

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

สาริกา ภาคน้อย¹, อริสา ดิษฐประยูร¹

วานิช สุขสถาน^{2*}, ลักษณะวีรุษ โชติศิริ²

บทคัดย่อ

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย รวมทั้งอาจเกิดขึ้นได้กับนักศึกษาพยาบาลด้วย ถ้านักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดก็อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศึกษาในนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 120 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชนิดตอบด้วยตนเอง ซึ่งใช้แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และแบบสอบถามระดับความเครียด โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.81 และ 0.87 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และไคสแควร์ (Chi – square test) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 54 ส่วนการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่าในด้านบุคลิกภาพ ($p = 0.000$) ด้านสุขภาพ ($p = 0.002$) และด้านการเรียน ($p = 0.005$) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้บริหารและอาจารย์สามารถนำผลงานวิจัยไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน รวมถึงการจัดกิจกรรมส่งเสริมด้านบุคลิกภาพ และสุขภาพ เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ระดับความเครียด, นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่1, บุคลิกภาพ

¹นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

²อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

*Corresponding author E-mail : wanich.su@ssru.ac.th

Factors Associated with Stress among First-year Nursing Students, Suan Sunundha Rajabhat University

Sarika Pacnoy B.N.S.¹, Arisa Dithprayoon B.N.S.¹

Wanich Suksatan MSc, RN.^{2*}, Luckwirun Chotisiri Ph.D., RN.²

Abstract

Stress can occur with people of all ages. It may also happen to nursing students if nursing students have stress, it can affect the quality of life for both physical and mental health of students. The purpose of this descriptive study was to examine the level of stress and factors associated with stress among first-year nursing students in College of Nursing and Health, Suan Sunundha Rajabhat University. The subjects were 120 first-year nursing students in the second semester of the academic year 2017. The data were collected by using self-administered questionnaires which consisted of questions about the levels of stress and factors associated with stress of the students. The reliabilities of the study instrument tested by Cronbach's alpha coefficient were 0.81 and 0.87 respectively. The data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, and Chi-square test. The findings of the study revealed that 54.2% of the first-year nursing students had their stress in the normal level, while the factors associated with stress had significant relation to students' personality ($p = 0.000$), health ($p = 0.002$), and learning ($p = 0.005$). It could be suggested that the university administrators and teachers are able to use the results of this study to design learning activities as well as personality and health promotion activities in order to help the students manage their stress appropriately.

Keywords: level of stress, first-year nursing students, personality

¹ Bachelor of Nursing Science Student, College of nursing and health, Suan Sunandhat Rajabhat University

² Lecturer, College of nursing and health, Suan Sunandhat Rajabhat University

* Corresponding author E-mail : wanich.su@ssru.ac.th

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดของบุคคลเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาจากสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันที่ต้องพบกับอุปสรรคหรือความกดดัน ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมีทั้งประโยชน์และโทษ ซึ่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากความเครียดนั้นจะช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดความสนใจ ตั้งใจ คิดค้น กระตือรือร้นในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค ส่วนโทษที่เกิดจากความเครียดนั้นจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและจิตใจของบุคคลนั้นได้ ความเครียดเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์และความไม่สบายใจ¹ ความเครียดที่พบในนักศึกษามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ² เช่น ความยากของการเรียน สัมพันธภาพกับบุคคลในมหาวิทยาลัยและบุคคลในครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับการเงิน ปัญหาด้านสุขภาพ รวมไปถึงคุณภาพชีวิต ซึ่งองค์การอนามัยโลก³ ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ด้านคือด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงในตลาดแรงงาน ดังนั้นนักศึกษาจึงต้องปรับตัวตลอดเวลาเพื่อผลการเรียนที่ดีและมีความสามารถ ซึ่งเมื่อจบการศึกษาออกไปแล้วก็สามารถที่จะปฏิบัติงานได้และหางานทำได้

ความเครียดเป็นสภาวะที่ร่างกาย และจิตใจตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่พบได้บ่อยในการศึกษาทางการพยาบาลทั้งในประเทศ⁴ และต่างประเทศ^{5,6,7} อย่างไรก็ตามการสำรวจความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในรอบหลายปีที่ผ่านมาก็ยังปรากฏให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดที่ต้องการการช่วยเหลือจากผู้สอน และสถาบันการศึกษาจากการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในหลายๆ ประเทศแถบภูมิภาคเอเชีย เช่น ฮองกง⁵ มาเก๊า⁶ และจอร์แดน⁷ เป็นต้น พบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากผลการสำรวจของสถาบันวิจัยและบริการวิชาการมหาวิทยาลัยอีสต์แฮมป์ไชร์ (เอชโพล)⁴ เผยผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่องดัชนีความเครียดของคนไทย กรณีศึกษาตัวอย่างประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและหัวเมืองใหญ่ จำนวนทั้งสิ้น 2,000 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 1-31 ตุลาคม 2559 ที่ผ่านมา พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็น Gen Z (อายุ 15 - 18 ปี) มีความเครียดในเรื่องของการเรียนมากที่สุด รองลงมาเครียดเรื่องตัวเองและเรื่องสิ่งแวดล้อม เช่น ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยที่มีการแข่งขันสูง นักเรียนจะรู้สึกเครียด เพราะการสอบนั้นอาจไม่ได้ผลตามที่คาดหวังไว้ (คะแนนความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ 3, 2.6 และ 2 คะแนน ตามลำดับ) และกลุ่มตัวอย่างที่เป็น Gen M (อายุ 19 - 24 ปี) มีความเครียดในเรื่องการเรียนมากที่สุด รองลงมา

เครียดเรื่องการทำงาน และเครียดเรื่องเศรษฐกิจ/การเงิน ตามลำดับ (คะแนนความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ 3, 3 และ 3 คะแนน ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุธีรา เทิดวงศ์วรกุล⁹ พบว่า นักศึกษาเกิดความเครียดจากการปรับตัวใน 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านผู้สอน การปรับตัวด้านเพื่อนและจากกิจกรรมของนักศึกษา สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุวรรณ สีสัมประสงค์¹⁰ ที่พบว่า นักศึกษาแพทย์เกิดความเครียดจากความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัว การเรียน ข้อบังคับของสถานศึกษา เพื่อนต่างเพศหรือคนรัก เพื่อน อาจารย์ และบุคลากรทางการแพทย์จากการศึกษาของ วัลลภา ตันติสุนทร¹¹ พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ มีความเครียดสูงกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่นๆ และจากการศึกษาของ กมลรัตน์ ทองสว่าง¹² ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ พบว่า นักศึกษามีคะแนนระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติชั้นปีที่ศึกษา จำนวนพี่น้อง ความเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบ และความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ ตั้งอยู่ที่เลขที่ 1 ถนนอุทองนอก แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 โดยมีทั้งหมด 4 วิทยาเขต 6 คณะ 8 วิทยาลัย สภาพทั่วไป เป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏขนาดใหญ่ มีความร่มรื่น แต่มีเนื้อที่จำกัด ทำให้เกิดความแออัด เพราะมีนักศึกษาจำนวนมาก การเดินทางมีรถประจำทางผ่านหลายสาย แต่มีการจราจรที่ค่อนข้างติดขัด เนื่องจากอยู่ใกล้กับสถานที่ราชการหลายแห่ง ในการรับนักศึกษาใหม่จะมีการจัดกิจกรรมรับน้อง โดยจัดขึ้นในช่วงเดือนสิงหาคม ของทุกปี เพื่อให้นักศึกษาแต่ละคณะได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ทราบแนวทางการใช้ชีวิตในระดับอุดมศึกษา โดยวิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ จะรับนักศึกษาเข้าศึกษาปีละ 120 คน โดยทางวิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มีนโยบายให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ทุกคน ต้องอาศัยร่วมกันในหอพัก ที่ทางวิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพจัดให้ ซึ่งมีระยะทางไกลจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษามาจากภูมิลำเนาที่แตกต่างกัน มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน นักศึกษาต้องมีการเรียนรู้การใช้ชีวิตด้วยตนเอง ซึ่งอาจทำให้นักศึกษาที่ยังไม่สามารถปรับตัวได้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ในสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ด้านการศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 จะเรียนทั้งหมด 3 ภาคเรียน โดยแต่ละภาคเรียนจะมีการจัดการเรียนการสอน 7 - 8 วิชา

และเรียน 5 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ ทำให้นักศึกษามีภาระงานที่เพิ่มขึ้น และเวลาในการพักผ่อนน้อยลง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ในนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐาน และแนวทางในการลดปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดให้กับนักศึกษาพยาบาล ในการเตรียมความพร้อม เพื่อรับสถานการณ์ที่กีดกันทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ที่นักศึกษาต้องปรับตัว อีกทั้งมีการเรียนวิชาที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น วิชาสรีรวิทยาพื้นฐาน วิชาเภสัชวิทยา วิชาพยาธิวิทยา วิชาทางการพยาบาล ที่นักศึกษาจะต้องนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งหากนักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมก็จะทำให้นักศึกษามีความสุขในการศึกษาในระดับอุดมศึกษาและสามารถจบการศึกษาได้ตามระยะเวลาที่กำหนด

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)

ปัจจัยส่วนบุคคล

- เพศ
- เกรดเฉลี่ยสะสม
- รายได้ของครอบครัวได้รับต่อเดือน
- การพักอาศัย

ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ

- ด้านครอบครัว
- ด้านการเรียน
- ด้านบุคลิกภาพ
- ด้านสุขภาพ
- ด้านการเงิน
- ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

ระดับความเครียดของ
นักศึกษาพยาบาล
ชั้นปีที่ 1

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ศึกษา

ประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ซึ่งมีจำนวนประชากรทั้งหมด 120 คน ได้จากการกำหนดกลุ่มประชากรแบบ Consensus

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา จำนวน 4 ข้อ ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และการพักอาศัย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความเครียดของ หงษ์ศิริ ภิญโญติลลภชัยและคณะ¹³ จำนวน 17 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) มีข้อให้เลือกตอบ 3 ระดับ (1 - 3 คะแนน) แบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพ ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความเครียด	1 คะแนน หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
ระดับความเครียด	2 คะแนน หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
ระดับความเครียด	3 คะแนน หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก

การแปลความหมาย นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยใช้สูตรการแจกแจงความถี่เป็นอัตราภาคชั้นในการแปลความหมาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับคะแนน	ความหมาย
1.00 – 1.66	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดน้อย
1.67 – 2.33	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดปานกลาง
2.34 – 3.00	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามระดับความเครียด ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹⁴ เป็นแบบสอบถามมาตรฐานค่า 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก 0 หมายถึง	ไม่เคยเลย
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก 1 หมายถึง	เป็นครั้งคราว
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก 2 หมายถึง	เป็นบ่อย
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก 3 หมายถึง	เป็นประจำ

การแปลความหมาย

ระดับคะแนน 0 – 5 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติอย่างมาก

ระดับคะแนน 6 – 17 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ

ระดับคะแนน 18 – 25 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

ระดับคะแนน 26 – 29 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง

ระดับคะแนน 30 – 60 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้ตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา และแบบสอบถามระดับความเครียด ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.81 และ 0.87 ตามลำดับ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินงานประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างพร้อมอธิบายรายละเอียดงานวิจัยและขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการแจกแบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ให้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มประชากรและขอรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเองเก็บรวบรวมแบบประเมิน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ของข้อมูลในครั้งต่อไป

วิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไป สาเหตุของความเครียด และระดับความเครียดโดยสถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดโดยสถิติไคสแควร์ (Chi - square test)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 91 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดาคิดเป็นร้อยละ 77 รองลงมาพบว่า อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา คิดเป็นร้อยละ 2.5 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนอยู่ในระหว่าง 15,001 - 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 53 และส่วนใหญ่มีผลการเรียนมากกว่า 3 คิดเป็นร้อยละ 56 รองลงมา น้อยกว่า 3 คิดเป็นร้อยละ 44 ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 54 ความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 23 ความเครียดสูงกว่าปกติมาก มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 9 และความเครียดต่ำกว่าปกติมาก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดง จำนวน ร้อยละ และระดับความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล
ชั้นปีที่ 1 (n = 120)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
มีความเครียดต่ำกว่าปกติมาก	10	8.3
มีความเครียดปกติ	65	54.2
มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	28	23.3
มีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง	6	5.0
มีความเครียดสูงกว่าปกติมาก	11	9.2

จากการวิเคราะห์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านบุคลิกภาพ ($p = 0.000$) ด้านสุขภาพ ($p = 0.002$) และด้านการเรียน ($p = 0.005$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ กับ
ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 (n = 120)

ปัจจัย	ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล					P-value
	ต่ำกว่าปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	สูงกว่าปกติปานกลาง	สูงกว่าปกติมาก	
ปัจจัยส่วนบุคคล						
เพศ						
ชาย	0(0.0)	3(27.27)	4(36.37)	1(9.09)	3(27.27)	0.083
หญิง	10(9.17)	62(56.88)	24(22.02)	5(4.59)	8(7.34)	
เกรดเฉลี่ยสะสม						
ต่ำกว่า □ 3.00	6(11.32)	24(45.28)	12(22.64)	3(5.7)	8(15.09)	0.189
สูงกว่า □ 3.01	4(5.97)	41(61.19)	16(23.88)	3(4.48)	3(4.48)	
รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน						
15000 บาท	3(12.5)	10(41.67)	6(25.0)	1(4.17)	4(16.67)	0.354
15001 – 30000 บาท	3(4.92)	38(62.30)	14(22.95)	4(6.56)	2(3.28)	
30001	4(11.43)	48.57)	8(22.86)	1(2.86)	5(14.29)	
อาศัยอยู่กับ						
บิดา มารดา	10(10.87)	51(55.44)	17(18.48)	5(5.43)	9(9.78)	0.114
อื่นๆ บิดาหรือมารดา	0(0.0)	14(50.0)	11(39.29)	1(3.57)	2(7.14)	

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 (n = 120)

ปัจจัย	ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล					P-value
	ต่ำกว่าปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	สูงกว่าปกติปานกลาง	สูงกว่าปกติมาก	
ปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ						
ด้านครอบครัว						
น้อย	3(10.71)	17(60.72)	5(17.86)	2(7.14)	1(3.57)	0.296
ปานกลาง	7(8.05)	47(54.02)	21(24.14)	4(4.60)	8(9.20)	
มาก	0(0.0)	1(20.0)	2(40.0)	0(0.0)	2(40.0)	
ด้านการเรียน						
น้อย	10(9.09)	9(81.82)	1(9.09)	0(0.0)	0(0.0)	0.005*
ปานกลาง	(9.78)	53(57.61)	19(20.65)	3(3.26)	8(8.70)	
มาก	(0.0)	3(17.65)	8(47.06)	3(17.65)	3(17.65)	
ด้านบุคลิกภาพ						
น้อย	9(17.31)	30(57.69)	10(19.23)	1(1.92)	2(3.85)	0.000*
ปานกลาง	1(1.85)	32(59.26)	15(27.78)	3(5.56)	3(5.56)	
มาก	0(0.0)	3(21.43)	3(21.43)	2(14.29)	6(42.86)	
ด้านสุขภาพ						
น้อย	9(16.67)	35(64.82)	8(14.81)	0(0.0)	2(3.70)	0.002*
ปานกลาง	1(1.82)	25(45.45)	18(32.73)	5(9.09)	6(10.91)	
มาก	0(0.0)	5(45.45)	2(18.18)	1(9.09)	3(27.28)	
ด้านการเงิน						
น้อย	7(11.86)	39(66.10)	10(16.95)	1(1.69)	2(3.40)	0.015
ปานกลาง	3(6.12)	22(44.90)	13(26.53)	5(10.20)	6(12.25)	
มาก	0(0.0)	4(33.33)	5(41.67)	0(0.0)	3(25.0)	
ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น						
น้อย	9(9.18)	58(59.18)	21(21.43)	4(4.09)	6(6.12)	0.032
ปานกลาง	1(5.88)	5(29.41)	7(41.18)	1(5.88)	3(17.65)	
มาก	0(0.0)	2(40.0)	0(0.0)	1(20.0)	2(40.0)	

*p <0.05

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 54 หมายความว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ สามารถปรับตัวได้แล้วเพราะใน ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 นักศึกษาเริ่มมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในห้องเรียน ได้ทราบแนวทางการใช้ชีวิตในระดับอุดมศึกษามากขึ้น และมีรุ่นพี่ของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นสายรหัสให้คำแนะนำและคอยช่วยเหลือ ในเรื่อง การเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ และจากการศึกษายังพบว่า นักศึกษาบางส่วนมี ความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 23 ความเครียดสูงกว่าปกติมาก มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 9 ความเครียดต่ำกว่าปกติมาก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 8

เมื่อพิจารณาว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า ด้านบุคลิกภาพ ($p = 0.000$) ด้านสุขภาพ ($p = 0.002$) และด้านการเรียน ($p = 0.005$) มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < 0.05$) ส่วนเพศ ผลการเรียน การพักอาศัย รายได้ของครอบครัว ปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ คือ ด้านครอบครัว ด้านการเงิน และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

การศึกษาครั้งนี้พบว่า ด้านบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อธิบายได้ว่านักศึกษาที่มีบุคลิกภาพชอบเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีความมั่นใจ ในตนเอง จะมีความเครียดในระดับสูงกว่านักศึกษาที่กล้าแสดงออกหรือมีความมั่นใจ ในตนเองเมื่อต้องออกไปทำกิจกรรมหน้าชั้นเรียนหรือในที่ที่มีคนจำนวนมาก ซึ่งวิทยาลัย พยาบาลและสุขภาพมีการจัดกิจกรรมที่ต้องการให้นักศึกษามีความกล้าแสดงออก มีความ เป็นผู้นำ กล้าคิดและกล้าทำและยังมีเกณฑ์ในการรับนักศึกษาเข้าเรียนที่ต้องมีส่วนสูงและ น้ำหนักที่สัมพันธ์กัน ซึ่งทำให้นักศึกษาบางคนที่มีรูปร่างอ้วนไม่มีความมั่นใจในตนเอง หรือไม่มีความกล้าแสดงออก ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของสุริย์ ห้วยธาร¹⁵ ศึกษาในนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ และวิทยาลัยทหารอากาศ ชั้นปี ที่ 1 - 4 จำนวน 253 คน พบว่านักศึกษาพยาบาลมีบุคลิกภาพแบบที่ชอบแสดงตัว 59% บุคลิกภาพแบบที่ชอบเก็บตัว 41% บุคลิกภาพแบบที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ 54%

และบุคลิกภาพแบบที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ 46% ซึ่งนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดระดับสูง มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดระดับปานกลาง มีบุคลิกภาพแบบที่ชอบแสดงตัว และแบบที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ และจะเห็นได้ว่านักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดระดับต่ำ มีบุคลิกภาพแบบที่ชอบแสดงตัว และแบบที่มีความมั่นคงทางอารมณ์

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อธิบายได้ว่า สุขภาพมีความสัมพันธ์อย่างยิ่ง ซึ่งถ้านักศึกษาที่มีสุขภาพกายและจิตที่ดี เช่น นักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว สุขภาพแข็งแรง ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ มีอารมณ์ขัน และมองโลกในแง่บวก ก็จะทำให้นักศึกษาไม่เกิดความเครียดหรืออาจมีความเครียดที่ไม่รุนแรง แต่ถ้านักศึกษาที่มีการเจ็บไข้ได้ป่วยทั้งทางกายและทางจิตหรือมีโรคประจำตัวและยังรู้สึกเบื่อหน่ายมองโลกในแง่ลบก็อาจส่งผลทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณี มิ่งประเสริฐ¹⁶ ศึกษาในนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ปีการศึกษา 2555 ชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 277 คน พบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

จากการศึกษาพบว่า ด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อธิบายได้ว่า เนื่องจากการศึกษาของนักศึกษพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ต้องมีการปรับตัวหลายอย่างที่แตกต่างกันจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา เพราะต้องเรียนและทำกิจกรรมควบคู่กัน โดยมีวิชาที่เรียนมีความซับซ้อนและความยากมากขึ้น เช่น วิชากายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) และวิชาสรีรวิทยา (Physiology) ที่ต้องมีทักษะด้านความจำและความเข้าใจอย่างมาก นอกจากนี้นักศึกษาชั้นปี 1 ยังต้องเข้าร่วมกิจกรรมบังคับของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา อาจส่งผลทำให้ไม่มีเวลาว่างในการอ่านหนังสือ และการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ จึงส่งผลทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัญญรัตน์ จันทรเสนา¹⁷ ศึกษาในนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 380 คน พบว่า ด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้าสู่การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาและการจัดการเรียนการสอนของชั้นปีที่ 1 เป็นการจัดการเรียนการสอนในวิชาทั่วไปซึ่งนิสิตทุกกลุ่มคณะต้องเรียนวิชาพื้นฐานที่เหมือนกันและสอบวิชาพื้นฐานที่เหมือนกันซึ่งยังไม่เน้นวิชาเอกจึงทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียด

ไม่มากนัก และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สืบตระกูล ดันตลานกุล¹⁸ ที่ศึกษาความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่าความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กับการเรียนการสอนภาคทฤษฎี ภาคทดลอง และภาคปฏิบัติ ซึ่งการจัดการเรียนการสอนทุกรูปแบบ ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดและความวิตกกังวลสูง อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริวิมล วัฒนสินธุ์¹⁹ ที่ศึกษาในนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 447 คน พบว่าความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กับการเรียนภาคทฤษฎีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.5 โดยเนื้อหาวิชาที่มากจนเกินไป เป็นต้นเหตุความเครียดมากที่สุดถึงร้อยละ 82

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาทุกคณะในมหาวิทยาลัยว่ามีความเครียดต่างกันหรือไม่ แล้วนำผลมาเปรียบเทียบระดับความเครียดของแต่ละสาขาแล้วนำมาสรุปในภาพรวม
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา เช่น ควรศึกษากับนักศึกษาในระดับชั้นปีอื่นๆ
3. ควรศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา โดยการเปรียบเทียบกลุ่มศึกษาในสถาบันเดียวกันแต่อยู่ในสถานที่ต่างกัน เป็นไปได้อาจศึกษาแบบเจาะลึกในเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริงในเชิงลึก

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์วานิช สุขสถาน อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดจนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ทุกท่านที่ตอบแบบสอบถาม รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้การจัดทำโครงการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2548.
2. กิตติพงษ์ ชติยะ. การศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2543 มหาวิทยาลัยแม่โจ้. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ; 2543.
3. Murphy B, Herrman H, Hawthorne G, Pinzone T, Evert H. Australian WHOQOL Instruments: user's manual and interpretation guide. Melbourne: Australia WHOQOL Field Study Centre; 2000.
4. สถาบันวิจัยและบริการวิชาการมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. ดัชนีความเครียดของคนไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2560]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.ryt9.com/s/abcp/2839560>.
5. Chan CKL, Winnie KW, Fong DYT. HongKong baccalaureate nursing students' stress and their coping strategies in clinical practice. J Prof Nurs 2009;25 :307-13.
6. Liu M, Gu K, Wong TKS, Luo MZ, Chan MY. Perceived stress among Macao nursing students in the clinical learning environment. Inter J Nurs Sci 2015;2:128-33.
7. Khater WA, Akhu-Zaheya LM, Shaban IA. Sources of stress and coping behaviors in clinical practice among baccalaureate nursing students. Int J Humanit Soc Sci 2014;4:194-202.
8. พนม เกตุมาน. ความรู้เรื่องโรคทางจิตเวชและปัญหาพฤติกรรม [อินเทอร์เน็ต]. 2550 [เข้าถึงเมื่อ 21 ก.ย. 2560]. เข้าถึงได้จาก: http://www.psyclin.co.th/new_page_3.htm
9. สุธีรา เทิดวงศ์วรกุล. การศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กำแพงแสน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จิตวิทยาพัฒนาการมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2547.
10. สุวรรณ สีสัมประสงค์. การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทยระดับชั้นปีที่ 4-6 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทจิตวิทยาการแนะแนวมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2552.

11. วัลลภา ตันติสุนทร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียด และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธรรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2532.
12. กมลรัตน์ ทองสว่าง. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. วารสารพยาบาลทหารบก 2560;18:91-100.
13. Piyayodilokchai H, Kampusiripong , Sawamuang M, Chandrapas T. Stress and stress Coping of Business Information Technology Students of Rajamangala University of Technology Rattanakosin. Bophit Phimuk Chakkrawat; 2014.
14. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 26 เม.ย. 2560]. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.saddhadhamma.org/sattatam25/page4.htm>
15. สุรีย์ ห้วยธาร. บุคลิกภาพกับความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2535.
16. อรุณี มิ่งประเสริฐ. การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 2557;40:211-27.
17. ธัญญารัตน์ จันทระเสนา. เรื่องความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทการอุดมศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2555.
18. Suttharangsee W, Petcharat B, Intanon T. Stress management behaviours and related factors among nursing students, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University [Research report]. Songkla: Prince of Songkla University; 2004.
19. Siriwan Vatanasin. Perceived stress level and Sources of Stress among Nursing Students at Faculty of Nursing, Burapha University. The Journal of Nursing Burapha University 2010;17:48-59.