

(Original Article)

A Study of Relationship of Stress and Quality of Sleep of Air Force Student Nurses, Royal Thai Air Force Nursing College, Academic year 2018

Jarunya Sriwichai, Chatpimon Thanusri, Nichakan Saengchan, Titaya Yimpenyung, Preeyaporn Simking,

Sutthirak Bubpawong, Supansa Injumnong, Luckana Panitchasan RN., M.N.S.

RTAF Nursing College, RTAF.

Correspondence to : luckana.a40@gmail.com

Objective : This research aimed to study stress levels, quality of sleep, and relationship of stress and quality of sleep of Air Force Student Nurses, Royal Thai Air Force Nursing College, Academic year 2018.

Material and Method : This descriptive research was conducted using a stratified random sample of 142 Air Force Student Nurses. Data collection was divided into 4 parts which were demographic data, social characteristics questionnaire, Stress Model of Mental Health Assessment (SPST-20), and Stress Model Assessment and Pittsburgh Sleep Quality questionnaire (Thai version). Data were analyzed by percentage, mean and standard deviation. Relation of Stress level and Sleep quality were analyzed by Pearson Product Moment Correlation Coefficient.

Results : The results revealed stress level of Air Force student Nurses mostly found in the medium level 47.89 %. The quality of sleep showed that 99.3 percent was poor. The finding indicated that stress and quality of sleep were positively correlated ($r = 0.394$) with statistically significant ($p < 0.01$)

Keywords : stress, quality of sleep

Royal Thai Air Force Medical Gazette, Vol. 65 No. 3 September - December 2019

(นิพนธ์ต้นฉบับ)

ศึกษาความสัมพันธ์ความเครียดและคุณภาพการนอนหลับ ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ปีการศึกษา 2561

จัญญา ศรีวิชัย*, ฉัตรพิมล ธนุศรี*, นิชกานต์ แสงจันทร์*, อติยา ยิ้มเป็นยวง*, ปรียาภรณ์ สิมกิง*,
สุทธธิรัช บุปผาพงษ์*, สุพรรณษา อินจันนง*, ลักษณา พานิชสรรค์**

*นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2561

**อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช กองการศึกษา, วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ, กรมแพทย์ทหารอากาศ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับคุณภาพการนอนหลับ ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ปีการศึกษา 2561

วัสดุและวิธีการ : การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 142 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20) ส่วนที่ 3 แบบประเมิน ความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ และส่วนที่ 4 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ Pittsburgh ฉบับภาษาไทย จำนวน 10 ข้อ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ เพื่อหา ร้อยละความเครียด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนคุณภาพ การนอนหลับ และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพ การนอนหลับ

ผลการวิจัย : พบว่าในกลุ่มตัวอย่าง 142 คน ระดับของความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ส่วนมากอยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 47.89 คุณภาพการนอนหลับของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี ร้อยละ 99.3 และความเครียด และคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ มีความสัมพันธ์กันในทางบวก ($r = 0.394$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)

คำสำคัญ : ความเครียด คุณภาพการนอนหลับ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ทุกคน มนุษย์ใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของชีวิตในการนอนหลับ⁽¹⁾ คุณภาพการนอนหลับมีความสำคัญและเป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพ ความสะดวก และวิถีการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีของ บุคคล โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี เป็นวัยที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น และกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ต้องมีการปรับตัวที่เหมาะสม สอดคล้องช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายประการ ทั้งทางด้าน การเรียนการสอน การเข้าถึงคอมพิวเตอร์ หากบุคคลใดมีคุณภาพ การนอนหลับที่ไม่ดี บุคคลนั้นอาจมีอาการเพลีย เหนื่อยง่าย อ่อนล้า ไม่กระตือรือร้น และง่วงนอนในตอนกลางวันเพิ่มขึ้น⁽¹⁾ จากผลการศึกษาเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาในประเทศไทย เช่น การศึกษาของผาณิตา ชนะมณี สุนตตรา ตะบุญพงศ์ และถนอมศรี อินทนนท์⁽²⁾ ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 76.3 มีคุณภาพการนอนหลับจากการประเมินด้วยแบบวัดดัชนี คุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์ก (The Pittsburgh Sleep Quality Index) อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี โดยการรับรู้ภาวะสุขภาพ สุขนิสัยการนอนหลับและความเครียด มีความสัมพันธ์กับ คุณภาพการนอนหลับ และจากการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง Factors Affecting Sleep Quality among Nursing Students in One College of Nursing เพื่อศึกษาปัจจัย ที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา พยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2557 ด้วยแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์ก ฉบับภาษาไทย มีความเชื่อมั่น .70 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 78⁽²⁾ ซึ่งจากคำแนะนำของมูลนิธิการนอนหลับ แห่งชาติสหรัฐฯ ระบ่วัยประชากรวัย 18-25 ปี ควรนอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน การนอนหลับจึงนับว่ามีความสำคัญต่อการ เจริญเติบโตของร่างกายเป็นอย่างยิ่งจากการศึกษาแผนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ พบว่านักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 ใช้เวลานอน ประมาณ 5-6 ชั่วโมงต่อคืน นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2,3 และ 4 ใช้เวลานอนประมาณ 6 ชั่วโมงต่อคืน และหากมีการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วย จะใช้ เวลานอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อคืน ส่งผลให้นักเรียนพยาบาล ทหารอากาศส่วนมากมีอาการง่วงนอนในช่วงเวลากลางวันและ หลับในขณะเรียนหนังสือ

ความเครียด เป็นพฤติกรรมทางระบบประสาท (Neurotic behavior) ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมอื่น ๆ หลายอย่าง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและพฤติกรรม คือ ทางด้านร่างกาย จะมีการกระทบกระเทือนต่อระบบประสาทอัตโนมัติทำให้ ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก ปากแห้ง เวียนศีรษะ เป็นต้น ทางด้านพฤติกรรมทำให้มีอาการนอนไม่หลับ หงุดหงิด เหนื่อยง่าย ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจการอ่าน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านการดำเนินชีวิต การงานและการเรียน ถึงแม้ว่าความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ในบุคคลทั่ว ๆ ไป แต่ถ้าความเครียดที่สูงขึ้นจะมีผลกระทบต่อบุคคลหลายด้าน นิสิตพยาบาลถือเป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่มี ความเครียดสูงการศึกษาพบว่านิสิตพยาบาลจะมีความเครียด ทางอารมณ์สูงเนื่องจากต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ตนไม่เคยประสบมาก่อน เช่น วิธีการศึกษา กฎระเบียบการอยู่ หอพัก และการฝึกปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วย⁽⁴⁾ ซึ่งสอดคล้อง

กับการศึกษาของเบค⁽⁶⁾ ที่พบว่าความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อการเรียนรู้และการสอนอย่างมาก ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของบุคคลลดลง อีกทั้งความเครียดนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ จากผลการวิจัยปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล⁽⁶⁾ พบว่าความเครียดของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย บูรพา มีความสัมพันธ์มากที่สุดกับคุณภาพการนอนหลับ โดยมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .28$, $p < .01$) แสดงว่านิสิตที่มีความเครียดสูงจะมีคะแนน คุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Lund, Reider, Whiting and Prichard⁽⁷⁾ ที่ว่าความเครียดเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียด (stress hormone) ซึ่งมีฤทธิ์ในทางสลายสารอาหาร ที่ร่างกายสะสมไว้ให้กลายเป็นพลังงาน (catabolic hormone) เช่น คอร์ติซอล (cortisol) กลูคาγον (glucagon) และ แคทีโกลามีน (catecholamine) ฮอร์โมนเหล่านี้จะไปกระตุ้น สมองบริเวณที่ตื่นตัว (arousal area) ทำให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา จึงมีโอกาสนอนหลับได้ไม่เต็มที่ เป็นผลให้คุณภาพการ นอนหลับไม่ดี⁽⁸⁾

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจ ศึกษาความสัมพันธ์ความเครียดและคุณภาพการนอนหลับ ของนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศ ที่ศึกษาในวิทยาลัยพยาบาล ทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ผลิตพยาบาลทหาร ที่มีคุณภาพแห่งหนึ่งในประเทศไทย ซึ่งมีการจัดการเรียนการสอนหลักสูตร พยาบาลศาสตรบัณฑิตโดยผู้วิจัยเลือกศึกษาความสัมพันธ์ ความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศ ปีการศึกษา 2561 ทั้งนี้ เนื่องจากนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศแต่ละชั้นปีมีการเรียนการสอนตลอดหลักสูตร ที่แตกต่างกัน โดยมีการเรียนการสอนทั้งทางด้านทฤษฎี การฝึก ปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วย อีกทั้งการฝึกระเบียบวินัยทาง ทหาร ดังนั้นหากทราบถึงความเครียดและคุณภาพการนอน หลับของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ จะสามารถ นำมาเป็น ข้อมูลพื้นฐานในการจัดการความเครียด วางแผนคุณภาพการ นอนหลับ อีกทั้งเป็นข้อมูลในการพัฒนาการจัดการเรียน การ สอน หรือการจัดกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตรของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศ ปีการศึกษา 2561
2. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักเรียน พยาบาลทหารอากาศ ปีการศึกษา 2561
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ปีการศึกษา 2561

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 220 คน กำหนดขนาด กลุ่มตัวอย่างตามสูตร ยา จำนวน 142 คน เลือกโดยการสุ่ม อย่างง่าย (Simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม เพื่อ ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และคุณภาพ การนอนหลับ โดยในการ วิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะ คำถามเป็นแบบอัตนัย โดยประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน

7 คำถาม

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต⁽⁹⁾ (SPST-20) ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ และลักษณะคำถามเป็นวัดมาตราส่วน ประมาณ ค่า (Ratingscale) มี 5 ระดับ คือ

ระดับความเครียด 1 หมายถึงไม่รู้รู้สึกเครียด

ระดับความเครียด 2 หมายถึงรู้สึกเครียดเล็กน้อย

ระดับความเครียด 3 หมายถึงรู้สึกเครียดปานกลาง

ระดับความเครียด 4 หมายถึงรู้สึกเครียดมาก

ระดับความเครียด 5 หมายถึงรู้สึกเครียดมากที่สุด

โดยมีการแปลความหมายค่าระดับของความเครียด ดังนี้

ระดับคะแนน 0 - 23 คะแนน ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในชี้นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24 - 41 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการ ทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุก สนทนา ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42 - 61 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่าน ได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ สิ่งที่ท่าน ต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธี ที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุย ระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้ เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลาย เครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาใน หน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียด ระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรื้อรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สินหรือสิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วย ทางกาย และสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียดของนักเรียน พยาบาลทหารอากาศ ปรับปรุงจากแบบสอบถามความเครียด ในวัยรุ่น ASQ : Adolescence Stress Questionnaires และแบบสอบถามสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดสำหรับ นักศึกษาแพทย์ของสุวรรณฯ สัมประสิทธิ์⁽¹⁰⁾ โดยลักษณะ แบบสอบถามเป็นคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 25 ข้อ จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 4 สาเหตุ ได้แก่

1) สาเหตุจากการเรียน จำนวน 9 ข้อ 2) สาเหตุจากความ เป็นอยู่และข้อบังคับสถานศึกษา จำนวน 4 ข้อ 3) สาเหตุจาก เพื่อน จำนวน 5 ข้อ 4) สาเหตุจากความขัดแย้งของสมาชิก ในครอบครัวจำนวน 7 ข้อลักษณะคำถามเป็นแบบวัดมาตรา ส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ

ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้รู้สึกเครียด

ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เป็นระดับความเครียด คณะผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ระดับความเครียด ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย

การแปลความหมาย

91 – 135 คะแนน หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับสูงมากที่สุด

46 – 90 คะแนน หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับปานกลาง

ต่ำกว่า 45 คะแนน หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับน้อยมากที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับฉบับภาษาไทย (Thai version of the Pittsburgh Sleep Quality Index: T-PSQI) แปลโดยตะวัน ชัยจิรประมุขพิทักษ์ และวรัญญู ตันชัยสวัสดิ์⁽¹¹⁾ เป็นแบบสัมภาษณ์และสอบถาม จากคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดของเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย (ใช้คำถามข้อ 6)

องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ (ใช้คำถามข้อ 2 กับข้อ 5.1)

องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน (ใช้คำถามข้อ 4)

องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพของการนอนหลับโดยปกติวิสัย (ใช้คำถามข้อ 1, 3 และ 4)

องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ (ใช้คำถามข้อ 5.2-5.10 หรือข้อ 10.1-10.5)

องค์ประกอบที่ 6 การใช้ยานอนหลับ (ใช้คำถามข้อ 7)

องค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน (ใช้คำถามข้อ 8 และข้อ 9)

การแปลผลโดยรวม คะแนนรวมทั้ง 7 องค์ประกอบของแบบประเมินอยู่ระหว่าง 0-21 คะแนน โดยคะแนนรวมที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี และคะแนนรวมที่มากกว่า 5 คะแนน หมายถึง คุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี

การหาความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น (Validity and Reliability)

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาล ที่มีความเชี่ยวชาญด้านอาจารย์ที่ปรึกษา จำนวน 3 ท่าน หลังจากปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิได้นำไปให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศทั้ง 4 ชั้นปี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำไปหาความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) แบบประเมินความเครียดของนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศได้ค่าความเชื่อมั่น = 0.904

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ความเครียด และสาเหตุความเครียด วิเคราะห์ ด้วยการหาค่าร้อยละ
2. คุณภาพการนอนหลับ วิเคราะห์ด้วยการหา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับคุณภาพ การนอนหลับ วิเคราะห์ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน

(Pearson's product moment correlation coefficient) ทดสอบที่ระดับนัยสำคัญ 0.01

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ตารางแสดงร้อยละของความเครียดของนักเรียน พยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1-4 แบบจัดกลุ่มตามเกณฑ์การ แปลค่าของแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST-20)

ชั้นปี	ระดับของความเครียด			
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
1	0	33.33	55.56	11.11
2	5.56	38.89	41.67	13.89
3	2.86	48.57	31.43	17.14
4	2.86	71.43	22.86	2.86
รวม	2.82	47.89	38.03	11.27

จากตารางที่ 1 พบว่าชั้นปีที่ 1 พบว่าส่วนใหญ่มี ความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 55.56 รองลงมาคือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและระดับรุนแรง คิดเป็น ร้อยละ 33.33 และ 11.11 ตามลำดับ

ชั้นปีที่ 2 พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับ สูง คิดเป็นร้อยละ 41.67 รองลงมาคือ มีความเครียดอยู่ใน ระดับปานกลาง และระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 38.89 และ 13.89 ตามลำดับ และน้อยที่สุด คือ มีความเครียดอยู่ในระดับ น้อยคิดเป็นร้อยละ 5.56

ชั้นปีที่ 3 พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.57 รองลงมาคือ มีความเครียด อยู่ในระดับสูง และรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 31.43 และ 17.14 ตามลำดับ และน้อยที่สุด คือ มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 2.86

ชั้นปีที่ 4 พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 71.43 รองลงมาคือมีความเครียด อยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 22.86 และมีความเครียดอยู่ใน ระดับรุนแรงและระดับน้อย มีค่าเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 2.86

สรุปได้ว่าความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหาร -อากาศส่วนใหญ่ จัดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 47.89 รองลง มาคือมีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 38.03 และมีความ เครียดในระดับรุนแรงและระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 11.27 และ 2.82 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ตารางแสดงร้อยละของคุณภาพการนอนหลับของ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1-4 แบบจัดกลุ่มการ แปลค่าของแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับฉบับภาษาไทย ของพิตเบิร์ก

ชั้นปี	คุณภาพการนอนหลับ	
	ดี	ไม่ดี
1	0	100
2	0	100
3	0	100
4	2.86	97.14
รวม	0.70	99.30

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1-4 ส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 99.30 และมีคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 0.70

ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 พบว่ามีคุณภาพ การนอนหลับอยู่ในระดับที่ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 100

ชั้นปีที่ 4 พบว่าส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับ อยู่ในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 97.14 และมีคุณภาพการ นอนหลับอยู่ในระดับที่ ดี คิดเป็นร้อยละ 2.86

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และคุณภาพการนอนหลับ โดยแสดงในรูปของสหสัมพันธ์ (Pearson's Correlation) และผลการทดสอบตามนัยสำคัญ

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและ คุณภาพการนอนของนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศชั้นปีที่ 1-4		ความเครียดของหลับ ของนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศชั้นปีที่ 1-4	คุณภาพการนอนหลับของ นักเรียนพยาบาล ทหารอากาศชั้นปีที่ 1-4
ความเครียดของ	Pearson	1	.394
นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ	Correlation		
ชั้นปีที่ 1-4	Sig.(2-tailed)		.000
	N	142	142
คุณภาพการนอนหลับของ	Pearson	.394	1
นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ	Correlation		
ชั้นปีที่ 1-4	Sig.(2-tailed)	.000	
	N	142	1

P<0.01

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าความเครียดของ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการ นอนหลับ โดยมีความสัมพันธ์กัน จากการเปรียบเทียบความ สัมพันธ์จากการทำแบบประเมินคุณภาพ การนอนหลับพิตเบิร์ก ฉบับภาษาไทย และแบบประเมินการวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20) ซึ่งมีความสัมพันธ์กันในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.000$, $p < 0.01$) แสดงว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่มีความเครียดในระดับสูงจะมี คะแนนคุณภาพการ นอนหลับที่ไม่ดี

อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความเครียดของนักเรียน พยาบาลทหารอากาศส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 47.89 และสาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่ก็มาจาก สาเหตุด้านการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล⁽¹²⁾ ที่ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียด คือ เกรดเฉลี่ยสะสม สภาพการศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้านการ เรียนการสอน ด้านกิจกรรมนักศึกษา และด้าน สภาพแวดล้อม โดยมีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดในระดับสูงมากที่สุด

นอกจากความเครียดแล้ว เรื่องของคุณภาพการ นอนหลับของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ก็จัดเป็นอีกหนึ่ง ปัญหาที่สำคัญ จากการวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนพยาบาล ทหารอากาศร้อยละ 99.3 มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เนื่องจากการเรียนการสอนที่ค่อนข้างอัด

แน่น นอกจากนั้น ยังมีกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมภายในวิทยาลัยและภายนอก วิทยาลัย นอกจากนี้ยังมีการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย รวมถึงกิจกรรมประจำวันของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของนางนงนา อารยะศิลปธร⁽²⁾ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับในระดับ ไม่ดี โดยมีระยะเวลาในการนอนเฉลี่ย 5.36 ชั่วโมง ทั้งนี้ เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลมีการเรียนที่หนักเมื่อเทียบกับ บางวิชาชีพพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78) มีคุณภาพการนอนหลับในระดับไม่ดี⁽¹³⁾ และต้องทำกิจกรรม ต่าง ๆ ประกอบกับสิ่งแวดล้อมภายในหอพักไม่เอื้อต่อการ นอนหลับ ซึ่งวัยรุ่นควรใช้เวลาในการนอนหลับ 8-10 ชั่วโมง⁽¹³⁾

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับ คุณภาพการนอนหลับของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 ความเครียดของนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหาร-อากาศ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ โดยมีความ สัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.394, p < 0.05$) จากการเปรียบเทียบความสัมพันธ์โดยการทำ แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับพิตเบิร์กฉบับภาษาไทย และแบบประเมินการวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20) แสดงให้เห็นว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่มีความเครียดในระดับสูงจะมีคะแนนคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีเนื่องจาก ชภาวะเครียดเป็น สิ่งกระตุ้นให้ ร่างกายหลั่งฮอร์โมน ความเครียด (stress hormone) ซึ่งมีฤทธิ์ในทางสลายสาร อาหารที่ร่างกายสะสมไว้ให้กลายเป็นพลังงาน (catabolic hormone) เช่น คอร์ติซอล (cortisol) กลูคาγον (glucagon) และแคทีโคลามีน (catecholamine) ฮอร์โมนเหล่านี้จะ ไปกระตุ้นสมอง บริเวณที่ตื่นตัว (arousal area) ทำให้ตื่นตัว อยู่ตลอดเวลา จึงมีโอกาสนอนหลับได้ไม่เต็มที่ เป็นผลให้คุณภาพการนอนหลับไม่ดี ในขณะที่เดียวกันอาการนอนไม่หลับ จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเหล่านี้ออกมา ทำให้เกิดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจเป็นวงจรสลับกันไป อาจกล่าว ได้ว่าความเครียดและการนอนหลับมีปฏิสัมพันธ์และส่งผล ต่อกันและกันในหลายด้าน⁽⁸⁾

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อ คุณภาพการนอนหลับพร้อมทั้งวิธีการแก้ไขเกี่ยวกับคุณภาพ การนอนไม่ดี
2. ควรศึกษาและพัฒนาวิธีการคลายเครียดเพื่อ เสริมสร้างสุขให้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศหรือศึกษา การบริหารจัดการชีวิตให้มีสุขในวัยเรียน
3. ควรศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบต่อการมีคุณภาพ การนอนหลับที่ไม่ดี

เอกสารอ้างอิง

1. Montagna, P., &Chokroverty, S. (Eds.). Handbook of clinical neurology: Sleep disorder, Part 1. Edinburgh: Elsevier. 2011.
2. นางญา อารยะศิลปธร และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง Factors Affecting Sleep Quality among Nursing Students in One College of Nursing. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี. 2560;28(1):38-50.
3. ผาณิตา ชามณีนี, สุนุดตรา ตะบูนพงศ์ และณอมศรี อินทนนท์.คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้. สงขลานครินทร์เวชสาร. 2549;24(3):163-73.
4. ลัดดาวัลย์ แดงเถิน. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ ระหว่างฝึกปฏิบัติงาน. (วิทยานิพนธ์) พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2559.
5. Beck, S.L. Measuring sleep. In M.Frank Stromborg (Ed.), Instrument of clinical nursing research. Philadelphia: F.A. Davis Company, 1992. p.255-67.

6. ดารัสนี โพธารส. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา. 2560;25(1):25-36.
7. Lund HG., Reider BD., Whiting AB. Prichard JR. Sleep Patterns and Predictors of disturbed sleep in Large Population of College Students. Journal of Adolescent Health. 2010;2(46):124-32.
8. Hasson D., Gustavsson, P. Declining sleep quality among nurses: A population- based four-year longitudinal study on the transition from nursing education to working life. PloS ONE. 2010;5:12.
9. กรมสุขภาพจิต. แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20). [ระบบออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก www.sro.moph.go.th. (เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2561).
10. สุวรรณ สีสัมประสงค์. การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4 – 6. (วิทยานิพนธ์) นครนายก:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2552.
11. ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ตันชัยสวัสดิ์. ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาล ประจำการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2540;42(3):123-32.
12. ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี Educational Factors Affecting Stress and Anxiety of Students in Thonburi University. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี. 2554;8:17.
13. Hershner SD., Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. Nature and Science of Sleep. 2014;6:73-84.