

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร

อัจฉรา ยศปัญญา¹, กนกวรรณ เหมือนพันธ์², สุวิมล แสนเวียงจันทร์³

^{1,2} นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

³ กลุ่มวิชาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

*ผู้รับผิดชอบบทความ email : yotpanyaatchara5@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจ ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 348 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา และแบบประเมินความเครียด (SPST-20) โดยมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือตามวิธีประสิทธิ์ธำของครอนบาค เท่ากับ .82 และ .85 ตามลำดับ

ผลการศึกษา พบว่าความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่พบมากที่สุดคือ ความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 33.9) รองลงมาคือความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 31.2) ความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 27.4) และความเครียดระดับน้อย (ร้อยละ 7.5) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ความแข็งแกร่งในชีวิต ($r = -.268, p\text{-value} = .00$) สัมพันธภาพกับเพื่อน ($r = -.198, p\text{-value} = .00$) ภาวะสุขภาพ ($r = -.162, p\text{-value} = .02$) สัมพันธภาพกับอาจารย์ ($r = -.147, p\text{-value} = .04$) และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ความคาดหวัง ($r = .178, p\text{-value} = .01$)

ข้อเสนอแนะ:

- 1) ควรมีการจัดกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล และจัดช่องทางให้นักศึกษาสามารถติดต่อกับอาจารย์ได้ทุกช่องทาง และจัดระบบอาจารย์ที่ปรึกษาให้กับนักศึกษากลุ่มย่อย
- 2) ควรทำการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อค้นหาวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลที่สามารถจัดการความเครียดได้ดี

คำสำคัญ : ความเครียด, นักศึกษาพยาบาล, ปัจจัยของความเครียด

Factors Associated with Stress of Nursing Students : Private university in Bangkok

Atchara yotpnaya¹ , Kanokwan muenphan² , Suvimon Sanveingchan³

^{1,2}Third year Nursing Student Faculty of Nursing, Bangkokthonburi University

³Community Health Nursing division, Faculty of Nursing, Bangkokthonburi University

*corresponding author email : yotpanyaatchara5@gmail.com

Abstract

The objective of survey research were to study stress levels. and factors associated with stress levels of nursing students. The sample were students of the Faculty of Nursing. in private university, 1st - 4th years academic year 2020, 348 people selected the sample by multistage sampling. instrument used in the research consisted of 3 parts: a personal information questionnaire. The Student Stress Factor Questionnaire and the Stress Assessment Questionnaire (SPST-20). The confidence of the instruments according to Cronbach's Alpha efficacy method of .82 and .85, respectively.

The study found that the most common stress among nursing students was high stress (33.9%), followed by moderate stress (31.2%), severe stress (27.4%) and low stress (7.5%). Factors that were negatively correlated with the stress levels of nursing students were life strength ($r = -.268$, p -value = .00), peer relationship ($r = -.198$, p -value = .00), health status ($r = -.162$, p -value = .02) and relationship with teacher ($r = -.147$, p -value = .04), The low-level positive correlation factors with stress nursing students nursing expectation ($r = .178$, p -value = .01).

Recommendation:

1) There should be a group of friends to help friends. Among nursing students and provide all channels for students to contact teachers and organize a teacher advisor system for small groups of students.

2) A qualitative study should be conducted. to find suitable stress management methods for nursing students who can manage stress.

Key words: Stress, Nursing students, Stress factor

1. บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน มีการแข่งขันกันมากขึ้น ในสภาวะที่มีแรงกดดันอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นในแต่ละคนได้ ความเครียดก็เป็นปัญหาสุขภาพจิตชนิดหนึ่ง ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย

ปัญหาความเครียด นับเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในหมู่ นักศึกษาทุกชั้นปี ซึ่งปัญหาความเครียดมีผลมาจากหลายสาเหตุ เช่น การที่นักศึกษา และผู้ปกครอง ตั้งความหวังในการเรียนระดับอุดมศึกษาไว้สูง เป็นผลให้นักศึกษาต้องตั้งใจเรียนเพื่อรักษาเกรดเฉลี่ยให้เป็นที่น่าพอใจ อีกทั้งในระดับอุดมศึกษา มีวิธีการเรียนการสอนที่ แปรกไปจากในระดับมัธยมศึกษา คือ ให้นักศึกษามีความอิสระในการค้นคว้า เรียนรู้ ด้วยตนเอง และต้องรู้จักพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด ทำให้นักศึกษาที่ปรับตัวไม่ได้ เกิดความเครียด ความกดดัน ความสับสน ความท้อแท้ หหมดหวัง และยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลให้ เกิดความเครียด เช่น การเข้าสังคม กิจกรรม ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย ภาวะเศรษฐกิจ ภายในครอบครัว สภาพแวดล้อมใหม่ๆ (สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ, 2561) ทำให้นักศึกษา มีโอกาสที่จะเกิดความเครียด และความกดดันมากยิ่งขึ้น ด้วยหลักสูตรที่เร่งรัด และต้องบริหารเวลาให้ดีมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ในด้านสังคม ยังต้องห่างไกลจากครอบครัว เพื่อนสนิท และจำเป็นต้องมีการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ อาจารย์ และสถาบันใหม่ ด้วยเหตุดังกล่าวอาจส่งผลให้นักศึกษามักมีปัญหาเรื่องความเหงา คิดถึงบ้าน ความขัดแย้ง ความทุกข์ และที่พบสูงสุด คือความเครียดจากการเรียน การสอบไม่ผ่าน ปัญหาเศรษฐกิจครอบครัวความกดดันภายในตนเอง และจากบุคคลรอบข้าง ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะในมหาวิทยาลัยเอกชน (นิธิทธิ์ บุญเพิ่ม, 2553: 42)

ดังนั้นความเครียดจึงเกิดขึ้นได้ง่าย โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ เป็นสาขาวิชาที่นักศึกษามีโอกาสเกิดความเครียดได้สูงเนื่องจาก เป็นการเรียนที่มุ่งสู่ความเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพในอนาคต เป็นวิชาชีพที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ต้องให้ความรอบคอบ และรับผิดชอบที่สูง หากเกิดความผิดพลาดอาจ ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ โดยจากการวิจัยกล่าวว่า การจัดการความเครียด เป็นการเพิ่มความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ เพื่อลดระดับความเครียด ประกอบด้วยการรับรู้ความเครียด การผ่อนคลาย การระบุดความคิด การปรับความคิด การแก้ปัญหา การจัดการความโกรธ การจัดการตนเอง และการวางแผนในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยเหตุนี้ คณะผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เป็นการสำรวจหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และเป็นการเพิ่มทักษะในการ ดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมที่จะเรียนรู้และเป็นปัญญาของแผ่นดินต่อไป

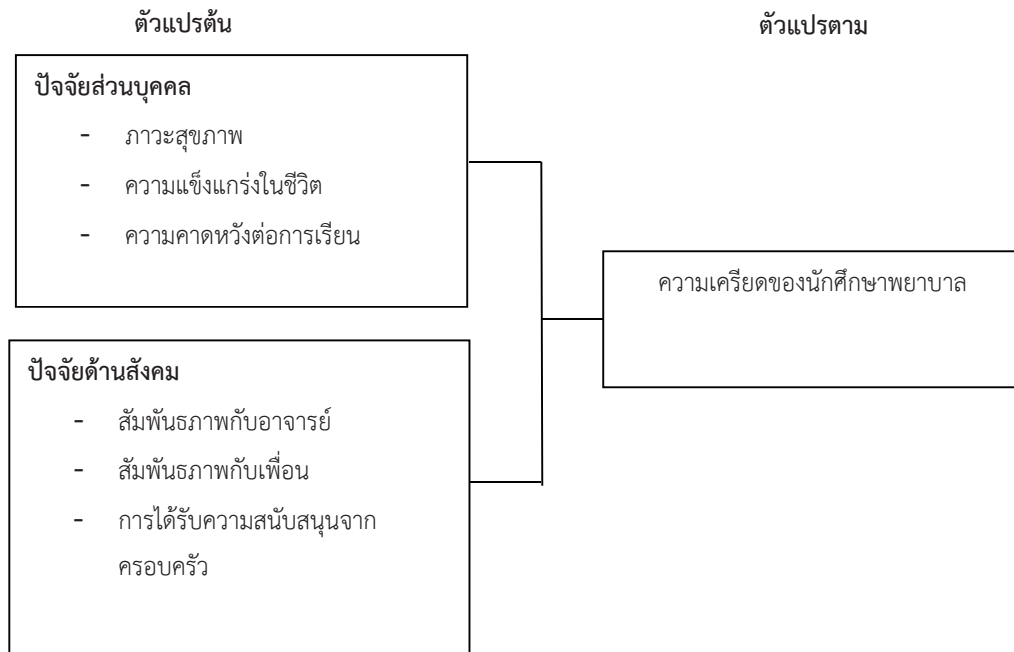
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4

3. สมมุติฐานการวิจัย

1. ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
2. ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
3. ความคาดหวังในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
4. สัมพันธภาพกับอาจารย์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
5. สัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
6. การได้รับความสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

4.กรอบแนวคิดในการวิจัย



5. นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ถึงความอึดอัด ความคับข้องใจ ไม่ได้ตั้งใจ ไม่สามารถตัดสินใจเหตุการณ์ในขณะนั้นได้ จึงแสดงออกให้เห็นทางด้านร่างกายหรือทางอารมณ์ที่ไม่สมดุล โดยแบ่งออกเป็นระดับความเครียดน้อย ระดับความเครียดปานกลาง ระดับความเครียดสูง ระดับความเครียดรุนแรง

การจัดการความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญของปัญหาโดยมุ่งแก้ไขที่ปัญหาที่มีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริงหรือปรับกระบวนการใหม่ และมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์โดยใช้การคิดและใช้กลไกทางจิตแสดงออกโดยการควบคุมอารมณ์ ทำจิตให้สงบรวมทั้งการระบายอารมณ์ออกมาทางการพูดและการกระทำ

ภาวะสุขภาพ หมายถึง การรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายจิตใจของตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นและสภาพแวดล้อม รวมทั้งสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ความแข็งแรงในชีวิต หมายถึง การรับรู้ ความสามารถ หรือศักยภาพของตน ในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางสถานการณ์ต่างๆ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และสามารถข้ามผ่านอุปสรรคเหล่านั้นได้

ความคาดหวังในการเรียน หมายถึง ความรู้สึก หรือการคาดการณ์ของนักศึกษาพยาบาลต่อเป้าหมายที่จะได้รับการเรียนโดยคาดหวังเอาไว้ตามความต้องการของตน

ชั้นปีที่ศึกษา หมายถึง ระดับชั้นปีการศึกษาต่างๆของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วยชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 1

สัมพันธภาพกับอาจารย์ หมายถึง การรับรู้ถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับลูกศิษย์การสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับลูกศิษย์-รัก -ให้ -อารมณ์เป็นบวก -รับฟัง -ส่งเสริม-

สัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง การรับรู้ต่อความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเพื่อนร่วมชั้นหรือรุ่นพี่รุ่นน้อง ในด้านความช่วยเหลือแบ่งปันทั้งด้านการงานและการเรียน

การได้รับความสนับสนุนจากครอบครัว หมายถึง การรับรู้ต่อการได้รับความช่วยเหลือ และการส่งเสริมที่ได้รับจากพ่อแม่และครอบครัว เช่น การได้รับการยอมรับความใส่ใจ ให้ความสำคัญจากพ่อแม่ การให้คำปรึกษารับฟังปัญหา การให้เวลาและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันการ

6. ระเบียบวิธีการวิจัย

6.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2563 จำนวนทั้งสิ้น 348 คน

6.2 การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มแบบเป็นระบบ (Systematic sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้สูตรการคำนวณของยามาเนห์ (Taro Yamane)

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2} \text{ แทนในสูตร } \frac{348}{1+348(0.05)^2} = 186$$

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ทั้งหมด 186 คน

ขั้นที่ 2 คำนวณกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปี โดยวิธีการเทียบบัญญัติ ไตรยางค์ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกชั้น (n=186)

ชั้นปี	จำนวนนักศึกษาทั้งหมด	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
ชั้นปีที่ 1	98	52
ชั้นปีที่ 2	91	49
ชั้นปีที่ 3	78	42
ชั้นปีที่ 4	81	43
รวม	348	186

ขั้นที่ 3 สุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic sampling) จากนักศึกษาแต่ละชั้นปี โดยดำเนินการดังนี้

- 1) กำหนดหมายเลขประจำรายชื่อของนักศึกษาแต่ละชั้นปี
- 2) คำนวณช่วงของการสุ่ม (N/n)
- 3) ทำการสุ่มหาตัวสุ่มเริ่มต้น (Random start) โดยการจับสลากจากรายชื่อทั้งหมด
- 4) นับหน่วยของตัวอย่างนับไปตามช่วงของการสุ่ม (Random interval) จนครบจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่

คำนวณไว้

6.3 การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

- 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
- 2) แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านสังคม เป็นคำถามแบบมาตราประมาณค่าแบบ Likert Scale 5 ระดับ คือ เห็นด้วยน้อยที่สุด 1 คะแนน, เห็นด้วยเพียงเล็กน้อย 2 คะแนน, เห็นด้วยปานกลาง 3 คะแนน, เห็นด้วยมาก 4 คะแนนและเห็นด้วยมากที่สุด 5 คะแนน ซึ่งประกอบไปด้วยข้อความทางบวกและทางลบ

- 3) แบบวัดความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต เป็นแบบวัดที่ประเมินแนวโน้มระดับความเครียดในระดับต่างๆ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่าแบบ Likert Scale 5 ระดับ คือ ไม่รู้สึกเครียด 1 คะแนน, รู้สึกเครียดเล็กน้อย 2 คะแนน, รู้สึกเครียดปานกลาง 3 คะแนน, รู้สึกเครียดมาก 4 คะแนนและรู้สึกเครียดมากที่สุด 5 คะแนน ประกอบด้วย ข้อคำถามโดยให้เลือกตอบข้อความที่ตรงกับความรู้สึกในขณะนั้น

6.4 การตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น คือ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาทดสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความเที่ยงตรงของโครงสร้าง (Construct Validity) ตลอดจนความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording) รวมถึงความชัดเจนของคำถาม เพื่อขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีคุณภาพ

การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลอง (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ถูกคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าเท่ากับเท่ากับ .82

6.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยและคณะติดต่อประสานงานกับหัวหน้าชั้นเรียนทั้ง 4 ชั้นปี เพื่อนัดหมายการทำแบบสอบถามในชั้นเรียนในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนั้นเข้าพบนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในชั้นเรียนอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีการทำแบบสอบถามทำเพื่อทำแบบสอบถามจากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

6.6 การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ระดับความเครียด และปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา จำนวน ความถี่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ความสัมพันธ์ของตัวแปร ใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

7. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี และผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามเกณฑ์มาตรฐาน ได้แก่ การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจโดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเอง และแจ้งให้ทราบว่าเมื่อร่วมเข้าโครงการวิจัยแล้ว หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัยสามารถกระทำตลอดเวลาโดยไม่ผลกระทบบใดๆ และการเก็บรวบรวมข้อมูล จะไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ โดยจะนำไปใช้ในประโยชน์วิชาการเท่านั้น

8. ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 186 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 186 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ระยะเวลาในการรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 31 กรกฎาคม 2563 ถึงวันที่ 9 ตุลาคม 2563

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัย ส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90.8) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 9.2) อายุของกลุ่มตัวอย่างที่พบมากที่สุดคือ ช่วงอายุ 18 – 21 ปี (ร้อยละ 65.7) รองลงมา คือช่วงอายุ 22 – 25 ปี (ร้อยละ 29.7) รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาพบมากที่สุดคือ 6,001 – 9,000 บาท/ เดือน (ร้อยละ 29.0) รองลง คือ 3,001- 6,000 บาท/ เดือน (ร้อยละ 21.5) และพบน้อยที่สุดคือรายได้ต่ำกว่า -3000 บาท/ เดือน (ร้อยละ 3.8) เกรดเฉลี่ยสะสมของกลุ่มตัวอย่างที่พบมากที่สุดคือ เกรดเฉลี่ย 3.01 – 3.50 (ร้อยละ 25.0) รองลงมาคือเกรดเฉลี่ย 2.51 – 3.00 (ร้อยละ 19.6)

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลตามแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต จำนวน 186 คน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจำแนกตามระดับความเครียด (n=186 คน)

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครียดระดับน้อย	14	7.5
เครียดระดับปานกลาง	58	31.2
เครียดระดับสูง	63	33.9
เครียดระดับรุนแรง	51	27.4
รวม	186	100

จากตารางที่ 2 พบว่าความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่พบมากที่สุดคือ ความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 33.9) รองลงมาคือความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 31.2) ความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 27.4) และความเครียดระดับน้อย (ร้อยละ 7.5)

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ความแข็งแกร่งในชีวิต ($r = -.268, p\text{-value} = .00$) สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ($r = -.198, p\text{-value} = .00$) ภาวะสุขภาพ ($r = -.162, p\text{-value} = .02$) และสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ ($r = -.147, p\text{-value} = .04$) และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ความคาดหวัง ($r = .178, p\text{-value} = .01$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด (n=186)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด	ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล	
	r	P-value
ภาวะสุขภาพ	-.162*	.02
ความแข็งแกร่งในชีวิต	-.268**	.00
ความคาดหวังต่อการเรียน	.178*	.01
สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน	-.198**	.00
สัมพันธ์ภาพกับครอบครัว	.11	.12
สัมพันธ์ภาพกับอาจารย์	-.147*	.04

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

9. อภิปรายผล

การศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่าที่พบมากที่สุดคือ ความเครียดระดับสูง รองลงมาคือระดับปานกลาง เนื่องจากนักศึกษาพยาบาล ที่อยู่ในระดับอุดมศึกษา มุ่งเน้นการจัดการเรียนการสอนโดยมี ผู้เรียนเป็นสำคัญ (จริญญา แก้วสกุลทอง, 2562 และ ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, สืบตระกูล ตันตลานุกูล. 2560.) ผู้สอนเป็นเพียงผู้กระตุ้น อำนวยความสะดวกและส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มีอิสระในการคิด วิเคราะห์และตัดสินใจด้วยตนเอง และการศึกษาเพื่อเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ต้องดูแลชีวิตของมนุษย์ ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสภาพแวดล้อม สังคม รูปแบบการเรียนการสอน และความสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและอาจารย์ จึงทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับปานกลาง ถึง ความเครียดระดับสูง

ด้านปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ปัจจัยความแข็งแกร่งในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับกับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับ (จริญญา แก้วสกุลทอง, 2562และธรรมศักดิ์ สายแก้ว และคณะ, 2562.) ที่ทำการศึกษ เรื่องปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกเนื่องจากนักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งในชีวิต จะมีความสามารถในการจัดการเวลาของตนเองได้อย่างเหมาะสมได้มากกว่า

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน สัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ มีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำ กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับ เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ (2561) เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก พบว่าสิ่งสนับสนุนทางสังคม ได้แก่เพื่อน พยาบาลแหล่งฝึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล เนื่องจากเพื่อน และความสัมพันธ์ทางสังคมจะสามารถช่วยเหลือทั้งทางด้านกำลังใจ และคำชี้แนะด้านวิชาการได้

ความคาดหวังต่อการเรียนพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำ กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับ สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ. (2561). ได้ทำการศึกษา เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 คือ ปัจจัยด้านความคาดหวัง กล่าวคือ หากนักศึกษามีความคาดหวังต่อการศึกษามาก ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำ กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล เนื่องจากการกำหนดเวลาเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่มากไปอาจจะทำให้มีการพักผ่อนน้อย และไม่สามารถจัดตารางชีวิตของตนเองได้จนทำให้เกิดความเครียดขึ้น

10. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ส่งเสริมให้มีการคัดกรองภาวะเครียดของนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักศึกษาที่มีประวัติเป็นความเครียด เพื่อให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้รับการดูแลสุขภาพจิตที่ถูกต้องเหมาะสมโดยเร็วเพื่อลดอัตราการเกิดผลกระทบบนประชากรกลุ่มนี้

2. ควรมีการจัดกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล และจัดช่องทางให้นักศึกษาสามารถติดต่อกับอาจารย์ได้ทุกช่องทาง และจัดระบบอาจารย์ที่ปรึกษาให้กับนักศึกษากลุ่มย่อย

11. ข้อเสนอแนะในการศึกษาต่อไป

ควรทำการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อค้นหาวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลที่สามารถจัดการความเครียดได้ดี

12. เอกสารอ้างอิง

ธรรมศักดิ์ สายแก้ว, สุนันทา ศรีศิริ, สมฤดี สายหยุดทอง.(2562). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข ในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารดุขุภีบัณฑิต ทางสังคมศาสตร์. Pp. 613-628.

จริญญา แก้วสกุลทอง. 2562. ปัจจัยทำนายความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. วารสารวิจัยและนวัตกรรม ทางสุขภาพ. Pp. 1-11.

สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ. 2561.ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสาร มฉก.วิชาการ. Pp 93-106.

เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์. 2561. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก.วารสารพยาบาลทหารบก.Pp 201-209.

ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, สืบตระกูล ตันตลานุกูล.2560. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล.วารสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์. 9(1); 81-92.

นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม.2553.ความเครียดและการจัดการ ความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ; 1-52

ธีรวุฒิ เอกะกุล.2543.ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.อุบลราชธานี : สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.