

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

กัญญาวิณี โทขาว ป.ศ. (การบริหารการพยาบาล)* วรพนิต สุกระแพทย์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)**

วลัยนารี พรหมลา ป.ศ. (การบริหารการพยาบาล)***

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสลบุรี จำนวน 111 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามปัจจัยภายในส่วนบุคคล เจตคติต่อวิชาชีพ ปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านและแบบวัดความเครียดตามปรุ่ง ตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ .90, .90, .85, และ .95 ตามลำดับ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยคำนวณหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (ร้อยละ 39.64) รองลงมา มีความเครียดในระดับปานกลาง (ร้อยละ 38.74) ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด พบว่า ปัจจัยภายในส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วยความคาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เจตคติต่อวิชาชีพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และปัจจัยด้านที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น ควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาลรวมทั้งจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาพยาบาล และอาจารย์ให้มีสัมพันธภาพไปในทิศทางที่ดีและเหมาะสม และควรมีการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา ศึกษาผลของโปรแกรมติดตามผลในระยะยาว เพื่อบรรลุเป้าหมายให้นักศึกษาพยาบาลมีระดับความเครียดที่ลดลงและใช้ชีวิตในสถาบันการศึกษอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ความเครียด นักศึกษาพยาบาล

วันที่รับบทความ 10 ตุลาคม 2563 วันที่แก้ไขบทความแล้วเสร็จ 25 มกราคม 2564 วันที่ตอบรับบทความ 27 มกราคม 2564

*ผู้จัดทำบทความต้นฉบับ อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก E-mail: kanyawee@bnc.ac.th

**อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก

***อาจารย์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

Factors related to stress of nursing students

Kanyawee Mokekhaow Ph.D. (Nursing management)* Worapanit Sukrapat M.N.S. (Adult nursing)**

Walianaree Promla Ph.D. (Nursing management)***

Abstract

The purposes of this descriptive research were to examine the stress and factors related to stress among nursing students. Sample consisted of 111 first year nursing students of Baromarajonnai College of Nursing, Chonburi. The research instruments composed of an internal personal factor questionnaire, an attitude towards nursing profession questionnaire, and external factor related to stress questionnaire. Suanprung Stress Test. Reliability tests obtained Cronbach's Alpha Coefficient of .90, .90, .85, and .95, respectively. The data were analyzed using frequencies, percentages, means, standard deviation, and Pearson's product moment correlation coefficient.

The results found that majority of nursing students had stress at high level (39.64), followed by moderate level (38.74). Internal personal factors, including expectation, self-efficacy, optimism, and resilience were correlated with stress at significance level of .05. Attitude towards nursing profession, relationship with other people, and accommodation factors were associated with stress at significance level of .01. Therefore, nursing students should be encouraged positive attitude towards nursing profession. Activities promoting good and appropriate relationships between nursing students and teachers should be provided. Program for stress management in accordance with problem situations should be developed and evaluated for long term effects, to achieve the goal of helping nursing students to reduce stress levels and live in academic institutions happily.

keywords: stress; nursing students

Received 10 October 2020 Revised 25 January 2021 Accepted 27 January 2021

*lecturer at Baromarajonani College of nursing, Prabarommarajchanok institute, Corresponding author, E-mail: kanyawee@bnc.ac.th

**lecturer at Baromarajonani College of nursing, Prabarommarajchanok institute

***lecturer at Prathumthani University

บทนำ

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในสังคมปัจจุบันนั้น ประกอบด้วยความสมบูรณ์ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ จึงเป็นเหตุให้บุคคลต้องหาหนทางเพื่อความอยู่รอดและความผาสุกในชีวิต และทำให้ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ โดยส่วนใหญ่มักเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แต่จะมีความรุนแรงที่แตกต่างกันตามสถานการณ์และการรับรู้ของแต่ละบุคคล¹ ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ของสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบกับปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น บุคคลมีการรับรู้ต่อสิ่งเร้าแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปัจจัยภายใน ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการอบรมเลี้ยงดู เป็นความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น ทศนคติส่วนตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ลาซาลัสได้อธิบายว่า ความเครียดเป็นผลจากการประเมินใน 2 รูปแบบ คือ การประเมินปฐมภูมิ (primary appraisal) เป็นการตัดสินใจให้ความสำคัญต่อเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบ และการประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) เป็นการประเมินศักยภาพของตนเอง แหล่งประโยชน์ทางเลือกในการแก้ปัญหา ถ้าประเมินแล้วมีความเชื่อว่าจะไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ จะทำให้เกิดความเครียด²

สาเหตุของความเครียดมาจากความกดดันที่มากขึ้นในหลายด้านของชีวิต โดยอาการมักน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางอารมณ์ และความสามารถในการปรับตัว จากการศึกษาของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข³ พบว่า กลุ่มที่มีระดับความเครียดสูงสุด คือ กลุ่มคนวัยทำงานที่มีอายุ 22-59 ปี และรองลงมาคือกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุ 15-21 ปี แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นไทยมีแนวโน้มปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยมีความเครียดเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่ไม่สมดุล ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสมาธิในการเรียน การทำงาน มีอารมณ์แปรปรวน และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจเป็นปัญหาเช่น โกรธง่าย ซื่อจกฯ หลงลืม เป็นต้น จนทำให้สุขภาพ

จิตเสื่อมโทรมและอาจเกิดโรคซึมเศร้าตามมา ส่วนในด้านสังคมจะส่งผลทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งอาจรุนแรงจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้⁴ บุคคลที่มีความเครียดในระดับมากหรือสะสมความเครียดเอาไว้มากจนเกินไปและเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเรื้อรัง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิด¹

ประกอบกับวัยรุ่นที่ยังอยู่ในระบบการศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จะมีความเครียดเป็นอย่างมากเนื่องจากเป็นชั้นปีที่เริ่มเข้าสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษา ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม สังคม รูปแบบการเรียนการสอน การรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ฝึกการพึ่งพาตนเองมากขึ้น⁵ ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ เช่น กฎ ระเบียบที่ต้องปฏิบัติ เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสริมที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นได้เช่นกัน^{6,7} นอกจากนี้ปัญหาจากการเรียนแล้ว ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว ความกดดันภายในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวัง และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ล้วนแล้วแต่นำมาซึ่งความเครียดและอาจใช้วิธีการแก้ปัญหาที่รุนแรงได้^{8,9} นอกจากนี้นักศึกษาที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่อยู่อาศัยอย่างฉับพลัน เช่น จากที่เคยมีภูมิลำเนาอยู่ในชนบท ซึ่งอาศัยอยู่กับผู้ปกครองมาโดยตลอด ต้องเปลี่ยนมาอยู่หอพักสถาบันการศึกษาในทันที อาจส่งผลให้นักศึกษาบางคนที่ไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจมาก่อนเกิดอาการขาดเสรีภาพ เหงา คิดถึงบ้านและครอบครัว ซึ่งอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้¹⁰

นักศึกษาพยาบาลก็เช่นเดียวกันกับนักศึกษาสาขาวิชาชีพอื่นที่ต้องเผชิญกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชั้นปีแรก ที่ต้องปรับตัวกับรูปแบบการเรียนการสอนแบบใหม่ จากวิธีการเรียนที่มีครูดูแลอย่างใกล้ชิด มาสู่การรับผิดชอบการ

เรียนด้วยตนเอง พึ่งพาตนเองมากขึ้น การปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งสถานที่เพื่อน และครูบาอาจารย์ ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของสถานศึกษา⁴ รวมถึงความเหงา ว่าเหตุที่ต้องพรากจากครอบครัว อันเป็นที่รัก¹⁰ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อความเครียด ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับระดับความเครียด และสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี¹¹ พบว่า นักศึกษามีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดอยู่ในระดับระดับปานกลาง ร้อยละ 67.26 และพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ บรรยากาศในห้องพัก การเรียนแบบบรรยายในห้องเรียน การอ่านหนังสือ การสอบ และผลการสอบ และพบว่าปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการศึกษาความเครียด สาเหตุ ความเครียดของนิสิตพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น¹² พบว่า ระดับความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55¹² สาเหตุด้านความมุ่งมั่นทางการศึกษาเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงเพียงด้านเดียว ส่วนสาเหตุด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎี การเรียนการสอนภาคปฏิบัติสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์การเงิน และหอพัก เป็นสาเหตุของความเครียดในระดับปานกลาง ส่วนภาวะสุขภาพ และการขาดความสามารถในการปรับตัว เป็นสาเหตุของความเครียดในระดับต่ำ งานวิจัยที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี⁴ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับสูง (high stress) คิดเป็นร้อยละ 51.70 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลคือ ลักษณะส่วนบุคคล เศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ การเรียน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อความเครียด¹³ พบว่า เจตคติต่อวิชาชีพ ความคาดหวัง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล จากผลการวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความรุนแรงของปัญหา และควรหาวิธีจัดการกับปัญหาโดยเร็วที่สุด

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี เป็นมหาวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข มุ่งผลิตบัณฑิตพยาบาลที่เป็นผู้นำด้านการคิดสร้างสรรค์ เพื่อสุขภาพที่ดีของชุมชน ซึ่งที่ผ่านมาทางวิทยาลัยฯ ได้มีการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยให้อยู่ในความดูแลของอาจารย์เวรสุขภาพ และอาจารย์ที่ปรึกษา เมื่อนักศึกษามีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต จะได้รับการดูแลและส่งต่อให้พบอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชตามความเหมาะสม นอกจากนี้วิทยาลัยฯ มีการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ส่งเสริมการปรับตัวของนักศึกษา เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 และกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างพี่น้องรหัสในนักศึกษาต่างชั้นปี ซึ่งรูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าใดนัก อีกทั้งยังพบว่า มีนักศึกษาพยาบาลจำนวนหนึ่งมีปัญหาความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อ การเรียน โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ต้องเผชิญกับการปรับตัว และการเข้าสู่ประสบการณ์รูปแบบใหม่ครั้งสำคัญของชีวิต และวิทยาลัยฯ ยังไม่เคยศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มาก่อน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ซึ่งเป็นสภาพปัญหาทางจิตใจเบื้องต้น และนำผลที่ได้จากการศึกษา มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความเครียดที่เฉพาะเจาะจงกับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี จำนวน 111 คน และใช้ประชากรทุกคนเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยเป็นไปตามความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามปัจจัยภายในที่สัมพันธ์กับความเครียด ประกอบด้วย

1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ภูมิสำเนาภาวะสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ภาวะสุขภาพด้านร่างกายจิตใจ จิตวิญญาณ พฤติกรรมสุขภาพ และการได้รับการดูแลสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 10 ระดับ จำนวน 9 ข้อ การกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนภาวะสุขภาพ โดยการนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ ใช้หลักทางสถิติ คือ ค่าพิสัย (คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด/3)¹⁴ ได้เป็นเกณฑ์ดังนี้ 7.18- 10.00 = มีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี, 4.34- 7.17 = มีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง และ 1.50- 4.33 = มีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

1.2 แบบสอบถามปัจจัยภายในส่วนบุคคล ได้แก่ ความคาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของอังคินันท์ อินทรกำแหง¹⁵ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จำนวน 24 ข้อ

1.3 แบบสอบถามเจตคติต่อวิชาชีพ ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของเพลินตา พรหมบัวศรี¹⁶ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ

2. แบบสอบถามปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 24 ข้อ ประกอบด้วย 1) ด้านการเรียนการสอน จำนวน 8 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน กิจกรรม และบรรยากาศในห้องเรียน 2) ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จำนวน 8 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน และผู้สอน 3) ที่อยู่อาศัย จำนวน 8 ข้อเป็นคำถามเกี่ยวกับภาวะเปียบ ความสะดวกสบาย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมของที่พักอาศัย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

การกำหนดเกณฑ์การวัดของแบบสอบถามปัจจัยภายในส่วนบุคคล แบบสอบถามเจตคติต่อวิชาชีพ และแบบสอบถามปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ใช้เกณฑ์ดังนี้¹⁷ 4.50 - 5.00 = มากที่สุด, 3.50 - 4.49 = มาก, 2.50 - 3.49 = ปานกลาง, 1.50 - 2.49 = น้อย, 1.00 - 1.49 = น้อยที่สุด

3. แบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง)¹⁸ มีจำนวน 20 ข้อ แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เครียด = 1 คะแนน เครียดเล็กน้อย = 2 คะแนน เครียดปานกลาง = 3 คะแนน เครียดมาก = 4 คะแนน เครียดมากที่สุด = 5 คะแนน โดยแบ่งการแปลผลออกเป็น 4 ระดับ คือ 0 - 24 คะแนน หมายถึง ความเครียดระดับเล็กน้อย, 25 - 42 คะแนน หมายถึง ความเครียดระดับปานกลาง, 43 - 62 คะแนน หมายถึง ความเครียดระดับสูง, 63 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ความเครียดระดับรุนแรง

แบบสอบถามปัจจัยภายในส่วนบุคคล แบบสอบถามเจตคติต่อวิชาชีพ และแบบสอบถามปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และนำแบบสอบถามปัจจัยภายใน

ส่วนบุคคล แบบสอบถามเจตคติต่อวิชาชีพ แบบสอบถามปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และแบบวัดความเครียดสวนปรง ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ .90, .90, .85, และ .95 ตามลำดับ

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการในเรื่องการขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี เลขที่ BNC REC 01/2563 ก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ประจำชั้น นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ และอธิบายรายละเอียดของขั้นตอนการวิจัย สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิปฏิเสธ และถอนตัวจากงานวิจัยได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และให้กลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมงานวิจัย ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ตอบด้วยตนเองที่ห้องเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ซึ่งใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม 20 นาที ในวันที่ 7 - 23 มกราคม 2563 และตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนของข้อมูล ในแบบสอบถามเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows version 22

ผลการวิจัย

แบบสอบถามมีความสมบูรณ์จำนวน 111 ชุด มีผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.39 มีอายุ 19 ปี ร้อยละ 55.0 ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตจังหวัดชลบุรี ร้อยละ 74.8 ครอบครัวยังมีรายได้เฉลี่ย 25,321.62 บาท/เดือน

ตารางที่ 1 แสดงค่าสูงสุด-ต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	ค่าสูงสุด-ต่ำสุด	$\bar{X}$	SD.	จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง		
				ดี	ปานกลาง	ต่ำ
ภาวะสุขภาพ	10- 1.5	8.25	1.27	106 (95.5)	4 (3.6)	1(0.9)

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วง 1.5- 10 คะแนน ($\bar{X}$ = 8.25,

SD= 1.27) และคะแนนภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 95.5

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดในระดับเล็กน้อย	2	1.80
ความเครียดในระดับปานกลาง	43	38.74
ความเครียดในระดับสูง	44	39.64
ความเครียดในระดับรุนแรง	22	19.82

จากตารางที่ 2 พบว่า ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 39.64 รองลงมา มีความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.74 และมีความเครียดในระดับรุนแรง ร้อยละ 19.82

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
ปัจจัยภายในส่วนบุคคล	3.69	.60	มาก
ปัจจัยด้านเจตคติต่อวิชาชีพ	3.85	.57	มาก
ปัจจัยด้านการเรียนการสอน	3.15	.65	ปานกลาง
ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	2.08	.71	น้อย
ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัย	2.88	.70	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของปัจจัยด้านเจตคติต่อวิชาชีพ และปัจจัยภายในส่วนบุคคลอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.85$, $SD=.57$, $\bar{X}=3.69$, $SD=.60$ ตามลำดับ) ปัจจัยด้านการเรียนการสอน และด้านที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.15$, $SD=.65$, $\bar{X}=2.88$, $SD=.70$ ตามลำดับ) ส่วนปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=2.08$, $SD=.71$)

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด	ความเครียด
รายได้ของครอบครัว	-.08
ภาวะสุขภาพ	.15
ปัจจัยภายในส่วนบุคคล	-.20*
ปัจจัยด้านเจตคติต่อวิชาชีพ	-.32**

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด (ต่อ)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด	ความเครียด
ปัจจัยด้านการเรียนการสอน	-.17
ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	-.40**
ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัย	-.26**

*p< .05, **p< .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เจตคติต่อวิชาชีพ ที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยภายในส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบ ในระดับต่ำกว่าความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง เนื่องจากวิถีชีวิตของนักศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ได้แก่ การเริ่มเข้าสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษาที่จัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ พึ่งพาตนเองมากขึ้น⁵ โดยผู้สอนเป็นเพียงผู้กระตุ้น ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ นำมาสู่การคิด และตัดสินใจด้วยตนเอง นักศึกษาพยาบาลจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ที่ต้องพักอยู่ในหอพักภายในวิทยาลัย มีกฎ ระเบียบที่ต้องปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงบุคคลแวดล้อม เช่น กลุ่มเพื่อน รุ่นพี่ ครู และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา ทำให้ต้องมีการปรับตัวในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ สร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน และการปรับตัวเหล่านี้

มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดขึ้นได้ สอดคล้องกับทฤษฎีความเครียดและการจัดการความเครียดของลาซาลัสและโฟลคแมน² ที่อธิบายไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงของชีวิตพร้อมกันหลายด้าน โดยเฉพาะเรื่องการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการแห่งวัย ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ⁴ ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับสูง สาเหตุของความเครียดมาจากปัญหาด้านการปรับตัว การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และมีความสามารถในการเผชิญปัญหาน้อย และสอดคล้องการศึกษาของศรีบุญจรรย์มาก¹⁹ ที่พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดในระดับสูง สาเหตุของความเครียดมาจากความบกพร่องด้านการปรับตัวกับกิจกรรมต่างๆ ของสถาบัน และสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อน

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายในส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ซึ่งปัจจัยภายในประกอบด้วย ความคาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตร่วมกันที่จะทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถจัดการกับความเครียดได้ รวมทั้งการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาสภาวะจิตใจ ในทางที่ดีของบุคคล การมองสถานการณ์ต่างๆ ใน

ปัจจุบัน และในอนาคต ในด้านดี รวมทั้งเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จได้ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ก็ตาม ดังนั้น ถ้านักศึกษาพยาบาลมีปัจจัยภายในส่วนบุคคลอยู่ในระดับที่ดี ก็จะสามารถจัดการกับความเครียดและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Sourir and Hasanirad²⁰ พบว่า การมองโลกในแง่ดีและความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ทำให้นักศึกษาเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถจัดการชีวิตได้ มีความหวังสามารถปรับตัวต่อความเครียดได้

เจตคติต่อวิชาชีพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด เจตคติต่อวิชาชีพเป็นสิ่งสำคัญของนักศึกษาพยาบาล ถ้านักศึกษาพยาบาลมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาลแล้ว จะทำให้นักศึกษาสามารถนำความรู้และทักษะต่าง ๆ ที่ได้รับการเรียนการสอนในชั้นเรียนไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ นอกจากนี้ยังทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความพอใจในชีวิตการศึกษา มีความสุขในการเรียนและมีความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย ในทางตรงกันข้ามหากนักศึกษาพยาบาลมีเจตคติที่ไม่ดีต่อวิชาชีพ ไม่มีความชอบในการเรียนพยาบาล จะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติภารกิจในการเรียนให้บรรลุเป้าหมายได้ เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน และเกิดความเครียดตามมาได้²¹ สอดคล้องกับการศึกษาของ Sharma and Kaur¹³ พบว่า เจตคติต่อวิชาชีพ มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดมากที่สุด ซึ่งจากการพิจารณารายชื่อของแบบสอบถามด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อน มีความไม่เข้าใจกัน และมีปัญหาเรื่องความร่วมมือในการทำงานร่วมกัน เมื่อมีปัญหาทุกข้อใจไม่สามารถปรึกษาใครได้แม้แต่เพื่อนสนิทสอดคล้องกับแนวคิดที่ผ่านมา

ของ Watson, et al.²² ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความขัดแย้งหรือไม่เข้าใจกัน โดยเฉพาะการขัดแย้งกับบุคคลที่มีความสำคัญกับบุคคลนั้นมาก ๆ เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี²³ พบว่า นักศึกษาที่มีจำนวนเพื่อนสนิทน้อยหรือไม่มีกลุ่มเพื่อนสนิทภายในสถานศึกษาจะไม่มีแรงสนับสนุนทางสังคมที่คอยช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาหรือทุกข์ใจ นอกจากสัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลด้วยกันแล้วยังมีสัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับอาจารย์ผู้สอน หากต้องเรียนกับอาจารย์หลายท่าน อาจเป็นสาเหตุให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีการปรับตัวและทำให้เกิดความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของศิริวิทย์ วัฒนสินธุ์²⁴ ที่พบว่า สัมพันธภาพกับอาจารย์เป็นสาเหตุของความเครียด และการมีโอกาสนัดชิดกับอาจารย์น้อยจะทำให้มีความเครียดมากขึ้น

ส่วนปัจจัยด้านที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นกัน ผลจากงานวิจัยนี้พบว่านักศึกษาให้ความเห็นต่อปัจจัยที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียดมากที่สุดคือ กฎระเบียบของหอพักที่มีค่อนข้างมาก การต้องอยู่แบบแออัด ไม่เป็นส่วนตัว นอกจากนี้นักศึกษาส่วนใหญ่ซึ่งเป็นวัยรุ่นมีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยในหอพัก รวมถึงการต้องแยกจากครอบครัว ทำให้เกิดความวุ่นวาย หากมีการตอบสนองไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียดขึ้นได้ สอดคล้องกับการศึกษาของณรงค์กร ชัยวงศ์¹² ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดเกี่ยวกับด้านชีวิตความเป็นอยู่ในหอพักในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่รู้สึกอึดอัดกับกฎระเบียบภายในหอพักและการมีกิจกรรมที่มากเกินไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เจตคติต่อวิชาชีพ และที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

ดังนั้น

1. วิทยาลัยควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ให้มีสัมพันธภาพไปในทิศทางที่ดีและเหมาะสม ตลอดจนปรับปรุงระบบการให้คำปรึกษาให้เข้าถึงนักศึกษายาบาลชั้นปีที่ 1 ให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีการปรับตัวที่ดี และใช้ชีวิตในสถาบันการศึกษาอย่างมีความสุข

2. วิทยาลัยควรมอบหมายให้ผู้รับผิดชอบด้านการเรียนการสอน และกิจการนักศึกษา หาแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษายาบาลมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาล และนำไปใช้

3. วิทยาลัยควรมีการทบทวนเกี่ยวกับกระบวน การพักอาศัยในหอพัก ในขณะที่มีจำนวนนักศึกษาเพิ่มขึ้นและไม่สามารถเพิ่มจำนวนหอพักให้เพียงพอ กับนักศึกษา เช่น การอนุญาตให้นักศึกษาพักในหอพัก ภายนอกวิทยาลัย หรือบ้านพักของตนเอง ตามความ สัมผัสใจของนักศึกษา เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการจัดการ ความเครียดให้กับนักศึกษายาบาลชั้นปีที่ 1 ที่สอดคล้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ของนักศึกษา ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการ ความเครียด และควรมีการติดตามผลในระยะยาว เพื่อให้ได้ข้อมูลความคงทนและเกิดพฤติกรรม ที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบทที่เป็นอยู่

ข้อจำกัดของงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษา ยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราช ชนนี้ ชลบุรี ซึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อม และแบบแผน การดำเนินชีวิตที่เฉพาะ ไม่สามารถอ้างอิงไปยัง นักศึกษายาบาลของสถาบันอื่นได้ แต่อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาครั้งนี้อาจนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน

ในการจัดโปรแกรมการจัดการความเครียดที่เหมาะสม กับนักศึกษายาบาลต่อไป

References

1. Department of mental health, Ministry of public health. Handbook of relax stress (New revised edition). Bangkok: The war veterans' organization; 2012. (in Thai)
2. Lazarus R, Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer; 1984.
3. Department of mental health, Ministry of public health. Ministry of public health to reveal "Stress problem" the reigning consult hot line 1323 champion in 2017, worker use 10 ways to reduce stress[Website]; 2018. Available from: <http://www.prdmh.com>. (in Thai)
4. Sihawong S, Nitchakarn P, Natthida Y, Natnaree N, Nattamon A, Thumporn B, et al. Factors causing to stress of nursing students, Ubonratchatani University. HCU Journal of Health Science 2018;21(42):93-106. (in Thai)
5. 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)
6. Boonpume N. Stress and coping of Thai traditional medicine students of Rajamangala university of Technology Thanyaburi. Thesis for the Master of Sciences degree, Silpakorn University; 2010. (in Thai)

7. Khan HUD, Gulzar S, Yahya F. Crucial factors affecting stress: A study among undergraduates in Pakistan. *International Journal of Asian Social Science* 2013; 3(2): 248-442.
8. Chantarasena T. Stress of freshmen at Srinakharinwirot university. Thesis for the master of education degree in higher education, Srinakharinwirot University; 2012 (in Thai)
9. Kentya FC, Busuyi OS, Andrew TV, Rochelle R, Patrick D. Factors contributing to perceived stress among doctor of pharmacy (PharmD) students. *College Student Journal* 2014; 48(2):189-98.
10. Intaraprawat C. From student to profession. Nakhonratchasima: Student Affairs Suranaree University of Technology; 2015. (in Thai)
11. Lekuthai S, Chuto J, Sirisuntorn W. The study of the relationship between factors affecting stress and stress in first year nursing students, Faculty of Nursing Ratchathani University. National academic conference and research presentation 1st academic year, 29 July 2016. Ubonratchathani: Faculty of Nursing Ratchathani University; 2016. (in Thai)
12. Chaiwong N. Stress and sources of stress among nursing student at faculty of nursing Buriram, Western University. The 10th National symposium and research presentation [Website]; 2018. Available from: <http://www.western.ac.th/media/attachments/2018/>
13. Sharma N, Kaur A. Factors associated with stress among nursing students. *Nursing and Midwifery Research Journal* 2011;7(1):12-21.
14. Kitpredaborisut B. Techniques for instrument development and data collection for research. 7th ed. Bangkok: Srianan printing; 2010. (in Thai)
15. Intarakamhang U, Ekpanyaskul C. Effect of positive psychology and cultural social norm to healthy behavior and family well-being by mediating health literacy of family in the semi-urban community: Mixed methods. Research report of Srinakharinwirot University; 2017. (in Thai)
16. Prombuasri P. The development of an instructional process based on a situating learning approach to enhance nursing professional competencies of nursing students. Thesis for the degree of doctor of philosophy, Chulalongkorn University; 2002. (in Thai)
17. Jirawatkul A. Interpretation and comparison of data from the questionnaires. *Journal of Public Health* 2014;23(6):965-6. (in Thai)
18. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Suanprung stress test 20. [Website]; 2016. Available from: <http://www.dmh.go.th/test/stress/> (in Thai)
19. Jingmark S. Prevalence and management of stress among the first year student at Udon Thani Rajabhat university. *Community health development quarterly Khonkaen University* 2018;6(1):43- 58. (in Thai)
20. Sour H, Hasanirad T. Relationship between resilience, optimism, and psychological well-being in students of medicine. *Social and Behavioral Science* 2011;30:1541-4.
21. Pattayanant L. Relationship between personal factors, Social support, and spiritual well-being with emotional quotient of nursing students, Nursing Colleges under jurisdiction of Ministry of public health. *Journal of health science Baromarajonani College of Nursing, Sunprasitiprasong* 2008;6(2):23-33.

- (in Thai)
22. Watson R, Gardiner E, Hogston R, Gibson H, Stimpson A, Wrate R, et al. A longitudinal study of stress and psychological distress in nurses and nursing students. *J ClinNurs* 2009;18:270-8.
 23. Iamwattanaseri N. Mental health and associated factors in first year undergraduate students in a government university in Bangkok. Thesis for degree of master of medicine, Chulalongkorn University; 2013. (in Thai)
 24. Wattanasin S. Perceived stress level and sources of stress among nursing students at faculty of nursing, Burapha University. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University* 2010; 18(1):47-59. (in Thai)