบูรณาการเชื่อมโยงกับข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อยืนยันคำตอบให้เกิดความอึดตัวของเนื้อหามากที่สุด

### ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป เป็นเพศชาย 23 คน หญิง 2 คน ร้อยละ 92 และ 8 มีสถานภาพ โสด 24 คน คู่ 1 คน ร้อยละ 96 และ 4 ระดับการศึกษาสูงสุด ปวส. และอื่น ๆ 16 คน ปริญญาตรี 7 คน ปริญญาโท 2 คน ร้อยละ 64, 28 และ 8 แหล่งรายได้ของตนเองต่อเดือน จากตนเองอย่างเดียว 24 คน สามีหรือภรรยา 1 คน ร้อยละ 96 และ 4 ความเพียงพอของรายได้ต่อเดือน เพียงพอ 14 คน ไม่เพียงพอ 11 คน ร้อยละ 56 และ 64 และเคยผ่านการอบรมเน้นการฝึกปฏิบัติในแนวเดียวกับหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ พร. เคยอบรม 18 คน ไม่เคยอบรม 7 คน ร้อยละ 72 และ 28 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 ระดับความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ได้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ (n = 25)

| ระดับความวิตกกังวล     | ช่วงคะแนนระดับความวิตกกังวล | นร.ที่มีความวิตกกังวล |        | Mean  | SD.  |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------|-------|------|
|                        |                             | จำนวน                 | ร้อยละ |       |      |
| ไม่มีความวิตกกังวล     | 20 – 40                     | 4                     | 16     | 22    | 0.82 |
| ความวิตกกังวลเล็กน้อย  | 41 – 60                     | 8                     | 32     | 44.13 | 1.13 |
| ความวิตกกังวลมาก       | 61 – 70                     | 5                     | 20     | 63.50 | 2.08 |
| ความวิตกกังวลมากที่สุด | 71 - 80                     | 8                     | 32     | 72.25 | 1.98 |
| ผลรวมเฉลี่ย            |                             | 25                    | 100    | 50.46 | 1.50 |

ตารางที่ 1 ระดับความวิตกกังวล พบว่า ภาพรวมมีระดับความวิตกกังวลระดับน้อย และมีนักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลมากที่สุด และน้อย เท่ากัน คือ 8 คน ระดับความวิตกกังวลน้อย และไม่มีความวิตกกังวล เท่ากัน 4 คน ร้อยละ 32 และ 16 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษา แหล่งรายได้ของตนเอง และการผ่านการอบรมฯ (n = 25)

| ปัจจัยความสัมพันธ์          | ระดับความวิตกกังวล |        |       |           | X <sup>2</sup> | P-value |
|-----------------------------|--------------------|--------|-------|-----------|----------------|---------|
|                             | ไม่มี              | น้อย   | มาก   | มากที่สุด |                |         |
| <b>สถานภาพ</b>              |                    |        |       |           | 18.328         | .0191   |
| โสด                         | 0.00               | 33.33  | 11.11 | 55.56     |                |         |
| คู่                         | 100.00             | 0.00   | 0.00  | 0.00      |                |         |
| หย่า / หม้าย                | 0.00               | 0.00   | 0.00  | 0.00      |                |         |
| <b>ระดับการศึกษาสูงสุด</b>  |                    |        |       |           | 20.328*        | 0.016   |
| มัธยมศึกษาปีที่ 6           | 11.11              | 33.33  | 0.00  | 55.56     | (V = .232)     |         |
| ปริญญาตรี                   | 6.15               | 83.08  | 3.08  | 7.69      |                |         |
| ปริญญาโท                    | 25.00              | 25.00  | 25.00 | 25.00     |                |         |
| อื่น ๆ ปวส.                 | 0.00               | 100.00 | 0.00  | 0.00      |                |         |
| <b>แหล่งรายได้ของตนเอง</b>  |                    |        |       |           | 12.265*        | 0.034   |
| ตนเองอย่างเดียว             | 12.66              | 36.12  | 7.27  | 45.27     | (V = .113)     |         |
| บิดา มารดา                  | 0.00               | 0.00   | 0.00  | 0.00      |                |         |
| สามี หรือ ภรรยา             | 0.00               | 100.00 | 0.00  | 0.00      |                |         |
| <b>ความเพียงพอของรายได้</b> |                    |        |       |           | 21.037*        | 0.027   |
| เพียงพอ                     | 1.67               | 60.25  | 1.02  | 37.26     | (V = .362)     |         |
| ไม่เพียงพอ                  | 20.5               | 24.68  | 12.46 | 42.36     |                |         |
| <b>การผ่านการอบรมฯ</b>      |                    |        |       |           | 22.134*        | 0.016   |
| เคยผ่านการอบรม              | 63.23              | 24.12  | 5.53  | 7.12      | (V = .462)     |         |
| ไม่เคยผ่านการอบรม           | 5.31               | 6.32   | 16.23 | 72.14     |                |         |

\*p < .05

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลพบว่า ระดับการศึกษา แหล่งรายได้ของตนเอง ความเพียงพอของรายได้ และการผ่านการอบรมในหลักสูตรเน้นการฝึกปฏิบัติ แนวเดียวกับหลักสูตรเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ซึ่งจากการทดสอบความสัมพันธ์ Chi Square มีค่าเท่ากับ (0.016, 0.034, 0.027 และ 0.016) ซึ่งมีความน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

**การสนทนากลุ่ม** โดยนำคำตอบที่ได้จากคำถามปลายเปิด เพื่อเป็นการนำข้อมูลเชิงคุณภาพบูรณาการเชื่อมโยงกับข้อมูลเชิงปริมาณ โดยมีผลการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล ดังนี้

1. การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติก่อนที่จะเข้าศึกษา

1.1 ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล ในการวางแผน การเตรียมสภาพร่างกาย วางแผนชีวิตประจำวัน ในช่วงการเรียนรู้ “การรับรู้ข้อมูลสำหรับการเรียน และการฝึก ร่างกาย มีประโยชน์อย่างมากในการวางแผน เตรียมตัว เตรียมใจ สำหรับการฝึกในส่วนของการวิชาการ และร่างกาย จะสามารถจัดการเวลาที่มีอยู่ จัดการเวลาการวางแผนสำหรับวันต่อไป” (นาย ก. ครั้งที่ 1, การสนทนากลุ่ม, 3 สิงหาคม 2566)

1.2 ทำให้ความวิตกกังวลมากขึ้น หลายครั้งที่ทราบอะไรก่อน ถึงแม้ว่าจะต้องเตรียมตัวอย่างไร ก็ทำให้ยังเกิดความวิตกกังวลมากขึ้น “ในส่วนของ การทดสอบด้านร่างกาย ควรบอกข้อมูลเกี่ยวกับการฝึก เพื่อให้มีการเตรียมร่างกาย แต่ในส่วนของ การทดสอบด้านจิตใจ ไม่ควรบอกข้อมูล จะทำให้คิดมาก” (นาย ข. ครั้งที่ 1, การสนทนากลุ่ม, 3 สิงหาคม 2566)

1.3 ไม่ส่งผลอะไรเลย “ไม่มีความวิตกกังวลอะไร เพราะก่อนที่จะเข้ามารียนได้ไปหาข้อมูลจากพี่ ๆ ที่จบไปแล้ว สอบถามข้อมูลให้มาก ๆ ถึงแม้บางอย่างจะไม่จริง หรือไม่เหมือนที่หาข้อมูลมาก่อนนั้น ก็คือ เส้นผ่าของหลักสูตร หรือวิธีการสอนของครูในหลักสูตร” (นาย ค. ครั้งที่ 1, การสนทนากลุ่ม, 3 สิงหาคม 2566)

2. มีวิธีการจัดการกับความวิตกกังวล

2.1 พักผ่อน ให้มาก

2.2 คุยกับคนในครอบครัว “พักผ่อน โทรคุยกับคนในครอบครัวก่อนนอน ได้กำลังใจจากครอบครัว โทรคุยกับแฟน คอลคุยกัน เห็นหน้ากัน และรับพักผ่อน” (นาย ก และนาย ค. ครั้งที่ 2., การสนทนากลุ่ม, 3 สิงหาคม 2566)

“การนอน การเล่นโทรศัพท์ คุยกับเพื่อนร่วมฝึก คุยกับคนใน

ครอบครัว โดยการพูดคุยปรึกษากับคนที่สนิท และไว้วางใจมากที่สุด” (นาย ง. ครั้งที่ 1 นาย ก. ครั้งที่ 2., การสนทนากลุ่ม, 3 สิงหาคม 2566) “นอนให้มาก แต่จะล้ามากกว่า บางทีก็นอนไม่หลับ ก็บริหารจัดการตัวเองเมื่อว่าง” (นาย จ. ครั้งที่ 1 การสนทนากลุ่ม, 3 สิงหาคม 2566)

การสนทนากลุ่ม ทำให้คำตอบในส่วนของ การสนทนากลุ่มช่วยให้เห็น ความชัดเจน ของพฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวล และการจัดการความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ในผู้เรียนที่มีครอบครัวจะสามารถปรึกษา พูดคุยกับคนในครอบครัวของตนเอง ผู้ที่ไม่มีครอบครัวจะพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือรุ่นพี่ที่เคยผ่านการอบรมหลักสูตรนี้ การพักผ่อน เป็นวิธีการวิตกกังวลที่ดีที่สุด ของผู้เรียนในหลักสูตรนี้

## การอภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวล พบว่า ภาพรวมของความวิตกกังวล นักเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ อยู่ในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี พบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง<sup>11</sup> แต่ก็มีบางสถานการณ์ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เคยมีประสบการณ์มาแล้ว จะทำให้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นลดลง และในส่วนรายบุคคล พบว่า มีระดับความวิตกกังวลมากที่สุด และเล็กน้อยเท่ากัน คือ 8 คน

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลพบว่า ระดับการศึกษา แหล่งรายได้ของตนเอง ความเพียงพอของรายได้ และการผ่านการอบรมในหลักสูตรเน้นการฝึกปฏิบัติ แนวเดียวกับหลักสูตรเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ในส่วนของระดับการศึกษาพบว่า เมื่อผู้เรียนที่มีระดับการศึกษาที่สูง จะมีความวิตกกังวลที่ลดลง เมื่อเทียบกับระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า<sup>10</sup> และในส่วนของการแหล่งรายได้ของตนเอง และความเพียงพอของรายได้จากการเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ ต้องมีการเตรียมความพร้อมในการฝึกปฏิบัติภาคทฤษฎี สามารถเกิดการบาดเจ็บขณะการเตรียมความพร้อมได้ตลอดเวลา ซึ่งทำให้เกิดความจำเป็นในการมีค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นจากการดูแลตนเองถึงแม้ว่าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจะได้รับการรักษาในรพ.ต้นสังกัด แต่มีความจำเป็นที่จะต้องมีการฟื้นฟูตนเอง เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ การศึกษาระดับของปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน และความวิตกกังวลของนักศึกษา<sup>12</sup>

ซึ่งในส่วนของความเพียงพอของรายได้ และด้านประวัติดูแลหลัง ส่งผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนหลักสูตรเทคนิค เวชศาสตร์ ใต้น้ำ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุจากผู้เรียนไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับ หลักสูตร ความสามารถที่คิดว่าไม่ตรงกับทักษะในการฝึกปฏิบัติ หรือไม่เคยประสบการณ์ในการฝึกมาก่อน และพบว่า ประสบการณ์ คือสิ่งที่สำคัญ เมื่อมีประสบการณ์ที่เคยผ่านการฝึกฝนในกิจกรรมนั้น ๆ แล้ว จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ที่ลดลงหรือเพิ่มมากขึ้นได้

3. วิธีลดความวิตกกังวล พบว่า หากมีการได้รับ ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนหรือการฝึกปฏิบัติก่อนฝึกจริงใน ภาควิชา ช่วยให้เกิดการเตรียมความพร้อมทางร่างกาย และ การเตรียมตัวในการเรียนการสอน จากความวิตกกังวลในส่วน ของภาคทฤษฎี ส่งผลต่อการนอนหลับ อีกรวมพบพบว่า ข้อมูลที่รับจากรุ่นพี่ที่ส่งต่อจะไม่เหมือนกัน ถือว่าเป็นเสน่ห์ และความท้าทายของหลักสูตร เมื่อเกิดความวิตกกังวล หากเกิดจากการบาดเจ็บทางร่างกายจากการฝึก พักผ่อนให้ เพียงพอ หากเป็นทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้น จะมีอาจารย์หลายท่าน สนับสนุน สำคัญที่สุด คือ เพื่อนในรุ่น และครอบครัว ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาวิธีลดความวิตกกังวล พบว่า วิธีที่ช่วยลดความวิตกกังวลได้ดีที่สุด<sup>13</sup> คือ การลดลดความวิตก ในด้านจิตใจ การพักผ่อน การได้พูดคุยกับบุคคลที่ไว้ใจ การทำสิ่งที่ตนเองชอบ ซึ่งจากการสนทนากลุ่ม พบว่า ผู้เรียนมี กลยุทธ์ในการลดความวิตกกังวลที่แตกต่างกัน ที่สำคัญที่สุด คือ การพักผ่อน ให้อารมณ์ได้ลดความเหนื่อยล้า จากความคิดที่ไขว่ ในเรียนภาคทฤษฎี และการฝึกในภาคปฏิบัติ

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1.1 ทำการศึกษาความวิตกกังวล 3 ระยะ ก่อนการเรียน ระหว่างการเรียน และสัปดาห์สุดท้ายของ การเรียน เพื่อนำข้อมูลที่ได้เปรียบเทียบกับระดับความวิตกกังวล และออกแบบการจัดการเรียนการสอนใน แต่ละช่วงเวลาได้ เหมาะสม

1.2 ให้มีกิจกรรมละลายพฤติกรรม โดยให้ผู้ ที่เคยผ่านการศึกษาก่อนในหลักสูตรที่คล้ายกัน มาสร้างแรงบันดาลใจ ในการเรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ใต้น้ำ สำหรับเพื่อนที่ไม่เคยผ่านการอบรมมาก่อน

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เพิ่มตัวแปรเรื่องของ กรอบแนวคิดแบบ

เติบโต (Growth mindset) หรือทักษะความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience skill) กับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลของ ผู้เรียนในหลักสูตร

2.2 ทำการประเมินความต้องการจำเป็น การพัฒนาสมรรถนะผู้เรียนหลักสูตรเทคนิคเวชศาสตร์ ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำ หลักสูตรสนับสนุนการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการแพทย์ ทางด้านเวชศาสตร์ใต้น้ำ ต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยดี คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อำนวยการกองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทย์ทหาร เรือ ผู้ดูแลหลักสูตร ผู้สอน และนักเรียนหลักสูตรเทคนิค เวชศาสตร์ใต้น้ำ กรมแพทย์ทหารเรือ ที่ให้ความร่วมมือในการ ประสานงาน และให้ข้อมูล และขอขอบคุณวิทยาลัยพยาบาล กองทัพเรือ ศูนย์วิทยการ กรมแพทย์ทหารเรือ ที่ให้ทุน สนับสนุนการวิจัย

## References

1. Chaiyakul T. (editors). Underwater Medicine. 1<sup>st</sup> ed. Pimluck press, 2022.
2. Tongswang K. The Relationships between the Personal Factors, Stress, Emotional Intelligence and Academic Achievement of the Students at Faculty of Nursing, Chaiyaphum Rajabhat University. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2017; 18(2): 91-100. (in Thai)
3. Boontod R, Sawangsuk P, Seangkum S. Cause and stress management of Faculty of Public Health students of Chulermkanchana University (Sisaket). Chulermkanchana Academic Journal. 2016; 3(2): 77-85. (in Thai)
4. Spielberger, C. D. Anxiety: current trends in theory and research. Oxford, England: Academic Press. 1972.
5. Hirunbut N, Teerarungsikul N. Factors related to Separation Anxiety among Preschool Children in Child Care Center, Chanthaburi Province. Journal of Nursing Science Chulalongkorn University. 2018; 30(3): 91-102. (in Thai)

6. Sihawong, S., et al. Factors Causing to Stress of Nursing Students, Ubon Ratchathani University. Huachiew Chalermprakiet University Journal of health Science. 2018; 21(42): 93 –106. (in Thai)
7. Tantalanutkul S., Wongsawat P. Stress and Stress Management in Nursing Students. Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal. 2017; 9(1): 81-92. (in Thai)
8. Chaleoykitti S, Chewsothon S, Butpunya Y. Effectiveness of the integrated academic service and teaching- learning arrangement in psychiatric nursing practicum course to psychiatric nursing practice competency in army nurse. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2017; 18(3): 144-52. (in Thai)
9. Spielberger, C. D Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. (1983.).
10. Wongsritrakoon P. Stress and Anxiety of Thonburi University Students. Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University. 2011; 5(9): 23-32. (in Thai)
11. Thamnamsin K, Noitung S, Punyapet K, Sorat W, Factors Affecting to Stress among Nursing Students in a Private Nursing College, Bangkok. Journal of Health and Health Management. 2021; 7(1): 66-75. (in Thai)
12. Taweepol R, Phasunon P. The Affecting Factors on Students' Anxiety in Majoring Hotel Management, Silpakorn University. Thai Science and technology Journal. 2015; 9(11): 721-30. (in Thai)
13. Sonthirak T, Boonchanda P, SLertpati Wong S, Lakhamja R, Rawengwan W. Factors Affecting to Anxieties in English Speaking of the Second Year English Major Students of Faculty of Humanities and Social Sciences at Nakhon Sawan Rajabhat University. Journal of the University of Humanities Department of Psychology. 2021; 7(2): 81-94. (in Thai)