

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

วิไลพร ขำวงษ์* สุกคณี ปลั่งพงษ์พันธ์** ทานตะวัน แยมบุญเรือง**

บทคัดย่อ

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ถ้าบุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคลนั้นๆ วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบหลายขั้นตอน จำนวน 330 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และ Pearson's correlation coefficient

ผลการวิจัย พบว่าสาเหตุของความเครียดทั้ง 8 ด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ ด้านสาเหตุในอนาคตมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดมากที่สุด ($r = 0.54$) รองลงมา คือ ด้านการจัดสรรเวลา ($r = 0.46$) และด้านที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดน้อยที่สุด คือ ด้านระเบียบของสถานศึกษา ($r = 0.34$) ส่วนการจัดการความเครียดพบว่า มีเพียงสองด้านที่มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ คือ การจัดการความเครียดโดยการระบายความรู้สึก ($r = 0.16$) และการทำกิจกรรมนันทนาการด้วยการฟังเพลง ($r = 0.11$)

ผู้บริหารและอาจารย์ของวิทยาลัยพยาบาลสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้เหมาะสมกับระยะเวลาเรียน รวมทั้งการพัฒนาระบบการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลให้สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด การจัดการความเครียด นักศึกษาพยาบาล

*วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จังหวัดนนทบุรี, E-mail: wionwanna@yahoo.com

**วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จังหวัดนนทบุรี

The relationships between levels of stress, causes of stress and stress management in nursing students of nursing colleges under the jurisdiction of Praboromarajchanok Institute for Health Workforce Development

Wilaiporn Khamwong* Sudkhanoung Plangpongpan** Tantawan Yamboonruang**

Abstract

Stress can occur in all age groups. If the person can not manage the stress appropriately, it can affect both mental and physical health. The purpose of this research was to examine the relationships among levels of stress, causes of stress and stress management in nursing students of nursing colleges under the jurisdiction of Praboromarajchanok Institute for Health Workforce Development.

* Boromarajonani College of Nursing, Changwat Nonthaburi; E-mail: wionwanna@yahoo.com

** Boromarajonani College of Nursing, Changwat Nonthaburi

A multi-stage sampling was used for selecting 330 nursing students. Instruments were demographic data questionnaires; and levels of stress, causes of stress and stress management questionnaires. Demographic data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient.

The results of the study revealed that all aspects of causes of stress had significantly moderate positive relationships with participants' stress levels, especially future causes aspect ($r = 0.54$) and time management aspect ($r = 0.46$). Institutional rules and regulations aspect had lowest relationship with participants' stress levels ($r = 0.34$). Stress management by sharing feelings ($r = 0.16$) and recreation activities (listening to music) ($r = 0.11$) had significant low positive relationships with the stress levels.

Administrators and nursing instructors would be able to utilize the findings to organize teaching and learning activities to fit with the teaching timetable as well as to develop counselling system to help students manage their stress well.

Keywords: levels of stress, causes of stress, stress management, nursing students

บทนำ

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยมีปัจจัยมากระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกร่างกายทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อร่างกายและจิตใจที่ไม่สมดุลขึ้น โดยธรรมชาติเมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคลนั้นๆ¹ เมื่อบุคคลต้องเผชิญความเครียดเป็นระยะเวลานาน ร่างกายจะเสื่อมโทรมลง ทำให้ป่วยเป็นโรคทางกายต่างๆ ตามมาได้²

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเครียดสูง จากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยฟลอริดา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่ การแข่งขันด้านเกรดสัมพันธภาพ และปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการทำงานหาเลี้ยงชีพ³ จากการศึกษาของ สุธีรา เทอดวงศ์วรกุล⁴

พบว่า นักศึกษาเกิดความเครียดจากการปรับตัวใน 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านผู้สอน การปรับตัวด้านเพื่อนและจากกิจกรรมของนักศึกษา สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุวรรณ สีสัมประสงค์⁵ ที่พบว่า นักศึกษาแพทย์เกิดความเครียดจากความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัว การเรียนข้อบังคับของสถานศึกษา เพื่อนต่างเพศหรือคนรัก เพื่อน อาจารย์และบุคลากรทางการแพทย์ สาเหตุในอนาคต การจัดสรรเวลา เศรษฐกิจ และความรับผิดชอบในฐานะผู้ใหญ่

จากความเครียดและสาเหตุของความเครียดดังกล่าวข้างต้น เป็นสิ่งจำเป็นที่บุคคลจะต้องมีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมเพื่อลดผลกระทบทางลบที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งผลการศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงและวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาใช้บ่อยครั้งมากที่สุด คือ การดูโทรทัศน์ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต การเล่นดนตรีและร้องเพลงคาราโอเกะ⁶ นอกจากนี้ นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม⁷ ได้ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย พบว่า นักศึกษามีความเครียดในระดับสูงและใช้วิธีการจัดการความเครียด เช่น ปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแสวงหาความเพลิดเพลิน นอกจากนั้น การศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี ของ เกรวี่ ดันเฮง และคณะ⁸ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 30 มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติและสูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 4.3 สาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากด้านการเรียน ส่วนวิธีการจัดการกับความเครียดสามารถแบ่งเป็น 2 แบบ คือ จัดการกับความเครียดแบบแก้ที่ปัญหา และการปรับเปลี่ยนความรู้สึก

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมมีผลต่อระดับความเครียดและนักศึกษาเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแตกต่างกันไป คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ซึ่งเป็นสถาบันที่รับนักศึกษาจากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวอย่างมากทั้งต่อการเรียน การมาอยู่หอพัก ระเบียบของสถาบัน การคบเพื่อนใหม่ ซึ่งสาเหตุดังกล่าวเหล่านี้อาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ถ้านักศึกษาปรับตัวได้ไม่ดีหรือใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม ความเครียดอาจส่งผลเสียทั้งต่อร่างกาย จิตใจ

การดำเนินชีวิตประจำวันและการเรียนได้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ในภาพรวมของวิทยาลัยพยาบาลทั้งหมดไปกำหนดนโยบายของสถาบัน รวมทั้งวางแผนป้องกันความเครียดและช่วยเหลือนักศึกษาที่มีความเครียดให้สามารถเผชิญและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 29 แห่ง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยเลือกวิทยาลัยพยาบาลจาก 5 เครือข่าย เครือข่ายละ 2 วิทยาลัย โดยการจับสลากรายชื่อวิทยาลัย จากนั้นคำนวณขนาดตัวอย่างของแต่ละวิทยาลัยตามสัดส่วนใช้สูตรประมาณค่าสัดส่วน

โดยใช้ค่าสัดส่วนความเครียดจากการศึกษาความเครียดสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิจังหวัดนนทบุรี โดย เกวลี ต้นเฮง และคณะ⁸ พบว่ามีนักศึกษาพยาบาลร้อยละ 30 ที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยขึ้นไป และกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับ 5% ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 330 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลในเครือข่าย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภูมิลาเนา

ส่วนที่ 2 แบบประเมินระดับความเครียด โดยใช้แบบประเมินความเครียดของ เกวลี ต้นเฮง และคณะ⁸ ที่ดัดแปลงมาจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต⁹ ประกอบด้วย 20 ข้อคำถาม มีมาตรวัด 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยๆ และเป็นประจำ ซึ่งมีการแปลค่าคะแนน ดังนี้

คะแนน 0-5	ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่าปกติอย่างมาก
คะแนน 6-17	ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
คะแนน 18-25	ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
คะแนน 26-29	ระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง
คะแนน 30-60	ระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก

ส่วนที่ 3 แบบประเมินสาเหตุของความเครียด คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 8 ด้าน ได้แก่ ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านระเบียบของสถานศึกษา ด้านเพื่อน ด้านอาจารย์ ด้านสาเหตุในอนาคต ด้านการจัดสรรเวลา และด้านเศรษฐกิจ มีจำนวน 14 ข้อ เป็นมาตรวัด 4 ระดับ คือ ไม่พบเลย พบครั้งคราว พบบ่อยๆ พบเป็นประจำ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินการจัดการความเครียด คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การระบายความรู้สึก การปรับตัว การปรับเปลี่ยนความรู้สึก การทำกิจกรรมนันทนาการและการทำกิจกรรมที่สนใจ มีจำนวน 15 ข้อ เป็นมาตรวัด 4 ระดับ คือ ไม่ใช้เลย ใช้เป็นครั้งคราว ใช้บ่อยๆ ใช้เป็นประจำ

เครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิทางการพยาบาลจิตเวชจำนวน 3 ท่าน และทำการตรวจสอบหาความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เท่ากับ 0.88 และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาได้ดังนี้ แบบประเมินระดับความเครียด 0.88 แบบประเมินสาเหตุของความเครียด 0.81 และแบบประเมินการจัดการความเครียด 0.82

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

การวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิจังหวัดนนทบุรี ใบรับรองเลขที่ 8/2557 และได้รับการอนุญาตเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล

ของแต่ละวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธียวิจัย อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัยอย่างละเอียดกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นการตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ โดยข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเก็บเป็นความลับ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบและของวิทยาลัย

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ประสานงานในแต่ละวิทยาลัยรวบรวมข้อมูล โดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถาม ระหว่างเดือนสิงหาคม – ธันวาคม 2557 ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลที่ได้รับเลือก เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ในแต่ละวิทยาลัย เพื่อให้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ ระหว่างเก็บข้อมูลผู้วิจัยทำการติดต่อสอบถามความคืบหน้า ปัญหา อุปสรรค เป็นระยะๆ พร้อมดำเนินการแก้ไข

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียด โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของความเครียด กับระดับความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับระดับความเครียด โดยใช้สถิติ Pearson's correlation coefficient

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของสาเหตุความเครียดจำแนกตามรายด้าน

หัวข้อ	ไม่พบเลย	พบเป็นครั้งคราว	พบบ่อยๆ	พบเป็นประจำ
1. ด้านครอบครัว	23 (6.97)	183 (55.45)	73 (22.12)	51 (15.45)
2. ด้านการเรียน	6 (1.82)	152 (46.06)	139 (42.12)	33 (10.00)
3. ด้านระเบียบของสถานศึกษา				
3.1 กฎระเบียบเข้มงวด	99 (30.00)	135 (40.91)	66 (20.00)	30 (9.09)
3.2 ระบบอาวุโส	116 (35.15)	144 (43.64)	35 (10.16)	35 (10.61)
3.3 การอยู่ในหอพัก	140 (42.41)	152 (46.06)	30 (9.09)	8 (2.42)
4. ด้านเพื่อน	121 (36.67)	182 (55.15)	22 (6.67)	5 (1.52)
5. ด้านอาจารย์	61 (18.48)	218 (66.06)	36 (10.91)	15 (4.55)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 89.09 ซึ่งส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 29.09 และอยู่ในเครือข่ายภาคกลาง 1 คิดเป็นร้อยละ 24.85 กลุ่มตัวอย่างมีผลการเรียนอยู่ในช่วง 3.00-3.49 คิดเป็นร้อยละ 48.79 มีอายุอยู่ในช่วง 18 ปี ถึง 23 ปี มีอายุเฉลี่ย 20.12 ปี โดยมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดขอนแก่นและสมุทรปราการมากที่สุด คือ ร้อยละ 8.49 เท่ากัน

2. ระดับความเครียด

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาพยาบาลจำแนกตามระดับความเครียด (n = 330)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปกติ	10	3.03
ปกติ	159	48.18
สูงกว่าปกติเล็กน้อย	128	38.79
สูงกว่าปกติปานกลาง	19	5.76
สูงกว่าปกติมาก	14	4.24

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 48.18 รองลงมา คือ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 38.79 และมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 4.24 ที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก

3. สาเหตุความเครียด

หัวข้อ	ไม่พบเลย	พบเป็นครั้งคราว	พบบ่อยๆ	พบเป็นประจำ
6. ด้านสาเหตุในอนาคต				
6.1 กลัวทำผิดกฎระเบียบ	133 (40.30)	156 (47.27)	32 (9.70)	9 (2.73)
6.2 กลัวสอบตก	27 (8.18)	141 (42.73)	108 (32.73)	54 (16.36)
6.3 กลัวผิดหวังในการเรียน	43 (13.03)	161 (48.79)	83 (25.2)	43 (13.03)
6.4 กังวลเรื่องชีวิตส่วนตัว	75 (22.73)	200 (60.61)	35 (10.61)	20 (6.06)
7. ด้านการจัดสรรเวลา	26 (7.88)	170 (51.52)	81 (24.55)	53 (16.06)
8. ด้านเศรษฐกิจ	102 (30.91)	143 (43.33)	65 (19.70)	20 (6.06)

จากตารางที่ 2 พบว่า สาเหตุของความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่พบเป็นประจำ ที่มีความถี่สูงสุด คือ ด้านสาเหตุในอนาคต เรื่องกลัวการสอบตก (ร้อยละ 16.36) รองลงมา คือ ด้านการจัดสรรเวลา (ร้อยละ 16.06)

4. การจัดการความเครียด

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของการจัดการความเครียดจำแนกตามรายด้าน

การจัดการความเครียด	ไม่ใช้เลย	ใช้เป็นบางครั้ง	ใช้บ่อยๆ	ใช้เป็นประจำ
1. ระบายความรู้สึก	7 (2.12)	147 (44.55)	110 (33.33)	66 (20.00)
2. การปรับตัว	19 (5.76)	133 (40.30)	128 (38.79)	50 (15.15)
3. การปรับเปลี่ยนความรู้สึก	14 (4.24)	100 (30.30)	156 (47.27)	60 (18.18)
4. การทำกิจกรรมนันทนาการ				
4.1 ฟังเพลง	0 (0.00)	36 (10.91)	101 (30.61)	193 (58.48)
4.2 ออกกำลังกาย	19 (5.76)	178 (53.94)	86 (26.06)	47 (14.48)
4.3 เล่นอินเทอร์เน็ต	1 (0.30)	28 (8.48)	98 (29.70)	203 (61.52)
4.4 เที่ยวนอกสถานที่	15 (4.55)	162 (49.09)	94 (28.48)	59 (17.88)
4.5 ดูทีวี	60 (18.18)	146 (44.24)	80 (24.24)	44 (13.33)
4.6 อ่านหนังสือการ์ตูน	89 (27.97)	146 (44.24)	59 (17.88)	36 (10.91)
4.7 ร้องคาราโอเกะ	102 (30.91)	174 (52.73)	38 (11.52)	16 (4.85)
4.8 เดินรำ	171 (51.82)	115 (34.85)	29 (8.79)	15 (4.55)
4.9 เล่นดนตรี	163 (49.39)	119 (36.06)	32 (9.70)	16 (4.85)
5. การทำกิจกรรมที่สนใจ				
5.1 นั้งสมาธิ	92 (27.88)	184 (55.76)	32 (9.70)	22 (6.67)
5.2 สวดมนต์/ฟังบทสวดมนต์	64 (19.39)	149 (45.15)	65 (19.70)	52 (15.76)

จากตารางที่ 3 พบว่า การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้เป็นประจำ ที่มีความถี่สูงสุด คือ การทำกิจกรรมนันทนาการโดยการเล่นอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 61.52) รองลงมา คือ การฟังเพลง (ร้อยละ 58.48)

5. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียด

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจำแนกตามรายด้าน

สาเหตุของความเครียด	Correlation coefficient (r)	-value
ครอบครัว	0.41	0.000*
การเรียน	0.40	0.000*
ระเบียบของสถานศึกษา	0.34	0.000*
เพื่อน	0.37	0.000*
อาจารย์	0.37	0.000*
สาเหตุในอนาคต	0.54	0.000*
การจัดสรรเวลา	0.46	0.000*
เศรษฐกิจ	0.37	0.000*

* $p < 0.01$

จากตารางที่ 4 พบว่า สาเหตุของความเครียดทั้ง 8 ด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.01$) นอกจากนั้นยังพบว่า ด้านสาเหตุในอนาคตมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดสูงสุด ($r = 0.54$) ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดน้อยที่สุด คือ ด้านระเบียบของสถานศึกษา ($r = 0.34$)

6. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับการจัดการความเครียด

จากตารางที่ 5 พบว่า การจัดการความเครียดโดยการระบายความรู้สึกและการทำกิจกรรมนันทนาการ (ฟังเพลง) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.01$ และ $p < 0.05$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามรายด้าน

ประเภทของการจัดการความเครียด										
ระดับความสัมพันธ์	ระหว่าง	ความเครียด	กับการปรับตัว	การปรับเปลี่ยนความรู้สึก	การฟังเพลง	ออกกำลังกาย	เล่นอินเทอร์เน็ต	เที่ยวนอกสถานที่	ดูทีวี	อ่านหนังสือการ์ตูน
ระหว่างความเครียดกับการจัดการความเครียด										
Correlation Coefficient	0.16*	0.05	0.07	0.07	0.11*	-0.10	0.10	0.04	-0.10	-0.06
p-value	0.00	0.07	0.22	0.05	0.08	0.06	0.43	0.09	0.28	0.75

อภิปรายผล

1. ระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ รองลงมา คือ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และมีเพียงร้อยละ 4.24 ที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฐานิกา บุชมงคล และคณะ¹⁰ และ สุปราณี ฉายาวิจิตร¹¹ ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อยถึงระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ในการวิจัยครั้งนี้ถือว่าเป็นระดับความเครียดที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยทั่วไปบุคคลจะสามารถปรับตัวต่อระดับความเครียดที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยจนถึงระดับ สูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับความเครียดที่ไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมากนัก บุคคลอาจจะมิปฏิบัติตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว เป็นต้น ซึ่งความเครียดในระดับดังกล่าวเป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จ บุคคลจะมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยหรืออาจต้องใช้เวลาในการปรับตัว แต่ในที่สุดก็สามารถจัดการกับความเครียดได้¹² แต่อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยในครั้งนี้ยังพบว่า มีนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับความเครียดตั้งแต่ระดับสูงกว่าปกติปานกลางจนถึงระดับสูงกว่าปกติมากถึงร้อยละ 10 สอดคล้องกับผลการวิจัยบางงานวิจัยที่พบว่า มีนักศึกษาพยาบาลบางส่วนมีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติปานกลางถึงระดับสูงกว่าปกติมากหรือระดับรุนแรง^{10-11,13} ซึ่งนักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีการจัดการกับความเครียดได้น้อยลง เนื่องจากเป็นระดับความเครียดที่บุคคลได้รับปัจจัยกระตุ้นหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงหรือจัดการกับความเครียดได้ในเวลาอันสั้น หากไม่ได้รับการบรรเทาหรือช่วยเหลือจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้¹²

ส่วนสาเหตุความเครียดพบว่า สาเหตุของความเครียดที่พบเป็นประจำ ที่มีความถี่สูงสุด คือ ด้านสาเหตุในอนาคต เรื่องกลัวการสอบตก รองลงมา คือ ด้านการจัดสรรเวลา สำหรับสาเหตุที่ไม่พบเลย ที่มีความถี่สูงสุด คือ ด้านระเบียบของสถานศึกษา เรื่องการอยู่ในหอพัก ซึ่งแตกต่างกับผลการวิจัยของ สุวรรณาสี สมประสงค์⁴ ที่พบว่า สาเหตุความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6 คือ การเรียน ข้อบังคับของสถานศึกษา

และไพรัช วงศ์ศรีตระกูล¹⁴ ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียด คือ เกรดเฉลี่ยสะสม สภาพการศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้านการเรียน การสอน ด้านกิจกรรมนักศึกษา และด้านสภาพแวดล้อม

สำหรับการจัดการความเครียดพบว่า การจัดการความเครียดที่มีการใช้เป็นประจำที่มีความถี่สูงสุด คือ การทำกิจกรรมนันทนาการโดยการ เล่นอินเทอร์เน็ต รองลงมา คือ การฟังเพลง การจัดการความเครียดไม่ใช้เลย ที่มีความถี่สูงสุด คือ การทำกิจกรรมนันทนาการโดยการเดินรำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยวัชร อภิวัตน์ศิริ และคณะ¹⁵ ที่พบว่านักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกมหาวิทยาลัยขอนแก่น ใช้วิธีลดความเครียดของตนเอง เช่น เล่นเกมส์ กิน นอน ดูทีวี ฟังเพลง ออกกำลังกาย ไปเที่ยว ทำสมาธิมากที่สุด และการศึกษาของ มานพ ชูนิล พิสมัย รักจรรยา และชวณีย์ พงศาพิชญ์¹⁶ ที่พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีวิธีการจัดการความเครียดที่นักศึกษาใช้มากเป็นอันดับแรก คือ ดูหนัง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์

2. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

จากผลการวิจัย พบว่า สาเหตุของความเครียดทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านระเบียบของสถานศึกษา ด้านเพื่อน ด้านอาจารย์ ด้านสาเหตุในอนาคต ด้านการจัดสรรเวลา และด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ โดยพบว่า ด้านสาเหตุในอนาคต ที่กลัวการสอบตก และกลัวผิดหน้ในการเรียน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดสูงสุด ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดน้อยที่สุด คือ ด้านระเบียบของสถานศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับผลของหลายๆ งานวิจัยที่พบว่า สาเหตุของความเครียดที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของนักศึกษามากที่สุด คือ การเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ¹⁷⁻¹⁹ และสาเหตุของความเครียดที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาน้อยที่สุด คือ ด้านที่พักอาศัย¹⁸ ซึ่งด้านระเบียบของสถานศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดน้อยที่สุด อาจเนื่องมาจากวิทยาลัยมีการยืดหยุ่นเรื่องกฎระเบียบมากขึ้น เพื่อให้เข้ากับยุคสมัย รวมทั้งนักศึกษาได้รับทราบกฎระเบียบของสถานศึกษาตั้งแต่แรกเข้าศึกษา ทำให้นักศึกษาสามารถเตรียมตัวและปรับตัวได้ดีขึ้น

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

จากผลการวิจัยพบว่า การจัดการความเครียดโดยการ

ระบายความรู้สึกและการทำกิจกรรมนันทนาการ (ฟังเพลง) มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนการจัดการความเครียดโดยการปรับตัว การปรับเปลี่ยนความรู้สึก และการทำกิจกรรมที่สนใจมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น มีแนวโน้มที่จะใช้การจัดการความเครียดด้วยการระบายความรู้สึกและการฟังเพลงเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับผลการวิจัยของหลายๆ งานวิจัยที่พบว่า วิธีการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาใช้มากที่สุด คือ การพูดระบายความรู้สึกหรือปรึกษากับเพื่อนหรือคนที่ไว้ใจ และการหากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น^{7,10,15-16,20}

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้บริหารและอาจารย์ของวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบายในการจัดการเรียนการสอน ให้มีกิจกรรมการสอน และชิ้นงานที่เหมาะสมกับระยะเวลาการเรียน เพื่อลดสาเหตุด้านการจัดสรรเวลาที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา รวมทั้งพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษา ที่จะสามารถช่วยให้นักศึกษาลดความเครียดลงได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกกับนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาอื่นๆ หรือนักศึกษาสาขาอื่นๆ

2. ควรศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยนักศึกษาพยาบาลให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ จังหวัดนนทบุรี ที่ได้อนุมัติทุนวิจัย ขอขอบคุณที่ปรึกษาด้านสถิติ คุณดำเนิน ศรีนวลตา ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ อ.สาริณี โต๊ะทอง อ.เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ และ อ.จตุพร หนูสวัสดิ์ ที่ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย ขอขอบคุณผู้อำนวยการและผู้ประสานงานของทุกวิทยาลัยที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล ท้ายนี้ขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลทุกคนที่ตอบแบบสอบถามทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. Lazarus RS, Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.
2. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill; 1974.
3. Repich D. College students use of alcohol as way of coping with social anxiety (Internet). 2004 [cited 2013 Jul 1]; Available from: <http://www.talentdevelop.com/Col Stud Alc.hlc.html>.
4. Terdwongworakul S. A study of adaptation and mental health of students of Faculty of Engineering, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus. Nakhonpratom: Kasetsart University; 2004. (in Thai).
5. Seesomprasong S. The study of stress on medical students year 4-6 [Thesis]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2009. (in Thai).
6. Phatai T, Dangprasert N, Chomchaipol K. The study on stress and stress management of the first year students, Rajabhat Sakon Nakhon University [Thesis]. Sakon Nakhon: Rajabhat Sakon Nakhon; 2010. (in Thai).
7. Boonpume N. Stress and coping of Thai traditional medicine students of Rajamangala University of Technology Thanyaburi [Independent study of Social and Health System Management]. Nakhonpratom: Graduate School, Silpakorn University; 2010. (in Thai).
8. Tunheng K, Suwannathip K, Sangtes J, Butrda N, Jungerdsup R, Krasung R, et al. A study of stress of the first year nursing students [Report]. Nonthaburi: Boromarajonani College of Nursing, Changwat Nonthaburi; 2013. (in Thai).
9. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Manual of stress management. Bangkok: Ro So Pho Printing House; 2000. (in Thai).
10. Busmongkhol T, Dansawadikul T, Phoophut P, Reuchai P, Koungam U. Stress level and coping strategies of nursing student during the maternal and child practicum course [Internet]. 2009 [cited 2015 Feb 12]; Available from: http://thailandresearchjournal.blogspot.com/2011/10/blog-post_31.html. (in Thai).

11. Chaiwijit S. The factors effecting stress and stress coping of nursing students [Internet]. 2009 [cited 2015 Feb 12]; Available from: <http://thailand.digitaljournals.org/index.php/JPNC/article/view/12411>. (in Thai).
12. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Get to know stress [Internet]. 2010 [cited 2014 Aug 4]; Available from <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1085>.
13. Tedpeam L. Emotional quotient and levels of stress of the first year nursing students, Faculty of Nursing Chiang Mai University [Thesis]. Chiang Mai: Chiang Mai University; 2009. (in Thai).
14. Wongsritrakul P. Stress and anxiety of students of Thonburi University. Academic Journal, Thonburi University. 2011;5:23-32. (in Thai).
15. Apiwattanasiri C, Somakasettrin K, Suraprayoon K, Leumprasert K, Wankaew N, Homjumpa P. Stress and stress management of medical students during clinical practice Khon Kaen University. Srinagarind Medical Journal. 2007;22: 416-424. (in Thai).
16. Chunin M, Rakchanya P, Pongsapitch C. Students' techniques in managing stress at King Mongkut's Institute of Technology North Bangkok. The Journal of Industrial Technology. 2007;3:42-51. (in Thai).
17. Khuttiya K. A study of stress of the first year students in the academic year 2000 of Maejo University. Journal of Chiang Mai Neurosis Hospital. 2000: 20(1-2) :1-11. (in Thai).
18. Suttharangsee W, Petcharat B, Intanon T. Stress management behaviours and related factors among nursing students, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University [Research report]. Songkla: Prince of Songkla University; 2004. (in Thai).
19. Pulido-Martos M, Augusto-Landa JM, Lopez-Zafra E. Sources of stress in nursing students: A systematic review of quantitative studies. Int Nurs Rev. 2011;59:15-25.
20. Slangshing R, Sirisumran S, Jaiwongsa S, Tonkratok P, Bennarong M, Supanun S, et al. A study of stress and coping of the first year nursing students toward rules and regulations of Thai Arm Forced Nursing College. [Report]. Bangkok: Thai Arm Forced Nursing College; 2006. (in Thai).