

ความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่

Stress and Coping Strategies of The Royal Thai Army New Privates

บทความวิจัย

กุนที นวลสุวรรณ* อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร** อังคอร ประจันเขตต์***
Kunnatee Nualsuwan R.N., M.S.N. Ph.D.*
Ayuporn Prasittivatechakool R.N., MSc. **Ong-on Prajangett R.N., M.S.N.***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ รูปแบบการวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่าง คือ พลทหารใหม่ผลัด 2 ปี 2552 จำนวน 109 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ จำนวน และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 82.6 มีสถานภาพโสด และจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด ร้อยละ 33.9 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 51.4 รองลงมา มีสุขภาพจิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 45.9 สำหรับวิธีเผชิญความเครียด ด้านการแก้ไขปัญหานั้น ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.5 ด้านการยอมรับ ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.0 ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา ไปวัด ฟังเทศน์สนทนาธรรม/ไปโบสถ์/ไปสุเหร่า แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.8 ด้านการหลีกเลี่ยง ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหา เช่น ลาป่วยหรือขาดเรียน แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.8 ด้านการต่อต้าน ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยแสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจต่อบุคคลนั้น ๆ แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.1 ด้านการเบี่ยงเบนความสนใจ ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาคือการมีเพศสัมพันธ์ ด้านการผ่อนคลายความเครียด ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ให้พระ/อธิษฐาน/ละหมาด แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.7 จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงวิธีการที่พลทหารใหม่ส่วนใหญ่ใช้ลดหรือขจัดความเครียด คือการพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ รองลงมาใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้วยการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งผู้ฝึก และครูฝึก จำเป็นต้องตระหนักร่วมกัน ตลอดจนหาแนวทางป้องกันเพื่อลดหรือขจัดความเครียด ฝึกการแก้ปัญหา จะทำให้พลทหารใหม่สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ควรให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้แก่พลทหารใหม่ เน้นกิจกรรมการฝึกทักษะการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกวิธี

คำสำคัญ : ความเครียด วิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่

*พันโทหญิง ดร., อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

**พันโทหญิง, อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

***ร้อยเอกหญิง, อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

Abstract

The purpose of this research was to study the level of stress and coping strategies of the Royal Thai Army new privates. The survey research was performed among 109 new privates, Shift 2, 2009. The data collection was conducted via the Thai Stress Test of Sucheera Phattharayuttawat et al. and the Stress Confrontation Test of Piyaon Wachanathinaphat et al. The stress confrontation consisted of seven forms, namely problem-solving, acceptance, seeking social support, escape, resistance, deviation, and stress relaxation. The data analysis involved frequency, numbers, and percentages.

The research results showed that most of the new privates were single (82.6%) and held a junior high school certificate (33.9%), had no chronic diseases. Some of them drank alcohol (43.2%), and smoked (46.8%). Most of them had minor stress (51.4%), followed by normal mental condition (45.8%). Coping Strategies with regard to problem-solving, most of them often reduced or got rid of stress through analyzing problems for a better understanding (49.5%). For acceptance, most of them sometimes reduced or got rid of stress by accepting that problems could be solved (51.0%). Concerning seeking social support, most of them sometimes reduced or got rid of stress by making a food offering/making merit, going to temple, listening to a sermon, and having a talk in Dhamma/going to church/going to mosque (57.8%). For escape, most of them sometimes reduced or got rid of stress by avoiding situations that possibly made them feel unconformable or problematic situations, e.g. by taking a sick leave or skipping class (46.8%). For resistance, most of them sometimes expressed their anger or dissatisfaction toward the person (54.1%). For deviation, most of them sometimes reduced or got rid of stress by trying new things (56.0%). With regard to stress relaxation, most of them sometimes reduced or got rid of stress by sitting in meditation or praying (47.7%).

The results of this study showed that most of the new privates reduced or got rid of stress by trying new things, followed by having sex. People concerned and the trainers need to realize this fact, seek ways to reduce or eliminate their stress, and train them in solving problems so that they can confront stress in their daily life properly. In addition, they should educate new privates about sexually transmitted diseases and emphasize skill-focused activities and correct condom use.

Keywords: Stress, Coping Strategies, New Privates

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หน้าที่ของชายไทยทุกคนต้องรับราชการทหาร กล่าวคือ “ต้องไปเกณฑ์ทหาร” ซึ่งการรับใช้ชาติด้วยการเป็นทหารถือเป็นเรื่องที่มีเกียรติและมีศักดิ์ศรี เพราะกองทัพไทยจะฝึกฝนผู้เข้ารับราชการทหารให้มีระเบียบวินัย ฝึกวิชาชีพ เพิ่มพูนความรู้ในด้านต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างมากแก่ทหารเกณฑ์ทุกคน การขัดขืนไม่ไปลงบัญชีทหารกองเกิน ไม่ไปรับหมายเรียก (หมายเกณฑ์) หรือไม่ไปเข้ารับการตรวจเลือก (เกณฑ์ทหาร) ถือว่าผิดกฎหมาย ดังนั้นทหารกองเกินเมื่อได้รับหมายเรียกแล้วจะต้องไปเข้ารับการตรวจเลือกตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดในหมายเรียก หากทหารกองเกินผู้ใดไม่ไปถือว่าหลีกเลี่ยงขัดขืนมีความผิดต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี (คำสั่งกองทัพบก (เฉพาะ) ที่ 320/28., 2548)

การเข้ารับราชการเป็นทหารเกณฑ์ จำต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้าน รวมถึงการปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การปฏิบัติตนเพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติตนได้ตามวินัยทหาร ตลอดช่วงเวลากារฝึก จึงเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งความเครียดถือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอ กับทุกคน ความเครียดเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลา อาจเกิดจากสาเหตุภายนอก เช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน หรืออาจเกิดจากภายในตนเอง เช่น ความต้องการเป็นหนึ่งหรือความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ หากความเครียดนั้นเกิดจากความกลัวอันตราย ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะต่อสู้ อากาที่ปรากฏทางกาย อาจพบว่ามี ความดันโลหิตสูง ใจสั่น เป็นต้น สำหรับในชีวิตประจำวันของเรานั้น ความเครียดสามารถเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัว หรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกาย และทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546) การเข้ามารับราชการทหารทำให้ต้องปรับตัวจากสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิม ทหารใหม่จึงมีแนวโน้มของการเกิดความเครียดอย่าง

หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งความเครียดที่เกิดในพลทหารใหม่ ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดจากทั้งทางกาย และทางจิตใจในเวลาเดียวกัน และบางครั้งการฝึกที่รุนแรง และต่อเนื่อง อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของพลทหาร เมื่อปลดประจำการออกไปในอนาคต ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ เพื่อหาแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาความเครียด และทิศทางการพิจารณา และปรับปรุงแนวทางการบริหารจัดการ เพื่อลดภาวะเครียดในพลทหารใหม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของพลทหารใหม่
2. เพื่อศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่

ขอบเขตการศึกษาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาในพลทหารใหม่ ที่เข้ารับ การฝึกทหาร ที่กองพันทหารม้าที่ 1 กองพลที่ 2 รักษาพระองค์ ในห้วงผลัดที่ 2 ปี 2552 จำนวน 109 คน ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2552 ถึงมกราคม 2553

รูปแบบของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจ (Survey Research)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดในคนไทย (The Thai Stress Test) ของสุธีรา ภัทรายุตวรรัตน และคณะ (2543) และแบบสอบถามวิธีการเผชิญกับความเครียด (Coping Strategies Questionnaire) ของปิยอร วจนะทินภัทร และคณะ (2552) มีวิธีการเผชิญความเครียด 7 รูปแบบ ประกอบด้วย การแก้ไข้ปัญหา การยอมรับ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การหลีกเลี่ยง การต่อต้าน การเบี่ยงเบนความสนใจ และการผ่อนคลายความเครียด

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ พลทหารที่เข้ารับการฝึกทหารใหม่ในกองพลทหารม้าที่ 2 รักษาพระองค์ ห้วงผลัดที่ 2 ปี 2552 กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) คือ เฉพาะกลุ่มทหารใหม่ที่เข้ารับการฝึกทหาร ที่กองพันทหารม้าที่ 1 ในกองพลทหารม้าที่ 2 รักษาพระองค์ ห้วงผลัดที่ 2 ปี 2552 จำนวน 109 คน ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2552 ถึงมกราคม 2553

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยฉบับนี้ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาโครงร่างการวิจัย กรมแพทย์ทหารบก เรียบร้อยแล้ว ในการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์

ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย โดยจัดทำหนังสือยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าว และเต็มใจ (Informed Consent Form) โดยข้อมูลที่ได้จะถือเป็นความลับอย่างเคร่งครัด กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 100.0 เป็นเพศชาย (จำนวน 109 คน) ร้อยละ 82.6 มีสถานภาพโสด (จำนวน 90 คน) และจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด (ร้อยละ 33.9) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ปัจจุบันยังดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 43.2 และส่วนใหญ่สูบบุหรี่ ร้อยละ 46.8

ตาราง 1 จำนวนพลทหารใหม่ แยกตามระดับความเครียด (n = 109 คน)

ระดับความเครียด	จำนวน (n = 109 คน)	ร้อยละ
สุขภาพจิตดี	2	1.83
สุขภาพจิตปกติ	50	45.87
เครียดเล็กน้อย	56	51.40
เครียดมาก	1	0.90

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าพลทหารส่วนใหญ่ ร้องลงมามีสุขภาพจิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 45.87 มีระดับความเครียดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 51.40

ตาราง 2 จำนวนพลทหารใหม่ แยกตามวิธีการเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหา (n = 109 คน)

ข้อ	วิธีลดหรือจัดการความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
		คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)
1.	พยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น	5 / 4.6	39 / 35.8	54 / 49.5	11 / 10.1
2.	วางแผนแก้ปัญหาและดำเนินการตามแผนนั้น	5 / 4.6	42 / 38.5	45 / 41.3	17 / 15.6
3.	แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์การที่เคยทำมาแล้วได้ผลในอดีต	6 / 5.5	40 / 36.7	48 / 44.0	15 / 13.8
4.	พยายามปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์หรือพยายามปรับเปลี่ยนสถานการณ์ใหม่	2 / 1.8	20 / 18.3	44 / 40.4	43 / 39.4
5.	ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและวิธีแก้ไข โดยการสังเกต ชักถามหรืออ่านหนังสือต่าง ๆ หรือปรึกษาผู้ที่มีความรู้หรือประสบการณ์มากกว่า	5 / 4.6	42 / 38.5	39 / 35.8	23 / 21.1

จากตาราง 2 พบว่า พลทหารส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือจัดการความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนแบบใช้บ่อยมากที่สุด คิดเป็น

ร้อยละ 49.5 รองลงมาคือ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์การที่เคยทำมาแล้วได้ผลในอดีตแบบใช้บ่อย คิดเป็นร้อยละ 44

ตาราง 3 จำนวนพลทหารใหม่ แยกตามวิธีการเผชิญความเครียดด้านการยอมรับใน (n = 109 คน)

ข้อ	วิธีลดหรือจัดการความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
		คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)
6.	ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถแก้ไขอะไรได้	13 / 11.9	51 / 46.8	34 / 31.2	11 / 10.1
7.	คิดว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือปัญหาได้	36 / 33.3	44 / 40.7	23 / 21.3	5 / 4.6
8.	พยายามทำให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น	2 / 1.8	27 / 24.8	38 / 34.9	42 / 38.5
9.	ไม่ทำอะไรปล่อยให้เป็นเรื่องของโชคชะตา	31 / 28.4	34 / 31.2	23 / 21.1	21 / 19.3
10.	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญ	4 / 3.7	14 / 12.8	49 / 45.0	42 / 38.5

จากตาราง 3 พบว่า พลทหารส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือจัดการความเครียดโดยยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ

46.8 รองลงมาคือ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญ แบบใช้บ่อย คิดเป็นร้อยละ 45.0

ตาราง 4 จำนวนพลทหารใหม่ แยกตามวิธีการเผชิญความเครียดด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (n = 109 คน)

ข้อ	วิธีลดหรือจัดการความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
		คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)
11.	พูดระบายความไม่สบายใจให้คนอื่นฟัง	17 / 15.6	54 / 49.5	21 / 19.3	17 / 15.6
12.	ปรับทุกข์กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิด	9 / 8.3	43 / 39.4	32 / 29.4	25 / 22.9
13.	ขอความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำจากผู้ที่สามารถช่วยเหลือได้	9 / 8.3	60 / 55.0	30 / 27.5	10 / 9.2
14.	ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา ไปวัด ฟังเทศน์สนทนาธรรม/ไปโบสถ์/ไปสุเหร่า	13 / 11.9	63 / 57.8	19 / 17.4	14 / 12.8
15.	ไปใช้บริการทางการแพทย์ (ปรึกษาแพทย์)	60 / 55.0	45 / 41.3	2 / 1.8	2 / 1.8

จากตาราง 4 พบว่า พลทหารส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือจัดการความเครียดโดยทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา ไปวัด ฟังเทศน์สนทนาธรรม/ไปโบสถ์/ไปสุเหร่า แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.8 รองลงมาคือ

ขอความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำจากผู้ที่สามารถช่วยเหลือได้ แบบใช้บ้าง และไปใช้บริการทางการแพทย์ แบบไม่เคยใช้ คิดเป็นร้อยละ 55.0

ตาราง 5 จำนวนพลทหารใหม่ แยกตามวิธีการเผชิญความเครียดด้านการหลีกเลี่ยง (n = 109)

ข้อ	วิธีลดหรือขจัดความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
		คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)
16.	พยายามที่จะลืมหรือไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น	16 / 14.7	43 / 39.4	34 / 31.2	16 / 14.7
17.	หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหา เช่น ลาป่วยหรือขาดเรียน	38 / 34.9	51 / 46.8	14 / 12.8	6 / 5.5
18.	นอนหลับมากกว่าปกติ	32 / 29.4	45 / 41.3	25 / 22.9	7 / 6.4
19.	หลบหน้าหรือพยายามไม่พบปะกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง	60 / 55.0	44 / 40.4	3 / 2.8	2 / 1.8
20.	เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	47 / 43.1	39 / 35.8	15 / 13.8	8 / 7.3

จากตาราง 5 พบว่า พลทหารส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหา เช่น ลาป่วยหรือขาดเรียน แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.8 รองลงมาคือนอนหลับมากกว่าปกติแบบใช้บ้าง คิดเป็นร้อยละ 41.3

ตาราง 6 จำนวนพลทหารใหม่ แยกตามวิธีการเผชิญความเครียดด้านการต่อต้าน (n = 109)

ข้อ	วิธีลดหรือขจัดความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
		คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)
21.	ตำหนิว่าเป็นความผิดของผู้อื่น	69 / 63.3	34 / 31.2	5 / 4.6	1 / 0.9
22.	ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบโต๊ะ หรือขว้างปาสิ่งของ	61 / 56.0	34 / 31.2	8 / 7.3	6 / 5.5
23.	แสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจต่อบุคคลนั้น ๆ	37 / 33.9	59 / 54.1	10 / 9.2	3 / 2.8
24.	ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำของใคร	49 / 45.0	48 / 44.0	9 / 8.3	3 / 2.8
25.	ทำสิ่งตรงข้ามเพื่อให้เกิดความแตกต่าง	58 / 53.2	40 / 36.7	7 / 6.4	4 / 3.7

จากตาราง 6 พบว่า พลทหารส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยแสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจต่อบุคคลนั้น ๆ แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.1 รองลงมาคือ ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำของใครแบบใช้บ้าง คิดเป็นร้อยละ 44.0

ตาราง 7 จำนวนพลทหารใหม่วิธีการเผชิญความเครียดด้านการเบี่ยงเบนความสนใจ (n = 109)

ข้อ	วิธีลดหรือขจัดความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
		คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)
27.	เข้าสังคมหรือทำกิจกรรมบันเทิงร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง	5 / 4.6	27 / 24.8	34 / 31.2	43 / 39.4
28.	ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ วิดีโอ	6 / 5.5	30 / 27.5	23 / 21.1	50 / 45.8
29.	ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือไปเดินศูนย์การค้า	10 / 9.2	47 / 43.1	29 / 26.6	23 / 21.1
30.	ไปเที่ยวสถานเชิงรมย์ เช่น เทรค ฝึบ อาบ อบ นวด	41 / 37.6	45 / 41.3	11 / 10.1	12 / 11.0
31.	มีเพศสัมพันธ์	20 / 18.3	53 / 48.6	23 / 21.1	13 / 11.9
32.	พยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ	22 / 20.2	61 / 56.0	20 / 18.3	6 / 5.5
33.	ใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียด เช่น การฝึกหายใจ การนวด การกดจุด เป็นต้น	54 / 49.5	47 / 43.1	5 / 4.6	3 / 2.8

จากตาราง 7 พบว่า พลทหารส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม

เคยลองทำ แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาคือ มีเพศสัมพันธ์ แบบใช้บ้าง คิดเป็นร้อยละ 48.6

ตาราง 8 จำนวนพลทหารใหม่ แยกตามวิธีการเผชิญความเครียดด้านการผ่อนคลายความเครียด (n = 109)

ข้อ	วิธีลดหรือขจัดความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
		คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)	คน/ (ร้อยละ)
34.	ออกกำลังกาย	8 / 7.4	32 / 29.6	32 / 29.6	36 / 33.3
35.	รับประทานอาหารน้อยลงหรือเพิ่มขึ้น	14 / 13.0	44 / 40.7	33 / 30.6	17 / 15.7
36.	ใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด	98 / 89.9	9 / 8.3	2 / 1.8	0/0
37.	สูบบุหรี่	27 / 25.0	21 / 19.4	24 / 22.2	36 / 33.3
38.	นั่งสมาธิหรือสวดมนต์ไหว้พระ / อธิษฐาน / ละหมาด	20 / 18.3	52 / 47.7	22 / 20.2	15 / 13.8
39.	ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง / ตะโกน / ร้องไห้	58 / 53.2	41 / 37.6	5 / 4.6	5 / 4.6
40.	ดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	18 / 16.5	39 / 35.8	31 / 28.4	21 / 19.3

จากตาราง 8 ความถี่ ร้อยละของวิธีการเผชิญความเครียดด้านการผ่อนคลายความเครียด ในพลทหารใหม่พบว่า พลทหารส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ไหว้พระ/อธิษฐาน/ละหมาด แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.7 รองลงมาคือ รับประทานอาหารน้อยลงหรือเพิ่มขึ้น แบบใช้บ้าง คิดเป็นร้อยละ 40.7

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าระดับความเครียดของพลทหารใหม่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมีความเครียดเล็กน้อย อธิบายได้ว่า การเข้าเป็นทหารกองประจำการเมื่อเข้ามารับราชการจะได้รับการฝึกอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ ตามที่กองทัพกำหนด เพื่อให้ผู้เข้ารับราชการทหารให้มีระเบียบ วินัย ฝึกวิชาชีพ เพิ่มพูนความรู้ในด้านต่าง ๆ แก่ทหารเกณฑ์ทุกคน เนื่องจากพลทหารใหม่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น การฝึกทางทหาร การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ครูฝึก การพักในค่ายทหาร กฏระเบียบและอื่น ๆ ซึ่งพลทหารใหม่อาจไม่สามารถแก้ไขหรือควบคุมได้ด้วยตนเอง จากการเข้ามารับราชการทหารที่ต้องปรับตัวจากสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิม จึงทำให้มีภาวะเครียด สอดคล้องกับ สุภาวดี นวลมณี (2538) ที่กล่าวไว้ว่า การตอบสนองต่อ

ความเครียดแตกต่างกันเนื่องจากความสามารถในการรับรู้ และปัจจัยอื่น เช่น ประสบการณ์ สิ่งช่วยสนับสนุนให้เกิดการปรับตัว ในระยะเวลาที่มีความเครียดเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ซึ่งแต่ละบุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาของ วณี เทศน์ธรรม (2541) ที่ศึกษาในนักเรียนพยาบาลที่เข้าใหม่ พบว่า นักเรียนพยาบาลปี 1 ที่เข้ามาใหม่ มักมีความเครียดจากการที่ต้องปรับตัวจากสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิม สอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม (2544) ศึกษาต้นเหตุความเครียดระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล พบว่า สำหรับนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เข้ามาใหม่ ต้องประสบกับสิ่งแวดล้อม การเรียนการสอน เพื่อน อาจารย์ที่แตกต่างไปจากเดิม สอดคล้องกับ วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) กล่าวว่า การเกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการ คือ จากตัวบุคคลเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับสติปัญญา ประสบการณ์ชีวิต บุคลิกภาพ เฉพาะบุคคลเป็นแบบก้าวร้าว เก็บตัว ต่อต้านสังคม รักและหลงตนเองมาก ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสีย และรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของปัจเจกบุคคล และจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพ การงาน เศรษฐกิจและสังคม ความยากจนและสภาพของ

สังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงชีวิต ความรับผิดชอบ และตำแหน่งหน้าที่การงานและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมบุคคลนั้น

สำหรับวิธีการเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหา พลทหารใหม่ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียด โดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น ซึ่งตามทฤษฎีของ Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามี การเปลี่ยนแปลงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมเมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์มากระทบบุคคลจะใช้กระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามต่อบุคคลว่าจะเกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง มีผลร้ายแรงหรือผลในทางบวกกับตนเอง การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดภาวะเครียด การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping) เป็นความพยายามที่มุ่งกำหนดขอบเขตของปัญหา หาทางเลือกพิจารณาข้อดีและข้อบกพร่องของแต่ละทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกและลงมือแก้ไขปัญหา โดยการมุ่งที่ปัญหานั้นมีเป้าหมายที่สิ่งแวดล้อมรวมทั้งเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ลดแรงคุกคาม ประเมินสิ่งกีดขวาง และวิธีดำเนินการ และมีเป้าหมายในการช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหา

วิธีการเผชิญความเครียดด้านการยอมรับ พลทหารใหม่ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ ซึ่งทฤษฎีของ Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามี การเปลี่ยนแปลงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมเมื่อมีปัญหา หรือเหตุการณ์มากระทบบุคคลจะใช้กระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามต่อบุคคลว่าจะเกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง มีผลร้ายแรงหรือผลในทางบวกกับตนเอง การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะสามารถลดแรงคุกคามได้ สำหรับวิธีการเผชิญความเครียดด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม พลทหารใหม่ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา ไปวัด ฟังเทศน์สนทนาธรรม/ไปโบสถ์/ไปสุเหร่า ซึ่งสอดคล้องกับ Mechanic (2000) อ้างใน ฉัตรภมล

ออกกิจวัตร (2546) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดแบบมีประสิทธิภาพ โดยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมด้วยการฟังศาสนา เพื่อให้ได้รับกำลังใจ

ส่วนวิธีการเผชิญความเครียดด้านการหลีกเลี่ยง พลทหารใหม่ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหา เช่น ลาป่วย หรือขาดการฝึก สำหรับวิธีการหลีกเลี่ยงนี้เป็นวิธีการที่ช่วยแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ (Emotional focused coping) เป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุขไม่สบายใจโดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง นำเอากระบวนการทางความคิดหรือการหรือการใช้กลไกทางจิต เกิดขึ้นในระดับที่ไม่รู้ตัว เช่น การค้นหาข้อดีจากสถานการณ์นั้นใหม่ การปฏิเสธความจริง การหลีกเลี่ยง เบี่ยงเบน เป็นต้น ซึ่งแมคคานิค (Mechanic) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดในลักษณะการหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นการเผชิญความเครียดแบบด้อยประสิทธิภาพ ซึ่งวิธีการเผชิญความเครียดด้านการต่อต้าน พลทหารใหม่ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยการแสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจต่อบุคคลนั้น ๆ สอดคล้องกับ Moos และ Billings (1982) กล่าวว่า การลดหรือขจัดความเครียดโดยแสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจต่อบุคคลนั้น ๆ เป็นการเผชิญความเครียดแบบด้อยประสิทธิภาพ มุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ไขปัญหา ในลักษณะการระบายอารมณ์ (Emotion discharge) ซึ่งแสดงออกมาทางคำพูด หรือการกระทำ ซึ่ง รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม (2544) กล่าวถึงวิธีการเผชิญความเครียดใช้รูปแบบการแก้ไขปัญหา การหลีกเลี่ยง การต่อต้าน และการผ่อนคลายความเครียด เมื่อบุคคลมีระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้นจึงกระตุ้นให้พลทหารใหม่ใช้วิธีเผชิญปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดความคับข้องใจ ไม่สบายใจที่อยู่ภายใน โดยใช้วิธีการหลีกเลี่ยงต่อต้าน ผ่อนคลาย และการแก้ไขปัญหา ช่วยปรับอารมณ์ความรู้สึกภายใน ทำให้คงไว้ในสภาวะที่จิตใจสมดุลมากที่สุด ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นเพียงวิธีการบรรเทาหรือลดความเครียด ไม่ได้จัดการกับปัญหาโดยตรง ดังนั้นถ้านำไปใช้บ่อยครั้ง อาจทำให้ความคิด การตระหนักรู้ในตนเอง และการกระทำไม่ตรงไปตามสภาพความเป็นจริง

แต่ถ้าใช้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีสติ รู้เท่าทัน จะช่วยในการปรับตัว ปรับสมดุลทางอารมณ์ได้

วิธีการเผชิญความเครียดด้านการเบี่ยงเบนความสนใจ พลทหารใหม่ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ รองลงมาใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้วยการมีเพศสัมพันธ์ เป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุขไม่สบายใจ โดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง นำเอากระบวนการทางความคิดหรือการใช้กลไกทางจิตเกิดขึ้นในระดับที่ไม่รู้ตัวได้ โดยการระบายอารมณ์ด้วยการแสวงหาสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ หรือระบายอารมณ์ด้วยการมีเพศสัมพันธ์ จากการสำรวจพบว่า พบว่า ปัญหารูปแบบการมีเพศสัมพันธ์ของประชาชนไทยได้เปลี่ยนไป จากการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงขายบริการเป็นหญิงอื่น ๆ โดยสัดส่วนของการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น ๆ ในกลุ่มทหารเกณฑ์ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 44 และร้อยละ 25 ในคณาชาย ในกลุ่มทหารเกณฑ์ มีการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเพียงร้อยละ 56 เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับหญิงขายบริการและร้อยละ 49 เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น ๆ ซึ่งนับว่ามีความเสี่ยงมากพอสมควร ทั้งต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์ (ศูนย์ข้อมูลสำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ, 2554)

ส่วนวิธีการเผชิญความเครียดด้านการผ่อนคลายความเครียด พลทหารส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ไหว้พระ/อธิษฐาน/ละหมาด ซึ่งกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2545) อังโน ไพลิน ปรัชญคุปต์ (2548) กล่าวว่า การฝึกสมาธิจะช่วยให้เราเอาใจไปจดจ่อไว้กับสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ซึ่งเป็นการฝึกตนเองที่จะช่วยให้เราตั้งเป้าหมายและไปถึงเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ดียิ่งขึ้น

ดังนั้นครูฝึกและผู้ที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงวิธีการเผชิญปัญหาของทหารใหม่ และให้คำแนะนำรวมทั้งกระตุ้นให้ทหารใหม่เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง ใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ไขปัญหาร่วมกับปรับอารมณ์ให้สมดุล ด้วยวิธีการที่หลากหลาย แต่อย่างไรก็ตามกองทัพพบว่ามีระบบเกื้อหนุนที่เหมาะสมช่วยให้

ทหารใหม่มีการปรับตัวที่ดี ได้แก่ การปฐมนิเทศทหารใหม่ การรับทหารใหม่ มีผู้ฝึก และครูฝึกดูแลอย่างใกล้ชิด การดูแลเมื่อเจ็บป่วย การอนุญาตให้เยี่ยมญาติ นอกจากนั้นทุกวันหยุดสุดสัปดาห์มีการจัดสนทนาการ เช่น การฉายภาพยนตร์ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยดังกล่าวช่วยทำให้ทหารใหม่สามารถปรับตัวได้มากยิ่งขึ้น และผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึง วิธีการที่พลทหารใหม่ ส่วนใหญ่ใช้ลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ รองลงมาใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้วยการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งผู้ฝึก และครูฝึก จำเป็นต้องตระหนักร่วมกัน ตลอดจนหาแนวทางป้องกันเพื่อลดหรือขจัดความเครียด โดยการปรับรูปแบบการฝึก วิธีการสอนให้เหมาะสมกับพลทหารใหม่ รวมถึงส่งเสริม สนับสนุน และกระตุ้นให้พลทหารใหม่ใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ถูกต้องหลากหลายวิธี นอกจากนั้นควรให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ให้แก่พลทหารใหม่ โดยเน้นกิจกรรมการให้ความรู้ การรับรู้ ความคาดหวัง การฝึกทักษะการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกวิธี และเน้นย้ำให้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่มีโชภรรยาตน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และฝึกการแก้ปัญหาจะทำให้พลทหารใหม่สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. ควรจัดทำแนวทางการดำเนินการให้คำปรึกษาอย่างเป็นระบบที่พลทหารใหม่สามารถเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาได้ทุกคน และมีการสร้างระบบป้องกันช่วยเหลือเมื่อพลทหารใหม่มีความเครียดในระดับมาก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดรวมทั้งวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้ในขณะนั้นของพลทหารใหม่ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรม

2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในเชิงคุณภาพ ควบคู่กันกับการศึกษาเชิงปริมาณเพื่อศึกษาถึงสาเหตุ

ปัจจัยส่งเสริม และวิธีการเผชิญความเครียดในเชิงลึก ที่มีความเฉพาะเจาะจงในรายบุคคล เพื่อหาแนวทางในการวางแผนการช่วยเหลือพลทหารใหม่ที่มีความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

กุนนที นวลสุวรรณและอายุพร ประสิทธิ์เวชชากร.(2552). แนวทางเพื่อการสนับสนุนการเรียนรู้และการจัดการสุขภาพของชุมชนเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาความเครียด. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 10(2) : 88-96.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : บียอนด์ พับลิชชิ่ง.

คำสั่งกองทัพบก (เฉพาะ) ที่ 320/28. (2548). *การฝึกประจำปี พุทธศักราช 2548 ลงวันที่ 28 มีนาคม พุทธศักราช 2548. เล่มที่ 123 ตอนที่ 125 ง, หน้า 55-64.*

ฉัตรกมล ออกกิจวัตร. (2546). การศึกษาปัญหา สาเหตุของปัญหา การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน และความต้องการของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลหัวเฉียว. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณัชชา หงส์เวียงจันทร์. (2551). ประสิทธิภาพของโปรแกรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้ป่วยอายุรกรรมโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 9(1) : 48-56.

ปิยอร วจนะทินภัทร และคณะ. (2552). ความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก, *วารสารพยาบาลทหารบก*, 10(1) : 24-31.

ไพลิน ปรัชญคุปต์. (2548). *การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญปัญหาของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ*. ขอนแก่น : การพิมพ์ขอนแก่น.

รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม. (2544). *ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียด ในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก, มหาวิทยาลัยมหิดล.

นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์และสุขอรุณ วงษ์ทิม. (2550). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงบูรณาการที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 10(1) : 50-58.

วณิ เทศน์ธรรม. (2541). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีศรีรัษฎา*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรภรณ์ ตระกูลสุชาติ. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน์ เขียวชัย งามทิพย์วัฒนา และกนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2543). การพัฒนาแบบวัดความเครียดในคนไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 45(3) : 237-250.

สุภาวดี นวลมณี. (2538). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของตำรวจในจังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต การบริหารงานบุคคล, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

โสภา มุสิโก. (2544). การลดความเครียดโดยวิธีให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในญาติผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

Lazarus, R.S., & Folkman. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.

Moos, R.H. & Billings, A.G. (1982). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4) : 877-891.