

ความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ STRESS OF PUBLIC HEALTH UNDERGRADUATE STUDENTS

พรสุข หุ่นิรันดร์^{*}

อนันต์ มลารัตน์^{*}

สุภาพ หวังช่อกลาง^{**}

Pornsuk Hunnirun^{*}

Anan Malarat^{*}

Suphap Wangkhoklang^{**}

Abstract

This survey research were conducted to study a stress of public health undergraduate students and compare a stress of students in different of sex and academic year. The samples were 300 public health undergraduate students in Faculty of Public Health and Health Technology at Nakhonratchasima College. Questionnaires on stress were used for data collection. Percentage, mean, standard deviation, independent samples t-test and one-way ANOVA were applied for data analysis. The results indicated that public health undergraduate students had stress at a low level. Male and female undergraduate students had no significance different of stress. Undergraduate students who were in different academic year had no significance different of stress.

Keywords : Stress , Public health undergraduate students

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ และเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา จำนวน 300 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความเครียด ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (Independent samples t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้แก่นักศึกษาที่เรียนในชั้นปีต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

^{*} ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

^{**} วิทยาลัยนครราชสีมา

คำสำคัญ : ความเครียด นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสภาพการณ์แวดล้อมที่เกิดขึ้นโดยไม่สามารถคาดการณ์ได้ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ทุกคนพบในชีวิตประจำวัน ความเครียดที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลเสียสมดุลของร่างกาย ความเครียดจะมีประโยชน์ถ้าหากมีความเครียดอยู่ในระดับที่พอเหมาะก็จะกระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว สนใจในกิจวัตรประจำวัน แต่ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสมเช่น มีความเครียดมากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเป็นบุคคลที่ต้องปรับตัวสูง เพราะส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ อีกทั้งมีความกังวลเรื่องการเรียน การวางแผน การเรียนของตนเอง และการควบคุมตนเอง รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและสภาพแวดล้อม แต่อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยอีกหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อการเผชิญความเครียดของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม เนื่องจากการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น (Friedman, 1981: 252) เพราะแรงสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคนรัก สนใจ ยกย่อง มีคุณค่า ถ้าบุคคลได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอย่างถูกต้องและเพียงพอก็เปรียบเสมือน บุคคลนั้นมีกันชนหรือสิ่งดูดซับความเครียด ทำให้ความเครียดนั้นมีผลกระทบต่อบุคคลน้อยลง วิทยาลัยนครราชสีมาเป็นสถาบันการศึกษาที่ได้ผลิตบุคลากรด้านสาธารณสุข เพื่อให้มีจำนวนบุคลากรทางสาธารณสุขอย่างเพียงพอ อีกทั้งการควบคุมคุณภาพของหลักสูตรทำให้นักศึกษาต้องมีความสามารถทั้งทางด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ จึงอาจจะก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษาได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดกิจกรรมแก่นักศึกษาต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ จำแนกตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงข้อมูลความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษามาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการจัดกิจกรรมแก่นักศึกษาต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 300 คน ทำการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ และ ชั้นปีที่ศึกษา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

(Checklist)

ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ เป็นบ่อย เป็นครั้งคราว และไม่เคยเลย จำนวน 20 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77

วิธีการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงวิทยาลัยนครราชสีมาเพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการวิจัยไปทำการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นมา

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)
2. วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ จำแนกตามเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent samples t-test)
3. วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา จำนวน 300 คน แบ่งเป็นนักศึกษาเพศหญิง ร้อยละ 84.67 และนักศึกษาเพศชาย

ร้อยละ 15.33 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 40.00 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.67 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 33.33 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาสาขารณสุขศาสตร์มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ดังรายละเอียดตามตาราง 1

ตาราง 1 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของนักศึกษาสาขารณสุขศาสตร์ (n= 300)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง (41-60)	0	0
ระดับปานกลาง (21-40)	87	29.00
ระดับต่ำ (0-20)	213	71.00
ค่าเฉลี่ย = 17.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 7.22 อยู่ในระดับต่ำ		

ตาราง 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสาขารณสุขศาสตร์ จำแนกตามเพศ และชั้นปีศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ค่าเฉลี่ย	S	p
1. เพศ				.157
ชาย	46	16.28	7.17	
หญิง	254	17.92	7.22	
2. ชั้นปีที่ศึกษา				.985
ปีที่ 1	120	17.61	8.12	
ปีที่ 2	80	17.64	6.71	
ปีที่ 3	100	17.77	6.50	

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสาขารณสุขศาสตร์ จำแนกตามเพศ และชั้นปีศึกษา ตามตาราง 2 พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้นนักศึกษาที่เรียนในชั้นปีต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

การศึกษาความเครียดของนักศึกษาสาขารณสุขศาสตร์ ผู้วิจัยขออภิปรายผลการศึกษา ดังนี้

นักศึกษาสาขารณสุขศาสตร์มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้นนักศึกษาที่เรียนในชั้นปีต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน สาเหตุที่นักศึกษามีความเครียดในระดับต่ำอาจเนื่องมาจากในระบบการศึกษามีการจัดเรียงลำดับรายวิชา โดยจะให้มีการ

เรียนในรายวิชาพื้นฐาน จากนั้นก็จะเริ่มศึกษาในรายวิชาชีพ ทำให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ถึงแม้ว่าจะศึกษาในชั้นปีที่สูงขึ้นแต่ความเครียดก็ไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้นจากระบบอาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำและดูแลนักศึกษาอย่างใกล้ชิดทำให้เมื่อเกิดปัญหาทั้งในด้านการเรียนและปัญหาส่วนตัวก็สามารถขอคำปรึกษาได้ ทำให้ความเครียดลดลง ประกอบกับกิจกรรมนักศึกษาที่คณะได้จัดให้แก่ศึกษาอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้นักศึกษาไม่ได้เคร่งเครียดอยู่กับเฉพาะการเรียนเท่านั้น จึงส่งผลให้นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม (2544: 45) ที่ได้ทำการศึกษาด้านเหตุความเครียด ระดับความเครียด และ วิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีต้นเหตุความเครียดจากการเรียนเป็นหลัก แต่นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับความเครียดที่น้อยมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธามาศ อนุธาดุ (2543: 45) ได้ศึกษาและกำหนดขอบเขตความสามารถและจัดประสบการณ์ในการเรียนการสอนของนักศึกษาพยาบาลของแต่ละชั้นปี โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และ 2 มุ่งเน้นศึกษาวิชาพื้นฐานทั่วไปและพื้นฐานทางวิชาชีพพยาบาล ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และ 4 มุ่งเน้นการศึกษาภาคทฤษฎีในหมวดวิชาชีพพยาบาลในวิชาต่างๆ และเน้นการฝึกภาคปฏิบัติควบคู่กันไป ซึ่งเป็นไปตามการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามหลักสูตร โดยประสบการณ์ในอดีตจะส่งผลต่อการเรียนรู้ในภายหลัง ทำให้ความเครียดจากการเรียนลดลง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ถึงแม้ว่าจากการศึกษานี้จะพบว่า นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำก็ตาม แต่ทางคณะควรมีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการเรียนแก่นักศึกษา รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม นอกจากนั้นยังควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษา รวมทั้งควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมในการลดความเครียดแก่นักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม . (2544). **ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** . วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล .
- สุทธามาศ อนุธาดุ . (2543) . **การศึกษาปัญหาและวิธีเผชิญปัญหาในการฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เขตภาคเหนือ** . วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- Friedman, Marilyn M. (1981) . **Family nursing : Theory and assessment** . New York : Appleton Century Crofts .