

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์

กิตติพงษ์ เรือนเพชร*, จารินี คุณทวีพันธุ์^a, ฐานิดา สมขันตี*, จิรวรรณ ชาประดิษฐ์**,
อนุชิตา आयูยีน^{***}, สุธาร์ตน์ พุฒพิมพ์*, สมจิตร วงศ์หอม*

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 จำนวน 155 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความเครียด และแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบเพียร์สันไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 46.5 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.2 และเครียดระดับมาก ร้อยละ 8.4 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล ได้แก่ อายุ รายได้ และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า นิสิตส่วนใหญ่เผชิญความเครียดในระดับที่สามารถจัดการได้ แต่ยังมีสัดส่วนที่มีความเครียดในระดับปานกลางถึงมาก ซึ่งครูอาจารย์ควรมีการวางแผนให้การช่วยเหลือ และการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ นิสิตสามารถปรับตัวต่อแรงกดดันด้านการเรียน ครอบครัว สังคม และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ปัจจัย; ความเครียด; นิสิตพยาบาล

* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตบุรีรัมย์

** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

*** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Corresponding author: จารินี คุณทวีพันธุ์ E-mail: jarinee.ku@western.ac.th

รับบทความ: 20 ก.ย. 68; รับบทความแก้ไข: 7 ต.ค. 68; ตอปรับตีพิมพ์: 8 ต.ค. 68; ตีพิมพ์ออนไลน์: 5 ธ.ค. 68

Factors Related to Stress among Nursing Students at a Private University in Buriram Province

Kitipong Ruanphet^{*}, Jarinee Kuntaweepan^{*a}, Tanida Somkhantee^{*},
Chirawan Chapradit^{**}, Anuchida Ayuyuen^{***}, Sudarat Putpim^{*}, Somjit Wonghom^{*}

Abstract

This survey research aimed to examine factors associated with stress among nursing students at a private university in Buriram Province. Samples consisted of 155 first-year nursing students. The research instruments were a stress questionnaire and a questionnaire on factors affecting stress in nursing students. Data were analyzed using percentages, means, standard deviations, and Pearson's Chi-square tests. The results revealed that 46.5 percent of the participants reported mild stress, 45.2 percent with moderate stress, and 8.4 percent with severe stress levels. Factors significantly associated with nursing students' stress included age, income, and academic, social, environmental, family, and relationship factors ($p < 0.05$). This study demonstrated that, while most of students experienced manageable stress, a considerable proportion reported moderate to severe stress. Therefore, teachers should plan ongoing support and counseling to help students appropriately cope with academic, family, social, and relationship-related pressures.

Keywords: Factors; Stress; Nursing students

^{*} Lecturer, Faculty of Nursing, Western University, Buriram Campus

^{**} Lecturer, Faculty of Nursing, Surin Rajabhat University

^{***} Lecturer, Faculty of Nursing, Buriram Rajabhat University

Corresponding author: Jarinee Kuntaweepan E-mail: jarinee.ku@western.ac.th

Received: Sep. 20, 25; Revised: Oct. 7, 25; Accepted: Oct. 8, 25; Published Online: Dec. 5, 25

บทนำ

การเปลี่ยนผ่านจากการเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่การเป็นนิสิตมหาวิทยาลัย ถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญในชีวิตของเยาวชน การก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยไม่ได้หมายถึงเพียงการเปลี่ยนสถานภาพทางการศึกษาเท่านั้น แต่ยังเป็น การเปลี่ยนแปลงด้านบทบาท สังคม สิ่งแวดล้อม และวิถีชีวิต⁽¹⁾ สำหรับนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 การเปลี่ยนแปลงนี้มีความเข้มข้นมากกว่านิสิตในสาขาอื่น เนื่องจากหลักสูตรการพยาบาลมีความซับซ้อน ต้องใช้ทั้งความรู้ทางทฤษฎีและทักษะภาคปฏิบัติ การเรียนการสอนมีความเข้มข้น และมีมาตรฐานวิชาชีพที่ชัดเจน⁽²⁾ การปรับตัวเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้นิสิตสามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม กระบวนการนี้ครอบคลุมทั้งด้านการเรียน การเข้าสังคม การจัดการอารมณ์ และการดูแลตนเอง⁽³⁾ หากนิสิตสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะสามารถลดระดับความเครียดที่เกิดขึ้น และเสริมสร้างทักษะการจัดการปัญหาเพื่อใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้⁽⁴⁾ ในทางตรงกันข้าม หากการปรับตัวยากลำบาก ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การนอนไม่หลับ รวมถึงการหมดแรงจูงใจในการเรียน^(5,6) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า นิสิตปี 1 เป็นกลุ่มที่เผชิญความเครียดในระดับสูงกว่านิสิตชั้นปีอื่น เนื่องจากเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนหลายด้าน⁽⁷⁾ สำหรับนิสิตพยาบาล ความเครียดมักเกิดจากปริมาณงานที่มาก การเรียนการสอนที่เข้มข้น และการต้องใช้เวลาเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง⁽⁸⁾ นอกจากนี้ ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมที่มองว่าวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบสูงก็เป็นอีกหนึ่งแรงกดดันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต⁽⁹⁾ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ ภูมิฐานะ และรายได้ครอบครัว ล้วนมีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการปรับตัวและระดับความเครียด⁽¹⁰⁾ นิสิตที่มาจากต่างจังหวัด ต้องย้ายถิ่นฐานมาอยู่หอพัก หรืออยู่ห่างครอบครัว มักเผชิญกับความเครียดมากกว่า นิสิตที่เรียนใกล้บ้าน⁽¹¹⁾ การขาดแคลนรายได้หรือทรัพยากรทางการเงินยังเป็นอีกปัจจัยที่เพิ่มความเปราะบางต่อการเกิดความเครียด⁽¹²⁾ การสนับสนุนทางสังคมถือเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้นิสิตสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ ช่วยลดระดับความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะจิตใจของนิสิต⁽¹³⁾ ในทางตรงกันข้ามการขาดเครือข่ายทางสังคม หรือการถูกกีดกันจากกลุ่มเพื่อน อาจเพิ่มความรู้สึกลดเดี่ยวและทำให้เกิดความเครียดสูงขึ้น⁽¹⁴⁾ สิ่งแวดล้อมทางการเรียน เช่น จำนวนชั่วโมงเรียนต่อวัน ความถี่ของการสอบ ระบบการประเมินผล และความคาดหวังจากอาจารย์ ล้วนส่งผลกระทบต่อปรับตัวเช่นกัน⁽¹⁵⁾ นิสิตที่มองว่าสภาพแวดล้อมทางการเรียนเป็นมิตรและยืดหยุ่น มักสามารถปรับตัวได้ดีกว่านิสิตที่รู้สึกว่าการเรียนตึงเครียดและเข้มข้นเกินไป⁽¹⁶⁾ และยังพบว่า ปัจจัยด้านการเรียน คือการได้รับมอบหมายงานมากเกินไป และคะแนนการสอบ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือเพื่อนในชั้นเรียนพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน การไม่มีพื้นที่ส่วนตัวในการทบทวนบทเรียน และการเรียนในห้องเรียน ทำให้รู้สึกกังวลต่อการติดเชื้อ COVID-19 ด้านครอบครัว คือครอบครัวมีปัญหาทางการเงิน และ ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น คือ มีความขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน และ เพื่อนร่วมกลุ่ม (กลุ่มทำงาน) ขาดความมั่นใจหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา⁽¹⁷⁾

จังหวัดบุรีรัมย์เป็นพื้นที่ที่มีลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจเฉพาะ โดยนิสิตพยาบาลส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวในพื้นที่ชนบทที่มีรายได้ปานกลางถึงต่ำ⁽¹⁸⁾ ทำให้การย้ายเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยเอกชนต้องเผชิญทั้งภาระค่าใช้จ่ายและการปรับตัวต่อสังคมใหม่ในเขตเมือง นอกจากนี้ การเรียนในหลักสูตรพยาบาลยังต้องใช้ทรัพยากร เช่น อุปกรณ์การเรียนและตำรา ซึ่งเป็นภาระทางเศรษฐกิจเพิ่มเติม ปัจจัยเหล่านี้ อาจทำให้ความเครียดเพิ่มสูงขึ้น⁽¹⁹⁾ การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดและการปรับตัวของนิสิตพยาบาลปี 1 ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งข้อมูลที่ได้สามารถนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมสนับสนุนด้านการเรียน การปรับตัว และการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนิสิต ช่วยให้นิสิตสามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลงในปีแรกได้อย่างเหมาะสม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดบุรีรัมย์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์

คำถามการวิจัย

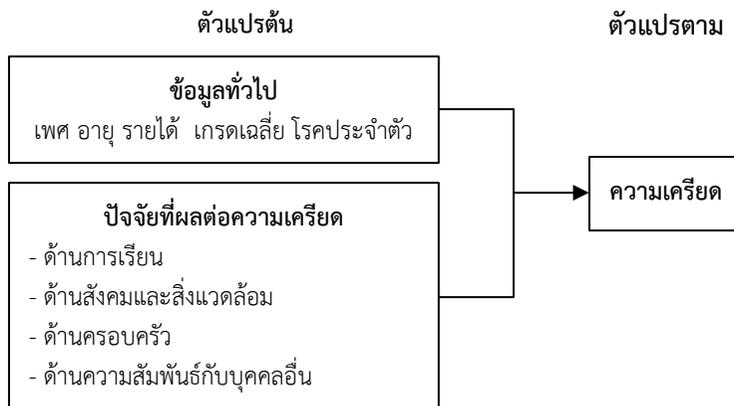
1. ระดับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดบุรีรัมย์เป็นอย่างไร
2. เพศ อายุ รายได้ และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดบุรีรัมย์ หรือไม่ อย่างไร

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยด้านการเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์
2. ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์
3. ปัจจัยด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์
4. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์

กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยนำกรอบความคิดในการวิจัยครั้งนี้ที่เชื่อว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับเครียดของนิสิตพยาบาลได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น⁽¹⁷⁾ ดังแสดงในรูปภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research)

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง คือนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 155 คน ปีการศึกษา 2567 ผู้วิจัยเลือกการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะตามข้อตกลง และจุดมุ่งหมายของการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ใช้แบบประเมินความความเครียดและแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิต โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน จำนวน 45 ข้อ ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ เกรดเฉลี่ย โรคประจำตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียด จำนวน 20 ข้อ ซึ่งได้นำแบบวัดความเครียดจากกรมสุขภาพจิต (SPST-20) กระทรวงสาธารณสุข⁽²⁰⁾ เป็นแบบให้เลือกตอบตามระดับ คะแนน 5 ระดับ (Rating scale) ไม่เครียด เครียดเล็กน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก และเครียดมากที่สุด แปลผลโดยใช้แนวคิดของเบสท์⁽²¹⁾ โดยมีเกณฑ์ดังนี้ระดับสูง คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 ระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 และระดับต่ำ คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล⁽¹⁷⁾ มีทั้งหมด 20 ข้อ โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็นปัจจัยด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ใช้การวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แปลผลโดยใช้แนวคิดของเบสท์⁽²¹⁾ โดยมีเกณฑ์ดังนี้ระดับสูง คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 ระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 และระดับต่ำ คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ใช้แบบสอบถามความเครียด และแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิต เป็นแบบสอบถามที่ผ่านการพัฒนาแล้ว จึงไม่ได้ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และผู้วิจัยนำแบบสอบถามดังกล่าวไปหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติและสภาพแวดล้อมคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสอบถามด้วยครอนบาคแอลฟา (Cronbach' s alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 และ 0.86

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากการวิจัยได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยจากมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ประจำชั้น เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากนั้นได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยใช้แบบสอบถาม และนำข้อมูลที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น หมายเลข WTU 2568-0100 ลงวันที่ 3 กันยายน 2568 และชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการวิจัย แก่ผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัย เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยได้อย่างอิสระ และไม่มีผลกระทบใด ๆ หากปฏิเสธ และให้ลงนามยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัย โดยให้ลงนามยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปและนำเสนอผลการศึกษาด้วยสถิติพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบเพียร์สันไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการวิจัย

แบบสอบถามที่เก็บรวบรวมได้ มีความถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้ง 155 ฉบับ ผลการวิเคราะห์พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.8 มีอายุ 18-22 ปี ร้อยละ 95.5 เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.01-3.00 ร้อยละ 61.9 มีรายได้รายต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1,000-10,000 บาท ร้อยละ 94.2 เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายรายเดือน ร้อยละ 59.4 และกลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 94.2

ส่วนระดับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 46.5 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.2 เครียดระดับมาก ร้อยละ 8.4 ดังในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
ใน จังหวัดบุรีรัมย์ (n=155)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
เครียดระดับน้อย	72	46.5
เครียดระดับปานกลาง	70	45.2
เครียดระดับมาก	13	8.4

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า อายุ รายได้ และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ส่วนเพศ เกรดเฉลี่ย และโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพยาบาล ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดบุรีรัมย์ (n=155)

ปัจจัย	ระดับความเครียด n (%)			χ^2	df	p-value
	น้อย	ปานกลาง	มาก			
เพศ						
หญิง	69 (46.0)	68 (45.3)	13 (8.7)			
ชาย	3 (60.0)	2 (40.0)	0	0.668	2	0.716
อายุ						
18-22	69 (46.6)	69 (46.6)	10 (6.8)			
23-26	3 (75.0)	1 (25.0)	0			
27-30	0	0	3 (100)	34.706	4	0.000*
รายได้						
เพียงพอ	50 (54.3)	37 (40.2)	5 (5.4)			
ไม่เพียงพอ	22 (34.9)	33 (52.4)	8 (12.7)	6.616	2	0.037*
เกรดเฉลี่ย						
2.01-3.00	47 (49.0)	44 (45.8)	5 (5.2)			
3.01-4.00	25 (42.4)	26 (44.1)	8 (13.6)	3.405	2	0.182
โรคประจำตัว						
มี	3 (33.3)	6 (66.7)	3 (33.3)			
ไม่มี	69 (47.3)	64 (43.8)	13 (8.9)	2.134	2	0.344

ตารางที่ 2 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดบุรีรัมย์ (n=155)

ปัจจัย	ระดับความเครียด n (%)			χ^2	df	p-value
	น้อย	ปานกลาง	มาก			
ด้านการเรียน						
ระดับต่ำ	5 (16.7)	17 (56.7)	8 (26.7)	31.552	4	0.000*
ระดับปานกลาง	48 (47.5)	49 (48.5)	4 (4.0)			
ระดับสูง	19 (79.2)	4 (16.7)	1 (4.2)			
ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม						
ระดับต่ำ	7 (28.0)	16 (64.0)	2 (8.0)	31.847	4	0.000*
ระดับปานกลาง	28 (33.3)	48 (57.1)	8 (9.5)			
ระดับสูง	37 (80.4)	6 (13.0)	3 (6.5)			
ด้านครอบครัว						
ระดับต่ำ	0	8 (88.9)	1 (11.1)	14.666	4	0.005*
ระดับปานกลาง	17 (41.5)	17 (41.5)	7 (17.1)			
ระดับสูง	55 (52.4)	45 (42.9)	5 (4.8)			
ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น						
ระดับต่ำ	2 (22.2)	5 (55.6)	2 (22.2)	10.911	4	0.028*
ระดับปานกลาง	49 (42.6)	55 (47.8)	11 (9.6)			
ระดับสูง	21 (67.7)	10 (32.3)	0			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิสิตพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อย (ร้อยละ 46.5) และระดับปานกลาง (ร้อยละ 45.2) ขณะที่มียังร้อยละ 8.4 ที่มีความเครียดในระดับมาก แสดงว่านิสิตพยาบาลสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์การเรียนและชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ในระดับหนึ่ง สอดคล้องกับทฤษฎีของ Lazarus & Folkman ที่อธิบายว่าความเครียดเกิดจากการประเมินสถานการณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหา หากมีทักษะจัดการที่เหมาะสม ความเครียดจะไม่รุนแรง⁽²²⁾

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ อายุ รายได้ การเรียน สังคมและสิ่งแวดล้อม ครอบครัว และความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

อายุ: นิสิตที่มีอายุน้อยมักขาดประสบการณ์การเผชิญปัญหา ทำให้มีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่อายุมากที่มีทักษะการปรับตัวดีกว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่าอายุสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา⁽²³⁾ **รายได้:** การมีรายได้ไม่เพียงพอทำให้เกิดความกังวลด้านการเงิน และเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับรายงานว่าความกังวลทางเศรษฐกิจเป็นตัวแปรสำคัญต่อระดับความเครียดในนักศึกษาสายสุขภาพ⁽²⁴⁾ **การเรียน:** ภาระงานหนักทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในหลักสูตร

พยาบาลเป็นปัจจัยกดดัน ส่งผลต่อระดับความเครียดของนิสิตพยาบาล เช่นเดียวกับผลการศึกษาที่พบว่า นิสิตพยาบาลที่มีภาระการเรียนสูงจะมีระดับความเครียดมากขึ้น⁽²⁵⁾ **สังคมและสิ่งแวดล้อม:** การปรับตัวกับเพื่อนและสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ เป็นความท้าทาย หากปรับตัวได้ไม่ดีจะส่งผลต่อความเครียด⁽²⁶⁾ สอดคล้องกับผลการศึกษาของพบว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹⁷⁾ **ครอบครัว:** ความสัมพันธ์ในครอบครัวและการสนับสนุนจากผู้ปกครองเป็นปัจจัยบรรเทาความเครียด หากขาดการสนับสนุนจะทำให้เครียดมากขึ้น⁽²⁷⁾ สอดคล้องกับผลการศึกษาของพบว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹⁷⁾ **ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น:** การมีเพื่อนสนิทและเครือข่ายสังคมช่วยลดความเครียด แต่หากเกิดความขัดแย้งจะเพิ่มระดับความเครียด⁽²⁸⁾ สอดคล้องกับผลการศึกษาของความเครียดของนิสิตพยาบาลระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 พบว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹⁷⁾

สรุป

ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่า แม้นิสิตพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับที่จัดการได้ แต่ยังมีสัดส่วนที่ประสบความเครียดระดับปานกลางถึงมาก ซึ่งควรได้รับความใส่ใจจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ดูแลหลักสูตร การจัดระบบการให้คำปรึกษา การแนะแนว และการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการปรับตัว เช่น การจัดการเวลา การสร้างสมดุลชีวิต การเรียน และการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน จะช่วยลดระดับความเครียดและเสริมสร้างการปรับตัวของนิสิตให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติงาน

1. ส่งเสริมการเรียนการสอนเชิงบูรณาการและสอดแทรกการเรียนรู้ทักษะการเผชิญปัญหา เพื่อให้ นิสิตสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

2. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการจัดการความเครียด

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเชิงลึกด้วยการสัมภาษณ์หรือการสนทนากลุ่ม เพื่อเข้าใจประสบการณ์และกลไกการเผชิญความเครียดของนิสิต

2. ควรศึกษาในกลุ่มนิสิตพยาบาลจากหลายมหาวิทยาลัย ทั้งรัฐและเอกชน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเชิงบริบท

เอกสารอ้างอิง

1. Baker RW, Siryk B. Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ): Manual. Los Angeles, CA: Western Psychological Services; 1999.
2. Misra R, Castillo LG. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *Int J Stress Manag.* 2004;11(2):132-48.
3. Credé M, Niehorster S. Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review. *Educ Psychol Rev.* 2012;24(1):133-65. doi: 10.1007/s10648-011-9184-5

4. Dyson R, Renk K. Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. *J Clin Psychol.* 2006 Oct;62(10):1231-44. doi: 10.1002/jclp.20295.
5. Folkman S, Lazarus RS. *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer; 1984.
6. Beddoe AE, Murphy SO. Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *J Nurs Educ.* 2004 Jul;43(7):305-12. doi: 10.3928/01484834-20040701-07.
7. Ross SE, Niebling BC, Heckert TM. Sources of stress among college students. *Coll Stud J.* 1999;33(2):312-7.
8. Shaban IA, Khater WA, Akhu-Zaheya LM. Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: a Jordanian perspective. *Nurse Educ Pract.* 2012 Jul;12(4):204-9. doi: 10.1016/j.nepr.2012.01.005.
9. Prymachuk S, Richards DA. Predicting stress in pre-registration nursing students. *Br J Health Psychol.* 2007 Feb;12(Pt 1):125-44. doi: 10.1348/135910706X98524.
10. Misra R, McKean M, West S, Russo T. Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *Coll Stud J.* 2000;34(2):236-45.
11. Wintre MG, Bowers C, Gordner N, Lange R. Transition to university: What about loneliness? *J Adolesc Res.* 2006;21(6):644-69.
12. Altıok HÖ, Üstün B. The stress sources of nursing students. *Educ Sci Theory Pract.* 2013;13(2):760-6.
13. Wilks SE. Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Adv Soc Work.* 2008;9(2):106-25. doi: 10.18060/51
14. Lee RM, Robbins SB. Understanding social connectedness in college women and men. *J Couns Dev.* 2000;78(4):484-91. doi: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb01932.x
15. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaschewski-Barlem JG, Figueira AB, Lunardi VL. Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. *Rev Bras Enferm.* 2015;68(5):783-90. doi: 10.1590/0034-7167.2015680503i
16. Parker JD, Summerfeldt LJ, Hogan MJ, Majeski SA. Emotional intelligence and academic success: Examining the transition. *Pers Individ Dif.* 2004;36(1):163-72. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00076-X
17. จิริสุตา สินธุ์ศิริ, ปทิตตา สงวนสุข, นริศรา ชัยเชิงพิณ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน.* 2567; 10(1): 207-15.

18. ศูนย์ข้อมูลเพื่อการพัฒนาชนบท. รายงานสถานการณ์เศรษฐกิจและสังคมจังหวัดบุรีรัมย์. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์; 2566.
19. กัญญาวิวัฒน์ โมกขาว, วรพนิต ศุกระแพทย์, วลัยนารี พรหมลา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 2564;44(2):60-71.
20. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต. [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://kkhos.moph.go.th/kkhos/data_office/SPST20.pdf
21. Best JW. Research in Education. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall; 1977.
22. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer; 1984.
23. นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลิ้มสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, บัญญัติ ยงย่วน. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2564;6(1):53-68.
24. Sreeramareddy CT, Shankar PR, Binu VS, Mukhopadhyay C, Ray B, Menezes RG. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. BMC Med Educ. 2007 Aug 2;7:26. doi: 10.1186/1472-6920-7-26.
25. กัญญาวิวัฒน์ โมกขาว, วรพนิต ศุกระแพทย์, วลัยนารี พรหมลา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 2564;44(2): 60-71.
26. Misra R, Castillo LG. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. Int J Stress Manag. 2004;11(2):132-48.
27. สืบตระกูล ตันตลานุกุล, ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. 2560;9(1): 81-92.
28. Dusselier L, Dunn B, Wang Y, Shelley MC 2nd, Whalen DF. Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. J Am Coll Health. 2005 Jul-Aug;54(1):15-24. doi: 10.3200/JACH.54.1.15-24.