

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
สถาบันเอกชนแห่งหนึ่งกรุงเทพมหานคร
**Factors Affecting to Stress among Nursing Students
in a Private Nursing College, Bangkok**

กชกร ธรรมนำศีล, พย.ม., Kotchakorn Thamnamsin, M.N.S.¹

สุปราณี น้อยตั้ง, พย.ม., Supraanee Noitung, M.N.S.^{2*}

กาญจนา ปัญญาเพ็ชร, วท.ม., Kanjana Punyapet, M.Sc.²

วริศรา โสรรัจจ์, ปร.ด., Warissara Sorat, Ph.D.³

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์, กลุ่มวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เขตสาทร กรุงเทพฯ

¹Assistant Professor, Community Health Nursing, Saint Louis College, Sathorn, Bangkok

²อาจารย์, กลุ่มวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เขตสาทร กรุงเทพฯ

²Lecturer, Community Health Nursing, Saint Louis College, Sathorn, Bangkok

³อาจารย์ ดร., สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

³Lecturer, Ph.D., Public Health Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkhla University, Thailand

*Corresponding Author Email:suparnee@slc.ac.th

Received: May 17, 2021

Revised: June 7, 2021

Accepted: June 15, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล 2) เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปี และ 3) หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและคะแนนความเครียด กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สถาบันเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2562 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 224 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง และแบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด มีค่าความเชื่อมั่น .91 และ .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 53.1 รองลงมาคือมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 22.8 เมื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างชั้นปี พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-3 มีคะแนนความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมด้านปัจจัยส่วนบุคคล และด้านสิ่งแวดล้อมไม่แตกต่างกัน แต่พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีคะแนนความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวม และด้านการเรียนภาคทฤษฎีน้อยกว่าทุกชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สำหรับด้านปัจจัยส่วนบุคคลและด้านสิ่งแวดล้อมมีความแตกต่างกันระหว่างชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 4 แต่ไม่พบ

ความแตกต่างระหว่างชั้นปีอื่นๆ ส่วนด้านการเรียนภาคปฏิบัติ ด้านเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านความรัก ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างชั้นปี ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมและทุกด้านมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

คำสำคัญ: ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด นักศึกษาพยาบาล

Abstract

The descriptive study aimed to 1) examine the stress level of nursing students, 2) compare the stress score of nursing students for each academic year, and 3) examine the relationship between factors affected stress and stress scores. The samples were 224 nursing students studying for a bachelor's degree in a private institution, Bangkok, in the academic year of 2019. The sample group was selected using the multi-stage sampling method. The instruments were self-assessment and stress analysis retrieved from the Department of Mental Health and stress factors questionnaire with a reliability of .91 and .80 using Cronbach's Alpha Coefficient. Data analysis included descriptive statistics, One-way ANOVA, and Pearson's Correlation Coefficient. The results revealed that most nursing students had an average stress level (53.1%) and some of those had stress level which was slightly higher than normal stress (22.8%). The 1st to 3rd year nursing students had no statistically significant of stress scores and factors affecting overall stress in terms of personal and environmental factors when compared the differences in each academic year of the nursing students. The 4th year nursing students had significantly stress scores and factors affecting overall stress and the theoretical learning aspect less than the 1st to 3rd year nursing students ($p < .01$). The personal and environmental factors were differences between the 1st and the 4th year nursing students but there was no difference between the other years. The practical learning, friends, family, and love had no significant difference between each academic year. All factors affecting overall stress positively correlated with stress scores significantly ($p < .01$).

Keywords: Factors affecting stress, Nursing students

บทนำ

ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญของปัญหาสุขภาพจิต โดยความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าส่งผลต่อปัญหาสุขภาพกาย เช่น โรคหัวใจ โรคทางระบบภูมิคุ้มกัน โรคนอนไม่หลับและโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร (Stress Management society, 2560) โดยเฉพาะในกลุ่ม

เยาวชน จากข้อมูลของ กรมสุขภาพจิตเกี่ยวกับการให้บริการการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ปรากฏว่ามีการใช้บริการสายด่วนสุขภาพจิต หมายเลข 1323 โทรศัพท์เข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น ซึ่งเป็นกลุ่มเยาวชน อายุ 20-25 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 20.1)

รองลงมาคือกลุ่มอายุ 11-19 ปี (ร้อยละ 14.6) และ ปัญหาความเครียดวิตกกังวลจากการเรียน เป็นปัญหาที่ พบมากที่สุดในกลุ่มวัยนี้ รวมถึงปัญหาทางจิตเวช ปัญหา ความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว ส่งผลให้มีความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตาย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2562)

เยาวชนในกลุ่มอายุ 18-22 ปี เป็นช่วงที่ต้องปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น เปลี่ยนจากการอยู่กับ ผู้ปกครองมาใช้ชีวิตตามลำพังในหอพัก ปรับตัวให้เข้ากับการเรียนและหลักสูตรเฉพาะสาขา เป็นต้น ประกอบกับการเรียนการสอนทางคณะพยาบาลศาสตร์มีทั้งภาค ทฤษฎีที่ศึกษาเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์และภาคปฏิบัติ ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยจริง ซึ่งถือเป็นหัวใจ สำคัญของการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาล เพื่อ เตรียมให้เป็นผู้มีความสามารถทั้งในด้านวิชาการและการ ปฏิบัติการพยาบาลตามลักษณะของวิชาชีพ (ชุดิกาลญจน์ แซ่ตัน และศศิธร คำพันธ์, 2557; มาลีวัล เลิศสาครศิริ, 2555) ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลจึงต้องมีทั้งความ รอบคอบ ความระมัดระวัง และมีความรับผิดชอบเป็น อย่างสูงทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีแนวโน้ม ที่จะเกิดความเครียดสูง (สืบทระกูล ต้นตลานุกูล และ ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2560;)

ความเครียดจะมีภาวะการตอบสนองต่อสิ่ง คุกคามทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดภาวะไม่ สมดุล โดยทฤษฎีความเครียดของเซลย์ (Selye, 1974) ที่กล่าวว่าเมื่อร่างกายถูกคุกคาม (Stressor) จะทำให้เกิด ความเครียด ซึ่งอาจเป็นสิ่งดีและไม่ดีจะทำให้ความสมดุล ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และเกิดการตอบสนองของ บุคคลต่อตัวกระตุ้นนั้น โดยมีสาเหตุจากภายในบุคคล ได้แก่ สุขภาพทางกาย ส่วนสาเหตุภายนอกบุคคล ได้แก่ เศรษฐกิจ (รายได้) และสาเหตุระหว่างบุคคล ได้แก่ สัมพันธภาพ สภาพแวดล้อมทางสังคม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน ด้าน การทำกิจกรรม ด้านสัมพันธภาพด้านความหวัง และ ด้านเศรษฐกิจ (สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ, 2561) ปัจจัยส่วนบุคคลโดยรวม ผลการเรียน ไม่ดี และปัจจัย ที่เกิดจากตนเองในด้านร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัว (ชนพล บรรดาศักดิ์, และคณะ, 2560) ส่วนสาเหตุ ความเครียด เกิดจากความรู้สึกกดดันเมื่ออาจารย์อยู่ด้วย ขณะทำหัตถการ รู้สึกกดดันจากเพื่อนขณะเรียนทฤษฎี ฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย เนื้อหาที่เรียนยากเกินไป ไม่เข้าใจ เนื้อหาที่เรียน เรียนไม่ทันเพื่อนทำให้รู้สึกหนักใจ อาจารย์ ให้การบ้านมาก และกลัวจะส่งงานไม่ทัน (จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ, 2559) รวมถึงปัจจัยด้าน พยาบาลบนหอผู้ป่วย ด้านความรู้ของอาจารย์ผู้นิเทศ การนิเทศงานของอาจารย์ผู้นิเทศในสถานที่ฝึกปฏิบัติ ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ (ลัดดาวัลย์ แดงเถิน, 2558)

ในฐานะที่ผู้วิจัยมีความเกี่ยวข้องกับหลักสูตร พยาบาลศาสตร์ของวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่มีการ จัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ และต้อง มีการปรับตัวต่อเป็นอย่างมาก รวมทั้งบริบทที่แตกต่าง จากสถาบันอื่น ที่อาจส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดที่ แตกต่างกัน คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องนี้ เพื่อ เป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือนักศึกษาโดยเฉพาะเมื่อ พบความเครียดในระดับผิดปกติ เป็นการเตรียมความ พร้อมให้นักศึกษาสามารถรับสถานการณ์ที่กดดันทั้งใน ปัจจุบันและในอนาคตได้ อีกทั้งเพื่อเป็นแนวทางในการ ปรับหรือลดปัจจัยความเครียด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของนักศึกษาควบคู่กับการศึกษา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งหากนักศึกษาสามารถ จัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมและอย่างมี

ประสิทธิภาพแล้ว จะส่งผลให้นักศึกษามีความสุขมากขึ้น และสามารถสำเร็จการศึกษาได้ในระยะเวลาที่กำหนด

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาล แต่ละชั้นปี
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและคะแนนความเครียด

วิธีดำเนินการวิจัย

1. **รูปแบบการวิจัย** การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)
2. **ประชากรและตัวอย่าง** ประชากร นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ ที่ศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2562 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ รวมทั้งสิ้นจำนวน 536 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามแนวของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) จำนวน 224 คน กล่าวคือ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) เพื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างของแต่ละชั้นปี เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างของแต่ละชั้นปีแล้ว จึงใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic sampling) โดยใช้รายชื่อของนักศึกษาของทุกชั้นปีมาเรียงเป็นระบบตามบัญชีรายชื่อ โดยดำเนินการสุ่มตามเลขคู่ แล้วคัดรายชื่อเฉพาะเลขคู่ออกมา เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเลขคู่ในแต่ละชั้นปีแล้ว จึงใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยนำรายชื่อประชากรที่เป็นเลขคู่ทั้งหมด มาจับสลากให้ได้กลุ่มตัวอย่างของแต่ละชั้นปีตามจำนวนรวมที่กำหนด

3. เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และแบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม

3.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ระดับชั้น อายุ เกรดเฉลี่ยสะสม ที่พักอาศัย รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว

3.2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ มีคะแนนรวม 60 คะแนน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ซึ่งเป็นมาตราประเมินค่า 4 ระดับ โดย 0 คะแนน คือ ไม่เคยมีอาการเลย 1 คะแนน คือ มีอาการเป็นครั้งคราว 2 คะแนน คือ มีอาการบ่อย และ 3 คะแนน คือ มีอาการเป็นประจำ ซึ่งแปลผลคะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

คะแนน 0-5 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

คะแนน 6-17 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับปกติ/ไม่เครียด

คะแนน 18-25 คะแนน หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

คะแนน 26-29 คะแนน หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง

คะแนน 30-60 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก

3.3 แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ประกอบด้วย ปัจจัยต่างๆ รวม 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนภาคทฤษฎี ด้านการเรียนภาคปฏิบัติ ด้านเพื่อน ด้านครอบครัว ด้านความรัก ด้านปัจจัยส่วนบุคคล และด้านสภาพแวดล้อม จำนวน 30 ข้อ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม

4. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

4.1 ความตรง แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนภาคทฤษฎี ด้านการเรียนภาคปฏิบัติ ด้านเพื่อน ด้านครอบครัว ด้านความรัก ปัจจัยส่วนบุคคล และด้านสภาพแวดล้อม ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวช อาจารย์คณะจิตวิทยาจิตวิทยาการศึกษา และ อาจารย์คณะพยาบาลที่เชี่ยวชาญการวิจัยด้านความเครียด $IOC = 0.75-1.00$

4.2 ความเที่ยง นำแบบประเมินการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และแบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ไปหาความเที่ยง (Reliability) กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันเอกชนแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.91 และ 0.80 ตามลำดับ

5. สถานที่ในการทำวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ของวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เลขที่รับรอง E.054/2562

7. การพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลที่เต็มใจเข้าร่วมโครงการ โดยก่อนการเก็บข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยได้ขอเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ผู้ที่เข้าร่วมโครงการสามารถออกจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา การบันทึกข้อมูล ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เข้าร่วมวิจัย นำเสนอในภาพรวมไม่ชี้เฉพาะหรืออ้างอิงถึงข้อมูลรายบุคคล

8. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

8.1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา การแจกแจงความถี่ และร้อยละ

8.2 วิเคราะห์คะแนนความเครียดด้วย ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

8.3 เปรียบเทียบระดับความเครียดและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดโดยรวมและรายด้านของแต่ละชั้นปี โดยใช้สถิติ One-Way ANOVA และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method)

8.4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดกับคะแนนความเครียดโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีอายุ 21-23 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 47.3 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01-3.50 จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 41.9 รองลงมา คือ เกรดเฉลี่ยสะสม 2.51-3.00 จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 35.3 พักอาศัยอยู่หอพักภายในวิทยาลัย จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 มีรายได้ต่อเดือนเพียงพอต่อการใช้จ่าย จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 80.8 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 93.7 รองลงมาคือ มีโรคประจำตัวเป็นโรคมุมิแพ่ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2

2. ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปีมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด เท่ากับ 14.98 (SD = 8.38) โดยนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 53.1 มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ รองลงมา มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8 และนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับ

ความเครียดต่ำกว่าปกติมีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 12.9 เมื่อศึกษาค่าเฉลี่ย พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดสูงสุด คือ เท่ากับ 17.19 (SD = 9.09) รองลงมาคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เท่ากับ 16.78 (SD = 6.72) และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เท่ากับ 15.83 (SD = 8.16) ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่มีความเครียดน้อยที่สุดคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 10.28 (SD = 7.54) (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 วิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (n=224)

ระดับความเครียด	ชั้นปีที่ 1 จำนวน (ร้อยละ)	ชั้นปีที่ 2 จำนวน (ร้อยละ)	ชั้นปีที่ 3 จำนวน (ร้อยละ)	ชั้นปีที่ 4 จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
1. เครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	1 (1.9)	6 (11.3)	3 (5.1)	19 (32.8)	29 (12.9)
2. เครียดปกติ	29 (53.7)	26 (49.1)	34 (57.6)	30 (51.7)	119 (53.1)
3. เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	18 (33.3)	15 (28.3)	11 (18.6)	7 (12.1)	51 (22.8)
4. เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง	4 (7.4)	1 (1.9)	3 (5.1)	0 (0.0)	8 (3.6)
5. เครียดสูงกว่าปกติมาก	2 (3.7)	5 (9.4)	8 (13.6)	2 (3.4)	17 (7.6)
Mean±SD	16.78 ± 6.72	15.83 ± 8.16	17.19 ± 9.09	10.28 ± 7.54	14.98 ± 8.38

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด พบว่า ในภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี มีค่าเฉลี่ยคะแนนปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด เท่ากับ 6.75 (SD = 4.38) โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดสูงสุด คือ เท่ากับ 7.98 (SD = 4.54) รองลงมา คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เท่ากับ 7.37 (SD = 3.62) และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เท่ากับ 7.04 (SD = 4.37) ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดน้อยที่สุด คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดเท่ากับ 4.69 (SD = 3.62) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจำแนกตาม
 ชั้นปี (n=224)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	รวม
	(n=54)	(n=53)	(n=59)	(n=58)	(n=224)
	X (SD)	X (SD)	X (SD)	X (SD)	X (SD)
ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวม (0-30)	7.98 (4.54)	7.04 (4.37)	7.37 (4.32)	4.69 (3.62)	6.75 (4.38)
- ด้านการเรียนภาคทฤษฎี (0-4)	2.43 (1.29)	1.70 (1.25)	2.31 (1.37)	.83 (1.01)	1.81 (1.39)
- ด้านการเรียนภาคปฏิบัติ (0-7)	1.61 (1.66)	2.23 (1.42)	2.08 (1.58)	1.79 (1.18)	1.93 (1.48)
- ด้านเพื่อน (0-4)	.39 (.81)	.42 (.66)	.34 (.61)	.19 (.44)	.33 (.64)
- ด้านครอบครัว (0-3)	.37 (.56)	.26 (.63)	.31 (.62)	.28 (.64)	.30 (.61)
- ด้านความรัก (0-3)	.52 (.84)	.32 (.78)	.24 (.70)	.24 (.71)	.33 (.76)
- ด้านปัจจัยส่วนบุคคล (0-4)	.81 (.93)	.74 (.94)	.73 (.91)	.36 (.61)	.66 (.87)
- ด้านสิ่งแวดล้อม (0-5)	1.85 (1.45)	1.38 (1.32)	1.38 (1.44)	1.00 (1.11)	1.39 (1.36)

3. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาล แต่ละชั้นปี คะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

($p < .05$) เมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า ด้านการเรียนภาคทฤษฎี ด้านปัจจัยส่วนบุคคล และด้านสิ่งแวดล้อม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) (ดังตารางที่ 3) สำหรับด้านการเรียนภาคปฏิบัติ ด้านเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านความรัก ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างชั้นปี

ตารางที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจำแนกตามระดับชั้นปี ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

ตัวแปร	แบ่งกลุ่ม	Sum of square	df	Mean square	F	p-value
คะแนนความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	1783.59	3	594.52	9.420	.001*
	ภายในกลุ่ม	13885.34	220	63.12		
	รวม	15668.89	223			
ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	355.38	3	118.46	6.657	.001*
	ภายในกลุ่ม	3915.12	220	17.80		
	รวม	4270.50	223			
ด้านการเรียนภาคทฤษฎี	ระหว่างกลุ่ม	91.59	3	30.53	20.040	.001*
	ภายในกลุ่ม	335.16	220	1.52		
	รวม	426.75	223			
ด้านปัจจัยส่วนบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	7.02	3	2.34	3.189	.025*
	ภายในกลุ่ม	161.51	220	.73		
	รวม	168.53	223			
ด้านสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	20.36	3	6.79	3.819	.011*
	ภายในกลุ่ม	391.06	220	1.78		
	รวม	411.43	223			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 เป็นรายคู่พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีคะแนนความเครียดมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่น สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีคะแนนความเครียดมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่น นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความเครียดมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวม พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่น สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่น นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่น

ด้านการเรียนภาคทฤษฎี พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการเรียนภาคทฤษฎีมากกว่าชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีที่ 3 สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการเรียนภาคทฤษฎีมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่น ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดภาคทฤษฎีมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่น

ด้านปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านปัจจัยส่วนบุคคลมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่นๆ สำหรับชั้นปีที่ 2-4 ไม่มีความแตกต่างกัน

ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่นๆ สำหรับชั้นปีที่ 2-4 ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวม และรายด้านของนักศึกษาพยาบาลจำแนกตามชั้นปีด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method)

ตัวแปร	ชั้นปี	Mean difference				
		X	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
คะแนนความเครียด	ชั้นปีที่ 1	16.78	-	.948	-.409	6.502*
	ชั้นปีที่ 2	15.83	-	-	-1.356	5.554*
	ชั้นปีที่ 3	17.19	-	-	-	6.911*
	ชั้นปีที่ 4	10.28	-	-	-	-
ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวม	ชั้นปีที่ 1	7.98	-	.944	.609	3.292*
	ชั้นปีที่ 2	7.04	-	-	-.335	2.348*
	ชั้นปีที่ 3	7.37	-	-	-	2.683*
	ชั้นปีที่ 4	4.69	-	-	-	-
ด้านการเรียนภาคทฤษฎี	ชั้นปีที่ 1	2.43	-	.728*	.121	1.598*
	ชั้นปีที่ 2	1.70	-	-	-.607	.871*
	ชั้นปีที่ 3	2.31	-	-	-	1.477*
	ชั้นปีที่ 4	.83	-	-	-	-
ด้านปัจจัยส่วนบุคคล	ชั้นปีที่ 1	.81	-	.079	.086	.453*
	ชั้นปีที่ 2	.74	-	-	.007	.374
	ชั้นปีที่ 3	.73	-	-	-	.367
	ชั้นปีที่ 4	.36	-	-	-	-

ตัวแปร	ชั้นปี	Mean difference				
		X	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
ด้านสิ่งแวดล้อม	ชั้นปีที่ 1	1.85	-	.474	.479	.852*
	ชั้นปีที่ 2	1.38	-	-	.004	.377
	ชั้นปีที่ 3	1.37	-	-	-	.373
	ชั้นปีที่ 4	1.00	-	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและคะแนนความเครียด

สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลกับคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในภาพรวม พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .564, p < .01$) สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดรายด้านของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ด้านที่มีสหสัมพันธ์สูงสุดต่อคะแนนความเครียด คือ ด้านปัจจัยส่วนบุคคลโดยมี

สหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .460, p < .01$) รองลงมา คือ ด้านการเรียนภาคทฤษฎีมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .451, p < .01$) ด้านครอบครัว ($r = .399, p < .01$) ด้านความรัก ($r = .348, p < .01$) และด้านเพื่อน ($r = .301, p < .01$) ด้านการเรียนภาคปฏิบัติ ($r = .299, p < .01$) และด้านสิ่งแวดล้อม ($r = .220, p < .01$) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตามลำดับ (ดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมและรายด้านกับคะแนนความเครียดด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r) ($n = 224$)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	คะแนนความเครียด	
	r	p-value
ด้านการเรียนภาคทฤษฎี	.451	.001*
ด้านการเรียนภาคปฏิบัติ	.299	.001*
ด้านเพื่อน	.301	.001*
ด้านครอบครัว	.399	.001*
ด้านความรัก	.348	.001*
ด้านปัจจัยส่วนบุคคล	.460	.001*
ด้านสิ่งแวดล้อม	.220	.001*
ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดโดยรวม	.564	.001*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

วัตถุประสงค์ข้อ 1 ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

จากการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ผลการวิจัยพบว่าในภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี มีความเครียดคิดเป็นร้อยละ 34.0 ซึ่งสามารถแบ่งเป็นเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 22.8 เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง ร้อยละ 3.6 และเครียดสูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 7.6 แต่พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 มีความเครียดอยู่ในระดับปกติมากที่สุด ร้อยละ 53.1 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของสาริกา ภาคน้อย และคณะ (2560) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 54.0 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของวิไลพร ขำวงษ์ และคณะ (2559) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ รองลงมา คือ มีความเครียดอยู่ระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งผลการวิจัยยังพบว่า ชั้นปีที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดสูงสุด คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เท่ากับ 17.19 (SD = 9.09) รองลงมา คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เท่ากับ 16.78 (SD = 6.72) และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เท่ากับ 15.83 (SD = 8.16) ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่มีความเครียดน้อยที่สุดคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 เท่ากับ 10.28 (SD = 7.54) ซึ่งอธิบายได้ว่า สาเหตุของความเครียดในนักศึกษาพยาบาลมีทั้งในส่วนของการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยที่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดสูงสุด เนื่องจากเป็นชั้นปีที่มีการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันหลายวิชาในแต่ละภาคการศึกษา ประกอบกับการมีภาระงานจากการที่นักศึกษาอยู่ระหว่างชั้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลในแหล่งฝึกต่างๆ กลัวส่งงานไม่ทัน รวมถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับความรู้และทักษะในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งจะต้องใช้ในการดูแลผู้ป่วยรายกรณี และวางแผนการ

พยาบาลให้ถูกต้องครอบคลุมกับผู้ป่วยที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของกัญญ์ชิสสา สุนทรมาลัย (2560) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับการศึกษาของ Waled A.M. Ahmed (2019) พบว่า ปัจจัยกระตุ้นความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ การดูแลผู้ป่วย ภาระงาน การขาดความรู้และทักษะวิชาชีพ สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดเนื่องจากการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยเฉพาะด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎีที่มีลักษณะเฉพาะต่อวิชาชีพ รวมทั้งการปรับตัวต่อเพื่อนใหม่ในชั้นเรียน สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จะเกิดความเครียดได้จากการปรับตัวต่อการขึ้นฝึกปฏิบัติงานเป็นครั้งแรกและลักษณะของเนื้อหาวิชาที่ยากขึ้น ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดน้อยที่สุดเนื่องจากเป็นชั้นปีที่อยู่ในระดับสูงขึ้นไป ผ่านการเรียนภาคทฤษฎีและผ่านการฝึกภาคปฏิบัติมาจนเกิดความมั่นใจมากกว่าชั้นปีอื่น แต่อาจมีความเครียดเกิดขึ้นได้จากการขึ้นฝึกปฏิบัติงานที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้น เช่น ปรับตัวต่อพยาบาลพี่เลี้ยงประจำหอผู้ป่วย บางครั้งขาดความมั่นใจเนื่องจากบางรายวิชาขึ้นฝึกโดยที่ไม่มีอาจารย์นิเทศ และกังวลต่อการเตรียมสอบใบประกอบวิชาชีพ

วัตถุประสงค์ข้อ 2 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปี

เมื่อศึกษาตัวแปรคะแนนความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปี ด้วยการศึกษาเปรียบเทียบรายคู่ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีคะแนนความเครียดน้อยกว่าทุกชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ชั้นปีที่ 1-3 มีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 เป็นชั้นปีที่ใกล้จะสำเร็จการศึกษาประกอบกับการมีภาคเรียนภาคทฤษฎีและ

การฝึกปฏิบัติที่น้อยกว่าชั้นปีอื่นๆ จึงทำให้มีคะแนนความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดน้อยกว่าทุกชั้นปี เมื่อพิจารณาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดแต่ละด้าน ผลการวิจัยพบว่า ด้านการเรียนภาคทฤษฎี ด้านปัจจัยส่วนบุคคล และด้านสิ่งแวดล้อม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สำหรับด้านการเรียนภาคปฏิบัติ ด้านเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านความรัก ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างชั้นปี เมื่อพิจารณาในด้านการเรียนภาคทฤษฎี พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการเรียนภาคทฤษฎีมากกว่าชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีที่ 3 ทั้งนี้เพราะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ต้องรับผิดชอบตนเองขณะเรียน ซึ่งเน้นหนักในการเรียนภาคทฤษฎีที่มีความเฉพาะกับวิชาชีพซึ่งแตกต่างจากการเรียนที่ผ่านมา รวมถึงความกดดันจากเพื่อนขณะที่เรียนซึ่งแตกต่างจากชั้นปีที่ 2 และ 4 ที่เน้นหนักในส่วนของการเรียนภาคปฏิบัติมากกว่า สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ก็มีเรียนที่เน้นหนักในทางทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติหลายวิชา จึงทำให้คะแนนปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของชั้นปีที่ 1 และ 3 ด้านการเรียนภาคทฤษฎีไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของณรงศ์ ชาญวงศ์ (2559) ที่พบว่า ด้านการเรียนภาคทฤษฎีเป็นสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาพยาบาล และสอดคล้องกับผลการศึกษานักศึกษาพยาบาล และสอดคล้องกับผลการศึกษานักศึกษาพยาบาล และสอดคล้องกับผลการศึกษานักศึกษาพยาบาลของจิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ (2559) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ส่วนมากมีความเครียดจากสาเหตุปัจจัยด้านการเรียนภาคทฤษฎี คือรู้สึกกดดันจากอาจารย์ขณะทำหัตถการ/lab และรู้สึกกดดันจากเพื่อนขณะเรียน สำหรับด้านปัจจัยส่วนบุคคล และด้านสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านปัจจัยส่วนบุคคล และด้านสิ่งแวดล้อมมากกว่าชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ แต่ไม่แตกต่างจากชั้นปีอื่นๆ สำหรับชั้นปีที่ 2-4 ไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงหลายด้านจากระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่ระดับอุดมศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่พุก บรรยากาศ ความปลอดภัย สาธารณูปโภค เพื่อนใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้นและเรียนกับเพื่อนร่วมชั้นที่หลากหลายนมากขึ้น รวมถึงการตั้งเป้าหมายในการเรียนและการไม่เข้าใจเนื้อหาภายหลังเรียน นักศึกษาจึงมีความเครียดเกี่ยวกับการปรับตัวและการคาดหวังเพื่อให้มีความสำเร็จของผลการเรียน (Macmillan W., 2015) ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Nitasha Sharma and Amandeep Kaur (2011) ที่พบว่า ปัจจัยระหว่างบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเป็นอย่างสูง

วัตถุประสงค์ข้อ 3 ทหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและคะแนนความเครียด

คะแนนปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมและรายด้านมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความเครียด นักศึกษาของพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อแยกรายด้านพบว่า ทุกด้านมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ นักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในแต่ละด้านมากจะทำให้มีคะแนนความเครียดมาก ด้านปัจจัยส่วนบุคคลมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความเครียดที่ระดับ .05 ($r = .460$) โดยเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย ในการเรียนสูงเกินไป และความเครียดจากความสามารถที่ไม่เท่าเทียมคนอื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ กัญญาณัฐ เพ็ชรม่วง และคณะ (2557) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดด้านการตั้งเป้าหมาย ในการเรียนสูงเกินไป และสอดคล้องกับการศึกษาของสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ที่พบว่าปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลมี

ความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านการเรียนภาคทฤษฎีมีสหสัมพันธ์ทางบวก คະແນນความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโดยรวม อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .451$) ซึ่งประกอบด้วย ความไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน และกลัวเรียนไม่ทันเพื่อน สอดคล้องกับนางลักษณ์ วิชัยรัมย์ และวิมลพรรณ สิริกาญจนาทศน์ (2560) พบว่า ด้านการจัดการเรียน การสอน ทำให้นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนทำให้มีความเครียดอยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับจิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ (2559) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ส่วนมากมีสาเหตุ ปัจจัยด้านการเรียนภาคทฤษฎี คือ รู้สึกกดดันจากเพื่อน ขณะเรียน สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ส่วนมาก มีสาเหตุของความเครียดจากปัจจัยด้านการเรียนภาค ทฤษฎีคือเนื้อหาที่เรียนยากเกินไป/ไม่เข้าใจเนื้อหา ที่เรียน เรียนไม่ทันเพื่อนทำให้รู้สึกหนักใจ

ด้านครอบครัวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนน ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .399$) ซึ่งประกอบด้วย ความขัดแย้ง ในครอบครัว ค่าใช้จ่าย และความเจ็บป่วยของคนใน ครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ที่พบว่า ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านความรักมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนน ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโดยรวม อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .348$) เกี่ยวกับการไม่ สมหวังในความรัก รู้สึกว่าความสัมพันธ์จะจบลงไม่ช้า และเป็นความรักที่ไม่ยั่งยืน บางคนมีปัญหาเรื่องความ รักหรือมีปัญหาด้านการปรับตัวเข้ากับคนรักสูง ทำให้ เกิดความเครียดสูง ทั้งนี้เนื่องจากเป็นเพราะด้วยสภาพการ

เรียนที่หนักของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาไม่สามารถจะ จัดสรรเวลา และชีวิตส่วนตัวได้อย่างสมดุล มักเกิดปัญหา ในเรื่องของการมีเวลาให้กันไม่เพียงพอ ขาดความเข้าใจ ซึ่งกันและกัน ไม่ยอมรับฟังเหตุผลซึ่งกันและกัน บางคู่ อาจถึงขั้นเลิกเรา อาจทำให้นักศึกษาเป็นคนอ่อนไหว ยึดมั่นกับความรักและคาดหวังเรื่องความรักไว้มาก เกิดความว้าวุ่น ท้อแท้ หมดหวัง ไร้ที่ยึดเหนี่ยว ไม่มี ที่ปรึกษาที่รู้ใจ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวลส่งผล กระทบต่อการเรียนได้ นักศึกษาบางคนแม้จะมีปัญหา แต่สามารถปรับตัวกับคนรักได้ บางคนไม่ค่อยให้ความสำคัญกับความรักหรือการมีคนรัก บางคนรักตัวเอง มากขึ้น รักอิสระมากขึ้น ให้ความสำคัญกับกิจกรรมอื่น มากกว่าแต่ทั้งนี้ปัจจัยด้านความรักก็เป็นปัจจัยหนึ่งของการเกิดความเครียดขณะที่เรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของสุวรรณมาลี สีสมประสงค์ (2552) ที่พบว่า เพื่อนต่างเพศหรือคนรัก เป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อ ความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านเพื่อนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนน ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ($r = .301$) ประกอบด้วย ไม่สามารถอยู่รวม กับเพื่อนที่หอพักได้ รู้สึกกดดันจากเพื่อนขณะเรียน/ ฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย เพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับความคิดเห็น สอดคล้องกับผลการศึกษากัญญชวีสุธา สุนทรมาลัย (2560) ที่พบว่าด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการฝึกภาคปฏิบัติ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับ คະແນນความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโดยรวม อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .299$) ประกอบด้วย ความกดดันเมื่ออาจารย์อยู่ด้วยขณะฝึกปฏิบัติในชั้นปีที่ 2-3 และสำหรับชั้นปีที่ 4 รู้สึกกดดันเมื่อไม่ได้ฝึกปฏิบัติ บนหอผู้ป่วยกับอาจารย์ในวิทยาลัย ทำให้บางครั้งขาด ความมั่นใจในทักษะที่ต้องใช้ในการดูแลผู้ป่วย สอดคล้อง

กับผลการศึกษาของกฤตพัทธ์ ผีกฝน และคณะ (2561) ที่พบว่า ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านสิ่งแวดล้อมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .220$) โดยเกี่ยวกับความปลอดภัยของหอพัก บรรยากาศ และสาธารณูปโภคของหอพัก สอดคล้องกับผลการศึกษาของนงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และวิมลพรรณ สิริกาญจนาทศน์ (2560) ที่พบว่า ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการประเมินระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเป็นระยะ ๆ และติดตามในระยะยาว รวมทั้งดูแลช่วยเหลือและเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกของตนเอง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแก่นักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ รวมถึงสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถเผชิญความเครียดโดยวิธีต่างๆ

2. ควรจัดให้มีคลินิกให้คำปรึกษาออนไลน์โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก เพื่อให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงได้ง่าย เป็นช่องทางให้นักศึกษาได้ปรึกษาระบายความรู้สึก เพื่อลดความเครียดของตนเอง

3. การจัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ โดยเฉพาะหอพัก หรือที่พักของนักศึกษาให้เอื้อต่อการพักผ่อน มีสถานที่ในการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด

4. สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้นักศึกษาเข้าถึงแหล่งช่วยเหลือต่างๆ เมื่อมีปัญหาหรือความเครียด รวมถึงการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์พยาบาล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยนี้เป็นเพียงการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลของสถาบันแห่งนี้ ควรนำข้อมูลวิจัย ไปวิจัยเพิ่มเติมเชิงทดลองด้วยการจัดกิจกรรมที่มีความสำคัญในการลดความเครียดของนักศึกษา แล้ววิเคราะห์ว่ากิจกรรมใดสามารถลดความเครียดได้

2. ศึกษาแบบเจาะลึกเชิงคุณภาพในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการคิด การรับรู้ และทักษะในการเผชิญความเครียด ทำให้ทราบถึงสาเหตุ ที่แท้จริงในเชิงลึก

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รศ.ดร.มาลีวัล เลิศสาครศิริ อาจารย์ผ่องศรี อิ่มสอน และ ดร.ภัทรกร มุขศรีนาค ที่ได้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และขอขอบคุณคุณณัฐธยาน์ โนนสระคู คุณกนกวรรณ ผลรัมย์ คุณพรพิมล สุขเสริม คุณกนกวรรณ กลิ่นคำดี คุณดารณี ลิ้มมัน คุณชิตชนก ลีรักสิทธิ์ และคุณภัสสร วงศ์น้อย ที่ช่วยเก็บข้อมูลในการวิจัยจนทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). ปชช.เครียดเห็นต่างการเมือง กับคนใกล้ชิด โทร.ปรึกษาสายด่วนเพิ่ม 68%. *กรมสุขภาพจิต*. สืบค้นจาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29639>.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง. *กรมสุขภาพจิต*. สืบค้นจาก [จาก https://www.dmh.go.th/ebook/view.asp?id=134](https://www.dmh.go.th/ebook/view.asp?id=134).
- กฤตพัทธ์ ผีกฝน, เปรมฤดี ศรีวิชัย, สุรางคณา ไชยรินคำ, และปัทมญา ธัญปานสิน. (2561). ความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในการขึ้นฝึกปฏิบัติทางการพยาบาลครั้งแรกบนหอผู้ป่วย. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา*, 19(1), 161-182.
- กัญญ์ชิสรา สุนทรมาลัย. (2560). ปัจจัยทำนายและแนวทางลดความเครียดในการฝึกภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลมารดา-ทารกและการผดุงครรภ์ 1 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 9(2), 128-138.
- กัญญาณัฐ เพ็ชรผ่อง, จุฑามาศ เทพพิทักษ์, ทรรคนิย์ บัวมาต, ทิพวรรณ คำลั่น, ธัญญารัตน์ พูนทองเสน, ธาดารัตน์ ลำสวย, เบญญาภา ยิ่งแก้ว และ ไศรตรี แพน้อย. (2557). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี. *การประชุมวิชาการระดับชาติ การเรียนรู้เชิงรุก ครั้งที่ 6* (น. 528-536). สุราษฎร์ธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.
- จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์, มัชฌิมาดำมี, จันทร์จิรา นิมสุวรรณ, ชุตติมา หมดตะตัม, ศุภารัตน์ ละเอียดการ และ สุขาวดี โสภณ. (2559). ความเครียด การจัดการความเครียด และความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 9(3), 36-50.
- ชุตติกาญจน์ แซ่ตัน และศศิธร คำพันธ์. (2557). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 . *วารสารวิทยาลัยบรมราชชนนี กรุงเทพฯ*, 30(3), 54-63.
- ชนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง, นฤมล จันทระเกษม, สมหวัง โรจนะ และกนกพร เทียนคำศรี. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วยหนัก. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 34(1), 6-16.
- ณรงค์กร ชัยวงศ์. (2559). *การศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียดของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์บุรีรัมย์มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น*. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 10. สืบค้น จาก <https://www.western.ac.th/media/attachments/2018/06/22/7-3.pdf>
- นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และวิมลพรรณ สิริกาญจนาทศน์. (2560). ภาวะความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา. *วารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา*, 4(2), 107-116.

- มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2555). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ขณะขึ้นฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยเซนต์หลุยส์.
- ลัดดาวัลย์ แดงเงิน. (2558). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ระหว่างฝึกปฏิบัติงาน (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์)*. พิษณุโลก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วิไลพร ขำวงษ์, สุดคณิง ปลั่งพงษ์พันธ์ และทานตะวัน แยมบุญเรือง. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 10(1), 78-87.
- สาริกา ภาคน้อย, อริสา ดิษฐประยูร, วานิช สุขสถาน และลักษณะวีรุษ โชติศิริ. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์*, 1(3), 46-60.
- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, นิชกานต์ ผุงดี, ณัฐธิดา ยานะรมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาโนย์, ตฤภากรณ บัญเจริญ, ทริกา จอดนอก, ทัดติยา สุริสาร และธัญญาเรศ พ่อยันต์. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. *วารสารมจร.วิชาการ*, 21(42), 93-106.
- สีบตระกูล ต้นตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2560). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์*, 9(1), 81-92.
- สุวรรณา สีสมประสงค์. (2552). *การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- McMillan W. (2015). Identity and attribution as lenses to understand the relationship between transition to university and initial academic performance. *AJHPE*, 7(1),32-38.
- Nitasha S. and Amandeep K. (2011). Factors associated with stress among nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 7(1),12-21.
- Selye. Hans. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- Stress Management Society. (2560). *National Stress Awareness Month 2019*. Retrieved September 5, 2019, from <https://www.stress.org.uk/national-stress-awareness-month-2019/>
- Waled, A.M. Ahmed. And Badria, M.A. Mohammed. (2019). Nursing students' stress and coping Strategies during clinical training in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(2), 116-112.