

# ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

## Factors Causing to Stress of Nursing Students, Ubon Ratchathani University

สิริทรัพย์ สีหะวงษ์<sup>1\*</sup>, ณิชกานต์ ผุงดี<sup>2</sup>, ณัฐธิดา ยานะรัมย์<sup>2</sup>, ณัฐนรี น้อยนาง<sup>2</sup>, ณัฐมล อาโนย์<sup>2</sup>,  
ตุลาภรณ์ บุญเชิญ<sup>2</sup>, ทริกา จอดนอก<sup>2</sup>, ทัดติยา สุริสาร<sup>2</sup>, ธัญญาเรศ พ่อยันต์<sup>2</sup>

<sup>1</sup>อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

<sup>2</sup>นักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

\*Email : sirisiwong54@hotmail.co.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาล และสำรวจแนวทางการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ (correlation descriptive research) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ชั้นปีที่ 1-4 ทุกสาย จำนวน 294 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเครียดและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าจำนวน ความถี่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้การคำนวณสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับน้อย (mild stress) คิดเป็นร้อยละ 0.30 มีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) คิดเป็นร้อยละ 27.90 มีความเครียดในระดับสูง (high stress) คิดเป็นร้อยละ 51.70 และมีความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) คิดเป็น ร้อยละ 20.10 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านกิจกรรม และปัจจัยด้านความคาดหวัง ผลการสำรวจแนวทางการจัดการความเครียด



ของนักศึกษาพยาบาลที่ใช้มากที่สุดคือ การนั่งทนทางการ รongลงมาคือ การปรึกษาผู้อื่นและการนอนหลับตามลำดับ

**คำสำคัญ :** ความเครียด ปัจจัยที่ส่งให้เกิดความเครียด นักศึกษาพยาบาล

## Abstract

This correlation descriptive research aimed to study stress , factors causing to stress and coping mechanisms used by nursing students. The population included 247 nursing students in years 1 – 4 of Ubon Ratchathani University. The study tool consisted of self-administered questionnaires in factors causing to stress in nursing students, data were analyzed by descriptive statistic and Pearson product-moment correlation coefficient.

The results showed the nursing students had a mild level of stress 0.30 percent, moderate level of stress 27.90 percent, high level of stress 51.70 percent and severe level of stress 20.10 percent . Correlational analysis (statistical significant at  $p < 0.01$ ) revealed that personal characteristics, academic concerns, relationships, financial constraints, activities on campus and expectations were related to stress in nursing students. The first three coping mechanisms that nursing students used were entertainment, consultation and sleeping.

**Keywords :** Stress, factors causing stress, nursing students

## บทนำ

จากการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติปี พ.ศ. 2556 เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโรคจิตเวชของคนไทยในประชากรไทยอายุ 18 ปีขึ้นไป พบว่า คนไทยร้อยละ 3.1 หรือประมาณ 1.6 ล้านราย เป็นโรคจิตกึ่งวล ร้อยละ 1.8 หรือประมาณ 9 แสนราย เป็นโรคซึมเศร้า<sup>(1)</sup> จากสถิติข้างต้นแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีแนวโน้มปัญหาด้านสุขภาพจิต ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญของสังคมในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนที่ไม่ดีออกมามากขึ้น มีผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว ด้านจิตใจ ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน การทำงาน เกิดความวิตกกังวล จนกลายเป็นความกดดันทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรม อาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าตามมาได้ ด้านอารมณ์ จะทำให้มีสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างลดลง เนื่องจากมีอารมณ์ที่หงุดหงิด ฉุนเฉียว และ



ด้านสังคม ทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคมอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้<sup>(2)</sup> ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งในภาวะปกติและยามเจ็บป่วย โดยธรรมชาติเมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล ระดับความเครียดขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิดการประเมินของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลมองว่า ปัญหาที่ประสบอยู่นั้นใหญ่ รุนแรง แก้มไม่ไหว และไม่มีใครช่วย ก็จะเกิดความเครียดมาก การมีความเครียดระดับที่พอดีจะกระตุ้นให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่มีความเครียดระดับสูง โดยเฉพาะเครียดเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต<sup>(3)</sup> นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มบุคคลที่มีระดับความเครียดสูง<sup>(3)</sup> นักศึกษาช่วงวัย 18-22 ปี เป็นช่วงที่ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น เปลี่ยนจากการอยู่กับผู้ปกครองมาใช้ชีวิตในหอพัก ปรับตัวเข้ากับการเรียนและหลักสูตรเฉพาะสาขา ก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้เรียน เนื่องจากมีการเรียนที่หนัก และมีการฝึกปฏิบัติงานท่ามกลางความกดดันและความหวังจากครอบครัวและบุคคลอื่น จึงทำให้มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มวิชาชีพอื่น<sup>(4)</sup> อีกทั้งการจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เนื่องจากการจัดการศึกษาที่เตรียมพยาบาลให้เป็นผู้ที่มีความสามารถทั้งในด้านวิชาการและการปฏิบัติการพยาบาลตามลักษณะของวิชาชีพ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตและความปลอดภัยของผู้รับบริการ ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีความรับผิดชอบสูงทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ต้องปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยจริง การเรียนทางด้านวิชาชีพการพยาบาลจึงเป็นการเรียนที่เน้นหนักทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้<sup>(5)</sup> ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาสถานการณ์ความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เพื่อค้นหาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด สำรวจแนวทางวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาต้องการและเลือกใช้ เพื่อการวางแผนจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับนักศึกษา ให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวกับการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ และเรียนอย่างมีความสุขมากขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดและระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
3. เพื่อสำรวจแนวทางวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาพยาบาลเลือกใช้

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ (correlation descriptive research) คณะผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรต้น คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลตัวแปรตาม คือ ความเครียด



**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ประชากร คือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ทุกสาย ภาควิชาการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 294 ราย

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเครียดและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

**ส่วนที่ 2** แบบประเมินความเครียดสวนปรง<sup>(6)</sup> เป็นแบบประเมินความเครียดที่สร้างขึ้นมาจากเพื่อวัดความเครียดในคนไทย ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเองตามข้อคำถามที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริง โดยผู้ตอบต้องอ่านหนังสือได้ แบบประเมินนี้จึงเหมาะกับคนในวัยทำงานหรือวัยเรียน การนำแบบประเมินความเครียดสวนปรงมาใช้วิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ปรับข้อคำถามที่เกี่ยวกับงานเปลี่ยนเป็นเรื่องเรียนแทน แบบประเมินความเครียดสวนปรงจะมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบ ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบประเมินชุดที่มี 20 ข้อคำถาม (คะแนนเต็ม 100 คะแนน) มีการแปลผลดังนี้

0 – 23 คะแนน มีความเครียดในระดับน้อย (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

24 – 41 คะแนน มีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียด ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ จัดว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

42 – 61 คะแนน มีความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น จัดว่าอยู่ในเขตอันตราย ถ้าไม่ได้รับการบรรเทา จะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

62 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียด แบ่งเป็น 2 ชุดย่อย คือ

ชุดที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-2

ชุดที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 3-4



ซึ่งข้อคำถามในแต่ละชุดจะมีความแตกต่างกันในด้านของการเรียน เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1-2 ยังไม่มีการฝึกปฏิบัติการทางการแพทย์ แต่นักศึกษาชั้นปีที่ 3-4 มีการฝึกปฏิบัติการทางการแพทย์มาแล้ว

**ส่วนที่ 4** แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล และความต้องการการช่วยเหลือในการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

คณะผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ร่วมกับการใช้กรอบทฤษฎีของ Yerkes and Dodson<sup>(7)</sup> ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย มีการหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถาม โดยใช้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของภาษาและความครอบคลุมของเนื้อหาให้ตรงตามวัตถุประสงค์การศึกษา และมีการหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยการทดลองใช้ (try-out) กับประชากรที่มีความคล้ายคลึงกับผู้เข้าร่วมศึกษา จำนวน 30 ราย และนำมาคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbrach's alpha coefficient) ได้ 0.73

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** พื้นที่ในการวิจัยคือ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 10-31 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 โดยก่อนการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ขอเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี หมายเลขใบรับรอง UBU-REC-34/2560 วันที่ให้ใบรับรอง 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ก่อนการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย วัตถุประสงค์ รวมถึงวิธีการในการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับข้อมูลอย่างเพียงพอ และให้ลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

**การวิเคราะห์ข้อมูล** การวิจัยในครั้งนี้ มีการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางต่อไปนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สถิติเชิงพรรณนา หาค่าจำนวน ความถี่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้การคำนวณสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product - moment correlation coefficient)

2. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากคำถามปลายเปิด (แบบสอบถามส่วนที่ 4) โดยการจำแนกชนิดข้อมูล (typological analysis) ในระดับจุลภาค โดยจำแนกเป็น 2 ประเภทย่อย ได้แก่ การวิเคราะห์คำหลัก (domain analysis) และการวิเคราะห์สารระบบ (taxonomy analysis)<sup>(8)</sup>



## ผลการวิจัย

### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

#### ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	20	6.80
หญิง	271	92.20
เพศที่ 3 (เกย์,สาวประเภทสอง)	3	1.00
<b>2. อายุ</b>		
18 ปี	19	6.50
19 ปี	75	25.50
20 ปี	83	28.20
21 ปี	72	24.50
22 ปี	44	15.00
23 ปี	1	0.30
<b>3. รายรับรวมทั้งหมดต่อเดือน (บาท)</b>		
ต่ำกว่า 3,000	22	7.50
3,001-5,000	91	31.00
5,001-7,000	86	29.30
7,001-9,000	39	13.30
9,001-11,000	32	10.90
11,001-13,000	18	6.10
13,001-15,000	2	0.70
มากกว่า 15,000	4	1.40
<b>4. รายรับในแต่ละเดือนเพียงพอต่อ รายจ่ายหรือไม่</b>		
เพียงพอ	209	71.10
ไม่เพียงพอ	52	17.70
มีเหลือเก็บ	33	11.20



ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
<b>5. โรคประจำตัว</b>		
ไม่มี	271	92.20
มี	26	8.84
- ไทรอยด์เป็นพิษ	2	0.68
- กระดูกกดทับเส้นประสาท	1	0.34
- ซีสต์ที่รังไข่	1	0.34
- โลหิตจาง	3	1.02
- ภาวะแพ้อาหาร	1	0.34
- ภูมิแพ้	10	3.40
- หอบหืด	4	1.36
- ไมเกรน	1	0.34
- ธาลัสซีเมีย	2	0.68
- กรดไหลย้อน	1	0.34
<b>รวม</b>	<b>294</b>	<b>100.00</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่า มีนักศึกษาพยาบาลที่มีรายรับในแต่ละเดือนไม่เพียงพอต่อรายจ่าย จำนวน 52 ราย คิดเป็นร้อยละ 17.70 และยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีโรคประจำตัว จำนวน 26 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.84 ดังแสดงในตารางที่ 1

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียด

ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ระดับความเครียด	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
1. มีความเครียดระดับน้อย (mild stress)	1	0.30
2. มีความเครียดระดับปานกลาง (moderate stress)	82	27.90
3. มีความเครียดสูงระดับสูง (high stress)	152	51.70
4. มีความเครียดระดับรุนแรง (severe stress)	59	20.10
<b>รวม</b>	<b>294</b>	<b>100</b>

ผลการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีความเครียด ในระดับสูง จำนวน 152 ราย คิดเป็นร้อยละ 51.70 ระดับปานกลาง จำนวน 82 ราย



คิดเป็นร้อยละ 27.90 มีความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 59 ราย คิดเป็นร้อยละ 20.10 และมีความเครียดในระดับน้อย จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.30 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

**ตารางที่ 3** ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล	คะแนนความเครียด
<b>1.ด้านลักษณะส่วนบุคคล</b>	
Pearson correlation	-.39
Sig. 2-tailed (p-value)	.00*
<b>2.ด้านการเรียน</b>	
Pearson correlation	-.26
Sig. 2-tailed (p-value)	.00*
<b>3. ด้านการทำกิจกรรม</b>	
Pearson correlation	-.22
Sig. 2-tailed (p-value)	.00*
<b>4. ด้านสัมพันธ์ภาพ</b>	
Pearson correlation	-.17
Sig. 2-tailed (p-value)	.00*
<b>5. ด้านความคาดหวัง</b>	
Pearson correlation	-.34
Sig. 2-tailed (p-value)	.00*
<b>6. ด้านเศรษฐกิจ</b>	
Pearson correlation	-.24
Sig. 2-tailed (p-value)	.00*

ผลการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ด้านการเรียน ด้านการทำกิจกรรม ด้านสัมพันธ์ภาพ ด้านความคาดหวัง และด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ดังแสดงในตารางที่ 3



**ตอนที่ 4** ผลการวิเคราะห์แนวทางการจัดการความเครียดมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้นจำนวน 274 ราย จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 294 ราย คิดเป็นร้อยละ 93.19

**ตารางที่ 4** แนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

แนวทางการจัดการความเครียด	จำนวน (ราย)
<b>1. ทำกิจกรรมนันทนาการ</b>	
- เล่นเกม	24
- เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย	39
- เล่นดนตรี/ร้องเพลง/ฟังเพลง	188
- ดูละคร/ซีรีย์/ภาพยนตร์	140
- งานอดิเรก	19
- กิจกรรมทางสังคม เช่น รับประทานอาหารกับเพื่อน เข้าร้านเหล้า	18
- เดิน/พอร่ำ/ลีลาศ	2
- ท่องเที่ยว	22
- อ่าน/เขียน/พูด/ฟัง เช่น อ่านนิยาย	25
<b>2. ปรึกษาผู้อื่น</b>	
- ปรึกษาเพื่อน	66
- ปรึกษาคบครัว	78
- ปรึกษาคนรัก	2
<b>3. รับประทานอาหารคลายเครียด</b>	50
<b>4. นอนหลับ</b>	84
<b>5. การซื้อปิ้ง/ซื้อของ</b>	19
<b>6. การทำสมาธิ/ใช้ธรรมะ</b>	32
<b>7. ใช้ social network</b>	15
<b>8. ดูแลตัวเองด้านความสวยงาม (เช่น ทำสปา ขัดหน้า ขัดตัว)</b>	2
<b>9. แยกตัวอยู่คนเดียว</b>	20
<b>10. ร้องไห้</b>	9
<b>11. ใช้อาาคลายเครียด</b>	1



จากการวิเคราะห์ พบว่า แนวทางจัดการความเครียดนักศึกษาพยาบาลเลือกใช้มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การนั่งนันทนาการด้วยการเล่นดนตรี/ร้องเพลง/ฟังเพลง จำนวน 188 ราย รองลงมา คือ ปรีक्षाผู้อื่น 146 ราย ดูละคร/ซีรี่ส์/ภาพยนตร์ จำนวน 140 ราย การนอนหลับ จำนวน 84 ราย และ การรับประทานอาหารคลายเครียด 50 รายตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4

**ตอนที่ 5** ผลการวิเคราะห์ความต้องการการช่วยเหลือในการจัดการกับความเครียด มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้นจำนวน 222 ราย จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 294 ราย คิดเป็นร้อยละ 75

**ตารางที่ 5** ความต้องการการช่วยเหลือในการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ความต้องการการช่วยเหลือในการจัดการความเครียด	จำนวน (ราย)
<b>1. ด้านการนันทนาการ</b>	
- จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักศึกษาพยาบาล เช่น จัดสวนหย่อม ปลูกต้นไม้	34
- มีการทัศนศึกษานอกสถานที่	8
- มีการจัดห้องนันทนาการสำหรับนักศึกษา	54
<b>2. ด้านกิจกรรม</b>	
- จัดกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ บุคลากร เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ภายในคณะ	14
- ให้โอกาสในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมของคณะและมหาวิทยาลัยตามความสนใจ	48
- ลดความกดดันในการจัดกิจกรรมภายในคณะ	15
- ปรับรูปแบบการจัดกิจกรรมภายในคณะให้น่าสนใจ	4
<b>3. ด้านค่าใช้จ่ายในการเรียน</b>	
- ลดค่าเทอม	7
- เพิ่มทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาทุกชั้นปี	5
<b>4. ประสิทธิภาพของสิ่งสนับสนุนทางการเรียน</b>	
- เพิ่มความเร็วและความทั่วถึงของระบบอินเทอร์เน็ต	2
- คณะจัดงบประมาณด้านเอกสารที่ใช้ในการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษา	6
- เพิ่มอุปกรณ์ในห้องฝึกปฏิบัติการให้เพียงพอกับความต้องการ	1
- จัดความพร้อมของห้องเรียนให้พร้อมต่อการเรียน	1



ความต้องการการช่วยเหลือในการจัดการความเครียด	จำนวน (ราย)
<b>5. ด้านการจัดการเรียนการสอน</b>	
- ลดการบ้าน	12
- แจงตารางฝึกปฏิบัติงานล่วงหน้า	4
- มีการรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษาในการจัดรูปแบบการเรียนการสอน	18
- จัดโครงการติวก่อนสอบ	12
- ลดความคาดหวังของอาจารย์	4
- งดการจัดการเรียนการสอนในช่วงสอบ	4

จากการวิเคราะห์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความต้องการการช่วยเหลือในการจัดการความเครียดมากที่สุด ด้วยการจัดห้องนันทนาการ จำนวน 54 ราย รองลงมาคือให้โอกาสในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมของคณะและมหาวิทยาลัยตามความสมัครใจ จำนวน 48 ราย และให้จัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น จัดสวนหย่อม และปลูกต้นไม้ จำนวน 34 รายดังแสดงในตารางที่ 5

## สรุปและอภิปรายผล

ผลการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ระหว่างฝึกปฏิบัติงาน<sup>(9)</sup> ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 53.14 และสอดคล้องกับมาลีวัล เลิศสาครศิริ<sup>(5)</sup> ที่กล่าวว่า การเรียนทางด้านวิชาชีพการพยาบาลเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ผลการศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษา คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล (เป็นผู้ที่มีอุปนิสัย หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย ไม่ชอบให้ใครขัดใจ มีปัญหาเรื่องของ การปรับตัวกับสถานที่ใหม่ ๆ และการสร้างสัมพันธภาพกับคนใหม่ ๆ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาน้อย มักจะเก็บปัญหาไว้กับตัวเองคนเดียว ไม่ชอบปรึกษาใคร มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน) ปัจจัยด้านการเรียน (เรียนไม่เข้าใจ ไม่ทันเพื่อน มีความท้อแท้ รู้สึกหมดกำลังใจในการเรียน และวิตกกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน ไม่ได้รับเอกสารการสอน/ตำรา/คู่มือ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน ห้องเรียน/ห้องปฏิบัติการ ไม่มีความพร้อมและไม่เพียงพอต่อการเรียน ขาดการเตรียมความพร้อมก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติงานทางการพยาบาล และรู้สึกวิตกกังวล ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานทางการพยาบาล) ปัจจัยด้านการทำกิจกรรม (คณะและมหาวิทยาลัยมีตารางการทำกิจกรรม ที่มากเกินไป ทำให้ไม่มีเวลาส่วนตัวและเป็นอุปสรรคต่อการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน) ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ (มีสัมพันธภาพที่ไม่ราบรื่นและเกิดความรู้สึกในทางลบ ต่อเพื่อน/รุ่นพี่/อาจารย์ ทำให้รู้สึกไม่ไว้วางใจ และมีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ขาดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัวและ



ขาดการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว) ปัจจัยด้านความคาดหวัง (ครอบครัวมีความคาดหวังให้เรียนพยาบาล และคาดหวังผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูง อาจารย์มีความคาดหวังต่อตัวนักศึกษาในการเรียนมากเกิน ทำให้รู้สึกกดดัน) และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (ฐานะทางการเงินของครอบครัวไม่พร้อมที่จะสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย และขาดความสามารถในการบริหารจัดการค่าครองชีพด้วยตนเอง) มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ<sup>(5)</sup> ที่กล่าวถึงสาเหตุอันก่อให้เกิดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลซึ่งเกี่ยวข้องกับงานที่ได้รับมอบหมาย (ปัจจัยด้านการเรียน) ความคาดหวัง (ปัจจัยด้านความคาดหวัง) สัมพันธภาพกับอาจารย์ บุคลากร และเพื่อน (ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ) ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล (ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล) สอดคล้องกับการศึกษาของทัศน ทวีคุณ และคณะ<sup>(10)</sup> ที่พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต (ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด และความแข็งแกร่งในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจในการเรียน (ปัจจัยด้านการเรียน) และเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจในการเงิน (ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ) สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ ร้อยละ 24.00 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของเสาวลักษณ์ เล็กอุทัย และคณะ<sup>(11)</sup> ที่แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนตัว (ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล) และปัจจัยด้านการเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ผลการสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาพยาบาลเลือกใช้มากที่สุด คือ การนั่งนวด การรองลงมาคือ การปรึกษาผู้อื่น และการนอนหลับ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอมรรัตน์ ศรีคำสุข โชติตะ และคณะ<sup>(12)</sup> ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาล ใช้วิธีการจัดการเมื่อไม่มีความสุขสูงสุด 5 อันดับแรก คือ ยอมรับสภาพตนเอง มองโลกในแง่ดี ปรึกษาเพื่อน พยายามระงับสติอารมณ์ และหางานอดิเรกทำให้ตนเองผ่อนคลาย และสอดคล้องกับบทความวิชาการของมาลีวัล เลิศสาครศิริ<sup>(5)</sup> ที่กล่าวถึงแนวทางปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลเพื่อช่วยคลายความเครียด คือ ใช้การออกกำลังกาย การพักผ่อน การพูดอย่างสร้างสรรค์ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน

## ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความต้องการการช่วยเหลือในการจัดการความเครียดมากที่สุด ด้วยการจัดห้องนั่งนวด การนั่งนวด ดังนั้น จึงควรมีการจัดการช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลในการลดความเครียด โดยมุ่งเน้นลดปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด และส่งเสริมการจัดการกับความเครียดตามแนวทางที่นักศึกษาพยาบาลต้องการ เช่น การจัดห้องนั่งนวด การจัดบริการส่งเสริมและช่วยแก้ไขปัญหাসุภาพจิต เป็นต้น



2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาพยาบาลเพียง 1 สถาบัน ไม่ใช่ศึกษาพยาบาลจากทุกสถาบันที่มีในประเทศไทย ควรขยายพื้นที่ในการวิจัยในพื้นที่อื่นที่หลากหลาย และเลือกสถาบันที่มีความแตกต่างกันในด้านบริบท

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งที่ 14 และการประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร. กรมสุขภาพจิต; 2558.
2. หงส์ศิริ ภัยโยติลภชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง, ทศนี จันทรภาส. ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์บพิตรพิมุขจักรวรรดิ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ สถาบันวิจัยและพัฒนา; 2558.
3. ศศิธร เจริญวุฒิพงษ์, ดวงกมล วัตตราตุล. ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อระดับความเครียดของอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 2554;25:46-63.
4. พักตร์วิไล ศรีแสง. ทฤษฎีและแนวคิดทางการพยาบาล. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2557.
5. มาลีวัล เลิศสาครศิริ. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. วารสารเกื้อการุณย์. 2558;22:45-55.
6. สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพมาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง; 2540.
7. เจษฎา คุณามมาก. ความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์. 2557;54:259-85.
8. เอื้อมพร หลินเจริญ. เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ. วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 2555;17:7-29.
9. ลัดดาวัลย์ แดงเถิน. (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ระหว่างฝึกปฏิบัติงาน. พิษณุโลก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2558.



10. ทศนา ทวีคุณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน. ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. 2556;22:1-11.
11. เสาวลักษณ์ เล็กอุทัย, จำลอง ชูโต, วรณี ศิริสุนทร. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดกับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ; ครั้งที่ 1 29 ก.ค. 2559. อุบลราชธานี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี; 2559.
12. อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ, วิภาพร วรหาญ, วิพร เสนารักษ์. ความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 2554;34:70-9.