

ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร

ดลนชา อีสริยานันท์ อาจารย์พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร

นวลไย พิษชาติ คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาใหม่ ปีการศึกษา 2563 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร จำนวน 107 คน เก็บข้อมูลโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียด (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น = 0.80 และแบบสอบถามการจัดการความเครียดจำนวน 17 ข้อ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ค่าความเชื่อมั่น = 0.07 ค่า CVI=1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 93.45 มีความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 38.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดคือการไปไม่ถึงเป้าหมายที่กำหนด โดยมีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 63.55 ข้อกล่าวทำงานผิดพลาดเป็นข้อที่มีความเครียดระดับปานกลาง พบมากถึงร้อยละ 48.59 และข้อปวดตึงกล้ามเนื้อเป็นข้อที่มีความเครียดระดับน้อยคือ พบร้อยละ 53.27 ในด้านการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.73) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดในระดับสูงในหัวข้อจัดการความเครียดโดยพยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกมส์/ดูหนัง และให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.44 เท่ากัน)

ข้อเสนอแนะ ควรมีการติดตามความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ โดยให้คำแนะนำการจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยติดตามในช่วงเวลาการพบอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นประจำทุกเดือน

คำสำคัญ: ความเครียดการจัดการความเครียดนักศึกษาใหม่

Stress and Stress Management of New Students, Faculty of Nursing, Shinawatra University.

Donnacha Itsariyapanan, Lecturer, Child and Adolescent Nursing, Faculty of Nursing, Shinawatra University.

Nualyai Pitsachart, Assistant Professor, Dean of Faculty of Nursing, Shinawatra University.

Abstract

The purpose of this research was to study stress levels and stress management of new students of Faculty of Nursing, Shinawatra University. The samples were 107 new students in the Faculty of Nursing Shinawatra University selected by purposive method. included The instruments were the personal data questionnaire, stress measurement form (SPST-20) totaling 20 items with reliability was 0.80 and stress management questionnaire included 17 items. The content validity was examined by 3 experts, CVI=1 and reliability was 0.86. Data were analyzed by descriptive statistics.

The results showed that most of the new nursing student had overall moderate level of stress (38.87%). The item/event 'not reaching the set goals' caused the most of the sample had high levels of stress (63.55%). The item 'fear of mistakenly operation' caused most of sample had moderate level of stress (48.59%). And the item 'muscle stiffness' caused low level of stress in most of them. When considering each items; how to manage stress, principally management was new level ($\bar{X}=2.73$). New students tried to relieve stress or incidents by listening to music/playing games/watching movies as well as empower themself that everything will be fine ($\bar{X}=3.44$, all).

Recommendations; Stress tracking and stress management of new students should be done by providing correct and appropriate stress management advice by monthly following meeting hour with advisors.

Key words: Stress, Stress Management, New Students

บทนำ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่นักศึกษา กำลังเกิดกระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะองค์ความรู้ใหม่ในรูปนามธรรม นักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลต่อภาวะเครียดในตัวปัจเจกบุคคล ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ต้องมีการปรับตัวหลายอย่างเมื่อก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ตั้งแต่การรับน้อง การปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาซึ่งแตกต่างจากการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา ทำให้เกิดความท้อแท้ สับสน ต่อการเรียน สอดคล้องกับพรทิมล ขจรภพ และคณะ¹ ได้ศึกษาเรื่องความสุข ความเครียด และสาเหตุความเครียดของนิสิตเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคามชั้นปี 1 พบว่ามีคะแนนความเครียดสูงสุด 18.08 ± 6.15 คือมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยโดยสาเหตุหลักของความเครียดของนิสิตทั้งหมด 3 อันดับแรก คือ การเรียน สภาพสิ่งแวดล้อม และสุขภาพของตนเอง

นอกจากนั้นยังมีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม การเข้าอยู่ในสังคมใหม่ที่ต้องเตรียมตัวเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นในการทำงานและสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต

นอกจากสภาพแวดล้อมด้านอื่นที่อยู่รอบตัวของนักศึกษาอันได้แก่ สภาพทางสังคม เศรษฐกิจครอบครัว ตลอดจนกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลในระดับต่างๆ ความคาดหวังในตัวเอง ครอบครัว และบุคคลรอบข้าง ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ให้นักศึกษาเกิดความเครียด

การดำเนินชีวิตของนักศึกษาในทุกระดับการศึกษา นักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากนักศึกษาประเมินแล้วพบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเกินขีดความสามารถของนักศึกษา นักศึกษาจะรู้สึกทุกข์ทรมาน สูญเสียหรือทำลายต่อความมั่นคงของบุคคล² ช่วงอายุของนักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในปีแรกจะเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายซึ่งจะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน บางครั้งมีความวิตกกังวลกลัวโดยไม่มีเหตุผล มักทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย ชอบต่อต้านผู้ใหญ่และกฎระเบียบพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่มีปัญหาและปรับตัวยากเนื่องจากเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสติปัญญา³

นักศึกษาควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดในการเรียนซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น

ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนที่ผิดปกติ และผิดช่วงเวลาทำให้ร่างกายไม่สดชื่น และนอนไม่หลับ มีผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว ด้านจิตใจทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน เกิดความวิตกกังวลอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าและนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ เช่น การใช้ ความรุนแรงการใช้สารเสพติด และการฆ่าตัวตายสอดคล้องกับงานวิจัยของณรงค์กร ชัยวงศ์⁴ เรื่องการศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเวสเทิร์นบุรีรัมย์ พบว่าสาเหตุด้านความมุ่งมั่นทางการศึกษา โดยความตั้งใจของตนเองที่จะศึกษาวิชาชีพพยาบาลจนสำเร็จเป็นต้นเหตุความเครียดมากที่สุด ร้อยละ 68.80 รองลงมาคือ ความคาดหวังว่าจะจบเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคต ร้อยละ 68.10 และความมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จตามที่ผู้ปกครองคาดหวัง ร้อยละ 61.87 ด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎีเป็นสาเหตุความเครียดอยู่ระดับปานกลาง จำแนกตามรายชื่อ พบว่าการแข่งขันกันเรียนในชั้นเรียนสูงเป็นสาเหตุความเครียดจริงมาก ร้อยละ 47.73 รองลงมาคือรูปแบบการเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัยแตกต่างจากการเรียนระดับมัธยมทำให้ต้องปรับตัวอย่างมาก ร้อยละ 47.17

การศึกษาวิชาชีพพยาบาลเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลมนุษย์โดยการประยุกต์ใช้องค์ความรู้จากทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติ เป็นวิชาชีพที่ต้องได้รับการศึกษาเรียนรู้และฝึกฝน⁵ เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือ ปันฟู ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพต้องอาศัยความรู้เฉพาะทางการพยาบาลในการปฏิบัติงาน⁶ และเป็นภาระหน้าที่สำคัญของนักศึกษาพยาบาลทุกคน ต้องใช้ความระมัดระวัง รอบคอบ และต้องรับผิดชอบอย่างสูงถ้ามีเหตุผิดพลาดอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของผู้ป่วยได้ ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่มีระดับความเครียดสูงเป็นช่วงที่ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น เปลี่ยนจากการอยู่กับผู้ปกครองมาใช้ชีวิตในหอพักมหาวิทยาลัย ปรับตัวเข้ากับการเรียนการสอนทำให้เกิดความเครียดจากการเรียนที่หนัก และมีการฝึกปฏิบัติงานท่ามกลางความกดดันและความคาดหวังจากครอบครัวและบุคคลอื่น จึงทำให้มีความเครียดสูงกว่ากลุ่ม

วิชาชีพอื่น อีกทั้งการจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ลักษณะงานที่ฝึกปฏิบัติมีความซับซ้อนและต้องอาศัยเทคนิคมาก พบเห็นสิ่งที่น่ากลัว ไม่น่าดู งานหนัก การควบคุมดูแลจากอาจารย์ การประเมินผลจากอาจารย์

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ป้องกันและลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล สนับสนุนส่งเสริมให้นักศึกษาใหม่สามารถเรียนจบตามหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ และลดอัตราการสูญเสียด้านการศึกษาวិชาชีพพยาบาล

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาที่ผ่านการสอบคัดเลือกเข้ามาศึกษาที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร ปีการศึกษา 2562 ทุกสาย จำนวน 107 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปจำนวน 5 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ต่อเดือนที่ได้รับขณะที่อยู่ในมหาวิทยาลัย รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และสถานภาพของครอบครัว
2. แบบวัดความเครียด จำนวน 20 ข้อ ซึ่งได้นำแบบวัดความเครียดกรมจากกรมสุขภาพจิต (SPST-20)⁷ กระทรวงสาธารณสุข เป็นแบบให้เลือกตอบตามระดับคะแนน 5 ระดับ (Rating scale) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียด เท่ากับ 0.80⁷ เป็นคำถามเดียวกับ

เหตุการณ์ในข้อคำถามที่มาในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา สามารถไม่ตอบข้อคำถามได้หากไม่เกิดเหตุการณ์ในข้อคำถาม

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

คะแนนเต็ม 100 คะแนน แปลผล ดังนี้

ระดับคะแนน 0 - 23 คะแนน หมายถึง เครียดน้อย 0-23

24 - 41 คะแนน หมายถึง เครียดปานกลาง 24-41

42 - 61 คะแนน หมายถึง เครียดสูง 42-61

62 คะแนนขึ้นไป หมายถึง เครียดรุนแรง

3. แบบสอบถามการจัดการจัดการความเครียด เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด จำนวน 17 ข้อ ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามการจัดการความเครียดของนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม¹ และได้ดัดแปลงแบบสอบถาม และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ค่าดัชนีความเที่ยงตรง (Content validation index: CVI) เท่ากับ 1 ลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบตามระดับคะแนน 4 ระดับ (Rating scale)

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยคิดหรือกระทำสิ่งเหล่านี้ให้ 1 คะแนน

บางครั้ง หมายถึง ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความประโยคเป็นบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

บ่อยครั้ง หมายถึง ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความประโยคบ่อยครั้ง ให้ 3 คะแนน

เป็นประจำ หมายถึง ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความประโยคเป็นประจำ ให้ 4 คะแนน

นำค่าคะแนนที่ได้คำนวณหาค่าเฉลี่ยของแต่ละข้อ แปลผลค่าเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.00 หมายถึง มีการจัดการความเครียดในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.01 – 3.00 หมายถึง มีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.01 – 4.00 หมายถึง มีการจัดการ

ความเครียดในระดับสูง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักศึกษาใหม่ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์คอน บราคแอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.75

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถาม 107 ชุด เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดและแบบสอบถามการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตร และรับกลับคืนได้ 107 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำแบบสอบถามที่ได้มาลงรหัสเพื่อนำไปบันทึกข้อมูลเข้าโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/FW (Statistical Package for the social Sciences for Window) ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติพรรณนา โดยใช้การแจกแจงความถี่ (frequency distribution) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

การพิทักษ์สิทธิและจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยชินวัตร รหัสโครงการ IRBS 19/21 ลงวันที่ 13 สิงหาคม 2562

ผลการวิจัย

นักศึกษาใหม่ส่วนใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตร 107 คน เป็นนักศึกษาเพศหญิง ร้อยละ 93.45 นักศึกษาใหม่ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.74 มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับขณะอยู่มหาวิทยาลัยระหว่าง 3,001 - 4,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 46.72 ครอบครัวมีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,001-15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 35.51 สถานภาพครอบครัวของนักศึกษาใหม่ส่วนใหญ่มิบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 78.50 สูญเสียบิดาหรือมารดา ร้อยละ 2.80 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N=107)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน (ร้อยละ)
เพศ	
เพศหญิง	100 (93.45)
เพศชาย	7 (6.54)
อายุ (ปี)	
17	-
18	31 (28.97)
19	65 (60.74)
20	5 (4.67)
21	4 (3.73)
22	-
23	-
24	-
25	2 (1.86)
รายได้ต่อเดือน (บาท)	
<2000	2 (1.86)
2,001-3000	26 (24.29)
3,001-4,000	50 (46.72)
4,001-5000	29 (27.10)
รายได้ครอบครัว/เดือน (บาท)	
5,001 - 10,000	12 (11.21)
10,001 - 15,000	38 (35.51)
15,001 - 20,000	10 (9.34)
20,001 - 25,000	29 (27.10)
25,001 - 30,000	18 (16.82)
สถานภาพครอบครัว	
บิดา - มารดาอยู่ด้วยกัน	84 (78.50)
บิดา - มารดาแยกกันอยู่	20 (18.69)
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	3 (2.80)

ระดับความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตรโดยรวม ระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตรที่มีความเครียดระดับสูง คือ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 63.55 ข้อที่มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด คือกลัวทำงานผิดพลาด จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 48.59 และน้อยที่สุดคือ ปวดตึงกล้ามเนื้อ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 53.27 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตรจำแนกตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง (N=107)

ระดับความเครียดของนักศึกษาใหม่ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา	ระดับความเครียด			
	น้อย จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	สูง จำนวน (ร้อยละ)	รุนแรง จำนวน (ร้อยละ)
1. กลัวทำงานผิดพลาด	21 (19.6)	52 (48.59)	32 (48.59)	2 (1.86)
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	5 (4.6)	32 (29.90)	68 (63.55)	2 (1.86)
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ เรื่องงานในบ้าน	32 (29.90)	30 (28.03)	45 (42.05)	0 (0.00)
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน	32 (29.90)	31 (28.97)	44 (41.12)	0 (0.00)
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	31 (28.97)	45 (42.05)	31 (28.97)	0 (0.00)
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	32 (29.90)	30 (28.03)	45 (42.05)	0 (0.00)
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	57 (53.27)	44 (41.12)	6 (5.60)	0 (0.00)
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	31 (28.97)	45 (42.05)	31 (28.97)	0 (0.00)
9. ปวดหลัง	32 (29.90)	45 (42.05)	30 (28.03)	0 (0.00)
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	29 (27.10)	41 (38.31)	37 (34.57)	0 (0.00)
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	31 (28.97)	45 (42.05)	31 (28.97)	0 (0.00)
12. รู้สึกวิตกกังวล	30 (28.03)	50 (46.72)	26 (24.29)	1 (0.93)
13. รู้สึกคับข้องใจ	29 (27.10)	41 (38.31)	37 (34.57)	0 (0.00)
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	30 (28.03)	50 (46.72)	26 (24.29)	1 (0.93)
15. รู้สึกเศร้า	30 (28.03)	50 (46.72)	26 (24.29)	1 (0.93)
16. ความจำไม่ดี	26 (24.29)	47 (43.92)	34 (31.77)	0 (0.00)
17. รู้สึกสับสน	32 (29.90)	31 (28.97)	44 (41.12)	0 (0.00)
18. ตั้งสมาธิลำบาก	20 (18.69)	50 (46.72)	37 (34.57)	0 (0.00)
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	52 (48.59)	32 (48.59)	23 (21.49)	0 (0.00)
20. เป็นหวัดบ่อยๆ	50 (46.72)	41 (38.31)	16 (14.95)	0 (0.00)
รวม	31 (29.53)	41 (38.87)	33(31.26)	7 (6.54)

การจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตรโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ =2.73, SD 0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตรที่นักศึกษาใช้จัดการความเครียดสูงสุด คือ พยายามระบายความเครียด หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลงเล่นเกมสัปดาห์หนึ่ง ($\bar{X}$ =3.44, SD 0.67) อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น ($\bar{X}$ =3.44, SD 0.59) อยู่ใน

ระดับสูงและวิธีใช้น้อยที่สุดคือ ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ($\bar{X}$ =1.93, SD 0.71) มีการจัดการอยู่ในระดับต่ำ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 การจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตรจำแนกตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง (N=107)

การจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่	$\bar{X}$ (SD)	แปลผล
1. ระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา	3.14 (0.87)	สูง
2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง	2.29 (0.61)	ปานกลาง
3. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น	3.44 (0.59)	สูง
4. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่างๆ ที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้	2.18 (0.68)	ปานกลาง
5. ลดเป้าหมายในการเรียน		
6. ปรึกษาเพื่อน	1.98 (0.66)	น้อย
7. ปรึกษารุ่นพี่หรือรุ่นน้อง	1.98 (0.66)	น้อย
8. ปรึกษาพ่อแม่	1.16 (0.62)	น้อย
9. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา	1.93 (0.71)	น้อย
10. ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไป ซึ่งก็ไม่ได้แน่ใจว่าจะได้ผล	2.18 (0.68)	ปานกลาง
11. เตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด	2.31 (0.70)	ปานกลาง
12. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ปราศจากอคติ	2.09 (0.14)	ปานกลาง
13. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำบุญ ทำจิตใจให้สงบ	2.01 (0.77)	ปานกลาง
14. ท่องเที่ยวธรรมชาติ/ออกค่ายกับชมรม	2.13 (0.72)	ปานกลาง
15. พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกมส์/ดูหนัง	3.44 (0.67)	สูง
16. พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการเดินตลาดนัดซื้อปิ้ง	2.01 (0.77)	ปานกลาง
17. พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการร้องไห้คนเดียว	1.16 (0.67)	น้อย
รวม	2.73 (0.35)	ปานกลาง

การอภิปรายผล

จากการวัดระดับความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตร พบว่ามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของสุพาณี วรรณสา⁸ ได้ทำการศึกษาคความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยปทุมธานี พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับกัญญาณัฐ เพ็ชรผ่อง⁹ ทำการศึกษารื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ปี 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทรราชบุรีธานีผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาล จำนวน 96 คน มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตรที่มีความเครียดสูงที่สุดคือ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ แตกต่างจากของณรงค์กร ชัยวงศ์⁴ ที่สาเหตุความเครียดคือด้านความมุ่งมั่นทางการศึกษา โดยความตั้งใจของตนเองที่จะศึกษาวิชาชีพพยาบาลจนสำเร็จเป็นต้นเหตุความเครียด

มากที่สุด ร้อยละ 68.80 รองลงมาคือ ความคาดหวังว่าจะจบเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคต ร้อยละ 68.10 และความมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จตามที่ผู้ปกครองคาดหวัง ร้อยละ 61.87 ซึ่งเป็นเรื่องเป้าหมายชีวิตที่วางไว้เช่นกัน

การศึกษากการจัดการความเครียดของนักศึกษาพบว่าส่วนใหญ่นักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตร มีการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกับการศึกษาของสุพาณี วรรณสา⁸ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้ในการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยชินวัตร ที่มีการเลือกมาใช้ในการจัดการความเครียดสูงที่สุดคือ พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง เล่นเกมส์ ดูหนังอยู่ในระดับสูง มีการจัดการความเครียดเช่นเดียวกับการศึกษาของกัญญาณัฐ เพ็ชรผ่อง⁹ และมีการจัดการความเครียดดีกว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยปทุมธานี ที่มีการจัดการความเครียดเหมาะสมในระดับปานกลาง⁸

ข้อเสนอแนะ

1. อาจารย์ที่ปรึกษาควรมีการติดตามความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ โดยให้คำแนะนำการจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยติดตามในช่วงเวลาของการพบอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นประจำทุกอาทิตย์

2. ผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด ร่วมกับสังเกตพฤติกรรมที่ผิดปกติเพื่อจะได้หาแนวทางในการแก้ไขและเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดตามมาจากการมีความเครียด

3. ควรมีการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ทั้งการเรียนภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย

เอกสารอ้างอิง

1. พรพิมล ขจรภพ, พิสมัย สอนลำ, ราตรี แมนไฮสง. ความสุข ความเครียด และสาเหตุความเครียด ของนิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ว. เภสัชศาสตร์อีสาน 2557; 9: (ฉบับพิเศษ): 180.

2. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress appraisal and coping. New York: Springer; 1984.

3. Limthongkul, M., Aree-Ue S. Sources of Stress, Coping Strategies, and Outcomes among Nursing Students during their Initial Practice. Rama Nurse Journal 2009;15(2): 192-205.

4. ณรงค์กร ชัยวงศ์. ใน: ประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 10 เรื่อง “การพัฒนางานวิจัย สร้างสรรค์สู่นวัตกรรม Thailand 4.0”; วันที่ 4-5 พฤศจิกายน 2560; ณ อาคารคณะทันตแพทยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ปทุมธานี; 2560.

5. Craven, R.F., Hirnle, C.J. Fundamental of nursing: Human health and functions. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2013.

6. พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. 2528. [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <http://www.tnmc.or.th>

7. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST - 20). [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th>

8. สุพาณี วรรณสา, นิธิตา ธารีเพียร. ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยปทุมธานี. ใน: ประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6 และระดับนานาชาติ ครั้งที่ 1 มหาวิทยาลัยปทุมธานี; 2562.

9. กัญญาณัฐ เพ็ชรผ่อง, จุฑามาศ เทพพิทักษ์, ทรศนีย์ บังมาต, ทิพวรรณ คำลั่น, ธัญญรัตน์ พูนทองเสน, ธาดารัตน์ ลำสวาย, และคนอื่นๆ. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราษณ์ธานี. ใน: ประชุมวิชาการระดับชาติการเรียนรู้เชิงรุก ครั้งที่ 6 “Active Learning ตอบโจทย์ Thailand 4.0 อย่างไร”; วันที่ 26-27 มีนาคม 2561; ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์; 2561.