



ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี

Stress Level and Stress Management of First Year Nursing Students at
Boromarajonani College of Nursing, Suratthani

กัญญาณัฐ เพ็ชรผ่อง¹ จุฑามาศ เทพพิทักษ์¹ ทรศนีย์ บัวมาต¹ ทิพวรรณ คำล้าน¹
ธัญญารัตน์ พูนทองเสน¹ ธาดารัตน์ ลำสวย¹ เบญญาภา ยิ่งแก้ว¹ โครตริ แพน้อย²

¹นักศึกษาพยาบาลศาสตร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี

²พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี

soratree@yahoo.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี จำนวน 96 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ต่อเดือนที่ได้รับขณะที่อยู่ในวิทยาลัย รายได้ของครอบครัวต่อเดือน แบบสอบถามระดับความเครียดและแบบสอบถามการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาล จำนวน 96 คน มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.67$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษาพยาบาลพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี มีความเครียดเกี่ยวกับการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ในระดับสูงที่สุด ($\bar{x} = 3.29$) และนักศึกษามีการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.73$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี มีการจัดการความเครียดเมื่อเกิดปัญหาจะพยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกมส์/ดูหนัง” ($\bar{x} = 3.44$)

จากการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ในการจัดกิจกรรมและทรัพยากรเพื่อสนับสนุนการจัดการความเครียดที่เหมาะสมต่อไปได้

คำสำคัญ: ความเครียด การจัดการความเครียด นักศึกษาพยาบาล



Abstract

This research was aimed to study a level of stress and stress management of 99 first-year nursing students studying at Boromarajonani College of Nursing, Suratthani. The students answered the questionnaire asking about their gender, age, personal allowance, and family income as well as their stress and stress management. Data were analyzed for quantity, percentage, mean, and standard derivation.

The study revealed that a level of first-year nursing students was in moderate level ($\bar{x}=2.67$). When considering each questionnaire item of stress, the students had a highest level of stress in not reaching their goal ($\bar{x}=3.29$). Overall, their level of stress management was in a moderate level ($\bar{x}=2.73$). When considering each stress management strategy, the study showed that the students released their stress and problems by listening to music, playing games, and watching movies the most ($\bar{x}=3.44$).

The result of this study could be used as data for the college to provide activities and supports for appropriate stress management of nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Suratthani.

Keywords: Stress, Stress Management, Nursing Students

1. บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2551: 67) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความเครียดยังเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจ ต่อสิ่งที่มาคุกคามแล้ว ทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น โดยแสดงออกทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการตั้งกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (จิราพร หินทอง, 2551; Lazarus & Folkman, 1984)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานีเป็นสถาบันการศึกษาสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข มีการพัฒนาการเริ่มต้นมาจากโรงเรียนผู้ช่วยพยาบาลเพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนพยาบาลในพื้นที่โดยใช้วิธีรับคนในพื้นที่เข้ามาเป็นนักศึกษาไม่สำเร็จการพยาบาลแล้ว



ให้กลับไปทำงานในพื้นที่เดิม ปัจจุบัน วิทยาลัยเปิดสอนหลักสูตรทั้งหมดหนึ่งหลักสูตรคือหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต การเรียนการสอนในวิชาการพยาบาลเป็นการเรียนการสอนที่มีทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ วิชาชีพพยาบาลจึงมีลักษณะการศึกษาที่ต้องเผชิญกับความเครียดในการปฏิบัติงานเป็นประจำ ให้บริการทางสุขภาพแก่ประชาชนทุกเพศทุกวัยที่มีทั้งสุขภาพดีและเจ็บป่วย (ฉัตรศิริ ปลื้มใจ. 2551: 2) นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 33 ที่เข้ามาศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากเดิมจึงอาจทำให้นักศึกษามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อกิจกรรมการเรียนรู้ตามวงจรของการปรับตัว คือ ในระยะเริ่มแรกของการเรียนรู้นักศึกษาอาจมีความรู้สึกขี้ขลาด ปฏิเสธ โกรธ ต่อต้านและถอนตัวจากการเรียน ประกอบกับนักศึกษาต้องมาเรียนในระดับอุดมศึกษาของสถานที่เรียนใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ การพลัดพรากจากคนในครอบครัวมาอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ทำให้ขาดที่พึ่งและไม่คุ้นเคยกับสถานที่ การเข้าอยู่ในหอพักโดยนักศึกษาทุกคนจะต้องพักร่วมกับเพื่อนที่มีความแตกต่างกัน ทั้งการอบรมเลี้ยงดู บุคลิกภาพ อุปนิสัย สถานภาพทางเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายภายในวิทยาลัย ก็ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด และหากไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในเวลาต่อมาซึ่งมีผลกระทบตามหลายด้านทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบทำให้นักศึกษานั้นไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิตและการศึกษาในรั้ววิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ซึ่งทำให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการความเครียด อันจะช่วยป้องกันการเกิดความเครียดของนักศึกษา และการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่กดดัน และจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม ถูกวิธี และทำให้การศึกษาของนักศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น

จากทฤษฎีของ Lazarus and Folkman (จิราพร หินทอง, 2551; Lazarus & Folkman, 1984) ได้กล่าวไว้ว่ามนุษย์ทุกคนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้บนพื้นฐานของความต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเปลี่ยนสถานที่ศึกษาใหม่การพบปะเพื่อนใหม่ๆ สิ่งแวดล้อมใหม่ๆ กฎระเบียบใหม่ๆ อาจทำให้ปรับตัวยากขึ้น ละมีปัญหามาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้ต้องมีการปรับตัวอย่างมาก นำมาซึ่งความวิตกกังวลและความเครียดทางอารมณ์ การดำเนินชีวิตของนักศึกษานักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ซึ่งหากนักศึกษาประเมินแล้วพบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเกินขีดความสามารถของนักศึกษานักศึกษาจะรู้สึกถูกคุกคาม สูญเสียหรือความท้าทายต่อความมั่นคงของบุคคล

จากสภาพปัญหาข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี โดยมุ่งศึกษาถึงระดับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษา เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่กดดัน และจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม ถูกวิธี และทำให้การศึกษาของนักศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่นและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 33 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี

2.2 เพื่อศึกษาการจัดการกับความเครียดของนักศึกษพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 33 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี



3. ระเบียบวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 96 คน

4. อุปกรณ์และวิธีการ

4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียด ซึ่งแบบสอบถามความเครียดได้นำมาจาก กรมสุขภาพจิตของกระทรวงสาธารณสุข และแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดนำมาจากแบบสอบถามนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ซึ่งแบบสอบถาม 1 ชุดแบ่งเนื้อหาเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 5 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ต่อเดือนที่ได้รับขณะที่อยู่ในวิทยาลัย รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และสถานภาพของครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด จำนวน 20 ข้อ ซึ่งได้นำแบบสอบถามมาจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนระดับความเครียด โดยวิธีแปลผลเป็น 5 ช่วงคะแนนโดยเกณฑ์การให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนตามเกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด ซึ่งมีค่าคะแนนดังนี้

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 2.00 หมายถึง มีความเครียดในระดับต่ำ

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00 หมายถึง มีความเครียดในระดับปานกลาง

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.01 – 4.00 หมายถึง มีความเครียดในระดับสูง

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.01 – 5.00 หมายถึง มีความเครียดในระดับรุนแรง



เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนระดับความเครียด โดยวิธีแปลผลเป็น 4 ช่วงคะแนนโดย
เกณฑ์การให้คะแนนตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีค่าคะแนนดังนี้

คะแนนระหว่าง 0 - 24 คะแนน หมายถึง เครียดน้อย

คะแนนระหว่าง 25 - 42 คะแนน หมายถึง เครียดปานกลาง

คะแนนระหว่าง 43 - 62 คะแนน หมายถึง เครียดสูง

คะแนนระหว่าง 63 คะแนนขึ้นไป หมายถึง เครียดรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการความเครียด จำนวน 17 ข้อ ซึ่งได้นำมาจากแบบสอบถามเรื่อง
ความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,2551)
คือ

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยคิดหรือกระทำสิ่งเหล่านี้

บางครั้ง หมายถึง ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความประโยคเป็นบางครั้ง

บ่อยครั้ง หมายถึง ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความประโยคบ่อยครั้ง

เป็นประจำ หมายถึง ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความประโยคเป็นประจำ

โดยมีเกณฑ์การแปลงค่าของข้อมูล ดังนี้

คะแนน 1 คะแนน หมายถึง ไม่เคย

คะแนน 2 คะแนน หมายถึง บางครั้ง

คะแนน 3 คะแนน หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 4 คะแนน หมายถึง ประจำ

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนค่าเฉลี่ยระดับการจัดการความเครียด โดยวิธีแปลผลเป็น 3 ช่วง
คะแนนโดยเกณฑ์การให้คะแนนตามเกณฑ์ของบุญชุม ศรีสะอาด ซึ่งมีค่าคะแนนดังนี้

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 2.00 หมายถึง มีการจัดการความเครียดในระดับต่ำ

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00 หมายถึง มีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.01 – 4.00 หมายถึง มีการจัดการความเครียดในระดับสูง

4.2 การตรวจหาคุณภาพเครื่องมือ

นำแบบสอบถามข้อมูลทั้งหมดซึ่งประกอบไปด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความเครียด
และการจัดการความเครียด ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้าน
การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช อาจารย์ประจำหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตและอาจารย์พยาบาล
ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลและประเมินผล เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความชัดเจนของ
การใช้ภาษา หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนที่จะนำเครื่องมือไปหาความเที่ยง



4.3 การหาความเชื่อมั่น (Reliability)

นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบทดสอบมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นรายข้อ (Item Analysis) และจึงนำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่น(Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach) โดยได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ 0.75

4.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ติดต่อประสานงานกับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี เพื่อชี้แจงรายละเอียดและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามแบบสอบถามความเครียดและแบบสอบถามการจัดการความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี โดยเก็บข้อมูลนั้น ใช้จำนวนตัวอย่างจำนวน 96 คน เก็บแบบสอบถามได้ทั้งหมด 96 ชุดมีแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 96 ชุด แล้วนำแบบสอบถามที่ได้มาลงรหัสเพื่อนำไปบันทึกข้อมูลเข้าโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/FW (Statistical Package for the social Sciences for Window) ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติพรรณนา ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่(Frequency Distribution) ค่าร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย(Mean)และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation)

5. ผลการวิจัย

พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 98.4 และเป็นนักศึกษาเพศชายจำนวน คิดเป็นร้อยละ 5.2 นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.5 รองลงมาอายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.2 และน้อยที่สุด คืออายุ 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.0 นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับขณะอยู่วิทยาลัยระหว่าง 3,001 - 4,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 46.9 รองลงมา มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 4,001 - 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 25.0 และน้อยที่สุดคือรายได้น้อยกว่า 2,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 1 นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ครอบครัวมีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,001 - 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละร้อยละ 35.4 รองลงมา มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 2,0001 บาท คิดเป็นร้อยละ 28.1 และน้อยที่สุดคือรายได้ระหว่าง 5,000 - 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 12.5 สถานภาพครอบครัวของนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีบิดา - มารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 78.1 รองลงมา บิดา - มารดา แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 14.6 และน้อยที่สุด คือ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต คิดเป็นร้อยละ 7.3



ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.6$, S.D.= .69) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ที่มีความเครียดสูงสุด คือ “ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้” ($\bar{x}=3.29$, S.D.= .95) อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือ “กลัวทำงานผิดพลาด” ($\bar{x}=3.14$, S.D. = .87) อยู่ในระดับสูง และน้อยที่สุดคือ “ปวดตึงกล้ามเนื้อ” ($\bar{x}=2.35$,S.D. = 1.11) อยู่ในระดับปานกลาง

การจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.73$, S.D.=.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ที่นักศึกษาใช้จัดการความเครียดสูงสุด คือ “พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกมส์/ดูหนัง” ($\bar{x}=3.44$, S.D.=.67) อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือ “ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น” ($\bar{x}=3.34$, S.D.=.59)อยู่ในระดับสูง และน้อยที่สุดคือ “ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา” ($\bar{x}=1.93$, S.D.= .71) อยู่ในระดับต่ำ

6. อภิปรายผล

จากการวัดระดับความเครียดของนักศึกษาส่วนใหญ่ พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ที่มีความเครียดสูงสุดคือ “ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้” อยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกับธัญญรัตน์ จันทระเสนา, (2555) ได้ทำการศึกษาจากการศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในด้านการจัดการเรียนการสอนด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนและด้านความสัมพันธ์ กับเพื่อนโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี มีการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า วิธีที่นักศึกษาเลือกใช้ในการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ที่มีการเลือกมาใช้ในการจัดการความเครียดสูงสุดคือ “พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกมส์/ดูหนัง” อยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกับและวิภาพร เนืองแก้ว (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและวิธีการกำจัดความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยสารคามทำให้ทราบรายละเอียดของความเครียดสาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยสารคามซึ่งผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ระบบปกติ ศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะการบัญชีและการจัดการ บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน และมีอาชีพเกษตรกรกรรม นิสิตส่วนใหญ่พักอยู่หอพักเอกชน รายได้ต่อเดือนพอใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย



พอใช้จ่าย จำนวน 3,000 - 4,999 บาท นิสิตมหาวิทยาลัยสารคามส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปกติ รองลงมา มีความเครียดระดับรุนแรง ความเครียดระดับต่ำ และความเครียดระดับเรื้อรัง นิสิตมหาวิทยาลัยสารคามส่วนใหญ่ มีสาเหตุความเครียดโดยภาพรวมและรายด้าน 3 ด้านพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยสารคามมีสาเหตุความเครียดด้านการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ จากมากไปน้อย 3 ระดับ คือ เรียนไม่เข้าใจทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน รองลงมา เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และอาจารย์ผู้สอนให้การบ้านมากและมีความกังวลกลัวส่งงานไม่ทันเนื่องจากเวลาที่บีบจำกัด นิสิตมหาวิทยาลัยสารคามมีสาเหตุของความเครียดด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ จากมากไปน้อย 3 ระดับ คือ เพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง รองลงมา หอพักไม่มีความปลอดภัย มีการลักขโมย และหอพักที่อยู่อาศัยคับแคบและเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ นิสิตมหาวิทยาลัยสารคามมีสาเหตุของความเครียดด้านส่วนตัวและสังคมส่วนรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ จากมากไปน้อย 3 ลำดับ คือ กังวลใจเรื่องค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นแต่มีรายได้เท่าเดิม รองลงมา เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ และ ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้พักผ่อนหย่อนใจการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยสารคาม ส่วนมากที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ การพยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกมส์/ดูหนัง ที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คือ ทำอะไรก็ได้เพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไป ซึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล และเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด และที่ไม่เคยปฏิบัติ คือ พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการร้องไห้คนเดียว

7. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

สำหรับวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาความเครียดดังนี้

1. ให้อาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษาแต่ละคน มีการติดตามความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โดยให้คำแนะนำแนวทางการจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยติดตามในช่วงโมงการพบอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นประจำทุกเดือน
2. ผู้ปกครองควรที่จะดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่ถูกต้องร่วมกับสังเกตพฤติกรรมที่ผิดปกติ เพื่อจะได้หาแนวทางในการแก้ไขและเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดตามมาจากการมีความเครียด

ข้อเสนอแนะสำหรับทำงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความแตกต่างระหว่างระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี
2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล และวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แต่ละชั้นปี



8. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี เพราะความกรุณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ไศรตรีย์ แพน้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่ม ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร. รุ่งนภา จันทรา อาจารย์ชุลีพร หิตอักษร และอาจารย์ปนิดา พุ่มพุท ที่กรุณาให้คำแนะนำตรวจสอบแก้ไข แบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและให้ข้อเสนอแนะ ในการพัฒนาเนื้อหาความรู้ที่นำไปใช้ได้เป็นอย่างดี

9. เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2551). *คู่มือคลายเครียดฉบับปรับปรุง*: กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต พิมพ์ครั้งที่ 4

จรรยา จิตราทร. (2547). *ความเครียด* [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=672>. (วันที่ค้นข้อมูล: 22 กุมภาพันธ์ 2557).

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (มปป). *ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด* [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=47>. (วันที่ค้นข้อมูล: 22 กุมภาพันธ์ 2557).

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (3 เมษายน 2557). *บทความความเครียดและวิธีแก้ความเครียด* : ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สุภาพหวัง ช่อกลาง (2554). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*

สุพานี สฤกษ์วานิช. (2552) *พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่:แนวคิดและทฤษฎี* (พิมพ์ครั้งที่7).กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุนทรี่ เวปุลละ (2539, หน้า 34). *การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึก ปฏิบัติการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล*

สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (2539:7). เดลินิวส์. *ความเครียดใกล้ตัว*. พิมพ์ลักษณะ

สุจริต สุวรรณชีพ (2532:96). *สุขภาพจิต 12*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศาสนา.

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2545). *การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช*. กรุงเทพฯ: ดานสุธาการพิมพ์.

Dawkins, J. E., Depp, F. C, Selzer, N. E. (1985). *Stress and the psychiatric nurse. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 23(11), 9-15.

T.H.Holmes and R.H. Rahe. (1976, Aug.) *The social readjustment rating scale, Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213.

Webster, N. (1976). Webster New Universal Dictionary of The English Language .New York: Webster International Press.