

## ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

ศุภวรรณ สีแสงแก้ว\* เปรมฤดี คำรักษ์ พยม.\* พัทธรินทร์ คมจำ พยม.\*  
พิมพ์ณัฐชา สุไลมาน พยบ.\* วานีตา สามะมาะ พยบ.\*

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรสายสนับสนุน อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรของวิทยาลัยพยาบาล ประกอบด้วยนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 บุคลากรสายสนับสนุน อาจารย์ที่ปฏิบัติงานในปีการศึกษา 2556 จำนวน 343 คน รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม 2556 – เดือนมีนาคม 2557 โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) ของส่ววัฒน์ มหัตนินันตร์กุลและคณะ (2545) จำนวน 20 ข้อ แบบประเมินตนเองของพรรณราย ทรัพย์ประภา(อ้างในรัชนี้ เขตตราลี, 2552) จำนวน 50 ข้อ เครื่องมือมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .92, .90 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สำหรับวิเคราะห์หาค่าความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 343 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 89.5 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 58.9 ส่วนใหญ่เป็นสภาวะพ่อแม่เจ้าระเบียบ ร้อยละ 71.58.60 รองลงมาคือ สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ ร้อยละ 16.60 ที่มีการติดต่อสื่อสารที่เด่น

1. ระดับความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 44.60 ระดับปานกลาง ร้อยละ 10.80 ระดับเล็กน้อย ร้อยละ 21.90 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 22.74 -เมื่อจำแนกรายกลุ่มพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 11.6 มีความเครียดสูง รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์ โดยรวม พบว่า บุคคลที่มีการติดต่อสื่อสาร แบบสภาวะเด็กปรับตัว และแบบสภาวะเป็นเด็กตามธรรมชาติ มีความสัมพันธ์ทางบวก ระดับต่ำกับความเครียด ( $r = .21, .24$ ) และบุคคลที่มีการติดต่อสื่อสารแบบสภาวะเป็นผู้ใหญ่มีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับความเครียด ( $r = -.17$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** ความเครียด การติดต่อสื่อสาร การปฏิสัมพันธ์

\* อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

## Factors associated with stress among Nursing students, Officers and Instructors in Borommarajonani College of Nursing, Yala.

Supawan sisangkaew, MSN\*, Preamrudee Damruk, MSN\*  
Pacharin Khomkhum, MSN\*, Pimnatcha Sulaiman, B.Sc\*, Waneeta Samoh, B.Sc\*

### Abstract

The purpose of this descriptive study were to describe the level of stress among nursing students, officers and nursing instructors in Borommarajonani College of Nursing Yala and to explored factors associated with their stress. A total of 343 participants participated in this study. Data were collected during December 2013 to March 2014. The instruments of this study comprised of demographic data questionnaires, self reporting questionnaire of stress which has been developed by Mahatnirankun, S and et al. (2002) and Sabprapa, P. (cite in Katsalee, 2009) as an instrument designed to evaluate the level of stress. The questionnaires were tested for reliability using by Cronbach's alpha and the results were 0.92 and 0.90 respectively. The data were analyzed using computer program. for frequency by percentage of the level of stress and also were analyzed correlation between factors and the stress using Pearson's correlation, and Chi-square.

The result of this study revealed that the majority of participants were female (89.5%) and also were Buddhists (58.9%). The person with communication of controlling parent type and Adult ego state type have strength point in communication. participants Most of participants have a high levels of stress (44.60%) others have a moderate and low levels of stress (21.90% and 10.80%) and 22.74% have no stress. Freshmen students have high level of stress 11.6 % In addition, the study reported that some participants were no stress (). The characteristic of obedient child of participants was positively correlated with the low level of stress.

Factors associated with stress of Nursing student, Officer and Instructors especially in person who communicated by Adaphth child type and free child type have low positive level related with stress. ( $r=.21, .24$ ) and Adulth ego state type have low level negative related with stress ( $r= -.17$ ) by statistical significance at .05.

**Keywords :** Stress, Communication, Interaction.

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดที่ระดับเล็กน้อย สามารถกระตุ้นบุคคลให้มีความพยายามทำงานหรือกิจกรรมที่ยากกว่าภาวะปกติให้สำเร็จได้ ความเครียดระดับเล็กน้อยจึงเป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์มากในการดำรงชีวิต ถ้าบุคคลสามารถควบคุมให้อยู่ในระดับพอดี ความเครียดเล็กน้อยถึงปานกลางที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล กระตือรือร้น พยายาม วิริยะ อุตสาหะ เกิดผลดีต่อการการเรียนรู้ มีสมาธิ ในการทำงาน ส่วนบุคคลที่มีความเครียดปานกลางถึงสูงและมีความเครียดเป็นระยะเวลานาน โดยไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้เหมาะสม จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและทางจิต

ความเครียดที่ระดับปานกลางถึงระดับสูงที่เกิดขึ้นกับบุคคลเป็นระยะเวลานาน มีผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อาการที่พบได้บ่อย คือ อาการปวดศีรษะ มีความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรงและเร็ว อาการโรคหัวใจกำเริบ อาการของโรคหอบหืดกำเริบ มือเท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้หรือรู้สึกปั่นป่วนในท้อง ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย คือ บุคคลที่มีความคิดทางลบมากกว่าทางบวก มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล ไม่รับฟังผู้อื่น ไม่ยอมรับผู้อื่น ขาดการติดต่อสื่อสารที่ดี เกิดความขัดแย้งทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ทำงานบกพร่องและผิดพลาด ไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ขาดงานบ่อย ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง มีปัญหาการทำงานกับผู้ร่วมงาน ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย รู้สึกยุ่งยากในการตัดสินใจ รู้สึกไม่มีคุณค่า สิ้นหวัง หดหู่ ซึมเศร้าและอาจทำร้ายตนเอง

ความเครียดเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญปัญหาต่างๆ ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบบังคับ กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน

โกรธหรือเสียใจ สาเหตุของความเครียดมี 2 ส่วน คือจากภายในตัวบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพ ความคับข้องใจ ความพิการ ความสูญเสีย ความเจ็บปวดทางร่างกาย และสาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่การทำงานร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบตำแหน่งหน้าที่ ลักษณะงาน เป็นต้นความเครียดจึงเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลสามารถประเมินความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นขณะนั้น การประเมินความเครียดเป็นกระบวนการแปลการรับรู้ ความรู้สึก อารมณ์ของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจ ความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น การประเมินมี 2 ลักษณะ คือการประเมินปฐมภูมิ เป็นการประเมินความสำคัญความรุนแรงของเหตุการณ์ที่มีผลต่อความปลอดภัยของบุคคล การประเมินทุติยภูมิเป็นการประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกต่างๆ ที่บุคคลใช้จัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การประเมินความรุนแรงความเครียดของบุคคล สามารถประเมินจากปัจจัยด้านตัวบุคคลและปัจจัยด้านสถานการณ์ การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามทั้งการกระทำและความคิดของตนเองในการจัดการกับความเครียด โดยใช้แหล่งประโยชน์ที่บุคคลมีอยู่อย่างเต็มกำลังความสามารถ การเผชิญความเครียดมี 2 ลักษณะคือ การมุ่งแก้ปัญหาเป็นการเผชิญความเครียดโดยการจัดการกับสาเหตุของสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น และการจัดการกับอารมณ์เป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อความเครียดด้วยการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก ทั้งนี้ในการเผชิญความเครียด บุคคลสามารถใช้การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาและการจัดการกับอารมณ์ควบคู่กันไป

ความเครียด หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้ให้ข้อมูลมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ โดยมีอาการและอาการแสดง ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดหลัง กล้ามเนื้อตึง รู้สึกวิตกกังวลต่อสารพิษจากสิ่งแวดล้อม กลัวทำงานผิดพลาด รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบเงินไม่พอใช้ ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง รู้สึกกลับข้องใจ รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด รู้สึกเศร้า ความจำไม่ดี รู้สึกสับสน ตั้งสมาธิลำบาก เหนื่อยง่าย ไม่สบายเป็นหวัดบ่อย ความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้<sup>2</sup>

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึง มีความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไป ในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัว ต้องการพลังเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยา บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้น

3. ความเครียดระดับสูง (Height stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลง ในเวลาอันสั้น นับว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทา จะนำไปสู่ความเครียดแบบเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ขึ้นได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวใน

การปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแทบควบคุมตนเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ ได้

*การติดต่อสื่อสาร* การมีปฏิสัมพันธ์ทางบวก เป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดและจัดการกับความเครียด ช่วยลดความเชื่อมโยงระหว่างความเครียดกับการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิต โดยได้รับการพัฒนาจากสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพหรือกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคมและตัวบุคคล<sup>3</sup> มีความสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ด้วยการแสดงพฤติกรรม การติดต่อสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถสังเกตได้จากการทำงานการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันของครอบครัว กลุ่มคน การแสดงพฤติกรรมมีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นในการดำรงชีวิตประจำวัน การติดต่อสื่อสารจึงเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด<sup>4</sup>

การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารของบุคคลช่วยให้บุคคลและผู้ประเมินได้เข้าใจบุคลิกภาพโดยรวมของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันในองค์กร เข้าใจพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล เข้าใจเพื่อน ผู้ร่วมงาน ผู้รับบริการ หรือบุคคลที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ด้วยได้ดียิ่งขึ้น บุคลิกภาพที่มีผลกระทบต่อการทำงานโดยรวมขององค์กร สามารถนำมาพัฒนาพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพื่อนำไปปรับใช้ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ช่วยกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เป็นการช่วยจัดอุปสรรคในการติดต่อสัมพันธ์ เป็นเครื่องมือสื่อสารในการทำงาน และทำให้การทำงานเป็นทีมมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การติดต่อสื่อสารสำหรับการวิจัยนี้ จำแนกเป็นกลุ่มได้ 3 ภาวะประกอบด้วย<sup>5</sup>

1. ภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent ego state หรือ P) คือลักษณะโดยรวมของบุคคลจะเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูโดย

อัตโนมตีในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ หรือผู้สูงวัยกว่าหรือผู้เลี้ยงดู การอบรมสั่งสอนตั้งแต่เด็ก เมื่อโตขึ้น จะซึมซับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมการแสดงออกจากพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดู นำมาใช้เป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต แสดงพฤติกรรมคล้ายหรือเหมือนกับลักษณะพฤติกรรมที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูได้แสดงให้เห็น ถึงแม้บุคคลจะรู้ตัวและไม่อยากเลียนแบบพฤติกรรมนั้น บุคคลก็ยังมี การแสดงพฤติกรรมนั้นอยู่ เนื่องจากอยู่ด้วยกันนาน จนมีพฤติกรรมตามแบบพ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดูอย่างอัตโนมตี โดยบุคคลจะปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนที่เราถูกปฏิบัติ เมื่อบุคคลถูกควบคุมด้วยสภาวะความเป็นพ่อแม่ แสดงพฤติกรรมโดยไม่ใช่เหตุผล ไม่พิจารณาสภาพต่างๆ ตามข้อเท็จจริงบุคคล ใช้ค่านิยมต่างๆ ที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมาในอดีตเป็นตัวนำการแสดงพฤติกรรม สภาวะบุคลิกภาพของความเป็นพ่อแม่ มี 2 ลักษณะ ดังนี้

### 1.1. สภาวะแบบพ่อแม่เจ้าระเบียบ

(Critical Parent หรือ Controlling Parent หรือ CP) คือการติดต่อสื่อสารของบุคคลที่มีลักษณะพฤติกรรม เอาแต่ใจ ออกคำสั่ง สั่งสอน เข้มงวด บังคับผู้อื่น ต่ำหั้นดูดำว่ากล่าว วางอำนาจ ยึดติดกับแบบแผนเก่า ๆ จุกจิก จู้จี้ และวิพากษ์วิจารณ์เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

### 1.2 สภาวะแบบพ่อแม่ ปกป้องคุ้มครอง

(Nurturing Parent หรือ NP) คือการติดต่อสื่อสารของบุคคลที่มีลักษณะพฤติกรรม ยกย่อง ชมเชย เอาใจใส่ ห่วงใย ปกป้อง คุ้มครอง โอบอ้อม อารี เมตตา เห็นใจ ช่วยเหลือและให้อภัย เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2. สภาวะแบบผู้ใหญ่ (Adult ego state หรือ A) คือ ลักษณะโดยรวมของพฤติกรรม การจัดการของบุคคลเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยใช้เหตุผลและความคิดที่มีลักษณะเป็นตรรกศาสตร์

ในการทำงานหรือการตัดสินใจที่รอบคอบ ไม่ใช่อารมณ์หรือความรู้สึกใดๆ มาเกี่ยวข้อง แต่มีการใช้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงเป็นปัจจัยในการตัดสินใจ โดยไม่มีอิทธิพลของอดีตมารบกวนหรือมีน้อยมาก เป็นพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่เป็นไปตามธรรมชาติ ใช้กระบวนการวิเคราะห์ในการแก้ปัญหา ใช้ข้อเท็จจริง ใช้สติปัญญา มีเหตุผล มีวุฒิภาวะ มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมตามเหตุการณ์ สภาวะแบบผู้ใหญ่ จึงอยู่ระหว่างสภาวะความเป็นพ่อแม่และสภาวะความเป็นเด็ก มีการผสมผสานพฤติกรรมสำคัญที่แสดงออก คือ การยอมรับความจริง ความมีเหตุผลสุขุมรอบคอบ มีสติ มีไหวพริบ ขอบคิดค้นและแก้ปัญหา

### 3. สภาวะแบบเด็ก (Child ego state หรือ C)

คือลักษณะโดยรวมของพฤติกรรม การจัดการของบุคคลเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ที่บุคคลนำความรู้สึกในวัยเด็กมาใช้ใหม่เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แสดงออกถึงความรู้สึกตามธรรมชาติตามความต้องการที่แท้จริงของตนเอง แสดงออกอย่างเปิดเผย ตามสภาวะของอารมณ์ต่างๆ โดยไม่สนใจเหตุผล สภาวะแบบเด็กมี 2 สภาวะย่อยดังนี้

#### 3.1 สภาวะแบบเด็กปรับตัวได้

(Adapted Child หรือ AC) คือการติดต่อสื่อสารของบุคคลที่มีลักษณะพฤติกรรม การเชื่อฟัง ยอมรับ ปฏิบัติตามคำสั่งและอยู่ในกฎเกณฑ์ เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติและได้รับการขัดเกลา ได้รับการพัฒนา ระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ได้รับการยอมรับ สั่งสอนควบคุมจากบุคคลต่างๆ ทำให้มีการพัฒนาในส่วนการปรับตัวตามสถานการณ์ เพื่อให้บุคคลอื่นเกิดความพึงพอใจตนเอง สภาวะแบบเด็กปรับตัวได้ จึงเป็นการติดต่อสื่อสารที่สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

#### 3.2 สภาวะแบบเด็กตามธรรมชาติ

(Free Child หรือ FC) เป็นการติดต่อสื่อสารของ

บุคคลที่มีพฤติกรรมที่มีลักษณะพฤติกรรม ร่าเริง เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดที่เป็นอิสระ สนุกสนานกระตือรือร้น อยากรู้อยากเห็น เพื่อฝัน ขี้เล่น เย้าแหย่ หัวเราะ ร้องไห้ ชอบเล่น เอาแต่ใจ ทุบตี ไม่ใช้เหตุผลและเห็นแก่ตัว เป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้ชัดเจน แสดงอารมณ์และความต้องการของตนเองออกมาให้เห็นอย่างเด่นชัด เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงปัจจัยด้านต่างๆ ของบุคคลที่มีความสัมพันธ์และหรือเกี่ยวข้องกับความเครียดใน 5 ประเด็น ดังนี้

1. ด้านการติดต่อสื่อสารของบุคคล เป็นปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ผู้วิจัยจึงนำปัจจัยด้านการติดต่อสื่อสารที่เป็นสภาวะย่อย 5 ลักษณะคือ สภาวะแบบพ่อแม่เจ้าระเบียบ สภาวะแบบพ่อแม่ปกป้องคุ้มครอง สภาวะแบบผู้ใหญ่ สภาวะแบบเด็กปรับตัวได้ สภาวะแบบเด็กตามธรรมชาติ มาศึกษาเพื่ออธิบายความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2. เพศ บุคคลที่มีเพศแตกต่างกัน จะมีวิธีการเผชิญและจัดการกับความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า เพศชายมีแนวทางการจัดการกับความเครียดแตกต่างจากเพศหญิง โดยธรรมชาติเพศหญิง จะเป็นบุคคลที่มีการแสดงออกมาก มีมีความเครียดจะบอกเล่าให้บุคคลที่ไว้วางใจ ส่วนเพศชาย เป็นบุคคลที่มักมีการแสดงออกน้อย เมื่อเกิดความเครียดมักจะเก็บไว้คนเดียว พบว่าเพศที่ต่างกันจึงเป็นปัจจัยที่มีผลให้ความเครียดแตกต่างกัน<sup>6-7</sup>

3. อายุ บุคคลที่มีอายุแตกต่างกัน จะมีวิธีการเผชิญและจัดการกับความเครียดแตกต่างกัน ซึ่ง พบว่า บุคคลที่อายุน้อยจะมีความเครียดสูงกว่าคนที่อายุมาก เนื่องจากบุคคลที่อายุน้อยมีประสบการณ์การจัดการกับความเครียดน้อยกว่าเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้

การตัดสินใจในการแก้ไขปัญหายากกว่าบุคคลที่มีอายุมาก<sup>8</sup>

4. ศาสนา บุคคลที่มีการนับถือศาสนาต่างกัน จะมีวิธีการเผชิญและจัดการกับความเครียดแตกต่างกัน บุคคลที่นับถือศาสนาพุทธ จะใช้หลักธรรม คำสอน การบวชบารมีต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การสวดมนต์ก่อนนอน ทำบุญตักบาตรในวันสำคัญ เพื่อช่วยให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น มีที่พึ่งทางจิตใจ ส่วนบุคคลที่นับถือศาสนาอิสลาม จะมีแนวปฏิบัติคือการจะละหมาด การขอพรเป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อช่วยผ่อนคลายความรู้สึกทางจิตใจด้วยความศรัทธาตามหลักการทางศาสนา รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ ที่กำหนดไว้เป็นแนวปฏิบัติ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่แตกต่างกัน ย่อมมีการปรับตัวทางสังคมที่แตกต่างกัน ดังนั้นบุคคลที่มีการนับถือศาสนาแตกต่างกัน จึงมีวิธีการเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน<sup>9</sup>

5. บทบาทหน้าที่ บุคคลมีบทบาทหน้าที่ในการเรียน การปฏิบัติงาน การดำรงชีวิต เช่น บทบาทหน้าที่ในครอบครัว บทบาทหน้าที่ทางสังคม บทบาทหน้าที่ในการทำงาน การศึกษา การทำหน้าที่ตามบทบาทหน้าที่ต่างกัน บุคคลจะเผชิญความเครียดและจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกัน เนื่องจากแต่ละบทบาทหน้าที่ พบสถานการณ์ความเครียดที่แตกต่างกัน ลักษณะงานมีผลทำให้เกิดความเครียดมาก<sup>10</sup> เกิดความกดดันจากสภาพแวดล้อม และบุคคลรอบข้างตามบทบาทหน้าที่ในการทำงาน บทบาทในการเรียนจึงมีความสัมพันธ์กับความเครียด การวิจัยนี้จึงศึกษาบทบาทการทำหน้าที่ ในการปฏิบัติงานประจำ ประกอบด้วย นักศึกษา บุคลากรสายสนับสนุนและอาจารย์

นักศึกษา เป็นกลุ่มบุคคลที่เข้ารับการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา เป็นนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ภาคกลางและภาคใต้ นักศึกษาทุกคนที่เข้าศึกษาในวิทยาลัยพยาบาล จะได้อยู่หอพักเป็นนักศึกษาประจำ ใช้ระเบียบของหอพักในการใช้ชีวิตร่วมกัน เพื่อเตรียมความพร้อมให้นักศึกษามีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการประกอบวิชาชีพการพยาบาล สามารถทำหน้าที่ในการให้การพยาบาลกับบุคคลทุกกลุ่มวัย ทุกกลุ่มอาชีพ และฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นตามที่หลักสูตรกำหนดและเพื่อให้นักศึกษามีคุณสมบัติที่เหมาะสมตามเอกลักษณะสถาบัน บุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา เป็นกลุ่มบุคลากรสายสนับสนุนที่มีส่วนช่วยในการสนับสนุนการจัดการเรียนการสอน ให้บริการกับนักศึกษา อาจารย์ รวมทั้งผู้เข้ารับการอบรมในหลักสูตรต่างๆ อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ซึ่งทำหน้าที่สอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ รวมทั้งการพัฒนานักศึกษาพยาบาลเพื่อให้มีคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อการประกอบวิชาชีพพยาบาล นอกจากนี้ยังมีภารกิจด้านการวิจัย การบริการวิชาการ ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การประกันคุณภาพการศึกษา การพัฒนาสถาบันและภารกิจอื่นๆ ซึ่งเป็นลักษณะงานที่หลากหลายและต้องปฏิบัติงานร่วมกัน ดังนั้นนักศึกษา บุคลากร และอาจารย์ จะต้องเผชิญกับความเครียดและจัดการกับความเครียดตามสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาการบริหารจัดการภายในองค์กร ที่ต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพและการติดต่อสื่อสารของคนในองค์กร การปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและการติดต่อสื่อสารของคนในองค์กร มีส่วนสำคัญในการลดปัจจัยกระตุ้นต่อความเครียดในสภาพการณ์ในปัจจุบัน เนื่องจากการติดต่อสื่อสาร การปฏิสัมพันธ์เป็นเครื่องมือสื่อสารที่มีความสำคัญในการทำงานร่วมกันในองค์กร

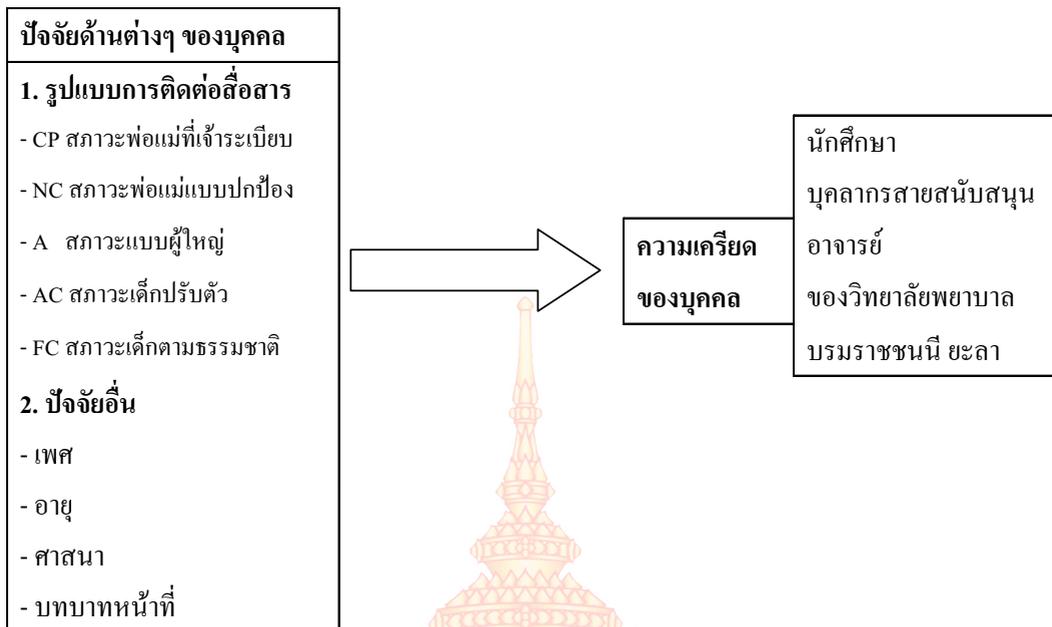
#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา
2. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากร อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

#### สมมุติฐานการวิจัย

1. ปัจจัย เพศ อายุ ศาสนา บทบาทหน้าที่ และการติดต่อสื่อสารมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากร อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

### กรอบแนวคิดการวิจัย



### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ปีการศึกษา 2556 เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน ธันวาคม 2556 - มีนาคม 2557

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างศึกษาจากกลุ่มประชากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำนวน 343 คน โดยเป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 จำนวน 61 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 79 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 72 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 78 คน บุคลากรสายสนับสนุน จำนวน 26 คน อาจารย์ จำนวน 27 คน

### เครื่องมือในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล มี 3 ตอน ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูล เพศ อายุ ศาสนา การศึกษา บทบาทหน้าที่ ตอนที่ 2 แบบประเมินการติดต่อสื่อสารด้วยตนเอง (Egogram) ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินตนเองของพรรณราย ททรัพย์ประภา<sup>11</sup> มีทั้งหมด 5 ด้านๆละ 10 ข้อ แต่ละข้อจะมีคะแนนน้อยที่สุดเท่ากับ 1 คะแนน มากที่สุด เท่ากับ 10 คะแนน ตอนที่ 3 แบบประเมินความเครียดของสวนปรุง (2545)<sup>5</sup> เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยให้คะแนนการประเมินตนเอง ไม่เครียด เท่ากับ 0 คะแนน มีความเครียดน้อย เท่ากับ 1 คะแนน มีความเครียดปานกลาง เท่ากับ 2 คะแนน มีความเครียดมาก เท่ากับ 3 คะแนน

การตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือวิจัยมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล บุคลากร อาจารย์ ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ จำนวน 30 คน นำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลและปรับปรุงเครื่องมือก่อนไปใช้จริง เครื่องมือมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .91, .88 และในการศึกษารั้งนี้เครื่องมือมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .90 .92

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

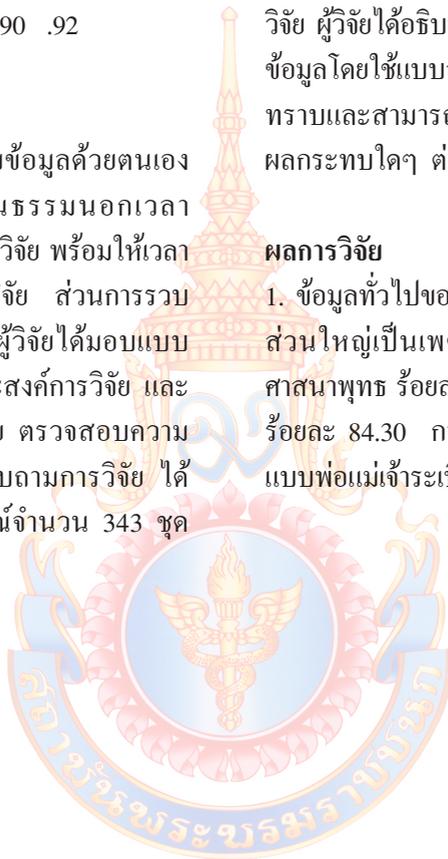
ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยพบนักศึกษาที่ลานวัฒนธรรมนอกเวลาราชการ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย พร้อมให้เวลานักศึกษาทำแบบสอบถามการวิจัย ส่วนการรวบรวมข้อมูลบุคลากร อาจารย์ ผู้วิจัยได้มอบแบบสอบถามพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย และรวบรวมแบบสอบถามการวิจัย ตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามการวิจัย ได้จำนวนแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 343 ชุด

จากแบบสอบถามทั้งสิ้นจำนวน 363 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.49 นำข้อมูลไปวิเคราะห์ห้ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองการพิทักษ์สิทธิการวิจัยในมนุษย์ โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ก่อนเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย การตอบข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบและสามารถปฏิเสธการให้ข้อมูลโดยไม่ส่งผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 343 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 89.50 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 58.90 มีบทบาทเป็นนักศึกษา ร้อยละ 84.30 การติดต่อสื่อสารเด่นโดยรวมเป็นแบบพ่อแม่เจ้าระเบียบ (CP) ร้อยละ 71.10



ตารางที่ 1 การติดต่อสื่อสารโดยรวมของนักศึกษา บุคลากร อาจารย์  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

นักศึกษา บุคลากรและอาจารย์		1. สภาวะพ่อ	2. สภาวะพ่อ	3. สภาวะ	4. สภาวะ	5. สภาวะเด็ก	รวม
		แม่เจ้า ระเบียบ (CP)	แม่แบบ ปกป้อง (NP)	เป็นผู้ใหญ่ (A)	เด็กปรับตัว (AC)	ตาม ธรรมชาติ (FC)	
พยบ.1	ความถี่	38	0	10	6	7	61
	ร้อยละ	11.07	0	2.91	1.74	2.04	17.78
พยบ.2	ความถี่	58	0	7	11	3	79
	ร้อยละ	16.90	0	2.04	3.02	0.87	23.03
พยบ.3	ความถี่	44	1	16	5	5	71
	ร้อยละ	12.82	1.4	4.66	1.45	1.45	20.69
พยบ.4	ความถี่	60	1	7	6	4	78
	ร้อยละ	17.49	1.3	2.04	1.74	1.16	22.74
บุคลากร	ความถี่	26	0	2	0	1	29
	ร้อยละ	89.70	1.3	0.58	0	.29	8.45
อาจารย์	ความถี่	18	0	7	0	0	25
	ร้อยละ	72.00	0	2.04	0	0	7.28
รวม	ความถี่	244	2	49	28	20	343
	ร้อยละ	71.10	.6	14.30	8.20	5.80	100

ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของนักศึกษา บุคลากร อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

	ปกติ		เล็กน้อย		ปานกลาง		สูง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
พยบ.1	5	1.45	7	2.04	9	2.62	40	11.66	61	17.78
พยบ.2	14	4.08	23	6.70	8	2.33	34	9.91	79	23.03
พยบ.3	19	5.53	17	4.95	6	1.74	29	8.45	71	20.69
พยบ.4	25	7.28	16	4.66	8	2.33	29	8.45	78	22.74
บุคลากร	9	2.62	5	1.45	0	0	15	4.37	29	8.45
อาจารย์	6	1.74	7	2.04	6	1.74	6	1.74	25	7.28
รวม	78	22.74	75	21.86	37	10.78	153	44.60	343	100

2. การติดต่อสื่อสารเด่นของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์โดยรวม ส่วนใหญ่เป็นสภาวะพ่อแม่เจ้าระเบียบ ร้อยละ 71.10 รองลงมาคือสภาวะเป็นผู้ใหญ่ ร้อยละ 14.30 และสภาวะเด็กปรับตัวร้อยละ 8.20 ตามลำดับ

3. ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักศึกษา บุคลากรสายสนับสนุนและอาจารย์ โดยรวม ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 44.60 เมื่อพิจารณาระดับความเครียดของนักศึกษาในแต่ละชั้นปีนั้น พบว่า มีชั้นปีที่ 2, 3

ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 43.00, 40.80 โดยคิดจากนักศึกษาในชั้นปีนั้น และหากคิดจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด นักศึกษาสองชั้นปีที่ความเครียดร้อยละ 9.91, 8.81 ตามลำดับ ในภาพรวมพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 11.66 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง บุคลากร สายสนับสนุน ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 3.92 อาจารย์ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับเล็กน้อยร้อยละ 30.80

**ตารางที่ 3** วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ศาสนา บทบาทหน้าที่ กับระดับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

ตัวแปร	ระดับความเครียด				รวม	df	$\chi^2$	p-value
	ไม่มี-เล็กน้อย		ปานกลาง-สูง					
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
เพศ เพศชาย	17	4.95	19	5.55	36	1	.111	.73
เพศหญิง	136	39.65	171	49.85	307			
รวม	153	44.60	190	55.39	343			
ศาสนา อิสลาม	58	16.90	81	23.61	139	2	.794	.67
พุทธ	95	27.69	109	31.77	204			
รวม	153	44.60	190	55.39	343			
<b>บทบาทหน้าที่</b>								
นักศึกษา	126	36.37	163	47.52	289	2	10.05	.59
บุคลากร	14	4.08	12	3.49	26			
อาจารย์	13	3.79	15	4.37	28			
รวม	153	44.60	190	55.39	343			

4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา พบว่า การติดต่อสื่อสารที่เป็นแบบสภาวะเด็กปรับตัว สภาวะเด็กตามธรรมชาติมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความเครียดโดยรวม ( $r = .21, .24, p < .05$ ) และการติดต่อสื่อสารแบบสภาวะผู้ใหญ่ มีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับความเครียดโดยรวม ( $r = -.17, p < .05$ )

**ตารางที่ 4** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง อายุ การติดต่อสื่อสารกับระดับความเครียด  
ของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

การติดต่อสื่อสาร	r						
	ความเครียด						
	พยบ.1	พยบ.2	พยบ.3	พยบ.4	บุคลากร	อาจารย์	รวม
อายุ	-.23	.03	.09	.00	.41	.28	-.09
การติดต่อสื่อสาร							
CP สภาวะพ่อแม่เจ้าระเบียบ	.21	-.06	-.12	.15*	.12	-.01	.03
NP สภาวะพ่อแม่แบบปกป้อง	-.16	-.38*	-.41*	-.23*	-.49*	-.26	-.05
A สภาวะเป็นผู้ใหญ่	-.03	-.30	-.16	-.27*	-.28	-.525*	-.17*
AC สภาวะเด็กปรับตัว	.21	.34*	.32	.39*	.35	.27	.21*
FC สภาวะเด็กตามธรรมชาติ	.15	.17	-.12	.32*	.41*	.34	.24*

#### การอภิปรายผล

##### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 343 คน ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ร้อยละ 84.30 รองลงมาเป็นบุคลากรซึ่งประกอบด้วย พนักงานธุรการ บัญชี การเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล นักวิชาการโสตทัศนูปกรณ์ พนักงานดูแลอาคารสถานที่ พนักงานให้บริการห้องสมุด และอาจารย์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 89.50 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 58.90 มีบทบาทเป็นนักศึกษา การติดต่อสื่อสารเด่นโดยรวมเป็นแบบพ่อแม่เจ้าระเบียบ (CP) ร้อยละ 71.10

การติดต่อสื่อสารเด่นของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์โดยรวมส่วนใหญ่เป็นสภาวะพ่อแม่เจ้าระเบียบ ร้อยละ 71.10 จากผลการวิจัยพบว่า บุคลากรเป็นกลุ่มบุคคลที่มีสภาวะพ่อแม่เจ้าระเบียบสูงสุด ร้อยละ 89.70 รองลงมาเป็นอาจารย์ ร้อยละ 72.00 ส่วนนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 มีการติดต่อสื่อสารส่วนใหญ่ เป็นสภาวะพ่อแม่เจ้าระเบียบเช่นเดียวกัน

##### ความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรสายสนับสนุนและอาจารย์

โดยรวม มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 44.60 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 และบุคลากร ร้อยละ 11.66, 9.91, 8.45, 8.45 ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า จำนวนนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีความเครียดระดับสูง เนื่องจากนักศึกษาต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดทุกภาคการศึกษา โดยนักศึกษหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 จะมีความเครียดสูงที่สุด เมื่อเปรียบเทียบโดยรวมกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ร้อยละ 11.66 จะต้องปรับตัวการเปลี่ยนที่อยู่ สังคม เพื่อน การเรียน การดำเนินชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อดูแลความปลอดภัยของนักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในสถานการณ่ความไม่สงบ และที่ยังไม่คุ้นเคย ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีการเรียนทั้งรายวิชาทฤษฎี ทดลองและฝึกปฏิบัติ รายวิชาทางการพยาบาล นักศึกษาต้องมีการปรับตัวกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ การหมุนเวียนฝึกปฏิบัติในคลินิกในโรงพยาบาลและชุมชน ที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม การติดต่อสื่อสาร ปรับตัวกับกิจกรรมการฝึกปฏิบัติ ทีมการพยาบาลในหอผู้ป่วยและชุมชน ต้องรับผิดชอบในการเตรียมตัวฝึกปฏิบัติงาน การวางแผนการพยาบาลและชิ้นงานของรายวิชา ชั้นปีที่ 3 มีความเครียดในระดับมากที่สุดร้อยละ 8.45 เนื่องจากนักศึกษาต้องการปรับตัวในการเรียนภาคทฤษฎีและปฏิบัติในรายวิชามารดา ทารกและการผดุงครรภ์ ซึ่งเป็นรายวิชาใหม่และมีความแตกต่างไปจากรายวิชาเดิมที่เคยเรียนมาก่อน ปัจจัยด้านสภาพการศึกษา การเรียนการสอน ด้านกิจกรรมนักศึกษา และด้านสภาพแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดในระดับสูงมากที่สุด<sup>12-13</sup>

### ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์

ผลการวิจัย พบว่าการติดต่อสื่อสาร ที่จำแนกเป็นรายด้าน จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ สภาวะพ่อแม่เจ้าระเบียบ สภาวะพ่อแม่แบบปกป้อง สภาวะเป็นผู้ใหญ่ สภาวะเด็กปรับตัว สภาวะเด็กตามธรรมชาติ มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยบุคคลที่มีการติดต่อสื่อสาร สภาวะพ่อแม่เจ้าระเบียบ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับระดับความเครียดของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 4 ( $r=.15$ ,  $p .05$ ) ดังนั้นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่มีการติดต่อสื่อสารสภาวะพ่อแม่เจ้าระเบียบสูงจะมีความเครียดสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การติดต่อสื่อสารสภาวะเด็กปรับตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความเครียดของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 2,4 ( $r=.34$ ,  $r=.39$ ,  $p .05$ ) และสภาวะเด็กปรับตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์โดยรวม ( $r=.24$ ,  $p .05$ ) การติดต่อสื่อสาร สภาวะเด็กตามธรรมชาติ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความเครียดกับบุคลากร ( $r=.41$ ,  $p .05$ ) และสภาวะเด็กตามธรรมชาติ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์โดยรวม ( $r=.21$ ,  $p .05$ ) นอกจากนี้ พบว่า การติดต่อสื่อสาร สภาวะพ่อแม่แบบปกป้อง มีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับความเครียดของนักศึกษหลักสูตรพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 2, 3 และบุคลากร ( $r = -.38$ ,  $r = -.41$ ,  $r = -.49$ ,  $p .05$ ) และสภาวะพ่อแม่แบบปกป้อง มีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับความเครียดของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 4 ( $r = -.23$ ,  $p .05$ ) การติดต่อสื่อสาร สภาวะเป็นผู้ใหญ่ มีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับความเครียดของอาจารย์

( $r = -.52, p < .05$ ) และสถานะเป็นผู้ใหญ่ มีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับความเครียดของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และโดยรวม ( $r = -.27, r = -.17, p < .05$ ) การติดต่อสื่อสาร รวมถึงความขัดแย้งในการปฏิบัติงาน ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน หรือกับบุคคลใกล้ชิด ล้วนทำให้เกิดความเครียดกับบุคคล<sup>13</sup>

เพศ ศาสนาและบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่าความแตกต่างบุคคล ที่เป็น เพศหญิง เพศชาย อายุ นับถือศาสนา พุทธ ศาสนาอิสลาม และบทบาทหน้าที่ ของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์ที่ปฏิบัติงานในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา มีระดับความเครียดที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### ข้อเสนอแนะ

##### ด้านการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

1. การพัฒนารูปแบบของการสื่อสารในองค์กรสำหรับคนที่มีสถานะแบบพ่อแม่เจ้าระเบียบ (CP) ได้แก่ การกำหนดระเบียบ กฎเกณฑ์และข้อบังคับต่างๆ โดยการมีส่วนร่วม

2. การจัดบริการ การให้คำปรึกษา

##### ด้านการจัดการเรียนการสอน

1. มีกระบวนการเตรียมนักศึกษาให้เรียน

แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)

2. เตรียมกระบวนการ ปรับรูปแบบหรือจัดการเรียนการสอนที่เน้นการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3. การนิเทศเชิงช่วยเหลือ

4. พัฒนาการวัดและประเมินผลที่เน้นการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่และเรียนรู้ด้วยตนเอง

#### ด้านรูปแบบการติดต่อสื่อสาร

1. ศึกษาการติดต่อสื่อสาร ความเครียดของนักศึกษา นำผลการศึกษไปพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อให้สามารถจัดการกับบุคลิกภาพและความเครียดให้เหมาะสมต่อไป

2. พัฒนาและเตรียมความพร้อมผู้เรียนรวมทั้งการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับตัวการเรียนรู้ของนักศึกษา บุคลากรและอาจารย์

#### ด้านการวิจัย

1. ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนที่มีผลกระทบต่อความเครียดเป็นระยะเวลานาน

2. ศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อความเครียด เช่น ความเสี่ยงอันตรายจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

3. ศึกษาการจัดการกับความเครียด หรือการเผชิญความเครียดของนักศึกษา บุคลากรเพื่อนำผลไปพัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาและบุคลากร

#### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ที่สนับสนุนทุนการวิจัย ขอขอบคุณนักศึกษาบุคลากร อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลาที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามการวิจัย

#### เอกสารอ้างอิง

1. Lazarus, R.S., & Folkman, S., 1984. Stress, appraisal, and coping. New York. Springer Publishing.
2. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2545. แบบวัดความเครียดสวนปรุง. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2556 จาก <http://www.dmh.go.th/test/stress/>

3. สุริย์ กาญจนวงศ์, 2553. จิตวิทยาสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2 นครปฐม. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
4. โกศล จันทร์ศิริ, 2549. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ในการปฏิบัติงานของนักบิน สังกัดกองร้อยบิน กองพลที่ 1 รักษาพระองค์. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2557 จาก [http://dric.nrct.go.th/bookdetail.php?book\\_id=184423](http://dric.nrct.go.th/bookdetail.php?book_id=184423)
5. Solomon, C. 2013. Transaction analysis Theory the basic . Retrieved Nov 12 2013, from [http://www.carolsolomonphd.com/web\\_pdfs/Transact.pdf](http://www.carolsolomonphd.com/web_pdfs/Transact.pdf) ()
6. ประพัตรา จันทรนะสมบัติ, 2545. ความชุกของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
7. ภาสกร สวนเรือง และคณะ. 2552. ภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 15 (2) : 315-335
8. กรรณิกา ดุษฎี, 2546. ความเครียดและสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคลากร โรงพยาบาลสวนสราญรมย์. บทคัดย่อ การประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 2 สุขภาพจิตกับยาเสพติด ปี 2546. หน้า 200. (วันที่ 19-21 สิงหาคม 2546 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพมหานคร) สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2556 จาก [http://www.dmh.go.th/english/abstract/abstract\\_abstract\\_detail.asp?code=00000084](http://www.dmh.go.th/english/abstract/abstract_abstract_detail.asp?code=00000084)
9. กนกพร เรื่องเพิ่มพูล และคณะ. 2552. ลักษณะการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล. Rama Nurs J . 17 (3) : 480 -491
10. อรพรรณ ลีอนุญวัชชัย 2554. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
11. รัชณี เขตตราลี, 2552. การศึกษาและการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของพยาบาลโดยใช้การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. สารนิพนธ์หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ไพรซ์ วงศ์ศิริตระกูล, 2544. ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมทางวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย “มสช. วิจัย ประจำปี 2554”
12. ทัศนาก ทวีคุณ และคณะ. 2557. ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิตวารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2557 จาก [www.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/.../4137](http://www.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/.../4137)
13. ทัศนาก ทวีคุณ และคณะ. 2557. ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิตวารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2557 จาก [www.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/.../4137](http://www.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/.../4137)