

ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

Factors Predicting Stress and Stress Management of Bachelor Program of Nursing Students

วิสุทธิ โนจิตต์^{1*}, นภัสสร ยอดทองดี², วงเดือน เล็กสง่า³ และ ปารวีร์ มั่นพัก¹
Wisut Nochit^{1*}, Naphatsorn Yotthongdi², Wongduan Leksanga³ and Parawee Manfak¹

¹ กลุ่มงานวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท จังหวัดชัยนาท 17000

² กลุ่มงานวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท จังหวัดชัยนาท 17000

³ กลุ่มงานวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท จังหวัดชัยนาท 17000

¹Department of Community Health Nursing, Boromarajonani College Nursing of Chainat, Chainat 17000

²Department of Psychiatric Nursing, Boromarajonani College Nursing of Chainat, Chainat 17000

³Department of Maternal and Child Health Nursing and Midwifery, Boromarajonani College Nursing of Chainat, Chainat 17000

*To whom correspondence should be addressed. e-mail: wnochit@gmail.com

Received: 26 December 2019, Revised: 19 March 2020, Accepted: 30 April 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ปัจจัยทำนายความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 235 คน คัดเลือกโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2561 โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคซ์ เท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป หาค่าจำนวน ร้อยละ และวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณแบบขั้นตอน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคลิกภาพส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ โดยสามารถร่วมกันทำนายความเครียดได้ร้อยละ 30.90 กลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดโดยใช้กิจกรรมออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ดูหนัง/ฟังเพลง/ร้องคาราโอเกะ ปรึกษาพ่อแม่และผู้ปกครอง และสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ตามลำดับ ผลการศึกษครั้งนี้ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ควรมีการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอกให้แก่นักศึกษา มีการออกแบบการเรียนการสอนที่คำนึงถึงผลกระทบที่อาจก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามากเกินไป มีการจัดระบบและกลไกที่สามารถช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ เช่น การหารายได้พิเศษให้แก่นักศึกษา เป็นต้น และสนับสนุนให้มีระบบบริการอินเทอร์เน็ตที่มีคุณภาพสำหรับให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลเพื่อหาความรู้ และเพื่อใช้เป็นวิธีการจัดการความเครียด

คำสำคัญ : ความเครียด วิธีการจัดการความเครียด นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

Abstract

This research aimed to investigate stress level, the factors predicting stress, and stress management of the Bachelor program of nursing students in Boromarajonani College of Nursing, Chainat. A multi-stage sampling technique was used to recruit a sample of 235 nursing students. Data collection was held on October - December 2018. The instruments were developed by the researcher and examined for the content validity by the experts. The reliability of the instruments in the form of Cronbach's Alpha reliability coefficients were 0.95. The data were analyzed by descriptive statistics and stepwise multiple regression analysis.

Results revealed that the sample had mean scores of stress level at a moderate level. Significant predictors of the stress were personal characteristics, learning, and economic factors. These predictors could jointly explain 30.90% in the variance of stress in the nursing students. The students reported that the internet surfing was the most popular activity for the stress management. This was followed by movie watching, music listening, karaoke singing, parents consulting, and self-empowerment, respectively.

The findings from this study suggested that Boromarajonani College of Nursing, Chainat should develop learning and extra-curricular activities in order to improve internal and external personalities of the nursing students. Learning activities which generate the unnecessary stress of the students should be concerned. Moreover, the college should be concerned with the system and mechanism to help the students who have financial problems such as income from the extra work for the students. The college should support the high quality of internet service for the students in order to search information and manage the stress.

Keywords : Stress, Manage the stress, Bachelor program of nursing students

บทนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ได้ให้สถานศึกษาจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจสติปัญญาความรู้ มีคุณธรรมจริยธรรมและวัฒนธรรม ให้มีความสำคัญกับความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมของสถาบันของนักศึกษา ซึ่งส่งผลให้สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ แต่ถ้านักศึกษาปรับตัวไม่ได้ก็มักมีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ เกิดความท้อแท้หมดหวัง เบื่อหน่ายและวิตกกังวล ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา [1] ความเครียด (Stress) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อถูกกระตุ้นและมีปฏิกิริยาตอบโต้เป็นปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาโดยระบบต่อมไร้ท่อที่หลั่งฮอร์โมนและระบบประสาทอัตโนมัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปทั่วร่างกายเมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจมักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่สังเกตได้อย่างชัดเจน [2] ด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย หายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ท้องผูก เป็นต้น ด้านจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล หงุดหงิดคิดมากคิดฟุ้งซ่านคิดอะไรไม่ออกสับสนขาดสติ เบื่อหน่ายไม่มีสมาธิ เก็บตัวเงียบ ซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย เป็นต้น และด้านสังคม ได้แก่ จู้จู้บ่น มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น ทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิดหรือไม่พูดจากับใคร เป็นต้น [3]

นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ช่วงวัย 18-22 ปี เป็นช่วงที่ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น เปลี่ยนจากการอยู่กับผู้ปกครองมาใช้ชีวิตในหอพัก การปรับตัวเข้ากับการเรียนและหลักสูตรเฉพาะสาขา มีการเรียนในภาคทฤษฎีที่หนักและมีการฝึกปฏิบัติงานที่ต้องรับผิดชอบกับชีวิตของผู้รับบริการ ต้องค้นคว้าตำราเพื่อเตรียมแผนให้การพยาบาลผู้รับบริการตามขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล จึงมีความกดดันเกิดขึ้น นอกจากนั้นยังแบกความหวังจากครอบครัวและบุคคลอื่นจึงทำให้มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มวิชาชีพอื่น [3] ได้มีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้แก่ การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของศึกษานักศึกษาสาขาวิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับเครียด ได้แก่ ด้านการเรียนและด้านสภาพแวดล้อม [4] การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ

ระดับความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเวชระเบียน วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก จังหวัดนนทบุรี พบว่า ปัญหาสุขภาพและชั้นปีที่ศึกษา สามารถทำนายความเครียดได้ร้อยละ 16.30 [5] การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า การได้รับการเลี้ยงดูแบบควบคุมและเกรดเฉลี่ยมีความสัมพันธ์กับความเครียด [6] สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาพยาบาล จากการศึกษาระดับปริญญาตรีที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านสัมพันธภาพ ด้านการอยู่ในสังคมและเพื่อน ด้านเศรษฐกิจ ด้านกิจกรรมและด้านความคาดหวังมีความสัมพันธ์กับความเครียด[3] และการศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร พะทุมพาท พบว่า ปัจจัยด้านการเรียน รายได้ สังคม เพื่อน ครอบครัว อาจารย์ ชุมชนและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษา[7] แสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะเครียดในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาและนักศึกษาพยาบาลมีหลายปัจจัย สามารถแบ่งออกได้เป็นหมวดหมู่ได้ ดังนี้ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

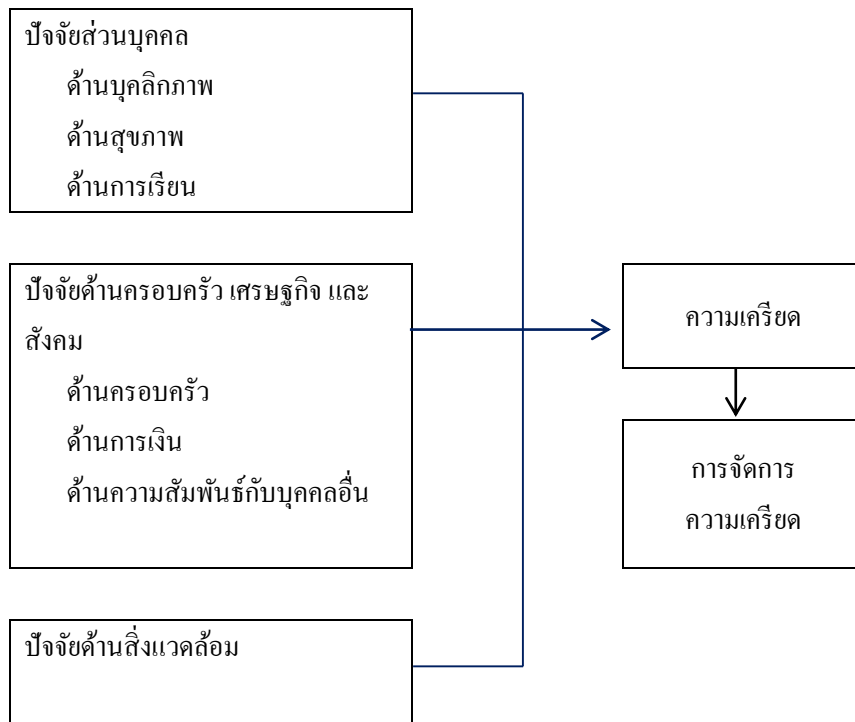
เมื่อมนุษย์มีความเครียดเกิดขึ้น จำเป็นต้องอาศัยวิธีการจัดการกับอารมณ์ดังกล่าว ซึ่งลาซารัสและโพลแมน [8] ได้เสนอวิธีการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย 1) การมุ่งแก้ปัญหา ได้แก่ การกำหนดขอบเขตของปัญหา วิธีการแก้ปัญหาหลายๆวิธี ชั่งน้ำหนักว่าวิธีใดจะได้ผลดี เลือกวิธีที่เหมาะสม ลงมือแก้ปัญหาซึ่งอาจจะจัดการที่ตัวปัญหาและมุ่งแก้ไขตนเองหรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมและ 2) การลดความตึงเครียดของอารมณ์ เป็นการเผชิญความเครียดด้วยการใช้ความคิดเช่นเดียวกัน แต่เป็นการลดอารมณ์ตึงเครียดเมื่อบุคคลประเมินแล้วว่า ไม่สามารถแก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นได้ วิธีเหล่านี้ ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การทำให้เป็นเรื่องเล็ก การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น การมองหาคุณค่าในสิ่งนั้นและวิธีอื่นๆ ได้แก่ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การหาสิ่งสนับสนุนทางอารมณ์และการระบายความโกรธ จากการศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐในประเทศไทย พบว่าเมื่อเกิดความเครียด นักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้งด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด และด้านการจัดการกับอารมณ์ โดยใช้ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด [9] แตกต่างกับการศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่า นักศึกษาเลือกใช้การหนีหนทางการด้วยการเล่นดนตรี/ร้องเพลง/ฟังเพลงมากที่สุด รองลงมา คือ ปริญญา ผู้อื่น คู่ละคร/ซีรีส์/ภาพยนตร์ การนอนหลับ และการรับประทานอาหารคลายเครียดตามลำดับ [3] และการศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพลาญชัยจรัลบุรี พบว่า นักศึกษาใช้วิธีเล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต ดูหนังออนไลน์มากที่สุด รองลงมาคือ ดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง และพักผ่อน นอนหลับ ตามลำดับ [9] ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความเครียด ปัจจัยทำนายการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลและวิธีการจัดการความเครียด โดยการประยุกต์แนวคิดของลาซารัสและโพลแมน[8] มาใช้เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อจะนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลนำเข้าในการออกแบบการจัดการศึกษา และกิจกรรมเสริมหลักสูตรสำหรับนักศึกษาพยาบาลได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต
3. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเชิงทำนายเพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ระหว่างเดือน ตุลาคม – ธันวาคม 2561 สำหรับกรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์การจัดการความเครียดของลาซาร์สและโฟลแมน [8] ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ปีการศึกษา 2561 จำนวน 351 คน ประกอบด้วย ชั้นปี 1 จำนวน 80 คน ชั้นปี 2 จำนวน 95 คน ชั้นปี 3 จำนวน 112 คน และชั้นปี 4 จำนวน 64 คน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้วิธีการเปิดตารางสำเร็จรูปคำนวณกลุ่มตัวอย่างของเคริจซีและมอร์แกน [10] ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 210 คน และเพื่อป้องกันความสูญเสียของข้อมูลที่ได้ ผู้วิจัยเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก 10 % รวมเป็น 235 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณตามสัดส่วนของนักศึกษาแต่ละชั้นปีคัดเลือกแบบการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ชั้นปี ผลการเรียนรวม สถานภาพครอบครัวของบิดามารดา อาชีพของบิดาและมารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และที่พักอาศัยของครอบครัว ให้เลือกตอบในหัวข้อที่ตรงกับผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) จำนวน 20 ข้อ มาตรฐานเป็นแบบลิเคิร์ต สเกล (Likert scale) จำนวน 5 ระดับ คือ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก และรู้สึกเครียดมากที่สุด ค่าคะแนน 1-5 คะแนน คะแนนรวมแบ่งเป็น 4 ระดับ ช่วงคะแนน 0 – 23 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ช่วงคะแนน 24 – 41

คะแนน หมายถึง มีความเครียดในระดับปานกลาง ช่วงคะแนน 42 – 61 คะแนน หมายถึง มีความเครียดในระดับสูง และ คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดในระดับรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของการเกิดความเครียด จำนวน 52 ข้อ มาตรฐานเป็นแบบลิเคิร์ต สเกล (Likert scale) จำนวน 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เครียด เครียดน้อย เครียดมาก และเครียดมากที่สุด ค่าคะแนน 0-3 คะแนน ด้านที่มีข้อความ จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านสุขภาพและด้านการเงิน สำหรับด้านการเรียน และด้านสิ่งแวดล้อม มีจำนวน 8 ข้อ แปลผลคะแนนรวมรายด้านออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ มีความเครียดน้อยมาก มีความเครียดน้อย มีความเครียดมาก และมีความเครียดมากที่สุด

ส่วนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียด จำนวน 20 ข้อ คำตอบเป็นมาตรวัดแบบอันตรภาคชั้นแบบ (Rating scale) ให้เลือกตอบวิธีการที่ใช้จัดการความเครียด 4 ระดับ ได้แก่ ไม่ทำเลย บางครั้ง บ่อยครั้ง และทุกครั้ง มีค่าคะแนน 0-3 คะแนน คะแนนรวมตั้งแต่ 0-60 คะแนน แปลค่าคะแนน 0-20 คะแนน หมายถึง มีวิธีการจัดการความเครียดระดับต่ำ ช่วงคะแนน 20.01-40 คะแนน หมายถึง มีวิธีการจัดการความเครียดระดับปานกลาง และช่วงคะแนน 40.01-60 คะแนน หมายถึง มีวิธีการจัดการความเครียดระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย ได้นำแบบสอบถามทั้ง 3 ส่วน ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อความกับวัตถุประสงค์รายด้านที่ต้องการวัด (Index of Item –objective Congruence: IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1 และนำแบบสอบถามไปทดสอบความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันจำนวน 30 คน คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือทั้งฉบับมีค่า .95 การวิจัยเรื่องนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาทหมายเลข REC 009/2561

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูล โดยวิธีแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 235 คน ระหว่างเดือน ตุลาคม-ธันวาคม 2561 แล้วนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนของการตอบ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่ออธิบายข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลและวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความเครียดโดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) โดยคัดเลือกตัวแปรอิสระเข้าสู่สมการ (Stepwise Method) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นตามเงื่อนไขการวิเคราะห์การถดถอย พบว่าตัวแปรอิสระและตัวแปรตามมีการแจกแจงปกติ ตัวแปรอิสระแต่ละตัวไม่มีความสัมพันธ์กัน ค่าความคลาดเคลื่อนที่เกิดจากการพยากรณ์พบว่าการแจกแจงแบบปกติและค่าความคลาดเคลื่อนเป็นอิสระต่อกัน

$$\hat{y} = a + b_1 x_1 + b_2 x_2 + \dots + b_k x_k$$

เมื่อ \hat{y} แทนคะแนนพยากรณ์ของตัวเกณฑ์ (ตัวแปรตาม)

a แทนค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$b_1 b_2 \dots b_k$ แทนค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ตัวที่ 1 ถึงตัวที่ k ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 222 คน (ร้อยละ 94.50) ผู้ปกครองมีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด จำนวน 171 คน (ร้อยละ 72.80) รองลงมา คือแยกกันอยู่ จำนวน 36 คน (ร้อยละ 15.30) และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต จำนวน 14 คน

(ร้อยละ 6.00) ด้านอาชีพของบิดา ส่วนใหญ่ทำการเกษตร จำนวน 74 คน (ร้อยละ 31.80) รองลงมา คือ รับจ้าง จำนวน 64 คน (ร้อยละ 27.20) และรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 39 คน (ร้อยละ 16.70) สำหรับอาชีพของมารดา ส่วนใหญ่ทำการเกษตร จำนวน 79 คน (ร้อยละ 33.60) รองลงมา คือ รับจ้าง จำนวน 57 คน (ร้อยละ 24.30) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจและพนักงานบริษัท จำนวน 28 คน (ร้อยละ 11.90) เท่ากัน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 5,000-10,000 บาท จำนวน 69 คน (ร้อยละ 29.40) รองลงมา คือ มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 60 คน (ร้อยละ 25.50) และ 10,001-15,000 บาท จำนวน 53 คน (ร้อยละ 22.60) ส่วนใหญ่พักอาศัยที่บ้านของตนเอง จำนวน 209 คน (ร้อยละ 88.90) และรองลงมา คือ อาศัยกับญาติ จำนวน 11 คน (ร้อยละ 3.00) และบ้านเช่า จำนวน 8 คน (ร้อยละ 3.40)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด (n=235)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
น้อย	3	1.30
ปานกลาง	89	37.90
สูง	107	45.50
รุนแรง	36	15.30

ความเครียดในภาพรวมระดับปานกลาง (\bar{X} = 46.56, S.D. = 12.66)

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในภาพรวมระดับปานกลาง (\bar{X} = 46.56, S.D. = 12.66) โดยมีความเครียดในระดับสูงจำนวน 107 คน (ร้อยละ 45.50) รองลงมา ได้แก่ ระดับปานกลาง จำนวน 89 คน (ร้อยละ 37.90) ระดับรุนแรง จำนวน 36 คน (ร้อยละ 15.30) และระดับน้อย จำนวน 3 คน (ร้อยละ 1.30) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ของระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุของการเกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n=235)

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยมาก
ปัจจัยส่วนบุคคล				
ด้านบุคลิกภาพ	5(2.10)	22(9.40)	122(51.90)	86(36.60)
ด้านสุขภาพ	3(1.30)	25(10.60)	126(53.60)	81(34.50)
ด้านการเรียน	7(3.00)	68(28.90)	129(54.90)	31(13.20)
ปัจจัยครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม				
ด้านครอบครัว	1(0.40)	9(3.80)	72(30.60)	153(65.10)
ด้านเศรษฐกิจ	3(1.30)	11(4.70)	82(34.90)	139(59.10)
ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	1(0.40)	14(6.00)	108(46.00)	112(47.70)
ปัจจัยสิ่งแวดล้อม	6(2.60)	40(17.00)	114(48.50)	75(31.90)

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุของการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ปัจจัยด้านการเรียน จำนวน 75 คน (ร้อยละ 31.90) มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 46 คน (ร้อยละ 29.60) ด้านสุขภาพ จำนวน 28 (ร้อยละ 11.90) และด้านบุคลิกภาพ จำนวน 27 คน (ร้อยละ 11.50) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน และร้อยละของการปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n=235)

ลำดับ	การจัดการความเครียด	การปฏิบัติ			
		ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ทำเลย
1	ปรึกษาอาจารย์แนะแนวและให้คำปรึกษา	1(0.40)	18(7.70)	93(39.60)	123(52.30)
2	ปรึกษาอาจารย์ที่ให้ความไว้วางใจ	4(1.70)	21(8.90)	108(46.00)	102(43.40)
3	ปรึกษาพ่อแม่/ผู้ปกครอง	75(31.90)	73(31.10)	67(28.50)	18(9.10)
4	ปรึกษาเพื่อน/รุ่นพี่ในวิทยาลัย	29(12.30)	84(35.70)	108(46.00)	14(6.00)
5	ปรึกษาสมาชิกในสายรหัส	11(4.70)	38(16.20)	139(59.10)	47(20.00)
6	ดูหนัง/ฟังเพลง/ร้องคาราโอเกะ	99(42.10)	105(44.70)	26(11.10)	5(2.10)
7	เล่นเกมออนไลน์/เล่นไลน์/เล่นเฟส	103(43.80)	93(39.60)	36(35.30)	3(1.30)
8	ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	26(11.10)	66(28.10)	128(54.50)	15(6.40)
9	สวดมนต์/นั่งสมาธิ/ไปทำบุญตามความเชื่อทางศาสนา	30(13.80)	43(18.30)	138(58.70)	24(10.20)
10	ขอปรึกษา/เดินเที่ยวห้างสรรพสินค้า	44(18.70)	97(41.30)	84(35.70)	10(4.30)
11	พูดระบายกับตัวเอง	19(8.10)	46(19.60)	122(51.90)	48(20.40)
12	สร้างกำลังใจให้ตัวเอง/มองโลกในแง่ดี/คิดบวก	53(22.60)	114(48.50)	66(28.10)	2(0.90)
13	ไปทำผม/เสริมความงาม/สถานบันเทิง	6(2.60)	33(14.00)	91(38.70)	105(44.70)
14	ทำงานฝีมือ/งานอดิเรก/วาดรูป	9(3.80)	29(12.30)	119(50.60)	78(32.20)
15	สูบบุหรี่/ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์		2(0.90)	47(20.00)	186(79.10)
16	กินยาคลายเครียด		1(0.40)	13(5.50)	221(94.00)
17	หนีปัญหา/ไม่เผชิญปัญหา		33(14.00)	91(38.70)	105(44.70)
18	ขว้างปาสิ่งของ/ทำลายสิ่งของ	3(1.30)	35(14.30)	196(83.40)	1(0.40)
19	บนบานศาลกล่าวต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์	8(3.40)	48(20.40)	125(53.20)	54(23.00)
20	คิดสั้น ทำร้ายตนเอง			23(9.80)	212(90.20)

จากตารางที่ 3 แสดงวิธีการจัดการความเครียดที่นักศึกษานิยมปฏิบัติมากที่สุด (บ่อยครั้งและทุกครั้ง) ได้แก่ เล่นเกมออนไลน์/เล่นไลน์/เล่นเฟสบุ๊ค รองลงมา คือ ดูหนัง/ฟังเพลง/ร้องเพลง สร้างกำลังใจให้ตนเอง/มองโลกในแง่ดี/คิดเชิงบวก และปรึกษาพ่อแม่และผู้ปกครอง สำหรับวิธีการที่นักศึกษาใช้จัดการกับความเครียดน้อยที่สุดสามลำดับแรก คือ การคิดสั้น/ทำร้ายตนเอง กินยาคลายเครียด และหนีปัญหา

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยการถดถอยเชิงพหุคูณแบบขั้นตอน (Multiple Linear Regression Analysis Stepwise Method) (n=235)

ปัจจัย	b	S.E	β	t	p-value
ด้านบุคลิกภาพ	1.095	.273	.292	4.00	.000
ด้านการเรียน	.694	.225	.218	3.082	.002
ด้านเศรษฐกิจ	.612	.240	.160	2.553	.011

R=.556 R²=.309 F=34.41 P < .05

จากตารางที่ 4 แสดงตัวแปรต้นที่สามารถทำนายระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล จำนวน 3 ปีจัด ประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคลิกภาพส่วนบุคคล (X_1) ด้านการเรียน (X_2) และด้านเศรษฐกิจ (X_3) โดยสามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 30.90 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบได้ดังต่อไปนี้

$$\hat{Y} = 27.91 + 1.095(X_1) + 0.694(X_2) + 0.612(X_3)$$

เขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

$$Z = 0.292(X_1) + 0.218(X_2) + 0.139(X_3) + 0.160(X_4)$$

การอภิปรายผล

ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต:กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพุฒบุรี กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาทุกชั้นปี จำนวน 375 คน ที่พบว่าในภาพรวมนักศึกษามีระดับความเครียดปานกลาง[7] แต่แตกต่างจากการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 294 ราย ที่พบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีระดับความเครียดในระดับสูง[3] สำหรับสาเหตุความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียด ประกอบด้วยปัจจัยด้านบุคลิกภาพ ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ โดยสามารถร่วมกันทำนายได้ ร้อยละ 30.90

ปัจจัยด้านบุคลิกภาพเป็นปัจจัยแรกที่สามารถทำนายระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ($\beta = .292$) สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านบุคลิกภาพ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล[3] ในขณะที่ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพแบบมีความคาดหวังสูงคิดเป็นร้อยละ 40.10 ขาดความมั่นใจในตนเอง ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก อารมณ์หงุดหงิดคิดเป็นร้อยละ 25.90 และบุคลิกภาพแบบขุ่นเฉียวขี้กลัว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 25.90 การที่บุคลิกภาพส่วนบุคคลสามารถทำนายระดับความเครียดได้นั้น เป็นเพราะว่าบุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล โดยบุคลิกภาพแบบหวุนไหว (Neuroticism) มักจะก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ได้แก่ 1) ความไม่มั่นใจในตนเอง 2) การคำนึงถึงแต่ตัวเอง มีความคาดหวังสูง แต่เมื่อทำไม่ได้ตามความหวังจะมีความรู้สึกท้อใจ ไม่สบายใจและกังวลเมื่อเข้าสังคม 3) ความรู้สึกโกรธเคือง หงุดหงิดง่าย 4) มีแรงกระตุ้นจากภายในสูง ได้แก่ ไม่สามารถควบคุมแรงกระตุ้นและความต้องการของตนเองได้ และ 5) มีความประจบประแจงทางอารมณ์ เป็นบุคคลที่ไม่สามารถทนหรือเผชิญกับความเครียดได้ มีภาวะพึ่งพาบุคคลอื่นสูง[11]

ปัจจัยด้านการเรียนเป็นปัจจัยที่ 2 ที่สามารถร่วมกันทำนายระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ ($\beta = .218$) การที่ปัจจัยด้านการเรียนสามารถทำนายระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้นั้น เป็นเพราะว่าการเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตบัณฑิตให้เป็นพยาบาลวิชาชีพ ต้องอาศัยความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพและศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปให้บริการสุขภาพแก่ประชาชน ดังนั้น รูปแบบการเรียนการสอนนักศึกษาพยาบาลซึ่งจัดให้นักศึกษาได้เรียนทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกภาคปฏิบัติ โดยการเรียนภาคทฤษฎีนั้นนักศึกษาต้องมีการปรับตัวกับวิธีการเรียนที่มีความหลากหลาย ประกอบด้วย การบรรยาย การค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองจากตำรา การเรียนรู้จากผู้ให้บริการในชุมชน และการเรียนแบบกลุ่มย่อย มีการจัดประสบการณ์ให้นักศึกษาได้ฝึกภาคปฏิบัติตั้งแต่การเรียนในชั้นปีที่ 2 ในแหล่งฝึกปฏิบัติที่มีลักษณะการให้บริการสุขภาพแตกต่างกัน ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลศูนย์หรือเฉพาะทาง ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับลักษณะของผู้รับบริการที่หลากหลาย ได้พบเห็นความเจ็บป่วยความทุกข์ทรมานที่ผู้รับบริการและญาติได้รับ ทำให้นักศึกษาต้องปรับความรู้สึก ทั้งต้นตอที่พบประสบการณ์ใหม่และเศร้าเสียใจที่ผู้ป่วยต้องทุกข์ทรมานหรือเสียชีวิต มีการปรับตัวเมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่ฝึกปฏิบัติใหม่ รวมทั้งต้องมีความตระหนักในเรื่องของข้อบังคับ กฎระเบียบและมีความรับผิดชอบสูงในการปฏิบัติการพยาบาลมีการปรับตัวในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในทีมสุขภาพ ญาติผู้รับบริการรวมทั้งอาจารย์ ผู้นิเทศงานหรือพยาบาลที่เลี้ยงซึ่งมีความแตกต่างกันจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียด [12] สอดคล้องกับ

การศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต: กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพระพุทธบาท พบว่า ปัจจัยที่เกิดจากการเรียนและปัจจัยที่เกิดจากสังคมสามารถร่วมกันทำนายความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 57 [7] ในขณะที่ผลการศึกษากลับมา พบว่าสาเหตุที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษาเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ อ่านหนังสือไม่ทัน (ร้อยละ 67.20) เนื้อหาการเรียนยากเกินไป (ร้อยละ 56.20) สอบได้คะแนนไม่ดี (ร้อยละ 55.80) อาจารย์มอบหมายงานนอกเวลามากเกินไป (ร้อยละ 40.40) กิจกรรมเสริมหลักสูตรมากเกินไป (ร้อยละ 39.20) อาจารย์สอนไม่เข้าใจ (ร้อยละ 39.10) วิธีการสอนไม่น่าสนใจ (ร้อยละ 30.70) และถูกบังคับให้มาเรียน (ร้อยละ 14.40)

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจเป็นตัวแปรที่ 3 ที่สามารถร่วมทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ($\beta = .160$) ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าเรียนในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษาจากต้นสังกัด ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหรือโรงพยาบาล เป็นต้น ประมาณ 30,000 บาท/ปี แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายของนักศึกษา อาจเป็นเพราะว่าค่าครองชีพที่เพิ่มขึ้นในยุคปัจจุบัน และการมีภาระค่าใช้จ่ายอื่นของครอบครัวร่วมด้วย พบว่าอาชีพของบิดา มารดาของนักศึกษามากกว่าร้อยละ 50 ทำการเกษตรกรรมและรับจ้างทั่วไป ทำให้รายได้ไม่แน่นอน ขึ้นกับผลผลิตและนโยบายของรัฐบาลรวมทั้งการมีต้นทุนในการผลิตที่สูงขึ้นทำให้ผู้ประกอบการมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีค่าใช้จ่ายทั้งการเรียนภาคทฤษฎี เช่น เอกสารประกอบการเรียน และค่าใช้จ่ายในกิจกรรมเสริมหลักสูตรแล้วยังมีค่าใช้จ่ายในการฝึกภาคปฏิบัติ เช่น ค่าเดินทาง และค่าเช่าที่พัก ส่งผลให้รายได้ของกลุ่มตัวอย่างไม่พอกับค่าใช้จ่าย จึงเป็นสาเหตุที่อาจทำให้เกิดความเครียดตามมา สอดคล้องกับศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร มหาวิทาลัยอุบลราชธานี พบว่าปัจจัยด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถร่วมกันทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 24.00 [3] และการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท สระบุรี พบว่า ปัจจัยด้านเงินมีความสัมพันธ์ด้านลบกับความเครียดของนักศึกษา [7]

วิธีการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน โดยเลือกใช้กิจกรรมออนไลน์ในมือถือและคอมพิวเตอร์ ได้แก่ เล่นเกมออนไลน์/เล่นไลน์/เล่นเฟสบุ๊กมากที่สุด รองลงมาได้แก่กิจกรรมสันตนาการ เช่น ดูหนัง/ฟังเพลง/ร้องเพลง การสร้างกำลังใจให้ตนเอง และมีการปรึกษาพ่อแม่และผู้ปกครอง การที่นักศึกษาเลือกวิธีการใช้กิจกรรมออนไลน์ในสังคมออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์อาจเป็นเพราะมีความหลากหลายในช่องทางให้เลือกผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ เช่น เฟสบุ๊ก ไลน์ และอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ซึ่งง่ายต่อการใช้และเสียค่าใช้จ่ายน้อยหรือไม่เสียค่าใช้จ่ายเลย เพราะเป็นบริการของสถานศึกษาที่ให้บริการนักศึกษาตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข พบว่า นักศึกษามีวิธีการจัดการความเครียดโดยการเล่นเกมส์ เล่นอินเทอร์เน็ต และดูหนังออนไลน์ รองลงมา คือดูหนัง ฟังเพลง และร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นกีฬา [12] สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติในการลดความเครียดสำหรับนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ 1) การพักผ่อน โดยทำกิจกรรมที่ชอบถือเป็นการพักผ่อนและเติมพลังให้ชีวิต 2) การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ถ้าจิตใจเข้มแข็งก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ 3) การปรับเปลี่ยนความคิด ได้แก่ การคิดเชิงบวก เป็นต้น 4) การพูดอย่างสร้างสรรค์ โดยการพูดคุยกับบุคคลอื่นด้วยความรู้สึกที่ดี 5) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในชั้นเรียนและบุคลากรที่มีความสุขที่ร่วมปฏิบัติงาน และ 6) การออกกำลังกาย[13]

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาทมีความเครียดในระดับปานกลาง และปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย ด้านบุคลิกภาพส่วนบุคคล การเรียน และด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

1.1 ออกแบบการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่สามารถพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักวางแผนการเรียนและการใช้ชีวิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก และยอมรับความเป็นจริง เป็นต้น เพราะว่า นักศึกษาพยาบาลเกือบร้อยละ 50 มีบุคลิกภาพแบบมีความคาดหวังสูง ซึ่งมักจะเกิดความเครียดได้ง่ายถ้าปฏิบัติไม่ได้ตามที่คาดหวังไว้ ดังนั้นการพัฒนาพัฒนาบุคลิกภาพดังกล่าวข้างต้นจะสามารถช่วยให้นักศึกษาไปถึงสิ่งที่คาดหวังได้อย่างมีคุณภาพ

1.2 ออกแบบการเรียนการสอนตลอดหลักสูตรให้มีวิธีการเรียนการสอนที่หลากหลายเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาอยากเรียนรู้ กล้าเผชิญและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ สร้างความเครียดในระดับที่ไม่มากเกินไปจนเป็นอุปสรรคในการเรียน และพัฒนาระบบอาจารย์ที่ปรึกษาให้มีคุณภาพมากขึ้น

1.3 จัดการเรียนการสอนหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้นักศึกษามีรายได้เสริม ได้แก่ การเป็นผู้ช่วยผู้วิจัย การลงข้อมูลวิจัย การทำความสะอาดบ้านพักอาจารย์ แสดงความสามารถตนเองเพื่อหารายได้ เช่น การคัดหนังสือ การฟ้อนรำ การนวดแผนไทย เป็นต้น และประสานงานกับบุคคลอื่นในการหารายได้เสริม เช่น เป็นพนักงานเสิร์ฟอาหารในวันหยุด หรือเปิดทอม เป็นต้น

1.4 พัฒนาระบบอินเทอร์เน็ตที่มีคุณภาพ เพื่อให้นักศึกษาเข้าถึงได้สะดวก เพราะเป็นวิธีที่นักศึกษานิยมใช้ที่สุดในการจัดการกับความเครียด

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 มีการเปรียบเทียบระดับความเครียดและสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี

2.2 วิจัยทดลองหรือกึ่งทดลองหรือการวิจัยแบบมีส่วนร่วม โดยนำสมการทำนายระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในครั้งต่อไปใช้ในการออกแบบโปรแกรมหรือเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อจัดการความเครียดให้กับนักศึกษาพยาบาลต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- [1] ไพรัช วงศ์ศิริตระกูล. ความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยชนบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยชนบุรี 2554; 5(9):23-32.
- [2] รุ่งฤทัย บุญทด, พิภูมิตถ์ และสรวิชาติ แสงคำ. ความเครียดและสาเหตุความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ. วารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา 2559; 3(2):77-85.
- [3] สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, นิชกานต์ สุงศ์, ณัฐธิดา ขานะรัมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาไนย์, ตุลลาภรณ์ บุญเจริญ, และคณะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย อุบลราชธานี. วารสารมหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาวิชาการ 2561; 21(24):93-106.
- [4] สุจิตรา ชัยสุวรรณ, กมลวรรณ อุปทุม, ปราภวณา หล่อประโคน และรพีพรรณพงษ์ อินทร์วงศ์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ทัศนศึกษานักศึกษาสาขาวิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์ คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์[อินเทอร์เน็ต]. 2559. [เข้าถึงเมื่อ 9 มิถุนายน 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://dspace.bru.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/1481/20%llowed=y>.
- [5] นพมาศ เครือสุวรรณ, วัชรินทร์ สว่างศรี และธนพล พรหมเมือง. ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเวชระเบียน วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก อำเภอน้อย จังหวัดนนทบุรี. 2559. [เข้าถึงเมื่อ 30 มีนาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก: <file:///F:/%E0%B8%A7%E0%.pdf>
- [6] วิลาวัลย์ วีระอาชากุล และวิบูลย์ วีระอาชากุล. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. North-Eastern Thai Journal of Neuroscience 2556; 8(4):43-51.
- [7] ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง และณฤมล จันทระเกษม. ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต: ทัศนศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพทุทบาท[อินเทอร์เน็ต]. 2558.[เข้าถึงเมื่อ 9 มิถุนายน 2562].เข้าถึงได้จาก: https://administer.pi.ac.th/uploads/eresearcher/upload_doc/2015/proceeding/1444187050706842007486.pdf
- [8] Lasarus RS, Folkman S. Stress Appraisal and Coping. New York: Springer; 1985.

- [9] มณฑา ลิ้มทองกุล และสุภาพ อารีเอื้อ. แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก. ราชบัณฑิตยฆาบาลสาร 2552; 15(2):192-205.
- [10] Krejcie RV, Morgan DW. Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement 1970; 30(3):607-610.
- [11] พูนฤดี สุวรรณพันธุ์. ยุทธวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเอกชน. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์นมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 2558; 1 (1):52-59.
- [12] หงษ์ศิริ กิยโยคิลกษัย, อรุณวรรณ กุมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง และทัศนีย์ จันทรภาส. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. รายงานการวิจัย.กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. 2558.
- [13] มาลีวัล เลิศสาครศิริ. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. วารสารเกื้อการุณย์ 2558; 22 (1):7-16.