

# **ความเครียด การเพชญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1\***

วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์, พย.ม.\*\*

จอม สุวรรณโนน, พย.ม.\*\*

วัลลา ตันตโยทัย, พย.ด.\*\*\*

**บทคัดย่อ** การเข้าเรียนในสถาบันอุดมศึกษาในปีการศึกษาแรกเป็นช่วงการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ นักศึกษาต้องปรับตัวกับสถานการณ์ทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างจากเดิม และอาจประเมินสถานการณ์ดังกล่าวว่าเป็นความเครียดซึ่งมีผลกระทบต่อความผาสุกในชีวิต การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียด การเพชญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ จำนวน 32 คน โดยใช้ทฤษฎีความเครียดและการเพชญความเครียดของลาชารัสและฟอล์คแมนเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เก็บข้อมูลโดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามในลักษณะสุ่มทั้งของการเรียนในชั้นปีที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามสถานการณ์และระดับความเครียด แบบวัดการเพชญความเครียดแบบประเมินความผาสุกในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดระดับสูง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจำแนกได้ 3 ประเภทคือ (1) การเรียนและการสอน (2) ล้มพื้นอภิภัณฑ์เพื่อน และ (3) ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว นักศึกษาใช้วิธีการเพชญความเครียดแบบการเพชญหนังกับปัญหามากที่สุด รองลงมาคือการบรรเทาความรู้สึกเครียดและการจัดการกับอารมณ์ตามลำดับ และพบว่า นักศึกษามีความผาสุกในชีวิตต่ำ ผลการวิจัยช่วยให้เข้าใจความเครียดของนักศึกษา และให้แนวทางในการลดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมทั้งแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถเพชญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ รามาธิบดีพยาบาลสาร 2545; 8(2): 90-109.

**คำสำคัญ** : ความเครียด การเพชญความเครียด ความผาสุกในชีวิต นักศึกษาพยาบาล

\* ได้รับทุนสนับสนุนประเพณีวิจัย มหาวิทยาลัยลักษณ์

\*\* อาจารย์ \*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยลักษณ์

## วิภาวรรณ ชะอุ่น เพ็ญสุขสันต์ และคณะ

### ความสำคัญของปัญหา

การเรียนการสอนระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาต้องพัฒนาทักษะที่จำเป็นหลายอย่าง เช่น ทักษะการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ฯลฯ ในช่วงเวลาแรกๆ ที่เป็นระยะเปลี่ยนผ่านนักศึกษาต้องเรียนรู้และปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงอาจประสบกับสถานการณ์ต่างๆ มากมายซึ่งประเมินตัดสินว่าเป็นความเครียด

นักศึกษาพยาบาลเป็นนักศึกษากลุ่มหนึ่งที่มีโอกาสประสบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้มาก ในการศึกษาของเบคและคณะ<sup>1</sup> ซึ่งเปรียบเทียบระดับและแหล่งที่มาของความเครียดระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพอื่น ได้แก่ แพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ และสังคมสงเคราะห์ ในชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 จำนวน 552 คน พบร่วมนักศึกษาพยาบาลมีระดับความเครียดและการแสดงทางกายและกลุ่มอาการทางจิตในการปรับตัวต่อความเครียดสูงกว่านักศึกษาในสาขาวิชานั้น เพราะต้องเรียนทั้งรายวิชาพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และพื้นฐานวิชาชีพการพยาบาลซึ่งเป็นวิชาเฉพาะ และยิ่งมีระดับความเครียดสูงขึ้น เมื่อเข้าเรียนในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาล เนื่องจากต้องเรียนและฝึกทักษะการปฏิบัติการพยาบาล มีจำนวนชั่วโมงเรียนมากและเวลาพักผ่อนน้อย สอดคล้องกับรายงานของ เอดมิ<sup>2</sup> ซึ่งศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจำนวน 46 คน เมื่อเริ่มฝึก

ปฏิบัติในคลินิกครั้งแรก พบร่วมนักศึกษาคาดการณ์ระดับความเครียดก่อนฝึกปฏิบัติในคลินิกสูงกว่าระดับความเครียดขณะฝึกปฏิบัติจริงในคลินิก และความเครียดเมื่อเริ่มฝึกปฏิบัติในคลินิกสูงกว่าเมื่อสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยอื่นๆ ได้รายงานถึงสถานการณ์การเรียนการสอนในคลินิกที่ก่อให้เกิดความเครียด ในการศึกษาของมาซัก<sup>3</sup> ศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลซึ่งเริ่มฝึกปฏิบัติในคลินิก พบร่วมนักศึกษาร้อยละ 50 ประเมินว่าสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด คือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยเฉพาะกับอาจารย์ หากนักศึกษาไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ อาจนำไปสู่ความเห็นอยู่หน่าย ท้อแท้ การเรียนไม่มีประสิทธิภาพ เกิดปัญหาสุขภาพ รวมทั้งความผาสุกในชีวิตลดลง อย่างไรก็ตามรายงานการวิจัยที่ผ่านมามักเป็นการศึกษาความเครียดและการเชี่ยวชาญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติการพยาบาลในคลินิกซึ่งเป็นนักศึกษาในชั้นปีที่ 3 หรือ 4 มากกว่าศึกษาในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่เพิ่งเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย

การวิจัยครั้งนี้สนใจศึกษาความเครียด การเชี่ยวชาญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์และการประเมินตัวตนของนักศึกษา รวมทั้งผลกระทบด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องเพื่อลดหรือบรรเทาความเครียด ช่วยเหลือและ

## ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หัวเรื่องที่ 1

สร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนให้นักศึกษาเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและระดับความเครียดของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา
3. เพื่อศึกษาความผาสุกในชีวิตของนักศึกษา

### กรอบแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้ศึกษาภายใต้กรอบแนวคิดเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียด (Stress and Coping Model) ของลาซารัสและโพล์คแมน<sup>4</sup> ซึ่งให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินตัดสินว่ามีผลต่อสวัสดิภาพของตัวเอง และจะต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเกินกำลัง สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะก่อให้เกิดความเครียดหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการประเมินความสมดุลระหว่างความต้องการกับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ของบุคคลนั้น การตัดสินภาวะเครียดของบุคคลต้องผ่านกระบวนการรู้สึกนึกคิด

การที่บุคคลจะประเมินตัดสินสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ว่าเป็นความเครียดหรือไม่ และเป็นความเครียดชนิดใด รุนแรงมากน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยสถานการณ์ เนพาะหน้า คือความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความไม่แน่นอนของเหตุการณ์ ร่วมกับปัจจัยทางด้าน

ตัวบุคคล ได้แก่ ข้อผูกพันของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ว่ามีความหมายต่อตนเองมากน้อยเพียงไร เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด บุคคลด้วยใช้ความพยายามทั้งโดยการกระทำและใช้ความนึกคิดของตนในการจัดการกับความเครียด โดยดึงแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ มาใช้อย่างเต็มที่และมากเกินปกติ เพื่อเผชิญกับความเครียด (coping) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับบริบทภายใต้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม การเผชิญความเครียดของบุคคลมี 2 ลักษณะ คือ มุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping) และมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) ซึ่งมักใช้ร่วมกันทั้ง 2 ลักษณะ ทั้งนี้ ลาซารัสและโพล์คแมน เชื่อว่าบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องรู้จักประเมินสถานการณ์ให้ตรงหรือใกล้เคียงกับความเป็นจริง มีความสอดคล้องกันระหว่างความต้องการกับแหล่งประโยชน์ อีกทั้งรู้จักเลือกใช้วิธีการเผชิญกับความเครียดที่เหมาะสม และได้เสนอกลัพธ์ในการปรับตัวต่อความเครียดของบุคคลไว้ 3 ด้าน คือ หน้าที่ทางสังคม (social function) ขวัญ หรือความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) และสุขภาพทางด้านร่างกาย (somatic health) โดยสามารถประเมินได้จากความผาสุกโดยทั่วไป คือ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภาวะสุขภาพโดยทั่วไป ความผาสุกด้านบวก การควบคุมตนเอง และความมีชีวิตชีวา<sup>5</sup>

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของลาซารัสและโพล์คแมน<sup>4</sup> ที่นำมาใช้

## วิการรณ ชะอุ่น เพ็ญสุขสันต์ และคณะ

เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ ให้แนวทางในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นักศึกษาพยาบาลประเมินตัดสินว่ามีผลต่อสวัสดิภาพของตน ที่ต้องใช้พลังงานและแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ทั้งภายในและภายนอกมาใช้ในการเชี่ยวชาญกับสถานการณ์ดังกล่าว รวมถึงวิธีการเชี่ยวชาญเครียดและการปรับตัวต่อความผลกระทบจากการตั้งครรภ์ 3 ด้าน คือการทำหน้าที่ทางสังคม ช่วยเหลือกำลังใจ และภาวะสุขภาพ ซึ่งสามารถประเมินได้ในภาพรวมจากความผาสุกในชีวิต

จากศึกษาของทิพย์ภา เชษฐ์เจ้าลิต และดาวลอย กัญจน์มณีเสถียร<sup>6</sup> เรื่องการเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียนพยาบาล ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตทุกชั้นปี จำนวน 502 คน พบว่า นักศึกษาในแต่ละชั้นปีมีความเครียดจากการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือเรื่องการเปลี่ยนสุนัขนิสัยในการอนหลับ การเปลี่ยนสุนัขนิสัยในการรับประทานอาหาร และการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เบค และศรีวารา<sup>7</sup> และผลการศึกษาของเบคและคณะ<sup>1</sup> ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดระดับสูงสุดเมื่อยังต่อการเกิดความเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจรวมทั้งมือตราชีเอียงต่อการใช้สารสเปดิติชนะเรียน<sup>8</sup> และจากการศึกษาข้อมูลของฝ่ายบริการการศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2536–2538 กับข้อมูลจากสถานพยาบาล ส่วนกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2544 พบร่วมกับข้อมูลการเจ็บป่วยของ

นักศึกษาพยาบาลมีความสอดคล้องกัน คือ นักศึกษา มีความเจ็บป่วยเนื่องจากความเครียดคือ มีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย อาการของแพลงในกระเพาะ อาการปวดประจำเดือนและประจำเดือนมาไม่ตามปกติ และมีรายงานการลาออกจากศึกษาเนื่องจากเป็นโรคทางจิตเวช

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### สถานที่ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการในมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในภาคใต้ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยเปิดใหม่ มีลักษณะเป็นมหาวิทยาลัยสมบูรณ์แบบ (Comprehensive university) และมีระบบการบริหารงานของตนเอง เปิดรับนักศึกษาครั้งแรกในปีการศึกษา 2541 มีระบบการรับเข้าศึกษา 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทโควตาจำนวนร้อยละ 50 และประเภทสอบรวมผ่านทบทวนมหาวิทยาลัยจำนวนร้อยละ 50 ของจำนวนการรับนักศึกษา และนักศึกษาเกือบทั้งหมดพากอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 32 คน เพศหญิง 30 ราย เพศชาย 2 ราย อายุระหว่าง 17–21 ปี (เฉลี่ย 19.4 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75) เข้าศึกษาผ่านระบบโควตา จำนวน 18 ราย ส่วนที่เหลือ 14 ราย สอบรวมผ่านทบทวนมหาวิทยาลัย โดยนักศึกษา 31 คน เป็นนักศึกษาที่รับเข้ามาในหลักสูตรตั้งแต่

## ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หัวเรื่องที่ 1

แรก และอีก 1 คน รับโอนข้อมูลจากหลักสูตร อื่นในภาคการศึกษาที่ 2 ผลการเรียนในระดับมัธยม ศึกษาตอนปลายของนักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 53.13 อยู่ในระดับดีคือคะแนนเฉลี่ยสะสมสูงกว่า 3.00 และ เมื่อสิ้นปีการศึกษาที่ 1 นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 59.38 มีคะแนนเฉลี่ยสะสมสูงกว่า 2.50 สถานภาพ ของครอบครัว นักศึกษา ร้อยละ 84.38 บิดา มาตราอายุด้วยกัน และประเมินสัมพันธภาพภายใน ครอบครัวอยู่ในเกณฑ์ดี ปัจจุบันนักศึกษาทั้งหมด พากย์ในหอพักของมหาวิทยาลัยและประเมินว่า สัมพันธภาพของตนกับเพื่อนร่วมห้องพักและเพื่อนใน สำนักวิชาอยู่ในเกณฑ์ดี มีความพึงพอใจต่อการ เรียนรู้ในปีการศึกษาที่ผ่านมาอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง คะแนน 4-8 คะแนน (เฉลี่ย 6.78 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน 1.24)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับ อายุ ลักษณะครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจของ ครอบครัว เกรดเฉลี่ยสะสมระดับมัธยมศึกษาตอน ปลาย และประเภทของการได้รับการคัดเลือกเข้า ศึกษา

2. แบบสอบถามสถานการณ์และระดับความ เครียด สร้างโดยยุพารพิน ศิริโพธิ์งาม และคณะ<sup>9</sup> ตามกรอบแนวคิดการเผชิญความเครียดของลาชารัส และโพล์คแมน<sup>4</sup> ลักษณะเป็นคำตามปลายเปิด ให้ นักศึกษาระลึกถึงและบรรยายสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความรู้สึกเครียดมากที่สุดตลอดระยะเวลาที่ศึกษาใน ปีการศึกษาที่ 1 และให้ประเมินว่าสถานการณ์นั้นมี

ผลต่อตนเองในทางใด ได้แก่ เป็นอันตรายหรือ สูญเสีย คุกคาม หรือท้าทาย โดยประเมินได้มาก กว่า 1 ประเพาท์ และให้ระบุเป็นตัวเลขร้อยละในแต่ ละประเพาท์ ผลรวมทั้งหมดเป็นร้อยละ 100 ส่วน คะแนนระดับความเครียดประเมินโดยใช้มาตราส่วน ประมาณค่าจาก 0-10 ตั้งแต่เครียดน้อยที่สุด 0 คะแนน จนถึงเครียดมากที่สุด 10 คะแนน

3. แบบวัดการเผชิญความเครียดของจอลิวส์<sup>10</sup> สร้างขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดการเผชิญความเครียด ของลาชารัสและโพล์คแมน ฉบับปรับปรุงแก้ไขเมื่อปี ค.ศ. 1988 ใช้ฉบับแปลเป็นภาษาไทยของยุพารพิน ศิริโพธิ์งาม และคณะ<sup>9</sup> ประกอบด้วยข้อคำถาม 36 ข้อ มี 2 ส่วนและแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive) 3 ข้อ ด้านการจัดการกับอารมณ์ (emotive) 9 ข้อ และด้าน การบรรเทาความรู้สึกเครียด (palliative) 14 ข้อ การใช้วิธีการเผชิญความเครียดใช้มาตรวัดแบบลิเกิต 5 อันดับ ตั้งแต่ ไม่ได้ใช้ 1 คะแนน จนถึงใช้เกือบ ทุกครั้ง 5 คะแนน และผลของการใช้วิธีการเผชิญ ความเครียดใช้มาตรวัดแบบลิเกิต 4 อันดับ ตั้งแต่ ไม่ช่วยเลย 1 คะแนน จนถึงช่วยได้มาก 4 คะแนน แบบวัดดังกล่าวได้นำมาใช้กับอย่างกว้างขวางในการ ศึกษาผู้ป่วยกลุ่มต่างๆ ญาติผู้ป่วย รวมทั้งพยาบาล จบใหม่ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาระหว่าง .61-.8<sup>11-14</sup> เมื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาระของ แบบวัดเท่ากับ 0.77

4. แบบประเมินความผาสุก (General Well-Being) สร้างโดยดูพาย<sup>5</sup> ฉบับภาษาไทยแปลโดย

## วิเคราะห์ ชั่วคราว เพื่อยืนยันตัวตน และคุณ

สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ<sup>15</sup> มี 6 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความผาสุกในด้านบวก การควบคุมตนเอง ภาวะสุขภาพ และความมีชีวิตชีวา มีข้อคำถามรวม 18 ข้อ แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ประกอบด้วยคำถาม 14 ข้อ เป็นคำถามด้านบวก 7 ข้อ ด้านลบ 7 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนลิเกิต 6 อันดับ จากมีความผาสุกให้ 5 คะแนน ถึงมีความทุกข์โศกให้ 0 คะแนน คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0–70 คะแนน ส่วนที่ 2 ประกอบด้วยคำถาม 4 ข้อ เป็นคำถามด้านบวก 2 ข้อ ด้านลบ 2 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าจากมีความผาสุกให้ 10 คะแนน ถึงมีความทุกข์โศกให้ 0 คะแนน คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0–40 คะแนน รวมคะแนนความผาสุกทั้งหมดอยู่ระหว่าง 0–110 คะแนน แบ่งเป็นระดับดังนี้ คือ 0–60 คะแนน หมายถึง ทุกข์โศกรุนแรงมาก (severe distress) 61–72 คะแนน หมายถึงทุกข์โศกปานกลาง (moderate distress) 73–110 คะแนน หมายถึงมีความผาสุก (positive well-being) คุณภาพของเครื่องมือชุดนี้เมื่อใช้กับกลุ่มเจ้าหน้าที่พยาบาล บิดาและมารดาของผู้ป่วยเด็ก ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาระหว่าง .87 – .95<sup>15-17</sup> เมื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟากองแบบวัดเท่ากับ 0.85

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนในปีการศึกษาที่ 1 โดยนัดพบในห้อง

ที่จัดไว้ แจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัยและขอความร่วมมือโดยยึดหลักพิทักษ์สิทธิของนักศึกษา ไม่มีนักศึกษารายได้ปฏิเสธ นักศึกษาเป็นผู้กรอกข้อมูลส่วนบุคคลของตนเองพร้อมทั้งคิดย้อนถึงระดับความเครียดและสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดมากที่สุดในรอบปีการศึกษาที่ผ่านมา แล้วเขียนบรรยายอย่างละเอียดถึงสถานการณ์และวิธีการเผชิญกับสถานการณ์นั้น หลังจากนั้นให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามการเผชิญความเครียดและความผาสุกในชีวิต เป็นลำดับ ในเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและจัดหมวดหมู่ข้อมูล (content analysis) ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับระดับความเครียด การเผชิญความเครียดและความผาสุกในชีวิต วิเคราะห์ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าคะแนนลัมพัทท์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup>

### ผลการวิจัย

#### สถานการณ์ความเครียดและระดับความเครียด

นักศึกษาทั้งหมดมีความเครียดระดับสูง คะแนน 6–10 คะแนน (เฉลี่ย 8.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.92) และประเมินว่าสถานการณ์ที่เผชิญอยู่มีผลต่อตนเองในทางลบ คือ เป็นอันตรายและสูญเสีย ระดับตัวเลขเป็นร้อยละ 10–70 (เฉลี่ย 30.94 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.11) นักศึกษา

## ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผิดปกติในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หัวเรื่องที่ 1

31 ราย ประเมินว่าสถานการณ์ที่เผชิญอยู่คุกคามต่อตนเอง ระบุตัวเลขเป็นร้อยละ 30-80 (เฉลี่ย 52.90 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.85) และนักศึกษา 24 ราย ประเมินว่าสถานการณ์ที่เผชิญอยู่เป็นการท้าทาย ระบุตัวเลขเป็นร้อยละ 5-50 (เฉลี่ย 22.92 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.22) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า สถานการณ์ที่นักศึกษาประเมินตัดสินว่าก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดจำแนกได้ 3 ด้าน ได้แก่ การเรียนและการสอบ สัมพันธภาพกับเพื่อน และปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว โดยมีค่าความถี่ของจำนวนนักศึกษาเท่ากับ 26, 5 และ 1 รายตามลำดับ รายละเอียดของสถานการณ์แต่ละด้านมีดังนี้

### 1. การเรียนและการสอบ

นักศึกษา 26 ราย ประเมินตัดสินว่าการเรียนและการสอบเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงสุด มีผลต่อตนเองในทางลบ เป็นความเครียดระดับสูง คะแนน 6-10 คะแนน (เฉลี่ย 8.04 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.02) สถานการณ์การเรียนที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเตรียมตัวสอบไม่พร้อม ผลการเรียนไม่ดี การโอนย้ายสาขาวิชา และการเรียนในระบบไดรฟ์แวร์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1.1 การเตรียมตัวสอบไม่พร้อม** นักศึกษารับรู้ว่าตนเองอ่านหนังสือเตรียมสอบเมื่อทัน เนื้อหาของแต่ละวิชาที่เรียนมีมาก เช่น นักศึกษารายหนึ่งเล่าว่า "เครียดกับการอ่านหนังสือสอบในช่วงใกล้สอบเนื้อหาที่เรียนมีมากจนอ่านไม่ทัน" ไม่มีสามารถในการอ่านหนังสือ "เครียดกับการสอบไฟนอล อย่างที่อ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบ แต่ไม่มีสามารถอีก" ไม่

รู้จักแบ่งเวลาเรียนกับการทำกิจกรรมอย่างอื่น "เครียดกับการเตรียมตัวสอบ เนื่องจากตัวเองไม่รู้จักแบ่งเวลาให้ดี ส่วนใหญ่จะใช้เวลาทุ่มเทกับกลุ่มเพื่อนมาก และจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมหลายอย่างทำให้เราใช้เวลาไปกับส่วนนี้และจะใช้เวลาในการคุยกับเพื่อน ก็ไม่ถูกใจ" รวมทั้งไม่สามารถควบคุมบังคับตนเองให้อ่านหนังสือได้ตามที่ต้องการ ดังที่นักศึกษารายหนึ่งเล่าว่า "รู้สึกไม่พอใจในตนเองที่ไม่สามารถควบคุมบังคับตัวเองได้ คือ เวลาอ่านหนังสือ บางครั้งเมื่อรู้สึกง่วงจึงเปลี่ยนไปอ่านบันเตียงแล้วก็หลับประจำขนาดตั้งน้ำใจกับลูกเอาไว้แล้ว เมื่อนานไปลูกก็พอยรู้สึกตัวตื่นบ้างแต่ยังง่วงนอนอยู่ ก็ไม่ได้อ่านหนังสืออีก เลยรู้สึกเครียดว่าทำไม่ตัวเองทำแค่นี้ไม่ได้หรือ บังคับตัวเองก็ไม่ได้ แล้วจะประสบผลสำเร็จการเรียนตามที่มุ่งหมายไว้ได้อย่างไร" นักศึกษาบางรายเกิดความเครียดเนื่องจากไม่สามารถจัดแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือได้เพียงพอ เพราะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อทำงานส่งให้กับตามที่กำหนด ตามที่นักศึกษาเล่าว่า "แบ่งเวลาไม่เป็นไปอย่างที่คิด ภาระงานเยอะมากเข้ามาติดๆ กันก่อนซึ่งสอบ จึงไม่สามารถเอาเวลาไปอ่านหนังสือได้" และยังรายกล่าวว่า "งานที่ต้องทำส่งอาจารย์แต่ละวิชาเก้มีมาก อาจารย์สั่งพร้อมๆ กันและระยะเวลาที่จะชั้นชิดกับการสอบ" นอกจากนี้นักศึกษางานรายยังขาดทักษะในการพิมพ์ ดังที่บอกว่า "อ่านหนังสือไม่ทันและไม่มีเวลาที่จะอ่านหนังสือ เนื่องมาจากช่วงนี้มีรายงานเยอะมาก ติดฉันพิมพ์ดีดไม่ค่อยเก่งอยู่แล้วจึงเสีย

## วิการรณ ชะอุ่น เพ็ญสุขสันต์ และคณะ

เวลามาก แทนที่จะได้อ่านหนังสือก็ต้องมานั่งพิมพ์รายงาน" การเตรียมตัวไม่พร้อมสำหรับการสอบด้วยเหตุผลต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นเป็นสถานการณ์สำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด

**1.2 ผลการเรียนไม่ดี** นักศึกษาประเมินว่าผลการเรียนเป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เมื่อคะแนนสอบและเกรดที่ออกมากไม่ดี หรือไม่เป็นไปตามที่ตนคาดหวัง หรือได้น้อยกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ในชั้นเรียน "มีวิชาหนึ่งที่ข้าพเจ้าวิตกกังวลมาก เนื่องจากตอนที่ทำข้อสอบนั้นทำไม่ได้เลย และเมื่อผลการสอบออกมาปรากฏว่า ข้าพเจ้าตกลงมีของวิชานั้น ซึ่งในกลุ่มเพื่อนที่คบกันนั้นข้าพเจ้าเป็นคนที่มีคะแนนน้อยที่สุด" เกิดการเปรียบเทียบกับเพื่อนสนิทหรือกลุ่มเพื่อนที่ผ่านการคัดเลือกมาโดยวิธีเดียวกัน ทำให้รู้สึกห้อแท้ กลัว และกังวลว่าหากสอบไม่ผ่านรายวิชาที่เป็นวิชาบังคับก่อนหรือรายวิชาที่ต้องเรียนที่ต่อเนื่องกัน หรือเรียนไม่จบหลักสูตร หรือต้องขยายระยะเวลาเรียน ซึ่งนักศึกษารายหนึ่งกล่าวว่า "เป็นห่วงสถานภาพทางการศึกษา ถ้าตกหรือติดเฉพาะวิชาใดวิชาหนึ่งจะต้องทำแผนการเรียนยาวห้าปีเลย" และอีกราย "กลัวผลกระทบที่จะตามมาภายหลังสอบ ขั้นแรกก็คือการไม่ผ่านรายวิชานั้นๆ ต่อมาข้าพเจ้าก็ไม่สามารถเรียนตามหลักสูตรพยาบาลได้ และทำให้ข้าพเจ้าต้องเสียเวลาในการเรียนในเนื้อหาที่กำลังจะเข้ามา" นอกจากนี้ยังรู้สึกอายเพื่อนๆ กลัวว่าคนอื่นจะเยาะเย้ย และทำให้บุคคลที่รักผิดหวัง "เครียดมากเมื่อรู้เกรดเทอมหนึ่งต่อนแรกไม่เครียดมากนัก วันหลัง ๆ เพื่อน ๆ ก็พูด

กันว่าเห็นเด็กគาดาได้เกรดดี ๆ ทั้งนั้น ส่วนใหญ่ดีกว่าเด็กสอบเข้า... ข้าพเจ้าก็คิดมาก กลัวอาจารย์ที่โรงเรียนเดิมผิดหวัง กลัวพ่อแม่ผิดหวัง กลัวจะขายเพื่อน ๆ" นักศึกษา 1 ราย รับรู้สถานการณ์ความเครียดว่าเกิดจากการไม่เข้าใจบทเรียน เนื่องจากสติปัญญาของตนไม่ดี อ่านหนังสือไม่จำ "เรียนไม่รู้เรื่อง ทั้งที่ตั้งใจฟังก็ยังไม่เข้าใจ บางครั้งก็ลืมเหมือนกับสมองไม่รับ แล้วก็เรียนตามเพื่อนไม่ทันซึ่งมีผลต่อจิตใจเป็นอย่างมาก มีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา บางทีผิดหวังจนอยากคิดสั้น หรือบางทีก็คิดว่าตัวเองเป็นโรคประสาท ผลการเรียนค่อนข้างแย่ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นอย่างมาก กลัวจะเรียนไม่จบและที่สำคัญกลัวคนอื่นจะหัวเราะ夷าะว่าเรียนแค่นี้ก็ไม่จบ" และอีก 1 ราย มีพื้นฐานการเรียนบางวิชาไม่ดีอยู่แล้ว จึงไม่ชอบเรียน กลัวสอบไม่ผ่าน ผลการเรียนจึงออกมากไม่ดีและกลัวว่าไม่สามารถเรียนจบหลักสูตร "เหตุการณ์ที่ทำให้เครียดมากที่สุดคือเรียนวิชา (ระบุวิชาที่เรียน) เพราะเป็นคนที่เรียนวิชานี้อ่อนมากๆ อยู่แล้ว เริ่มเครียดตั้งแต่วันแรกที่เข้าห้องเรียนวิชานี้ มีความรู้สึกว่ากลัวมากๆ กลัวจะติดเฉพาะวิชาที่ไม่เคยได้เรียน... อย่างจะเรียนให้ดีแต่พื้นฐานการเรียนของเรามาดีแล้วทำยาก เมื่อเครียดกับวิชานี้ก็เลยทำให้เกลียดวิชานี้ไปเลย และยากที่จะทำให้ชอบมันได้"

**1.3 การโอนย้ายสาขาวิชา** นักศึกษา 1 ราย เป็นนักศึกษาที่โอนย้ายมาจากสาขาวิชาอื่นจึงต้องปรับแผนการเรียนเพื่อให้สามารถเรียนจบภายในระยะเวลาปกติที่หลักสูตรกำหนด "มีวิชาเรียนที่ต้องตาม

## ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผ้าสูกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หัวเรื่องที่ 1

เก็บอีก 2 วิชา คือ ทักษะภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ทำให้ต้องเรียนตามหลังเพื่อน ๆ เขา จะต้องใช้เวลาเรียนและทบทวนมากขึ้น เพราะถ้าตกลงวิชาใดวิชาหนึ่งในตอนนั้นก็จะต้องทำการเรียน 5 ปีเลย" นักศึกษารายนี้ต้องลงทะเบียนเรียนรายวิชาต่างๆ เพิ่มมากกว่าเพื่อนคนอื่น ซึ่งต้องใช้ความพยายามและเวลาเป็นอย่างมากในการเรียนเพื่อให้ผ่านครบถ้วนวิชา

**1.4 การเรียนในระบบไตรภาค** นักศึกษา 3 ราย ประเมินว่าการเรียนระบบไตรภาค มีระยะเวลาเรียนสั้นในขณะที่เนื้อหาวิชาเรียนมีมาก บางครั้งต้องเรียนเสริมในวันหยุด ผู้สอนจึง "อัด" เนื้อหามาก แต่ผู้เรียนรับได้ไม่หมด ช่วงเวลาของการเรียนและการสอบกระชั้นชิด นักศึกษาจึงรู้สึกเหนื่อยและเครียด เมื่อผลการสอบออกมากไม่ถึงกึ่งหนึ่งความเครียด ดังที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า "การเรียนแบบ 3 เทอมเป็นระยะเวลาที่รวดเร็วมาก เวลาวันหยุดก็มีไม่มาก เสาร์-อาทิตย์บางทีก็ยังต้องเรียนต้องสอบรู้สึกว่าจุดนี้เพิ่มความเครียดให้แก่เข้าพเจ้ามาก ๆ และการเรียนในแต่ละวิชาอาจจะมีเนื้อหาด้านนั้นมากเพื่อให้ทันเวลา แต่เกิดผลเสียต่อผู้เรียน คือทำให้รับมาได้ไม่พอ คะแนนสอบออกมากไม่เต็ม ก็เครียดเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า"

### 2. สัมพันธภาพกับเพื่อน

นักศึกษา 5 ราย ประเมินตัดสินว่าสัมพันธภาพกับเพื่อนเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มีผลต่อตนเองในทางลบเป็นความเครียดระดับสูง คะแนน 6-9 คะแนน (เฉลี่ย 7.60 ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐาน 0.02) ลักษณะสัมพันธภาพที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ถูกแยกจากกลุ่มเพื่อนสนิท ความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เพื่อนในกลุ่มขัดแย้งกัน และขาดการติดต่อสื่อสารกันอย่างเปิดเผย

นักศึกษา 1 ราย ประเมินว่าตนเองต้องถูกแยกออกจากกลุ่ม เนื่องจากเพื่อนที่เคยสนิทสนมกันไปคบกับเพื่อนใหม่ มีความห่างเหินและไม่ได้รับความสนิทสนมอย่างที่ผ่านมา ดังที่เล่าไว้ "ระยะแรกที่คบกันเราด่างเข้ากันดี เห็นอกเห็นใจกัน ให้อภัยและให้กำลังใจต่อกัน แต่มาระยะหลัง ๆ เขากลุ่มนี้มีเพื่อนใหม่เข้ามาอีกคน...รู้สึกว่าเข้าจะเข้ากันได้ไม่มาก ตีมากจนล้มไปแล้วว่าเราคนนี้คือเพื่อนที่เข้าให้ความสนิทสนม เข้าจับกลุ่มไปไหนมาไหนด้วยกัน บางครั้งก็นินทาข้าพเจ้า" จากการที่พยายามปรับตัวเข้าหากเพื่อน และคาดหวังว่าจะได้รับสัมพันธภาพที่ดี แต่กลับไม่ได้รับความจริงใจจากเพื่อน ค่อยจับผิดและว่ากลับหลัง ทำให้นักศึกษารายนี้รู้สึกผิดหวัง "เรื่องที่เครียดมากที่สุดคือเรื่องเพื่อน ตัวเราเองพยายามปรับตัวเพื่อที่จะเข้ากับกลุ่มเพื่อนให้ได้ แต่กลุ่มเพื่อนเขาไม่พยายามปรับตัวเข้ากับเราเลย จึงเกิดความขัดแย้งขึ้นมาว่าทำไม่หรือ ทำไม่เราต้องปรับตัวอย่างเดียว" นักศึกษา 1 รายประเมินว่า ตนเป็นคนกล่างที่ต้องคงอยู่กับกลุ่มหาให้เพื่อนได้คืนดีกัน โดยพยายามให้ความเป็นธรรมกับเพื่อนทั้งสองฝ่าย แต่ไม่สามารถทำใจให้เป็นกลางได้ จึงรู้สึกเครียดเนื่องจากรู้สึกขัดแย้งในตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง

## วิการรรณ ชะอุ่น เพ็ญสุขสันต์ และคณะ

รายงานนี้เล่าถึง "เพื่อนทະເລາກົນເວັ້ງແພນ ເຮົາຊີ່ງ ເປັນຄົນກາລາງຕັ້ງຫຼາຍແກ້ບໍ່ພາຫາ ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າໃຈ ເຮາເອງໂອນເລື່ອງໄປກາງໄດ້ທາງໜຶ່ງ ມີຄວາມຂັດແຍ້ງ ໃນຕົນເອງຈົນຮູ້ສຶກເຄຣີຍດ ໃນຂະໜາກີ່ທີ່ຄິດວ່າເຮົາຮັບເພື່ອນ ໄດ້ທັງຄູ່ ຄິດວ່າສາມາດຄອກຍ້າໄຫ້ເພື່ອນທີ່ໄປແຍ້ງແພນ ເພື່ອນໄດ້ ເພະຕ່າງກີ່ເປັນເພື່ອນກັນ ແຕ່ອີກສ່ວນໜຶ່ງ ເຮົາກລັບຂັດແຍ້ງເອງວ່າໄມ່ນ່າໃຫ້ອົກຍ້າ" ເນື້ອມບໍ່ພາຫາ ຂັດແຍ້ງຫຼືອສັງສຍເກີ່ວກັບກາງກະກະກຳທີ່ເກີດຂອງເພື່ອນໃນ ກລຸ່ມ ກີ່ໄມ້ໄດ້ພຸດຄຸຍກັນອ່າງເປີດແຜຍ ທຳໄຫ້ຮູ້ສຶກ ເຄຣີຍດເນື່ອເພີ່ມມື້ນ້າກັນທີ່ເອີ້ນດ້ອງທຳກຳການກລຸ່ມຮ່ວມກັນ "ເຫດຸທີ່ເຄຣີຍດເພຣະໄມ່ເຂົ້າໃຈພຸດທິກຣມເພື່ອນວ່າທຳໄມ່ ເປີ່ມນີ້ໄປດ້ານນັ້ນ ຄື່ອ ເນື້ອການກລຸ່ມຮ່ວມກັນກີ່ ຈະເກີດອຸປະສົງຄາມກາກ ເພຣະເຂາໄມ່ສັນໃຈການເລີຍ ໄນ ກະຕືອອົງຮັນ ໄນຕິດຕາມການ ແຕ່ຂະໜາກີ່ເຂົ້າໄປການ ກັບກຳລຸ່ມອື່ນກີ່ຈະເປັນດັວ້າດັ້ວ້າດັ້ວ້າໃນກາງກະການ ເປັນຜູ້ຈັດກາງເອງທຸກອ່າງ ເຮົາກີ່ໄມ້ກຳລັກາມວ່າທຳໄມ່ເປັນ ເຫັນນັ້ນ ເພຣະເກຮງວ່າເນື້ອການໄປຄຳເດືອຍອາຈຳກຳ ໄກ້າດຈາກກັນໄດ້"

ตารางที่ 1 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ยของคะแนนดิบ (Raw Score) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเพชญความເຄຣີຍດรายด້ານແລະໂດຍຮວມ ( $n = 32$ )

การเพชญບໍ່ພາຫາ	ค่าพิสัยທີ່ເປັນໄປໄດ້	ค่าพิสัยຈົງ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบນມາตรฐาน
ໂດຍຮວມ	36-180	81-147	109.19	10.93
การเพชญໜ້າກັນບໍ່ພາຫາ	13-65	27-55	43.81	5.77
การຈັດກາງດ້ານອາրມືນ	9-45	13-33	25.03	3.98
ກາງບຣາທາຄວາມຮູ້ສຶກເຄຣີຍດ	14-70	30-60	40.34	5.78

### 3. ປັບປຸງທະເສະບົບກົງຂອງຄຽບຄວາມຮູ້ສຶກ

ນັກສຶກສາ 1 ຮາຍ ປະເມີນວ່າຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນ ການສຶກສາເປັນສັນການການຟີ່ທີ່ກ່ອໄຂໃຫ້ເກີດຄວາມເຄຣີຍດສູງ (ຄະແນນເທົ່າກັນ 9) ເນື່ອຈາກເສະບົບກົງຂອງຄຽບຄວາມຮູ້ສຶກ ໄນຕີ່ໄມ້ເງິນເພີ່ມພອດສໍາຮັບຈ່າຍຄ່າລົງທະເບີຢັນ ຄ່າຫອັກແລະຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສ່ວນດ້ວຍ ຈຶ່ງມີຜົດຕ່າງກຳເຮັດວຽກ ດັ່ງທີ່ເລົ່າງວ່າ "ເສະບົບກົງຂອງຄຽບຄວາມຮູ້ສຶກ ກຳລັງຍໍາແຍ່ງທີ່ມາຍູ່ມໍາຫາວິທາລີຍ້ຕ້ອງການຂ້າວັນລະມື້ອັບໆສອງ ມື້ອັບໆ ຄ່າຫອັກໄມ້ໄດ້ຈ່າຍ ຄ່າເທອມກີ່ໄມ້ໄດ້ຈ່າຍ ອ່ານໜັງສຶກໄມ້ມີສາມີ ຄະແນນສອບກີ່ກຳໄໝໄດ້ ທັງນີ້ເປັນຜົດມາຈາກໄມ້ໄດ້ຈ່າຍຄ່າເທອມ ຄ່າຫອັກ ກີ່ເກຮງ ວ່າຈະໂດນໄລ່ອອກ"

### ກາງພີ່ມມື້ນ້າກັນບໍ່ພາຫາ

ກາງພີ່ມມື້ນ້າກັນບໍ່ພາຫາ ກາງຈັດກາງດ້ານອາຮົມ ກາງບຣາທາຄວາມຮູ້ສຶກເຄຣີຍດ ຄະແນນກາງພີ່ມມື້ນ້າກັນທີ່ໄດ້ມີຄະແນນສອບກີ່ກຳໄໝໄດ້ ທັງນີ້ເປັນຜົດມາຈາກໄມ້ໄດ້ຈ່າຍຄ່າເທອມ ຄ່າຫອັກ ກີ່ເກຮງ ວ່າຈະໂດນໄລ່ອອກ" (ตารางที่ 1) ເນື້ອພິຈານ-

## ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผ้าสูกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หัวปีที่ 1

สัดส่วนของการเผชิญความเครียดแต่ละด้านเบรียบเทียบกับการเผชิญความเครียดร่วมทั้ง 3 ด้าน โดยคำนวณค่าคะแนนลัมพาร์ด (Relative Score) พบว่า การเผชิญความเครียดที่ใช้มากที่สุดคือการเผชิญหน้ากับปัญหา เท่ากับ .40 หรือคิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมา คือการบรรเทาความรู้สึกเครียด เท่ากับ .37 หรือ คิดเป็นร้อยละ 37 และการจัดการกับอารมณ์ใช้น้อยที่สุด เท่ากับ .23 หรือคิดเป็นร้อยละ 23 (ตารางที่ 2)

เมื่อพิจารณาแยกรายข้อของการเผชิญความเครียด พบร่วม 5 อันดับแรกที่นักศึกษาเลือกใช้มากที่สุด ได้แก่ ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด 2 ข้อ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา 2 ข้อ ด้านการจัดการกับอารมณ์ 1 ข้อ และที่ใช้น้อยที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ ด้านการจัดการกับอารมณ์ 3 ข้อ ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด 2 ข้อ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 2 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนลัมพาร์ด (Relative Score) การเผชิญความเครียดรายด้าน ( $n = 32$ )

การเผชิญปัญหา	Rang	M	SD
การเผชิญหน้ากับปัญหา	.27 – .48	.40	.04
การจัดการกับอารมณ์	.16 – .32	.23	.02
การบรรเทาความรู้สึกเครียด	.29 – .41	.37	.03

ตารางที่ 3 วิธีการเผชิญความเครียดรายข้อที่กลุ่มตัวอย่างใช้มาก 5 อันดับ และใช้น้อย 5 อันดับ ( $n = 32$ )

วิธีการเผชิญปัญหา	ด้าน	M	SD
<b>5 อันดับที่ใช้มาก</b>			
พยายามยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	บรรเทาความรู้สึกเครียด	4.00	.71
มีความหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น	บรรเทาความรู้สึกเครียด	3.84	.62
คิดหารือแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์	เผชิญหน้ากับปัญหา	3.78	.94
หาทางจัดการหรือควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้น	เผชิญหน้ากับปัญหา	3.78	.83
กังวลใจ	จัดการกับอารมณ์	3.75	.71

## วิภาวรรณ ชะอุ่น เพ็ญสุขสันต์ และคณะ

### ตารางที่ 3 (ต่อ)

วิธีการเพชญปัญหา	ด้าน	M	SD
<b>5 อันดับที่ให้น้อย</b>			
กรอ  sapang สบสาน	จัดการกับอารมณ์	1.87	.90
ห่วงว่าสถานการณ์จะดีขึ้น หรือปัญหาต่างๆ จะคลี่คลายด้วยตัวของมันเองโดยไม่ต้อง ทำอะไรเลย	บรรเทาความรู้สึกเครียด	1.90	.85
โทษคนอื่นว่าเป็นต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับกับสถานการณ์ เพราะเห็นว่าหมดหวัง ผันกลางวัน สร้างจิตนาการ	จัดการกับอารมณ์	1.93	.87
	บรรเทาความรู้สึกเครียด	2.03	.82
	จัดการกับอารมณ์	2.21	.94

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการบรรยายของนักศึกษาบางรายเกี่ยวกับวิธีเพชญความเครียดที่ใช้กับสถานการณ์ความเครียด พบร่วมกันและสอดคล้องกับข้อมูลในตารางที่ 3 คือนักศึกษาใช้วิธีเพชญความเครียดโดยเพชญหน้ากับปัญหา จัดการกับอารมณ์และบรรเทาความรู้สึกเครียด นักศึกษาเพชญหน้ากับปัญหาโดยใช้วิธีคิด หัววิธีแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์และหาทางจัดการหรือควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้น โดยรวมแผนการเรียนตลอดหลักสูตรเพื่อให้เรียนจบตามระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนด ปรับเปลี่ยนลักษณะการเรียนโดยขยายให้มากขึ้น ไม่นำลักษณะการเรียนแบบสถาบัน ในระดับมัธยมศึกษามาใช้ จัดทำตารางเวลาสำหรับอ่านหนังสือเตรียมสอบ จัดกลุ่มทบทวน

บทเรียน ใช้เวลาในการอ่านบททวนตำราให้มากขึ้น และนอนให้น้อยลง เลี้ยงจากเลี้ยงดังรบกวนของเพื่อนๆ ไปหาที่อ่านหนังสือที่มีความสงบมากกว่าในการจัดการกับอารมณ์ นักศึกษาใช้วิธีการผ่อนคลายความกังวลใจเมื่ออ่านหนังสือมากก็ไปออกกำลังกายหรือหาวิธีการผ่อนคลายอย่างอื่น เช่น ทำสมาธิ ดูโทรทัศน์ ดูหนัง พังเพลง เดินเที่ยวตามห้างสรรพสินค้า รับประทานอาหารกับเพื่อนๆ เป็นต้น ส่วนการบรรเทาความรู้สึกเครียด นักศึกษาใช้วิธียอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้วิธีตั้งความหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น โดยยอมรับว่าตนเองมีการเตรียมตัวสอบไม่พร้อม บริหารเวลาไม่เป็น ควบคุมและบังคับตนเองเรื่องการอ่านหนังสือไม่ได้ ไม่เข้าใจบทเรียนทำให้ผลการเรียนไม่ดี คิดว่าหากผ่านช่วงแรกไปแล้วก็คงรู้แนวทางในการเรียนมากขึ้นและคงเครียดน้อยลง

## ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หัวปีที่ 1

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่านักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นการกระทำโดยตรงเพื่อจัดการแก้ไขสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ โดยเฉพาะความเครียดที่มีสาเหตุมาจากการเรียนและการสอบ นอกจากนี้นักศึกษายังใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยหยุดยั้งการกระทำการทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น เลิกคุยกับเพื่อนหรือคุยกับน้อยลง เข้าร่วมกิจกรรมอื่นให้น้อยลงและใช้เวลาในการเรียนมากขึ้น ไม่ตระหนักรถล่าที่จะทำให้เกิดการบาดหมางกันระหว่างเพื่อน สำหรับวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้กลไกทางจิต มีเพียงเล็กน้อย พบร่องรอยในรายที่มีความเครียดจากสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน เช่น แสร้งทำเฉยเมยไม่สนใจ ยอมรับความจริง และพยายามคิดว่าเพื่อนไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต พยายามคิดว่าคงกันแคร์กีดีแล้ว คิดปลอบใจตนเองว่าเพื่อนไม่สามารถอยู่กับเราได้ตลอดเวลา สักวันหนึ่งก็ต้องจากกัน เป็นต้น นอกจากนี้พบว่านักศึกษาทุกรายได้ใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยการแสวงหาข้อมูลและความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งประโยชน์รอบข้าง การพูดคุยปรึกษาระบายความรู้สึกกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนสนิทในกลุ่มเพื่อนที่ห้อพัก เพื่อนจากโรงเรียนเดิม อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่โรงเรียนเดิม เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาในหอพัก การร้องให้กับเพื่อนหรืออยู่กับเพื่อนłoży โดยไม่ต้องพูดอะไร รวมทั้งขอสนับสนุนทุนการศึกษาจากมหาวิทยาลัย

### ความผาสุกในชีวิต

คะแนนความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาอยู่ระหว่าง 38-77 คะแนน ( $M = 62.06$ ,  $SD = 9.14$ ) มีนักศึกษาเพียง 5 ราย หรือร้อยละ 15.6 เท่านั้นที่มีความรู้สึกผาสุก นักศึกษา 13 รายหรือร้อยละ 40.6 มีความทุกข์โศกรุนแรงปานกลาง และจำนวน 14 รายหรือร้อยละ 43.8 มีความทุกข์โศกรุนแรงมาก

นักศึกษาได้บรรยายให้เห็นถึงผลกระทบของความเครียดต่อความผาสุกในชีวิตว่า "เมื่อเครียดแล้วรู้สึกกังวลใจเป็นอย่างมาก นอนไม่ค่อยหลับ จะปวดบ่อยๆ" หรือ "รู้สึกเหนื่อยเบื่อ ห้อแท้กับชีวิต" หรือ "นอนร้องไห้เป็นสัปดาห์ บางคืนกับน้ำตาไหลตลอดเวลา ผิดหวังจนอยากคิดถั่น หรือบางทีคิดว่าตัวเองเป็นโรคประสาท โรคจิต" นอกจากนี้ยังมีผลต่อสุขภาพร่างกาย ดังที่กล่าวด้วยอย่างเล่าว่า "สุขภาพอ่อนแอลง รู้สึกไม่แข็งแรงเหมือนก่อนหน้านี้ ตื่นมากไม่ค่อยมีแรง" หรือ "เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียไม่มีแรง" บางรายมีอาการปวดศีรษะ ไม่เกรนกำเริบปวดท้อง ท้องเสีย ปวดประจำเดือนมากกว่าปกติ และเป็นหวัดง่าย

### การอภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาบาลชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ประเมินสถานการณ์ที่ประสบในปีการศึกษาแรกว่ามีผลต่อตนเองในทางลบ และก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูง ( $M = 8$ ,  $SD = 0.92$ )

## วิการรณ ชะอุ่น เพ็ญสุขสันต์ และคณะ

ทั้งนี้เพราะระยะเวลาดังกล่าวเป็นช่วงของการเปลี่ยนผ่านจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งมีรูปแบบการเรียนการสอนและการใช้ชีวิตแตกต่างกัน นักศึกษาต้องนำพลังงานและแหล่งประโภชน์ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกมาใช้ในการปรับตัวเป็นอย่างมาก จึงเกิดความเห็นอย่างล้าและเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของเจ้าและอุส<sup>18</sup> ที่พบว่าในช่วง 3 เดือนแรกของปีการศึกษาแรกนักศึกษาพยาบาล ทั้งหลักสูตรเก่าและหลักสูตรปรับปรุงใหม่มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งนักศึกษาหลักสูตรเก่าประเมินว่าตนเองมีระดับความเครียด รับรู้ว่าเป็นอันตรายและคุกคามต่อความรู้สึกของตนเองสูงกว่านักศึกษาหลักสูตรปรับปรุงใหม่สอดคล้องกับแนวคิดของลาชารัสและโพล์ค์เมน<sup>4</sup> ที่ว่าความเครียดเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบริบทแวดล้อมโดยบุคคลจะเครียดหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการประเมินตัดสินใจให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นว่ามีผลต่อตนเองในทางใด

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากข้อมูลที่นักศึกษาบรรยายว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดพบว่าเป็นสถานการณ์ด้านการเรียนและการสอบ สมัพันธ์ภาพกับเพื่อน และปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของคลากและرافฟิน<sup>19</sup> ซึ่งศึกษาสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 459 คน จากหลายสถาบัน ได้แก่ มหาวิทยาลัย วิทยาลัยการศึกษาขั้นสูงและโรงพยาบาลพบว่านักศึกษามี

ปัญหาด้านการเรียน สมัพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่มีเวลาสำหรับตนเองและบุคคลในครอบครัวจากการศึกษาครั้งนี้พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่คือจำนวน 26 ราย ประเมินตัดสินใจการเรียนและการสอบเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด เช่นเดียวกับรายงานศึกษาของ ทิพย์ภา เซழ្ជ ชาวนิต และดาวลอย กาญจนมณีเสถียร<sup>6</sup> ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลในแต่ละชั้นปีมีความเครียดจาก การเรียนมากที่สุด สถานการณ์ด้านการเรียนจึงเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดโดยเฉพาะระยะที่ต้องเตรียมตัวสอบยิ่งที่ความเครียดมากขึ้น นอกจากนี้ การใช้เวลาในการศึกษาทำความเข้าใจกับบทเรียน การทบทวนบทเรียน การเตรียมตัวก่อนเข้าเรียน เวลาเรียนแต่ละวันมากเกินไป เนื้อหาวิชาที่เรียนมาก ไม่เข้าใจบทเรียน ความยุ่งยากในการค้นคว้าข้อมูลหรือทำรายงานนักศึกษาต้องเรียนผลการเรียนไม่ดี ไม่มีเวลาเป็นส่วนตัวเพื่อผ่อนคลาย หรือทำกิจกรรมล้วนเป็นสถานการณ์ด้านการเรียนที่ก่อให้เกิดความเครียด<sup>7,20</sup> ข้อมูลข้างต้นสอดคล้องกับการمب Burke เป็นนักศึกษา ความเครียดในการเรียนเป็นลักษณะที่จะกระตุนให้นักศึกษาเกิดความกระตือรือร้น ใช้ความพยายามและมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนของตนเพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายถึงช่วงของการเปลี่ยนผ่านที่ต้องใช้เวลาในการพัฒนาทักษะด้านการเรียนของนักศึกษา นอกจากนี้ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาได้มีการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าหากไม่สามารถจัดการเกี่ยวกับการเรียนและการสอบได้ จะทำให้ผลการเรียนไม่ดี หรือ

## ความเครียด การเพิ่มความเครียด และความผิดปกติในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หัวเรื่องที่ 1

ต่างกันว่าที่ตนคาดหวังไว้ก็จะทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกันในกลุ่มเพื่อนจะทำให้รู้สึกอาย วิตกกังวลว่าไม่สามารถเรียนวิชาที่ต้องเนื่องกันจะด้อยขยายระยะเวลาในการศึกษา และบางรายกลัวว่าไม่สามารถเรียนจบหลักสูตร ทั้งนี้เนื่องจากเป็นระยะของการเปลี่ยนผ่านที่ต้องแสวงหาและปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนจากเดิมในระดับมัธยมศึกษา ให้สอดคล้องกับการเรียนในระดับอุดมศึกษาซึ่งผู้เรียนต้องรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง ดังข้อมูลสนับสนุนที่นักศึกษาเล่าว่า "เครียด เพราะต้องปรับวิธีการเรียน ไม่เหมือนกับการเรียนในชั้นมัธยมปลายเลย" หรือ "รู้เลยว่าตัวเองต้องปรับแนวการเรียนอย่างมาก แต่เดิมเรียนแบบสบายๆ ค่อยให้ครู่漫อก แต่ตอนนี้ต้องค้นคว้าเอง" และหลายรายบอกว่าหากผ่านช่วงแรกไปแล้วก็คงรู้แนวทางในการเรียนมากขึ้นและคงเครียดน้อยลง ทั้งนี้การศึกษาความเครียดในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านมาทั้งในและต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในสถานการณ์การเรียนในภาคปฏิบัติ นักศึกษามีความเครียดระดับสูง เนื่องจากการปฏิบัติการพยาบาลในสถานการณ์จริงแตกต่างจากการศึกษาในห้องเรียน นักศึกษาต้องมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา ศุภภาพแก้ผู้ใช้บริการอย่างถูกต้องเหมาะสม มีความรับผิดชอบ และมีความสามารถในการปรับตัวกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี<sup>13</sup>

สำหรับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน เป็นอีกสาเหตุของความเครียดในนักศึกษากลุ่มนี้ จำนวน 5 ราย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าลักษณะของสัมพันธภาพ

ที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง เป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน สอดคล้องกับการศึกษาของคนอื่น ๆ<sup>7,21-22</sup> พ布ว่าการขัดแย้งกับเพื่อนเป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ขาดการยอมรับ จึงไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเมื่อมีเรื่องเดือดร้อน ทั้งนี้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ยังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ตอนปลาย มากให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนและการตอบเพื่อนวัยเดียวกัน เพราะอยู่ในสถานศึกษาที่ต้องเรียน ทำกิจกรรม และใช้ชีวิตความเป็นอยู่ ในหอพักโดยต้องอยู่ร่วมกับนักศึกษาของทุกสาขา วิชาซึ่งอาจพากอยู่ในห้องเดียวกับนักศึกษารุ่นพี่ที่ศึกษาในสาขาวิชาเดียวกันหรือต่างสาขาวิชา และมีนักศึกษาเพียง 1 ราย เท่านั้นที่ประเมินว่าปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัวเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดตามที่กลุ่มตัวอย่างบอกว่า "ย้ำแย่" และรับรู้ว่ามีผลกระทบต่อการเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน เพราะกลัวถูกไล่ออกจากโรงเรียน

ผลการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการที่นักศึกษาใช้ในการเพิ่มความเครียดกับสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้ง 3 สถานการณ์ พ布ว่า นักศึกษาใช้วิธีการเพิ่มความเครียดในทุกด้านคือ การเพิ่มหน้ากับปัญหา การจัดการกับอารมณ์ และการบรรเทาความรู้สึกเครียด โดยได้ใช้การเพิ่มความเครียดด้านการผุงแก้ปัญหามากที่สุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ เนื่องจากเป็นความเครียดที่เกิดจากการเรียนและการสอบ สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการเพิ่มปัญหาด้านการเรียนในนักศึกษา<sup>7,23</sup> ประกอบกับนักศึกษา

## วิภาวรรณ ชะอุ่น เพ็ญสุขสันต์ และคณะ

พยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลายมีความพ่ายแพ้ที่จะสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง แสดงให้เห็นถึงความคิดเห็นของคนอื่น ได้แก่ เพื่อนอาจารย์ และบิดา-มารดา เพื่อนำมาพิจารณา ได้ร่วมกันให้เห็นว่าสมกับเป็นนักศึกษาจึงมุ่งแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาสาเหตุของปัญหา ยอมรับและแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผลโดยการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนและจัดสรรเวลาให้เหมาะสม<sup>724</sup> เห็นได้จากรายข้อของการเผชิญความเครียดที่ใช้มากที่สุดใน 5 อันดับแรกโดยพยาภยามคิดเห็นแก้ไขปัญหารือควบคุมสถานการณ์ และทางทั้งพยาภยามทางบารเทนเดอร์ บางความเครียดที่ใช้มากที่สุด คือ พยาภยามยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และตั้งความหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น มีเพียงข้อเดียวที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ นั่นคือมีความกังวลใจ สำหรับการเผชิญความเครียดรายข้อที่ใช้น้อยที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ ด้านการจัดการกับอารมณ์ คือ การแสดงความโกรธ สายแข็ง สงบสานาน โภชนาคนิยมว่าเป็นต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ผ่านกลางวัน หรือสร้างจินตนาการสำหรับด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียดที่ใช้น้อยที่สุด คือ การหวังว่าสถานการณ์จะดีขึ้นหรือปัญหาต่างๆ จะคลี่คลายได้วยด้วยตัวของมันเอง โดยไม่ต้องทำอะไรหรือการยอมรับกับสถานการณ์ เพราะเห็นว่าหมดหวังแล้ว

จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษามีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมกับสถานการณ์โดยการมุ่งแก้ไขปัญหาเป็นหลัก ไม่กล่าว

โดยบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นว่าเป็นต้นเหตุของปัญหา และไม่รอให้ปัญหาคลี่คลายไปเองโดยไม่ทำอะไร อีกทั้งไม่รู้สึกหมดหวังในการแก้ไขปัญหา แสดงว่าบุคคลนักศึกษาส่วนใหญ่มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีพลังความสามารถในการจัดการกับความเครียด รับรู้ว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้เป็นส่วนใหญ่ ดังข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการบอกร่องรอยของนักศึกษาเกี่ยวกับวิธีการหล่ายๆ วิธีที่ใช้ร่วมกันในการเผชิญความเครียด

การศึกษาครั้งนี้ พบว่าความเครียดส่งผลให้การทำหน้าที่ทางด้านสังคม ช่วย และกำลังใจตลอดจนภาวะสุขภาพของนักศึกษาเลื่อมถ้อยลงจากการวัดผลลัพธ์การปรับตัวโดยใช้ดัชนีความผิดปกติในชีวิต พบว่านักศึกษา 5 รายเท่านั้นที่มีความผิดปกติในชีวิต ส่วนที่เหลือ 27 รายมีภาวะทุกข์โศกตั้งแต่ระดับปานกลางจนถึงระดับรุนแรงเป็นจำนวนพอๆ กัน อย่างไรก็ตามก่อนการวัดความผิดปกติในชีวิต นักศึกษาอาจมีความเครียดอยู่เดิม เช่น ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว และการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้อยู่ในช่วงสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนในปีการศึกษาที่ 1 ซึ่งเป็นระยะเวลาของการใกล้สอบปลายภาค ประกอบกับปีการศึกษาแรกเป็นระยะลำดับของการเปลี่ยนผ่านที่นักศึกษาต้องดึงพลังงานในตนเองมาใช้เป็นอย่างมากเพื่อปรับตัวเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด ทั้งทางด้านการเรียน การสร้างสัมพันธภาพเพื่อกลุ่มใหม่และการใช้ชีวิตส่วนตัว จึงเกิดความเครียดระดับสูงและมีความผิดปกติในชีวิต

## ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1

ต่อ แสดงให้เห็นว่าความเครียดมีผลต่อสภาพอารมณ์ และจิตใจ ลดคล่องกับการศึกษาของคนอื่นๆ<sup>14,16-17</sup> ที่พบว่าความเครียดมีความล้มเหลวในการตอบสนับความผาสุกในชีวิตหรือคุณภาพชีวิต

นักศึกษาจะมีความเครียดหรือไม่นั้นขึ้นอยู่ กับการประเมินตัดสินสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ว่ามีผล ต่อตนเองอย่างไร ลดคล่องกับแนวความคิดของ ลาชารัสและโพล์คแมน<sup>4</sup> ซึ่งเชื่อว่าเมื่อเผชิญกับ สถานการณ์ความเครียด บุคคลพยายามดึงเหล่ง ประโยชน์ต่างๆ มาใช้ในการเผชิญกับความเครียด สำหรับเหล่งประโยชน์ที่ใช้มีทั้งเหล่งประโยชน์ภายนอก เช่น พยายามคิดในทางที่ดี สร้างกำลังใจให้แก่ ตนเอง มีการทบทวนปัญหาและพัฒนาทักษะใน การแก้ปัญหา และเหล่งประโยชน์ภายนอก โดย รู้จักแสดงตนในการขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบ ข้างที่เชื่อถือได้

โดยสรุปผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ใน มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้มีความเครียดระดับสูง สถานการณ์ที่นักศึกษาประเมินว่าก่อให้เกิดความ เครียดคือ การเรียน และการสอบ สัมพันธภาพ กับเพื่อน และปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว นักศึกษารับรู้ความผาสุกในชีวิตต่อ ปัจจัยที่อาจมี ส่วนเกี่ยวข้องคือระยะของการเปลี่ยนผ่านจากการศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษา อย่างไรก็ตาม พบว่า นักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้านมุ่งแก้ ปัญหามากกว่าการจัดการกับอารมณ์

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ช่วยให้อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน และบุคลากรอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาในหอพัก เจ้าหน้าที่แนะนำ ให้เข้าใจความเครียดและสถานการณ์ที่นักศึกษา ประเมินว่าก่อให้เกิดความเครียด รวมทั้งวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา ความรู้ที่ได้จาก การวิจัยครั้งนี้ยังแสดงให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยควรจัด ให้มีโครงการหรือกิจกรรมที่พัฒนาทักษะการเรียน การปรับตัวและการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การจัดทำเหล่งประโยชน์ด้านทุนการศึกษา เพื่อ เป็นการลดความเครียดและสถานการณ์ความเครียด ให้กับนักศึกษา สำหรับการวิจัยครั้งต่อไปควรมี การศึกษาติดตามนักศึกษาแต่ละรุ่นอย่างต่อเนื่องใน ทุกชั้นปีโดยเฉพาะการเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นเป็น การฝึกปฏิบัติการพยาบาลในคลินิก ซึ่งการศึกษา ที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษามีความเครียดระดับสูง เพื่อ เป็นข้อมูลในการช่วยเหลือนักศึกษาต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.วันดี สุทธิรังษี ที่กรุณาชี้แนะและแก้ไขรายงานวิจัยนี้ให้มีความสม บูรณ์ยิ่งขึ้น

## วิภาวรรณ ชะอุ่น เพ็ญสุขสันต์ และคณะ

### เอกสารอ้างอิง

1. Beck LD, et al. Perceived level and sources of stress in university professional schools. **Journal of Nursing Education** 1997; 36: 180-6.
2. Admi H. Nursing students 'stress during the initial clinical experience. **Journal of Nursing Education** 1997; 36: 323 -7.
3. Mahat G. Stress and coping : First-year Nepalese nursing students in clinical settings. **Journal of Nursing Education** 1996; 35:163-9.
4. Lazarus R. and Folkman S. **Stress, Appraisal, and Coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.
5. Dupuy HJ. The general well-being schedule. In **Measuring Health : A Guide to Rating Scales and Questionnaire**. New York: Oxford University Press, 1987: 125 -132.
6. ทิพย์ภา เชษฐ์เจ้าลิตและดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. การเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียนพยาบาลและวิธีการเพิ่มความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. **วารสารพยาบาลสงขลา** นคrinทร์ 2539; 2:47-57.
7. Beck LD. & Srivastava R. Percieved level and sources of stress in baccalaureate nursing students. **Journal of Nursing Education** 1991; 30:127-33.
8. O'Quinn-Larson J. and Pickard MR. The impaired nursing student. **Nurse Educator**. 1989;14(2):36-9.
9. Sirapo-ngam Y,Tantayotai V. & Witayasuporn J. Stress and coping of graduate nursing students during the first semester of their study. **2<sup>nd</sup> International Conference on Expanding Boundaries of Nursing Education Globally**, November 8-11, 1998:131-2.
10. Jalowiec, A. Confirmatory factor analysis of the Jalowiec coping scale. In CF, Waltz & L. Strickland (Ed.) **Measurement of Nursing Outcome: Volume 1 Nursing Measuring Client Outcome**, New York: Springer. 1988 ; 281-308.
11. ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม, สายพร รัตนเรืองวัฒนา, และนิโรบล กนกสุนทรัตน์. ความเครียดและการเพิ่มความเครียด ของพยาบาลในช่วงเรียนและการปรับเปลี่ยนเข้าสู่บทบาท พยาบาลวิชาชีพ. **รามาธิบดีพยาบาลสาร**. 2540; 3:5-21.
12. ชยุนนิค ลือวนิช. บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง ความเครียด และการเพิ่มปัญหาของญาติผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุ ขณะรักษาตัวในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์หลักสูตร ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
13. มงคล ลี้มทองกุล. ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วยและการเพิ่มปัญหาในขณะรอผลการตรวจซึ่งเนื้อในผู้ป่วยที่มีก้อนที่เต้านม. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
14. สุภาพ อารีเยื้อ. ความเครียด การเพิ่มปัญหาและคุณภาพชีวิตของหญิงสูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
15. สมจิต หนูเจริญกุล, ประคง อินทรสมบัติ และพรพรรณ วดี พุธวัฒน์. สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลก และการรับรู้ถึงความผิดปกติในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. **รายงานวิจัย** 2532.
16. วิภาวรรณ ชะอุ่น. ภาระในการดูแลและความผิดปกติที่ไปของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพา. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
17. วิภาวรรณ วโรสาร. การรับรู้ความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วย การเพิ่มความเครียดและความผิดปกติที่ไปของบิดา-มารดา ที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยบำบัดพิเศษ. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
18. Gwele NS, & Uys LR. Levels of stress and academic performance in baccalaureate nursing students. **Journal of Nursing Education**. 1998; 3:404-7.

## ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผ้าสูกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1

19. Clarke VA, & Ruffin CL. Perceived sources of stress among student nurses. **Contemporary Nurse**. 1992; 1(1) : 35–40.
20. Caon M. & Treagust D. Why do some nursing students find their science courses difficult? **Journal of Nursing Education**. 1993; 32: 255–259.
21. Hegge M, Melcher P, & Williams S. Hardiness, health-seeking behavior, and social support of baccalaureate nursing students. **Journal of Nursing Education**. 1999; 38:179–82.
22. นันทนา นำฝน ปรัชญาณนันท์ เที่ยงจรรยาและดาวลอยด์ จุนน์มีเลสตีเยอร์. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**. 2542; (1):15–25.
23. Arthur N. The effects of stress, depression, and anxiety on postsecondary students' coping strategies. **Journal of College Student Development**. 1998; 39: 11–22.
24. รักชนก คชไกร. พฤติกรรมการเผชิญปัญหาในวัยรุ่น. **วารสารพยาบาลศาสตร์**. 2543; 18: 8–13.

วิการรณ ชื่อ น พืญสุขสันต์ และคณะ

## **Stress, coping, and well-being of the first-year baccalaureate nursing students\***

*Wipawan Chaoum Pensuksan, RN, M.N.S\*\**

*Jom Suwanno, RN, M.N.S\*\**

*Valla Tantayotai, RN, D.N.S\*\*\**

**Abstract** During the transition from high school to university, students have to face with various situations. Some of those situations may be appraised by them as taxing or exceeding their resources. The purpose of this study was to describe stressful situations and coping strategies used by baccalaureate nursing students during the first year of their study. The Lazarus and Folkman stress, appraisal, and coping model was used as a framework for the study. Thirty-two nursing students, who enrolled in a baccalaureate program of nursing at a University in Southern Thailand, were asked to participate in the study by describing their stressful situations and rating their uses of coping strategies in the Jalowiec's coping scale. Dupy's general well-being scale was used to measure students' well-being. Content analysis and grouping of the stressful situations revealed 3 categories, which were : (1) Studying and Examinations, (2) Relationships with friends, and (3) Financial problems of their families. The coping strategies used by the students were confrontive, palliative, and emotive strategies, respectively. The nursing students perceived a low sense of well-being. By understanding the nursing students' stressful situations, faculty members can suggest the effective coping strategies for them. Rama Nurs J 2002; 8(2) : 90-109.

**Keywords** : stress, coping, well-being, nursing student

---

\* Walailak University, Research Grant.

\*\* Lecturer, \*\*\* Assistant Professor, Institute of Nursing, Walailak University