

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็น 4 ตอน ตามลำดับ ดังนี้

- ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล
- ตอนที่ 2 การวิเคราะห์แบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ
  - 2.1 การสร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลและค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัด
  - 2.2 ผลการวิเคราะห์แบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล ซึ่งแบ่งเป็น
    - 2.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษา โดยใช้สถิติความถี่และร้อยละ (ตารางที่ 14-20)
    - 2.2.2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อและสิ่งที่ปฏิบัติ โดยใช้สถิติค่ามัธยฐานเลขคณิต (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการแปลความหมาย(ตารางที่ 21-29) โดยแบ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด การปรับตัวต่อความเครียด
- ตอนที่ 3 รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด
- ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานักศึกษาเพื่อลดความเครียด
  - การทดลองใช้รูปแบบ
  - การวิเคราะห์ข้อมูลและค่าสถิติ (t-test) ดังต่อไปนี้
    - 4.1 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (ตารางที่ 30-32)

- 4.2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดนักศึกษา  
กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (ตารางที่ 33-35)
- 4.3 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดนักศึกษา  
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (ตารางที่  
39-41)

### ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองและการปรับตัวต่อความ เครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ  
เกี่ยวกับต้นเหตุ การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล รวม  
ทั้งศึกษาลักษณะการศึกษาของพยาบาลและสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดจาก  
นิสิตนักศึกษาพยาบาลโดยตรง ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองและการปรับตัวต่อความ  
เครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล จากตำรา เอกสารการวิจัย ทั้งภายในประเทศและต่าง  
ประเทศในครั้งนี ผู้วิจัยได้ยึดทฤษฎีของ Neuman (1995) ที่ให้แนวคิดเกี่ยวกับต้นเหตุของความ  
เครียดเกิดจาก 3 ลักษณะ คือความเครียดภายในบุคคล ระหว่างบุคคลและภายนอกบุคคล และ  
ของ Lazarus (1966) เป็นแนวทางในการปรึกษา ซึ่งพบว่าความเครียด คือปฏิกิริยาการตอบ  
สนองของนิสิตนักศึกษา เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจ หรือผิดหวัง ทำให้ร่างกายต้องปรับให้เข้าสู่  
ภาวะสมดุลโดยเร็ว จากทฤษฎีของ Lazarus (1966) ให้แนวคิดว่า ความเครียดของบุคคลจะมาก  
หรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ ระบบรับเข้า ระบบการประเมิน และระบบการส่งออก

2. การวิเคราะห์การศึกษาลักษณะการศึกษาของพยาบาล ในด้านปรัชญา หลักสูตร  
การประเมินผล และกิจกรรมนิสิตนักศึกษา

2.1 ปรัชญาของการศึกษาพยาบาล มุ่งพัฒนานิสิตนักศึกษาให้สำเร็จเป็นบัณฑิตที่  
กอร์ปด้วย มีความก้าวหน้าทางวิชาการและเป็นที่ต้องการของสังคม ผู้สำเร็จการศึกษาสามารถทำ  
หน้าที่ตามขอบเขตความรับผิดชอบวิชาชีพพยาบาล ในการให้บริการพยาบาลได้ทุกระดับของ  
การบริการสุขภาพแก่บุคคล ครอบครัว ชุมชน (เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ระดับ  
วิชาชีพ 2538)

2.2 หลักสูตรการเรียนการสอนการพยาบาล ประกอบด้วย ภาคทฤษฎี และภาค  
ปฏิบัติ รวมทั้งสิ้น 144 หน่วยกิต ซึ่งมีวิชาที่เกี่ยวกับเรื่องของความเครียด 5 วิชาคือ วิชาจิตวิทยา  
ทั่วไป วิชาจิตวิทยาพัฒนาการ วิชาสุขภาพจิต วิชาการพยาบาลจิตเวช 1 และ วิชาการพยาบาล  
จิตเวช 2 แต่วิชาดังกล่าวส่วนใหญ่ไม่มีหัวข้อที่สอนเกี่ยวกับความเครียด ยกเว้นวิชาสุขภาพจิต

และวิชาพยาบาลจิตเวช ซึ่งเรียนเกี่ยวกับความเครียด วิชาละ 2 ชั่วโมง จึงเห็นได้ว่าการเรียนเกี่ยวกับเรื่องความเครียดน้อยมาก วิธีการเรียนการสอน นิสิตนักศึกษาได้เรียนวิชาดังกล่าวในภาคทฤษฎีวิชาละ 2 หน่วยกิต ใน 4 วิชาแรก ยกเว้นวิชาการพยาบาลจิตเวช 2 จะเรียนในภาคปฏิบัติ จำนวน 3 หน่วยกิต ซึ่งหัวข้อของความเครียดเป็นหัวข้อหนึ่งในวิชานั้น อาจใช้เวลาเพียง 1-2 คาบ นิสิตนักศึกษาจึงมีโอกาสน้อยในการฝึกเทคนิคการลดความเครียดทั้งกับตนเองและผู้อื่น (เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรพยาบาลศาสตรระดับวิชาชีพ, 2538)

2.3 การประเมินผลสอบ นิสิตนักศึกษาต้องเรียนให้ได้เกรดเฉลี่ย (G.P.A.) ไม่ต่ำกว่า 1.70 เมื่อสิ้นปีการศึกษาชั้นปีที่ 1 และจะสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตได้เมื่อผลการเรียนชั้นปีที่ 4 ได้เกรดเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 2.00

2.4 กิจกรรมนิสิตนักศึกษา สถาบันได้พยายามจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมทำกิจกรรมเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาในทุก ๆ ด้าน เช่น โครงการพัฒนาวิชาการ โครงการพัฒนาจริยธรรมคุณธรรม โครงการค่ายอาสาพัฒนา โครงการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ไทย สำหรับโครงการที่มีส่วนช่วยลดความเครียดให้นิสิตนักศึกษา ได้แก่ โครงการพัฒนาบุคลิกภาพ โครงการพัฒนาการเป็นผู้นำ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผลการวิเคราะห์ปรัชญา หลักสูตร การเรียนการสอน การประเมินผล และการจัดกิจกรรมของสถาบันอุดมศึกษาทั้งรัฐบาลและเอกชนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีความสอดคล้องอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก ในเรื่องของการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด แต่ยังไม่ มีใครให้ความสนใจอย่างจริงจัง เพราะยังไม่มีการจัดวิชาใดเพื่อสอนเรื่องเกี่ยวกับความเครียดโดยเฉพาะ รวมทั้งการจัดกิจกรรมนิสิตนักศึกษาก็ยังไม่มีโครงการพัฒนานิสิตนักศึกษาในการลดการ ความเครียดอย่างจริงจัง ทั้ง ๆ ที่เรื่องความเครียดเป็นต้นเหตุที่สำคัญซึ่งจะเป็นตัวขัดขวางพัฒนา การของนิสิตนักศึกษาในด้านอื่น ๆ ได้

3. ต้นเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในนิสิตศึกษาพยาบาล โดยการ ศึกษาความคิดเห็นจากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ จำนวน 70 คน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความถี่ความคิดเห็นต่อต้นเหตุความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านการเรียน (n=70)

ต้นเหตุของความเครียด	ข้อ	ข้อมูลจากการสอบถาม	ความถี่ของความถี่	คิดเป็นร้อยละ
ด้านการเรียน	1	ไม่เข้าใจบทเรียนบางเรื่อง	52	74.28
	2	ครูมีความหวังสูงในตัวข้าพเจ้า	45	64.28
	3	ไม่มีเวลาทบทวน	40	57.14
	4	กลัวสอบตก	40	57.14
	5	ต้องเรียนตลอดวัน ไม่มีเวลาพักผ่อน	40	57.14
	6	วิชาที่ยากและเป็นปัญหามากได้แก่ ภาษา อังกฤษ วิชาสรีระ วิชาวิทยาศาสตร์ วิชาคอมพิวเตอร์ วิชาปฏิบัติการพยาบาล	40	57.14
	7	กลัวปฏิบัติการพยาบาลผิดวิธี	30	42.85
	8	ลำบากที่จะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง	30	42.85
	9	ครูมอบหมายงานให้ทำมาก	30	42.85
	10	เนื้อหาหนักทำให้จำยาก	30	42.85
	11	ไม่มีเวลาฝึกปฏิบัติหลังจากเรียนสาธิตแล้ว	30	42.85
	12	ไม่กล้าถามครู	20	28.57
	13	เทคนิคการสอนของครูแตกต่างกันทำให้ เตรียมตัวไม่ถูก	20	28.57
	14	ครูอารมณ์ไม่ดีเวลาสอน	20	28.57
	15	เรียนไม่ทันเพื่อน	12	17.4
	16	ทำการบ้านไม่ทัน	10	14.28

จากตารางที่ 4 ต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านการเรียนอันดับสูงสุดคือ นิสิตนักศึกษาไม่เข้าใจบทเรียน คิดเป็นร้อยละ 74.28 รองลงมาคือ ครูมีความหวังสูงในตัวนิสิตนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 64.28

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความถี่ความคิดเห็นต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ

ต้นเหตุของความเครียด	ข้อ	ข้อมูลจากการสอบถาม	ความถี่ของความคิดเห็น	คิดเป็นร้อยละ
ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ	17	การเรียนพยาบาลซ้ำซาก จำเจ	40	57.14
	18	เรียนพยาบาลทำให้ต้องแยกจากครอบครัว ทำให้เหงาและคิดถึงบ้าน	40	57.14
	19	มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวในวันเปิดเทอมวันแรก	30	42.85
	20	เป็นพยาบาลมีเงินเดือนน้อย	30	42.85
	21	สังคมไม่ค่อยเห็นคุณค่าของพยาบาล	30	42.85
	22	วิชาชีพพยาบาลด้อยกว่าวิชาชีพอื่น	30	42.85
	23	รู้สึกทำงานไม่ได้เพราะเครียด	30	42.85
	24	ไม่อยากทำงานกลุ่ม	30	42.85
	25	เรียนพยาบาลต้องเสี่ยงต่อการติดโรค	20	28.57
	26	เรียนพยาบาลต้องเสี่ยงต่อการติดคุก	20	28.57
	27	รู้สึกไม่สบายเมื่อต้องเปลี่ยนเวลาของกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน	20	28.57
	28	คิดว่าต้องทำงานหนัก	20	28.57
	29	อยากลาออกจากการเรียนพยาบาล	5	7.14
	30	รู้สึกตนเองมีปมด้อยกว่าคนอื่น	5	7.14
	31	กังวลเมื่อต้องคุยกับคนอื่น	5	7.14

จากตารางที่ 5 ต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ อันดับสูงสุดคือ นิสิตนักศึกษารู้สึกว่าการเรียนพยาบาลนั้นซ้ำซากจำเจ และเรียนพยาบาลต้องแยกจากครอบครัวทำให้รู้สึกเหงาและคิดถึงบ้าน คิดเป็นร้อยละ 57.14

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความถี่ความคิดเห็นต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้น  
สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

ต้นเหตุของ ความเครียด	ข้อ	ข้อมูลจากการสอบถาม	ความถี่ของ ความคิดเห็น	คิดเป็น ร้อยละ
ด้านสัมพันธ์ ภาพกับผู้อื่น	32	รู้สึกตนเองเข้ากับเพื่อนไม่ได้	50	71.42
	33	ลำบากที่ต้องคุยกับรุ่นพี่	40	57.14
	34	อาจารย์ดู	30	42.85
	35	กลุ่มใจเมื่อรู้ว่าเพื่อนสนิทติดยา	30	42.85
	36	เกรงกลัวรุ่นพี่	20	28.57
	37	ลำบากที่ต้องทำงานเป็นกลุ่ม	20	28.57
	38	เพื่อนไม่ยอมรับ	20	28.57
	39	เพื่อนไม่เกรงใจ	20	28.57
	40	ชอบตื่นสาย เพื่อนจึงไม่รอ	12	17.42
	41	รุ่นพี่ชอบขู่เชิญบังคับ	10	14.28
	42	กังวลเมื่อต้องสนทนากับเพื่อน	10	14.28
	43	ไม่แข็งแรงจึงอยู่ในกลุ่มเพื่อนไม่ได้	10	14.28
	44	ว่างนอนเวลาเรียนจึงไม่ตอบคำถามครู	10	14.28
	45	กลุ่มใจเมื่อทะเลาะกับเพื่อน	5	7.14
	46	เพื่อนไม่คุยด้วยเพราะไม่ชอบให้พูดภาษา ท้องถิ่น	5	7.14

จากตารางที่ 6 ต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น  
อันดับสูงสุดคือ นิสิตนักศึกษารู้สึกว่าตนเองเข้ากับเพื่อนไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 71.42 อันดับรอง  
ลงมาคือ รู้สึกลำบากที่ต้องคุยกับรุ่นพี่ คิดเป็นร้อยละ 57.14

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความถี่ความคิดเห็นต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านการปรับตัวกับสถานที่ใหม่

ต้นเหตุของความเครียด	ข้อ	ข้อมูลจากการสอบถาม	ความถี่ของความคิดเห็น	คิดเป็นร้อยละ
ด้านการปรับตัวกับสถานที่ใหม่	47	ห้องเรียนมีแสงสว่างไม่พอเพียง	40	57.14
	48	ห้องเรียนแคบมากทำให้อึดอัด	38	54.28
	49	หอพักไม่สะอาด	30	42.85
	50	เครียดกับสถานที่ใหม่	30	42.85
	51	ห้องเรียนอากาศถ่ายเทไม่สะดวก	30	42.85
	52	ห้องเรียนไม่สะอาด	20	28.57

จากตารางที่ 8 ต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านการปรับตัวกับสถานที่ใหม่ อันดับสูงสุดคือนิสิตนักศึกษารู้สึกว่าห้องเรียนมีแสงสว่างไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 57.14 อันดับรองลงมาคือ ห้องเรียนคับแคบมากทำให้อึดอัด คิดเป็นร้อยละ 54.28

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความถี่ความคิดเห็นต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านการปรับ  
ตัวต่อกฎระเบียบ (n=70)

ต้นเหตุของ ความเครียด	ข้อ	ข้อมูลจากการสอบถาม	ความถี่ของความ คิดเห็น	คิดเป็น ร้อยละ
ด้านการปรับ	53	ประชุมมากหลังเลิกเรียน	48	68.57
ตัวต่อกฎ	54	ถูกบังคับให้เข้าอบรมจริยธรรม	45	64.28
ระเบียบ	55	ถูกบังคับให้ร่วมกิจกรรม	40	57.14
	56	ของหายบ่อย เช่น เสื้อผ้า ของมีค่า	35	50.00
	57	ลำบากที่ต้องอยู่เวรในวันหยุด	30	42.85
	58	ไม่สบายใจที่ต้องอยู่หอพัก	30	42.85
	59	ห้องสมุดมีเสียงดังเสมอ	30	42.85
	60	น้ำดื่มไม่พอและไม่สะอาด	30	42.85
	61	มีโทรศัพท์น้อยไม่พอกับนักศึกษา	30	42.85
	62	หอพักมีกฎระเบียบเคร่งครัด	30	42.85
	63	ห้องสมุดมีหนังสือไม่พอ	20	28.57
	64	เวลาเปิดของห้องสมุดไม่เหมาะสม	20	28.57
	65	เวลาปิดของห้องสมุดไม่เหมาะสม	20	28.57
	66	กฎระเบียบของสถาบันมาก	10	14.28

จากตารางที่ 8 ต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านการปรับตัวต่อกฎ  
ระเบียบ อันดับสูงสุดคือ นิสิตนักศึกษารู้สึกเครียดที่มีการประชุมมากหลังเลิกเรียน คิดเป็น  
ร้อยละ 68.57 อันดับรองลงมาคือ การถูกบังคับให้เข้าอบรมจริยธรรม คิดเป็นร้อยละ 64.28

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความถี่ความคิดเห็นต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านบุคลิกภาพ (n=70)

ต้นเหตุของความเครียด	ข้อ	ข้อมูลจากการสอบถาม	ความถี่ของความถี่	คิดเป็นร้อยละ
ด้านบุคลิกภาพ	67	มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	50	71.42
	68	บางครั้งรู้สึกหมดหวัง	32	45.71
	69	กังวลที่ต้องพูดกับผู้อื่นที่ไม่เคยพูดมาก่อน	30	42.85
	70	ไม่กล้าคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา	30	42.85
	71	ไม่กล้าซักถาม	20	28.57
	72	มีความกลัวเมื่อต้องพูดหน้าห้อง	18	25.71
	73	ตนเองว่าวุ่นเมื่อต้องตัดสินใจแก้ปัญหา	16	22.85
	74	ตนเองต้องทำงานหนัก	15	21.42
	75	คิดว่าตนเองมีความไม่พร้อมที่จะเรียน		
		พยาบาล	15	21.42
	76	ตนเองมีอารมณ์ไม่เหมาะสมในการเรียน		
		พยาบาล	10	14.28
	77	ไม่ชอบที่ทุกคนแปลกหน้า	10	14.28
	78	รู้สึกทำงานไม่ได้ดีเหมือนเพื่อน	10	14.28
79	บางครั้งไม่อยากมีชีวิตอยู่	2	2.88	

จากตารางที่ 9 ต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านบุคลิกภาพ อันดับสูงสุดคือ นิสิตนักศึกษามีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย คิดเป็นร้อยละ 71.42 อันดับรองลงมาคือ บางครั้งรู้สึกหมดหวัง และกังวลที่ต้องพูดกับคนอื่นที่ไม่รู้จักมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 45.71 และ 42.85 ตามลำดับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความถี่ความคิดเห็นต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านส่วนตัวและครอบครัว (n=70)

ต้นเหตุของความเครียด	ข้อ	ข้อมูลจากการสอบถาม	ความถี่ของความถี่	คิดเป็นร้อยละ
ด้านส่วนตัวและครอบครัว	80	เงินไม่พอใช้	60	85.71
	81	ครอบครัวมีปัญหาเศรษฐกิจ	50	71.42
	82	เป็นหวัดบ่อย	45	66.28
	83	สุขภาพไม่แข็งแรง	40	57.14
	84	เหงาเวลาอยู่ตามลำพัง	30	42.85
	85	เสียใจที่พ่อแม่แยกกันอยู่	20	28.57
	86	ถูกทำร้ายจิตใจ	10	14.28
	87	บิดาต้องออกจากงาน	10	14.28
	88	ตนเองต้องรับภาระในการจุนเจือค่าใช้จ่ายของครอบครัว	10	14.28
	89	เงินไม่พอจ่ายค่าอุปกรณ์การเรียน	10	14.28
	90	เสียใจที่มารดาเสียชีวิตแล้ว	5	7.14
	91	มารดาถูกออกจากงาน	5	7.14
	92	เสียใจที่บิดาเสียชีวิตแล้ว	3	4.28
	93	เคยป่วยหนักต้องพักการเรียน	2	2.85
94	เคยกังวลว่าถ้ามีแฟนแล้วอาจต้องมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันอาจเกิดอันตราย	1	1.42	

จากตารางที่ 10 ต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้านส่วนตัวและครอบครัว อันดับสูงสุดคือ นิสิตนักศึกษามีเงินไม่พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 85.71 อันดับรองลงมาคือครอบครัวมีปัญหาเศรษฐกิจ และเป็นหวัดบ่อย คิดเป็นร้อยละ 71.42 และ 66.28 ตามลำดับ

4. การตอบสนองต่อความเครียด จากการสอบถามจากนิสิตนักศึกษา จำนวน 70 คน พบว่า เวลาที่มีความเครียด มักจะมีอาการดังต่อไปนี้

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความถี่พฤติกรรมการตอบสนองเมื่อเผชิญกับความเครียด (n=70)

อันดับที่	อาการแสดงเมื่อเผชิญกับความเครียด	ความถี่ของความคิดเห็น	คิดเป็นร้อยละ
1	ปวดศีรษะ	62	88.57
2	นอนไม่หลับ	60	85.71
3	ขาดสมาธิ	58	82.85
4	อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย	40	57.14
5	เหนื่อยง่าย	40	57.14
6	กินมากหรือน้อยกว่าปกติ	37	52.85
7	ท้องผูก หรือท้องเสีย	36	51.42
8	อารมณ์เสีย	30	42.85
9	ซึมเศร้า	20	28.57
10	ปวดไหล่ หรือกล้ามเนื้อ	18	25.71
11	มือเท้าเย็น	10	14.28
12	ใจสั่น	8	11.42

จากตารางที่ 11 อาการแสดงเมื่อเผชิญกับความเครียดของนิสิตนักศึกษา มากที่สุด คือ มีอาการปวดศีรษะ คิดเป็นร้อยละ 88.57 อันดับรองลงมา คือ นอนไม่หลับและขาดสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 85.71 และ 82.85 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. การปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา จากการสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษา จำนวน 70 คน พบว่า การปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา มีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความถี่พฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา พยาบาล (n=70)

อันดับที่	การปรับตัวต่อความเครียด	ความถี่ของความคิดเห็น	คิดเป็นร้อยละ
1	ฟังเพลง	60	85.71
2	เล่นกีฬา	50	71.42
3	เดินศูนย์การค้า	50	71.42
4	คุยกับเพื่อน	48	68.57
5	ดูโทรทัศน์	40	57.14
6	ทำสมาธิ	40	57.14
7	อ่านหนังสือ	40	57.14
8	ดูหนัง	30	42.85
9	สวดภาวนา	20	28.57
10	ร้องไห้	20	28.57

จากตารางที่ 12 การปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่มีความถี่สูงสุดคือ การฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 85.71 อันดับรองลงมาเท่ากันคือ การเล่นกีฬา และเดินตามศูนย์การค้า คิดเป็นร้อยละ 71.42

สรุปผลการศึกษาดังนี้ การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนักศึกษา พบว่าต้นเหตุที่มีค่าความถี่สูงสุดคือ ปัญหาส่วนตัวและครอบครัว นักศึกษาไม่มีเงินใช้ คิดเป็นร้อยละ 85.71 อันดับรองคือ ด้านการเรียน นักศึกษาไม่เข้าใจบทเรียน คิดเป็นร้อยละ 74.28 ปัญหาอื่น ๆ ได้แก่ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ นักศึกษามีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งมีความถี่เท่ากับปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น นักศึกษารู้สึกว่าตนเองเข้ากับเพื่อนไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 71.42 ปัญหาด้านกฎระเบียบ นักศึกษารู้สึกเครียดที่มีการประชุมมากหลังเวลาเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 68.57 สำหรับการตอบสนองต่อความเครียดที่มีความถี่สูงสุดคือปวดศีรษะ โดยคิดเป็นร้อยละ 88.57 และการปรับตัวต่อความเครียดที่มีความถี่สูงสุดคือ การฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 85.71

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์แบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล

2.1 การสร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล สร้างมาจากข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับต้นเหตุการตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล โดยการไปศึกษาข้อมูลโดยตรงจากนิสิตนักศึกษา จากนั้นนำข้อมูลมาจัดเรียงเข้ากลุ่มให้สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของ Neuman (1995) ภายใต้การตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งลักษณะของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลประกอบด้วย 3 ส่วนคือ แบบวัดต้นเหตุของความเครียด แบบสำรวจการตอบสนองต่อความเครียดและแบบสำรวจการปรับตัวต่อความเครียด ในส่วนที่เป็นแบบวัดความเครียดนั้น คือส่วนที่แบบวัดของต้นเหตุความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ ต้นเหตุความเครียดที่เกิดจากความเครียดภายในบุคคล ได้แก่ ต้นเหตุด้านการเรียน ทักษะติดต่อวิชาชีพ ด้านบุคลิกภาพ ต้นเหตุประเภทที่ 2 คือต้นเหตุความเครียดภายนอกบุคคล ได้แก่ ด้านอาคารสถานที่ และด้านระเบียบวินัยและสวัสดิการ และต้นเหตุความเครียดประเภทที่ 3 ได้แก่ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านส่วนตัวและครอบครัว

ผลของค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ผู้วิจัยได้นำคะแนนความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลที่ตอบแบบวัดความเครียด จำนวน 881 คน นำมาหาค่า Percentile และนำไปเทียบกับตารางแปลงคะแนนของ Henry E. Garrett ได้ค่า Normalize T-score ซึ่งปรากฏในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ระดับความเครียด	T-score	คะแนน	จำนวนคน	ร้อยละ
ความเครียดระดับเล็กน้อย	$T_{27} - T_{42}$	10 - 109	296	33.6
ความเครียดระดับปานกลาง	$T_{43} - T_{57}$	110 - 185	384	43.6
ความเครียดระดับรุนแรง	$T_{58} - T_{73}$	186 - 321	201	22.8
รวม			881	

จากตารางที่ 13 ค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนความเครียดเท่ากับ 110-185 จำนวน 384 คน คิดเป็นร้อยละ 43.6 (T-score = 45-57)

การนำค่าบรรทัดฐาน (Norm) ไปใช้สามารถแบ่งกลุ่มนิสิตนักศึกษาได้ตามระดับของความเครียดออกเป็น 3 กลุ่มคือ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง และ

ความเครียดระดับสูง ซึ่งนิสิตนักศึกษาแต่ละกลุ่มจะได้เข้าไปโปรแกรมต่าง ๆ เพื่อลดความเครียดที่เหมาะสมกับระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษาต่อไป

## 2.2 ผลการวิเคราะห์แบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล

### 2.2.1 ผลการวิเคราะห์สถานภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา

ตารางที่ 14 สถานภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามเพศ (n=881)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	30	3.4
หญิง	851	96.6

จากตารางที่ 14 สถานภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาพยาบาล มีนิสิตนักศึกษาหญิงมากกว่าชาย คิดเป็นร้อยละ 96.6 และ 3.4 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 สถานภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามอายุ (n=881)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
16 ปี	1	0.1
17 ปี	43	4.9
18 ปี	319	36.2
19 ปี	440	49.9
20 ปี	35	4.0
21 ปี	11	1.2
22 ปี	5	0.6
23 ปี	2	0.2
24 ปี	4	0.5
25 ปี	1	0.1
26 ปี	1	0.1
27 ปี	2	0.2
28 ปี	3	0.3
29 ปี	1	0.1
30 ปี	2	0.2
33 ปี	1	0.1
34 ปี	1	0.1
36 ปี	1	0.1

จากตารางที่ 15 อายุของนิสิตนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี ร้อยละ 49.9 รองลงมาอายุ 18 ปี ร้อยละ 36.2 นิสิตนักศึกษาที่มีอายุน้อยที่สุดคือ 16 ปี และอายุสูงที่สุดคือ 36 ปี

ตารางที่ 16 สถานภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา จำแนกตามการสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (n=881)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
การศึกษาตามจำนวนปีปกติ	802	91.0
การสอบเทียบ	73	8.3
จากสายวิชาชีพ	6	0.7

จากตารางที่ 16 นิสิตนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จจากการศึกษาตามจำนวนปีปกติ คิดเป็นร้อยละ 91.0 รองลงมาคือ สำเร็จการศึกษาจากการสอบเทียบ และจากสายอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 8.3 และ 0.7 ตามลำดับ

ตารางที่ 17 สถานภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา จำแนกตามภูมิภาค (n=881)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
ภาคเหนือ	173	19.6
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	252	28.6
ภาคกลาง	143	16.2
ภาคตะวันออก	53	6.0
ภาคใต้	217	24.6
กรุงเทพมหานคร	43	4.9

จากตารางที่ 17 นิสิตนักศึกษาพยาบาลมีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.6 รองลงมาคือภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 24.6 ส่วนภูมิลำเนาที่มีนิสิตนักศึกษาอาศัยอยู่น้อยที่สุดคือ กรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 4.9



ตารางที่ 18 สถานภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา จำแนกตามค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน  
(n=881)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 2,000 บาท	93	10.6
2,000 - 3,000 บาท	504	57.2
3,001 - 4,000 บาท	211	24.0
4,001 - 5,000 บาท	73	8.3

จากตารางที่ 18 ค่าใช้จ่ายที่นิสิตนักศึกษาได้รับ ส่วนใหญ่ได้รับประมาณ 2,000-3,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 57.2 รองลงมาคือ ประมาณ 3,001-4,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และมีนิสิตนักศึกษาส่วนน้อยที่ได้รับเงินประมาณ 4,001-5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 8.3

ตารางที่ 19 สถานภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา จำแนกตามอาชีพ รายได้และระดับการศึกษาของบิดา มารดา (n=881)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของบิดา		
รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	227	25.8
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	167	19.0
พนักงานสถานประกอบการเอกชน	29	3.3
เกษตรกร	342	38.8
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	40	4.5
อาชีพอื่น ๆ เช่น รับจ้าง ค้าขายเล็กน้อย	31	3.5
อาชีพของมารดา		
รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	129	14.6
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	195	22.1
พนักงานสถานประกอบการเอกชน	27	3.1
เกษตรกร	331	37.0
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	4	0.5
อาชีพอื่น ๆ เช่น รับจ้าง ค้าขายเล็กน้อย	162	12.7

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
<b>รายได้ต่อเดือนของบิดา</b>		
น้อยกว่า 10,000 บาท	417	47.3
10,000 - 20,000 บาท	276	31.3
20,001 - 30,000 บาท	82	9.3
30,001 - 40,000 บาท	24	2.7
40,000 บาทขึ้นไป	21	2.4
ไม่มีรายได้	61	6.9
<b>รายได้ต่อเดือนของมารดา</b>		
น้อยกว่า 10,000 บาท	557	63.2
10,000 - 20,000 บาท	200	22.7
20,001 - 30,000 บาท	52	5.9
30,001 - 40,000 บาท	14	1.6
40,000 บาทขึ้นไป	12	1.4
ไม่มีรายได้	46	5.2
<b>ระดับการศึกษาของบิดา</b>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	697	79.1
ปริญญาตรี	135	15.3
สูงกว่าปริญญาตรี	17	1.9
ไม่ได้เรียน	32	3.6
<b>ระดับการศึกษาของมารดา</b>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	751	85.2
ปริญญาตรี	110	12.5
สูงกว่าปริญญาตรี	6	0.7
ไม่ได้เรียน	14	1.6

จากตารางที่ 19 อาชีพบิดาส่วนใหญ่คือการประกอบอาชีพการเกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 38.8 รองลงมาคือรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 25.8 และประกอบอาชีพส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 19.0 นอกจากนี้พบว่า บิดาไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 4.5

นอกนั้นประกอบอาชีพอื่น ๆ เช่น รับจ้าง ค้าขายเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 3.5

อาชีพของมารดา ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการเกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 37.0 รองลงมาคือประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 22.1 ส่วนอาชีพที่น้อยที่สุดของมารดาคือการเป็นพนักงานสถานประกอบการเอกชน คิดเป็นร้อยละ 3.1 และไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 0.5

รายได้ของบิดา ส่วนใหญ่น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 47.3 รองลงมาคือประมาณ 10,000-20,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 31.3 มีจำนวนน้อยที่สุดที่บิดามีรายได้ 40,000 บาทต่อเดือนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 2.4

รายได้ของมารดาส่วนใหญ่น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 63.2 รองลงมาคือประมาณ 10,001-20,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 22.7 มีจำนวนน้อยที่มารดามีรายได้สูงถึง 40,000 บาทต่อเดือนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 1.4

ระดับการศึกษาของบิดาต่ำกว่าปริญญาตรี มีจำนวนสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 79.1 รองลงมาเป็นระดับปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 15.3 และ 1.9 ตามลำดับ บิดาที่ไม่ได้เรียนคิดเป็นร้อยละ 3.6

ระดับการศึกษาของมารดา ต่ำกว่าปริญญาตรี มีจำนวนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 85.2 อันดับรองลงมาคือ ระดับปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 12.5 และ 0.7 ตามลำดับ ส่วนมารดาที่ไม่ได้เรียน มีร้อยละ 1.6

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 สถานภาพส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา จำแนกตามคะแนนเฉลี่ยสะสมและสถานที่พักอาศัยขณะศึกษาเล่าเรียน (n=881)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
<b>คะแนนเฉลี่ยสะสม</b>		
ต่ำกว่า 2.00	97	11.0
2.00 - 2.49	283	32.1
2.50 - 2.99	322	36.5
3.00 - 3.49	139	15.8
3.50 - 4.00	9	1.0
ไม่มีข้อมูล	31	3.5
<b>สถานที่พักอาศัยขณะศึกษา</b>		
บ้านบิดามารดา	142	16.1
บ้านบิดา	6	0.7
บ้านมารดา	16	1.6
บ้านญาติ	71	7.1
หอพักสถาบัน	499	56.6
หอพักเอกชน	101	11.5
บ้านเช่า	14	1.6
อื่น ๆ คือ อยู่กับเพื่อน	5	0.6
ไม่มีข้อมูล	27	3.1

จากตารางที่ 20 นิสิตนักศึกษามีแต้มเฉลี่ยสะสมส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2.50-2.99 คิดเป็นร้อยละ 36.5 ลำดับรองลงมาคือ แต้มเฉลี่ย 2.00-2.49 คิดเป็นร้อยละ 32.1 มีนิสิตนักศึกษาส่วนน้อยที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.50-4.00 คิดเป็นร้อยละ 1.0

สถานที่พักอาศัยขณะศึกษา มีจำนวนมากที่สุดที่อาศัยหอพักสถาบัน คิดเป็นร้อยละ 56.6 อันดับรองลงมาคืออาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 16.1 มีจำนวนน้อยที่สุดอาศัยอยู่กับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 0.6

## 2.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด

### 2.2.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลต้นเหตุของความเครียดของนิสิต

นักศึกษาพยาบาล ผลการวิเคราะห์ความเครียดด้านการเรียน ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านอาคารสถานที่ ด้านระเบียบวินัยและสวัสดิการ ด้านบุคลิกภาพ และด้านส่วนตัวและครอบครัว ดังปรากฏในตารางที่ 21-29 ดังนี้

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดที่เกิดจากต้นเหตุ ด้านการเรียน (n=881)

ข้อ	ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านการเรียน	คะแนนความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1	ขณะนี้ข้าพเจ้ามีปัญหาไม่เข้าใจในบทเรียน	2.30	0.83	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าเรียนไม่ทันเพื่อน	2.11	0.98	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้าทำการบ้านส่งไม่ทันตามกำหนด	1.90	1.12	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าไม่กล้าซักถามครูเมื่อมีข้อสงสัย	1.52	1.01	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้ากลัวจะให้การพยาบาลไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ	2.20	1.14	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้าไม่มีเวลาทบทวนสิ่งที่เรียนมา	2.14	1.02	ปานกลาง
7	ข้าพเจ้าต้องศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง	2.82	1.11	ปานกลาง
8	ข้าพเจ้ากลัวการสอบ	2.52	1.17	มาก
9	อาจารย์มอบหมายงานให้ข้าพเจ้าทำมาก	1.84	1.03	ปานกลาง
10	เนื้อหาวิชามีมากทำให้ยากกับการจดจำ	2.73	0.98	มาก
11	ข้าพเจ้ามีการเรียนตลอดวันไม่มีเวลาพักผ่อน	1.93	1.08	ปานกลาง
12	ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสฝึกปฏิบัติการพยาบาลหลังจากดูการสาธิตวิชาต่อไปนี้เป็นวิชาที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายาก	2.00	0.91	ปานกลาง
13	วิชาภาษาอังกฤษ	2.03	1.19	ปานกลาง
14	วิชาเคมี	2.41	1.02	ปานกลาง
15	วิชาชีววิทยา	2.19	0.99	ปานกลาง
16	วิชาวิทยาศาสตร์	2.22	0.94	ปานกลาง
17	วิชาปฏิบัติการพยาบาล	2.08	1.05	ปานกลาง
18	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกสับสนในการปรับตัววันเปิดเทอมวันแรก	1.54	1.20	ปานกลาง

จากตารางที่ 21 ต้นเหตุของความเครียดด้านการเรียนที่ทำให้ นิสิตนักศึกษา มีความเครียดระดับมากคือ มีเนื้อหาวิชามากทำให้ยากในการจดจำ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.73 อันดับรอง

ลงมาคือ กลัวการสอบ มีค่าเฉลี่ย 2.52 ส่วนปัญหาที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งเป็นความเครียดระดับเล็กน้อยคือ ต้องศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ย 2.82

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดที่เกิดจากต้นเหตุ ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ  
(n=881)

ข้อ	ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ	คะแนนความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
19	ข้าพเจ้ากลัวว่าเรียนพยาบาลต้องเสี่ยงต่อการติดโรค	1.30	1.05	เล็กน้อย
20	ข้าพเจ้าคิดว่าปัจจุบันสังคมไม่เห็นคุณค่าของพยาบาล	1.32	1.09	เล็กน้อย
21	วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ด้อยกว่าที่คาดหวังไว้	0.92	1.01	เล็กน้อย
22	ข้าพเจ้ารู้สึกทำงานไม่ทันเพราะประสาทตึงเครียด	1.56	1.06	ปานกลาง
23	ลักษณะการปฏิบัติการพยาบาลซ้ำซากจำเจ	1.12	0.98	เล็กน้อย
24	ข้าพเจ้าต้องการลาออกจากการเป็นนิสิตนักศึกษาพยาบาล เพราะปรับตัวไม่ได้	1.11	1.35	เล็กน้อย
25	ข้าพเจ้ารู้สึกเหงาเวลาที่คิดถึงบ้าน (พ่อ แม่ พี่ น้อง ฯลฯ)	1.84	1.31	ปานกลาง
26	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น	1.37	1.16	เล็กน้อย
27	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเมื่อต้องสื่อสารกับผู้อื่น เช่น ผู้บริหาร อาจารย์ และพยาบาลรุ่นพี่	1.32	1.05	เล็กน้อย
28	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายเมื่อต้องเปลี่ยนนิสัยในการรับประทาน	0.84	0.95	เล็กน้อย
29	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองต้องทำงานมาก	1.34	1.03	เล็กน้อย

จากตารางที่ 22 ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ พบว่ามีความเครียดระดับปานกลางเกี่ยวกับการที่ต้องเรียนวิชาชีพพยาบาลทำให้ รู้สึกเหงาและคิดถึงบ้าน (คิดถึงพ่อ แม่ พี่ น้อง ฯลฯ) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.84 รองลงมาเป็นปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกทำงานไม่ทันเพราะประสาทตึงเครียด มีค่าเฉลี่ย 1.56 เมื่อพิจารณาข้อที่เกิดปัญหาที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ด้อยกว่าที่คาดหวัง และความ รู้สึกไม่สบายเมื่อต้องเปลี่ยนนิสัยในการรับประทาน มีค่าเฉลี่ย 0.92 และ 0.84 ตามลำดับ

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดที่เกิดจากต้นเหตุ ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น  
(n=881)

ข้อ	ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	คะแนนความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
30	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ช่องว่างระหว่างนักศึกษา กับผู้บริหารของสถาบันมีมาก	1.48	1.12	เล็กน้อย
31	ข้าพเจ้ารู้สึกว่อาจารย์ดุด	1.16	1.05	เล็กน้อย
32	อาจารย์มีอารมณ์ไม่ดีเวลาสอน	1.25	1.11	เล็กน้อย
33	ข้าพเจ้ามีความลำบากที่จะต้องพูดคุยกับรุ่นพี่	1.12	1.05	เล็กน้อย
34	ข้าพเจ้ารู้สึกเกรงกลัวรุ่นพี่	1.05	0.99	เล็กน้อย
35	รุ่นพี่ขู่เชิญข้าพเจ้า	1.16	1.06	เล็กน้อย
36	ข้าพเจ้ารู้สึกเข้ากับเพื่อนไม่ได้	1.22	1.21	เล็กน้อย
37	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจที่ต้องทำงานเป็นกลุ่ม	0.98	0.99	เล็กน้อย
38	ข้าพเจ้ามีความกังวลขณะทีพูดคุยกับเพื่อนบางคน	1.10	1.03	เล็กน้อย
39	เพื่อนสนิทตดตยา	2.07	1.42	ปานกลาง
40	การทะเลาะวิวาทกับเพื่อน	2.37	1.36	ปานกลาง
41	เพื่อนไม่คบข้าพเจ้าเพราะไม่เข้าใจภาษาท้องถิ่น	1.08	1.25	เล็กน้อย
42	การที่เพื่อนไม่ยอมรับ	2.02	1.37	ปานกลาง
43	เพื่อนไม่มีความเกรงใจ เช่น ปิดประตูเสียงดัง พุดคุยเสียงดังตลอดเวลา	1.80	1.20	ปานกลาง

จากตารางที่ 23 ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า เป็นปัญหาที่มีระดับความเครียดปานกลาง โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การทะเลาะวิวาทกับเพื่อน มีค่าเฉลี่ย 2.37 ปัญหารองลงมาคือ เพื่อนสนิทตดตยาและการที่เพื่อนไม่ยอมรับ มีค่าเฉลี่ย 2.07 และ 2.02 ตามลำดับ ส่วนความรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำงานเป็นกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 0.98 ซึ่งเป็นความเครียดระดับเล็กน้อย

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดที่เกิดจากต้นเหตุ ด้านอาคารสถานที่ (n=881)

ข้อ	ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านอาคารสถานที่	คะแนนความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
44	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่คุ้นเคยที่เข้ามาอยู่ในสถานที่ใหม่ของสถาบัน	1.21	1.01	เล็กน้อย
45	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเพราะห้องเรียนแคบเกินไป ช่องว่างระหว่างบุคคลมีน้อย	1.06	1.04	เล็กน้อย
46	ข้าพเจ้าเห็นว่าห้องเรียนสกปรก มีขยะมาก	1.37	1.08	เล็กน้อย
47	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าอากาศในห้องเรียนถ่ายเทไม่สะดวก	1.51	1.10	ปานกลาง
48	ข้าพเจ้าเห็นว่าแสงสว่างในห้องเรียนไม่เพียงพอในการเรียนหนังสือ	1.49	1.09	เล็กน้อย
49	ข้าพเจ้าอยู่ในหอพักที่สกปรก มีขยะมาก	1.76	1.29	ปานกลาง

จากตารางที่ 24 ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านอาคารสถานที่ พบว่า ต้นเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับปานกลางคือ ปัญหาเกี่ยวกับหอพักสกปรก มีขยะมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.76 ปัญหารองลงมาคือห้องเรียนมีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก และมีแสงสว่างไม่พอ โดยมีค่าเฉลี่ย 1.51 และ 1.49ตามลำดับ ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดซึ่งอยู่ในความเครียดระดับเล็กน้อยที่สุดคือการรู้สึกอึดอัดเพราะห้องเรียนแคบเกินไป ช่องว่างระหว่างบุคคลน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย 1.06



ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดที่เกิดจากต้นเหตุ ด้านกฎระเบียบและสวัสดิการ  
(n=881)

ข้อ	ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านกฎระเบียบและสวัสดิการ	คะแนนความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
50	ข้าพเจ้าลำบากที่ต้องอยู่เวรในวันหยุด	1.30	1.12	เล็กน้อย
51	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถาบัน	1.00	1.02	เล็กน้อย
52	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจในการเข้าอยู่ประจำที่หอพักของสถาบัน	0.87	1.03	เล็กน้อย
53	การถูกกำหนดให้ไปร่วมทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน	1.68	1.22	ปานกลาง
54	การถูกบังคับให้เข้ารับการอบรมจริยธรรม	1.25	1.17	เล็กน้อย
55	การถูกจำกัดในเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรม	1.52	1.19	ปานกลาง
56	ห้องสมุดมีหนังสือไม่เพียงพอ	1.63	1.14	ปานกลาง
57	ข้าพเจ้าเห็นว่าเวลาเปิดของห้องสมุดไม่เหมาะสม	0.96	0.98	เล็กน้อย
58	ข้าพเจ้าเห็นว่าเวลาปิดของห้องสมุดไม่เหมาะสม	1.03	1.01	เล็กน้อย
59	ข้าพเจ้าเห็นว่าห้องสมุดไม่ได้อำนวยความสะดวกในการค้นคว้า	1.23	1.02	เล็กน้อย
60	ข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่ามีเสียงดังในห้องสมุดเสมอ	1.51	1.10	ปานกลาง
61	น้ำดื่มไม่สะอาด	2.04	1.21	ปานกลาง
62	ข้าพเจ้าลำบากเพราะน้ำดื่มไม่เพียงพอ	1.90	1.26	ปานกลาง
63	การไม่สะดวกในการใช้โทรศัพท์	2.04	1.25	ปานกลาง
64	ข้าพเจ้ากังวลเพราะของหายบ่อย ได้แก่ เสื้อผ้า ของมีค่า ฯลฯ	1.89	1.32	ปานกลาง
65	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหอพักมีกฎระเบียบเคร่งครัดมาก	1.26	1.20	เล็กน้อย

จากตารางที่ 25 ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านกฎระเบียบและสวัสดิการ พบว่า ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2 ปัญหาคือ น้ำดื่มไม่สะอาด และความไม่สะดวกในการใช้โทรศัพท์ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.04 เมื่อพิจารณาปัญหาที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งเป็นปัญหาระดับเล็กน้อยคือ ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจในการเข้าอยู่ประจำที่หอพักของสถาบัน โดยมีค่าเฉลี่ย 0.87

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดที่เกิดจากต้นเหตุ ด้านบุคลิกภาพ  
(n=881)

ข้อ	ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านบุคลิกภาพ	คะแนนความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
66	ไม่กล้าขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา	1.36	1.06	เล็กน้อย
67	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีความไม่พร้อมที่จะเรียนพยาบาล	1.46	1.09	เล็กน้อย
68	ข้าพเจ้ามีอาการไม่เหมาะสมกับการเรียนพยาบาล เช่น ใจร้อน ฉุนเฉียวง่าย มีมนุษยสัมพันธ์ไม่ดี	1.40	1.20	เล็กน้อย
69	ข้าพเจ้าไม่ชอบทักทายคนที่ไม่คุ้นเคย	1.12	1.09	เล็กน้อย
70	ข้าพเจ้าทำงานไม่ได้ดีอย่างเพื่อน	2.65	1.14	ปานกลาง
71	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองช้ากว่าคนอื่น	1.71	1.15	ปานกลาง
72	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าวุ่นใจในเวลามีการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ	2.00	1.10	ปานกลาง
73	ข้าพเจ้ามีอาการเปลี่ยนแปลงง่าย	1.73	1.11	ปานกลาง
74	ข้าพเจ้ามีความประหม่าเมื่อต้องพูดหน้าห้อง	1.81	1.18	ปานกลาง
75	ข้าพเจ้ามีความกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับผู้อื่นที่ไม่เคยพบมาก่อน	1.41	1.11	เล็กน้อย
76	ข้าพเจ้ารู้สึกหมดหวัง	2.09	1.43	ปานกลาง
77	ข้าพเจ้าพบว่ามีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตนเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ ๆ	1.20	1.36	เล็กน้อย

จากตารางที่ 26 ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านบุคลิกภาพส่วนตัว พบว่า ความรู้สึกหมดหวังเป็นความเครียดระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.09 รองลงมาคือ รู้สึกว่าวุ่นใจในเวลามีการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.00 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยและอยู่ในระดับความเครียดเล็กน้อย คือ มีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตของตนเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ ๆ และการไม่ชอบทักทายคนที่ไม่คุ้นเคย โดยมีค่าเฉลี่ย 1.20 และ 1.12 ตามลำดับ

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดที่เกิดจากต้นเหตุ ด้านส่วนตัวและครอบครัว  
(n=881)

ข้อ	ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านส่วนตัวและครอบครัว	คะแนนความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
78	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองมีสุขภาพไม่แข็งแรง	1.30	1.18	เล็กน้อย
79	ข้าพเจ้ารู้สึกป่วยเป็นหวัดบ่อยตั้งแต่มาเรียนที่นี่	1.11	1.15	เล็กน้อย
80	ข้าพเจ้ารู้สึกเหงาเวลาอยู่ตามลำพังคนเดียว	1.78	1.29	เล็กน้อย
81	ข้าพเจ้าเคยถูกทำร้ายจิตใจและถูกข่มขู่ทางเพศ	2.04	1.74	ปานกลาง
82	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์โดยมิได้มีวิธีป้องกัน	2.53	1.48	มาก
83	ข้าพเจ้าเคยป่วยหนักจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้	2.15	1.40	ปานกลาง
84	บิดาของข้าพเจ้าเสียชีวิตแล้ว	2.65	1.62	มาก
85	มารดาของข้าพเจ้าเสียชีวิตแล้ว	2.70	1.62	มาก
86	บิดา-มารดาของข้าพเจ้าแยกกันอยู่	2.56	1.57	มาก
87	บิดาต้องออกจากงาน	2.52	1.48	มาก
88	มารดาของข้าพเจ้าต้องออกจากงาน	2.58	1.44	มาก
89	ครอบครัวของข้าพเจ้ามีปัญหาด้านเศรษฐกิจ เช่น ไม่พอจ่ายประจำวัน ไม่พอจ่ายค่าตำราและค่าเอกสาร	2.79	1.30	มาก

จากตารางที่ 27 ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านส่วนตัวและครอบครัว พบว่า ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับมากคือ ครอบครัวมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ เช่น ไม่พอจ่ายประจำวัน ไม่พอจ่ายค่าตำราและเอกสาร มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2.79 รองลงมาคือมารดาเสียชีวิตแล้ว และบิดาเสียชีวิตแล้ว มีค่าเฉลี่ย 2.70 และ 2.65 ตามลำดับ และปัญหาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ รู้สึกป่วยเป็นหวัดบ่อย มีค่าเฉลี่ย 1.11

## 2.2.2.2 ผลการวิเคราะห์การตอบสนองต่อความเครียดของนิสิต

นักศึกษา

ตารางที่ 28 การตอบสนองต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา จำแนกตามรายข้อ

ข้อ	ในช่วงที่ข้าพเจ้ามีความเครียด ข้าพเจ้า	การตอบสนอง		ระดับการ ตอบสนอง
		$\bar{X}$	S.D.	
1	รู้สึกเฉย ๆ	1.50	1.15	ปานกลาง
2	ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา	0.80	0.99	เล็กน้อย
3	ดิ่งหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ	2.04	1.23	ปานกลาง
4	มีอาการวูบร้อนหรือหนาว	1.50	1.15	ปานกลาง
5	มือเท้าเย็นและมีเหงื่อออกขึ้น	1.46	1.20	เล็กน้อย
6	รู้สึกใจสั่นหรือหัวใจเต้นแรงกว่าธรรมดา	1.83	1.24	เล็กน้อย
7	มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ เพราะกังวลใจ	2.20	1.25	ปานกลาง
8	นอนหลับและฝันร้าย	1.52	1.21	เล็กน้อย
9	มีอาการเหงื่อออกตัวเย็น	1.16	1.11	เล็กน้อย
10	ตกใจง่าย	1.49	1.20	เล็กน้อย
11	ปวดเมื่อยตามตัวโดยไม่รู้สาเหตุ	1.44	1.23	เล็กน้อย
12	เบื่ออาหารและปวดท้องก่อนเวลาอาหาร	1.45	1.29	เล็กน้อย
13	เมื่อกลุ้มใจมักทำให้น้ำหนักลด	1.18	1.24	เล็กน้อย
14	เมื่อกลุ้มใจมักทำให้น้ำหนักเพิ่ม	1.07	1.24	เล็กน้อย
15	รู้สึกหายใจขัดหรือมีอาการหอบเหนื่อย	1.13	1.18	เล็กน้อย
16	เบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย	1.31	1.20	เล็กน้อย
17	ไม่มีแรงหรือไม่มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมได้	1.89	1.23	เล็กน้อย
18	หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี โกรธง่าย	2.15	1.27	ปานกลาง
19	ตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร	1.26	1.21	เล็กน้อย
20	กังวล กระวนกระวายและดิ่งเครียดตลอดเวลา	1.97	1.27	ปานกลาง
21	ต้องทำงานช้า ๆ เพื่อให้แน่ใจว่าถูกต้อง	1.99	1.17	ปานกลาง
22	ทำงานจนสำเร็จจุล่งไป	2.17	1.09	ปานกลาง
23	คุณค่าที่มีชีวิตอยู่บนโลกนี้	2.38	1.31	ปานกลาง
24	พบว่าตนเองรู้สึกอยากตายให้พ้น ๆ ไป	0.91	1.20	เล็กน้อย

จากตารางที่ 28 การตอบสนองต่อความเครียดมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ระดับปานกลางคือ มีความคิดว่าคุณค่าที่มีชีวิตอยู่บนโลกนี้ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.38 อันดับรองลงมาคือ อาการนอนไม่หลับ

หรือหลับๆตื่นๆเพราะกังวลใจ ทำงานจนสำเร็จลุล่วงไป หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี โกรธง่าย และ ดึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.20, 2.17, 2.15 และ 2.04 ตามลำดับ ส่วนการ ตอบสนองที่แสดงออกกระตือรือร้น ซึ่งพบค่าเฉลี่ยน้อยและน้อยที่สุดคือ ความคิดที่ว่าตนเองรู้สึก อยากรายให้พ้นๆไป และต้องการทานยาบำรุงให้มีกำลังวังชา โดยมีค่าเฉลี่ย 0.91 และ 0.80 ตามลำดับ

### 2.2.2.3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อความเครียดของ นิสิตนักศึกษา

ตารางที่ 29 พฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา จำแนกตามรายชื่อ

ข้อ	เมื่อข้าพเจ้าประสบปัญหาจนทำให้เกิดความเครียด ข้าพเจ้าแสดงพฤติกรรม	พฤติกรรมกรรมการปรับตัว		ระดับพฤติกรรม เป็นความจริง
		X	S.D.	
1	แก้ปัญหาเรียงตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง	2.26	1.13	ปานกลาง
2	อ่านหนังสือคลายเครียด เช่น การ์ตูน หนังสือฮาๆ	2.34	1.16	ปานกลาง
3	ใช้วิธีการอธิบายชี้แจงปัญหาด้วยเหตุผล	2.22	0.98	ปานกลาง
4	หมั่นทบทวนสิ่งที่เรียนมา	1.93	0.96	ปานกลาง
5	ศึกษาจุดประสงค์ของการเรียนในวิชาต่าง ๆ	1.89	0.98	ปานกลาง
6	ทำสมุดโน้ตย่อสำหรับเตือนความจำ	2.01	1.06	ปานกลาง
7	ประเมินผลการเรียนด้วยตนเอง	1.98	1.01	ปานกลาง
8	หมั่นศึกษาหาความรู้เพื่อเตรียมตัวล่วงหน้า ก่อนเรียน	1.86	0.94	ปานกลาง
9	ปรึกษาปัญหากับเพื่อน	2.32	1.06	ปานกลาง
10	ปรึกษาหารือกับรุ่นพี่	1.32	1.07	เล็กน้อย
11	ปรึกษาปัญหากับอาจารย์ที่ปรึกษา	1.16	1.03	เล็กน้อย
12	ปรึกษาปัญหากับบิดา-มารดา	2.42	1.29	ปานกลาง
13	มีความตั้งใจทำงาน	2.54	0.97	มาก
14	มีความคิดว่าเขาทำได้เราก็ทำได้	2.84	0.97	มาก
15	มีความอดทน อดกลั้น ด้วยความเข้มแข็ง	2.79	0.95	มาก
16	คิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องกระทำ	2.89	0.96	มาก
17	ทำจิตใจของตนให้สบาย	2.68	1.02	มาก
18	อยู่ในที่เงียบ	2.53	1.10	มาก
19	ออกกำลังกายที่ต้องใช้พลังงานมาก	1.61	1.08	ปานกลาง
20	ฟังเพลงเบา ๆ	2.98	1.02	มาก

## ตารางที่ 29 (ต่อ)

ข้อ	เมื่อข้าพเจ้าประสบปัญหาจนทำให้เกิดความเครียด ข้าพเจ้าแสดงพฤติกรรม	พฤติกรรมการปรับตัว		ระดับพฤติกรรม เป็นความจริง
		X	S.D.	
21	เขียนบรรยายเรื่องที่ไม่สบายใจ	1.91	1.38	ปานกลาง
22	ปลุกต้นไม้	1.38	1.18	เล็กน้อย
23	ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ	2.31	1.17	ปานกลาง
24	ร้องตะโกนดัง ๆ ในที่โล่ง	1.18	1.25	เล็กน้อย
25	ทำลายสิ่งของ	0.51	0.94	เล็กน้อย
26	หลีกเลี่ยงให้ไกลจากแหล่งที่มีปัญหา	1.59	1.27	ปานกลาง
27	หายใจเข้าและออกลึก ๆ	2.22	1.18	ปานกลาง
28	ทำสมาธิ สวดมนต์ แผ่เมตตา	1.79	1.21	ปานกลาง
29	ทำวีธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	1.02	1.08	เล็กน้อย
30	ปรึกษาปัญหากับผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษา	1.07	1.18	เล็กน้อย

จากตารางที่ 29 การปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา มีพฤติกรรมเป็นความจริงอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ คือการฟังเพลงเบา ๆ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.98 อันดับรองลงมาคือ มีพฤติกรรมเป็นความจริงอันดับมากเช่นกัน ได้แก่ คิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ เขาทำได้เราก็ต้องทำได้ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.98 และ 2.84 ตามลำดับ ส่วนการปรับตัวต่อความเครียดระดับเล็กน้อยที่ปฏิบัติน้อยที่สุดคือ ปรึกษาปัญหากับผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษา ทำวีธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และ การทำลายสิ่งของ โดยมีค่าเฉลี่ย 1.07, 1.02 และ 0.51 ตามลำดับ

สรุปผลการวิเคราะห์แบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล พบว่า ต้นเหตุของความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท (Neuman, 1995) คือ ต้นเหตุภายในบุคคล ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพและทัศนคติต่อวิชาชีพ ต้นเหตุภายนอกบุคคล ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านอาคารสถานที่ ด้านกฎระเบียบและสวัสดิการ ด้านปัญหาส่วนตัวและครอบครัว ต้นเหตุด้านระหว่างบุคคล ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียด พบว่า ต้นเหตุส่วนใหญ่อยู่ในระดับเครียดเล็กน้อยถึงปานกลาง ยกเว้นด้านส่วนตัวและครอบครัว ซึ่งมีความเครียดระดับมาก คือ ครอบครัวมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ ไม่พอจ่ายประจำวัน ไม่พอจ่ายค่าตำราและเอกสาร ( $X=2.79$ ) และปัญหาด้านการเรียน ซึ่งอยู่ในความเครียดระดับมากเช่นกัน คือ มีเนื้อหาวิชามากทำให้ยากในการจดจำ ( $X=2.78$ ) ผลการวิเคราะห์ด้านการตอบสนองต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา พบว่า มีระดับปานกลาง คือ มีความคิดว่าคุณค่าที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ( $X=2.38$ ) ผลการวิเคราะห์พฤติกรรม การปรับตัวต่อความเครียดของนักศึกษา พบว่า มีพฤติกรรมเป็นความจริงระดับมากเป็นส่วนใหญ่ คือ การฟังเพลงเบา ๆ ( $X=2.98$ )

### ตอนที่ 3 รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด

รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยประมวลจากแนวคิดทฤษฎีด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษาและจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 และ 2 รวมทั้งได้นำเสนอรูปแบบผ่านผู้เชี่ยวชาญ จะเห็นได้จากการศึกษาปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนิสิตนักศึกษาพยาบาลโดยตรง และจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง คือทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียดของบุคคลและทฤษฎีที่เกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษา ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความเครียดของบุคคล ผู้วิจัยได้นำมาจากแนวคิดของ Neuman (1995) ที่ให้แนวคิดว่า ความเครียดของนิสิตนักศึกษาจะสามารถลดลงได้เมื่อได้รับการแก้ไขได้ถูกต้องและเหมาะสมกับธรรมชาติ ซึ่งหมายถึง วิธีการแก้ไขจะต้องกระทำให้อุณหภูมิของต้นเหตุที่แท้จริงของความเครียด มีการตอบสนองและปรับตัวต่อความเครียดถูกต้อง รวมทั้งเหมาะสมกับระดับความเครียดที่มีอยู่ในนิสิตนักศึกษา จึงจะสามารถทำให้ความเครียดในนิสิตนักศึกษาลดลงได้ นอกจากนี้เป็นการเพิ่มความแข็งแกร่งอดทนต่อความเครียดในตัวนิสิตนักศึกษาได้ และยังเป็น การป้องกันไม่ให้ความเครียดของนิสิตนักศึกษาเพิ่มทวีคูณขึ้น ซึ่งอาจจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตได้ในเวลาต่อมา ทำให้ผู้วิจัยมีความคิดที่จะพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด โดยนำทฤษฎีพัฒนานิสิตนักศึกษาตามแนวคิดของ Miller และ Prince (1976) มาเป็นหลักในการพัฒนานิสิตนักศึกษา ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ส่วน คือ การมีองค์การรองรับ มีผู้รับผิดชอบโดยตรง มีวิธีดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอน และมีการประเมินผล ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. องค์กร องค์กร หรือหน่วยงานที่จะนำรูปแบบไปใช้จะต้องเป็นสถาบันการศึกษาพยาบาลระดับอุดมศึกษา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้นำหลักการของ Miller และ Prince (1976) ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสมาคม ACPA ได้อธิบายลักษณะหน่วยงานนี้ว่า หน่วยงานจะต้องมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในการพัฒนานิสิตนักศึกษาซึ่งอยู่ภายใต้ฝ่ายกิจการนักศึกษา สำหรับหน่วยงานอื่น ๆ อาจอยู่ภายใต้หน่วยงานที่มีชื่อแตกต่างกันไป เช่น ฝ่ายพัฒนานิสิตนักศึกษา ฝ่ายวิชาการ เป็นต้น

2. ผู้รับผิดชอบ ผู้รับผิดชอบการนำรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาไปใช้จะต้องมีคุณสมบัติเฉพาะหลายประการ เพราะลักษณะโปรแกรมในการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษา มีหลายโปรแกรม ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติของความเครียดตามทฤษฎีของ Neuman (1995) จึงทำให้การลดความเครียดต้องกระทำหลายวิธีการ ได้แก่ การฝึกเทคนิคการลดความเครียด การให้คำปรึกษา เป็นต้น ดังนั้นผู้ที่รับผิดชอบจึงควรมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่มีความรู้ด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา
2. เป็นผู้ที่มีความสามารถและมีทักษะในการฝึกเทคนิคลดความเครียด ได้แก่ การฝึกหายใจ การทำสมาธิ และการคลายกล้ามเนื้อ
3. เป็นผู้ที่มีความรู้และความสามารถในการให้คำปรึกษา

4. เป็นผู้ที่มีคุณธรรมและจริยธรรม มีความรักในนิสิตนักศึกษาและมีเวลาให้นิสิตนักศึกษา
5. เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถติดต่อประสานงานกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บุคคลผู้รับผิดชอบหากยังขาดคุณสมบัติดังกล่าว เช่น ทักษะการให้คำปรึกษา หรือทักษะการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด สามารถเข้าฝึกอบรมในเรื่องดังกล่าวเป็นระยะเวลาสั้น ๆ จากผู้เชี่ยวชาญเสียก่อน

บุคคลผู้รับผิดชอบสามารถจัดในรูปของคณะกรรมการ ซึ่งประกอบด้วยบุคคลที่มีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น คณะกรรมการควรเป็นบุคคลที่มาจากหลายฝ่าย เช่น อาจารย์ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ฝ่ายกิจการนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

3. วิธีดำเนินการ วิธีดำเนินการแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียม ขั้นดำเนินงาน และขั้นประเมินผล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ขั้นเตรียม ผู้รับผิดชอบควรเริ่มจากการเตรียมโปรแกรมเพื่อขออนุมัติจากผู้บริหาร ศึกษาสภาพปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในนิสิตนักศึกษา และตั้งวัตถุประสงค์ในการพัฒนานิสิตนักศึกษา ซึ่งรายละเอียดทั้ง 3 ขั้นตอนของการเตรียมมีดังต่อไปนี้

3.1.1 เตรียมโปรแกรมพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด  
เตรียมโปรแกรมการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อขออนุมัติจากผู้บริหาร ในขั้นตอนนี้ผู้รับผิดชอบจะต้องชี้แจงและให้เหตุผลกับผู้บริหารให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นที่จะต้องพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดและเสนอแผนโปรแกรมเพื่อขออนุมัติจากผู้บริหาร

จัดประชุมคณะกรรมการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด ซึ่งประกอบด้วยบุคคลจากหลายฝ่าย เช่น อาจารย์ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา เป็นต้น ได้เข้าใจลักษณะโปรแกรม วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ ระยะเวลา สถานที่ และบทบาทของคณะกรรมการแต่ละคนในการพัฒนานิสิตนักศึกษา

จัดประชาสัมพันธ์ให้คณาจารย์ บุคลากร และนิสิตนักศึกษาได้ทราบถึงความสำคัญในการจัดโปรแกรมพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด

3.1.2 การประเมินสภาพของปัญหา ผู้รับผิดชอบในการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดจะต้องประเมินสภาพของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อนิสิตนักศึกษา ก่อนโดยการนำแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาของผู้วิจัยไปใช้วัดความเครียดในนิสิตนักศึกษา จะทำให้ทราบถึงสาเหตุ การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา และระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษา โดยพิจารณาจากคะแนนความเครียดในการตอบแบบวัดของนิสิตนักศึกษา ซึ่งในการแบ่งกลุ่มนิสิตนักศึกษาเพื่อเข้าโปรแกรมต่าง ๆ โดยการพิจารณาจากระดับความเครียด ซึ่งเทียบจากคะแนนความเครียดดังต่อไปนี้



คะแนนความเครียด	กลุ่มนิสิตนักศึกษาแยกตามลำดับความเครียด
ต่ำกว่า 109	ความเครียดระดับเล็กน้อย
110 - 185	ความเครียดระดับปานกลาง
สูงกว่า 186	ความเครียดระดับรุนแรง

3.1.3 การตั้งวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด เพื่อ

1. การลดความเครียดให้นิสิตนักศึกษาพยาบาล
2. การเพิ่มภูมิคุ้มกันให้มีความแข็งแกร่งอดทนต่อความ

เครียดในอนาคตได้

3. นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นำตนเองไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีได้

3.2 ขั้นตอนงาน สามารถแบ่งเป็นขั้นตอนที่มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การประเมินนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลอง (Pretest) ด้วยแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดที่ได้มาตรฐาน
2. การแบ่งกลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็น 3 กลุ่ม ตามระดับคะแนนความเครียดของนิสิตนักศึกษาคือ ต่ำ กลาง สูง เมื่อเทียบกับค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัด ซึ่งในขั้นตอนที่ 1 และที่ 2 ได้ทำเสร็จสิ้นแล้วในขั้นตอนของการประเมินปัญหา

3. นำนิสิตนักศึกษาเข้าโปรแกรม 3 โปรแกรม ซึ่งโปรแกรมทั้ง 3 โปรแกรมสร้างมาจากแนวคิดพื้นฐานในการแก้ไขปัญหาที่เป็นต้นเหตุ การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา อีกทั้งสามารถแบ่งนิสิตนักศึกษาตามระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ กลาง สูง ซึ่งข้อมูลดังกล่าวได้มาตอนนำแบบวัดไปวัดความเครียดนิสิตนักศึกษา นอกจากนี้ลักษณะของโปรแกรมทั้ง 3 โปรแกรมจะสอดคล้องกับธรรมชาติของความเครียดตามทฤษฎีของ Neuman (1995) ที่ได้แบ่งระดับความเครียดของบุคคลออกเป็น 3 ระดับคือ ระดับความเครียดเล็กน้อย ปานกลาง และรุนแรง โดยมีรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมที่ 1 นิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่มีความเครียดระดับเล็กน้อยได้อ่านคู่มือเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจะทำให้นิสิตนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดความเครียดที่เหมาะสมและถูกต้องมากขึ้น

โปรแกรมที่ 2 นิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่มีความเครียดระดับปานกลาง จะได้อ่านคู่มือลดความเครียด พร้อมกับการฝึกเทคนิคการลดความเครียด โดยการฝึกการหายใจ ฝึกสมาธิ และฝึกคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้นิสิตนักศึกษานอกจากจะมีความรู้เรื่องการลดความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมแล้ว ยังทำให้มีสมาธิเพิ่มขึ้นด้วย

โปรแกรมที่ 3 นิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่มีความเครียดระดับรุนแรง จะได้อ่าน

คู่มือ ได้ฝึกเทคนิคการลดความเครียดและได้รับการให้คำปรึกษาแบบนำทาง จะทำให้นิสิต นักศึกษาสามารถแก้ปัญหาส่วนตัวได้ มีสมาธิมากขึ้น และมีความรู้เรื่องการลดความเครียด ซึ่งวิธีการทั้ง 3 โปรแกรมสามารถดูรายละเอียดในเรื่องวิธีการ เนื้อหา เวลาและสถานที่ได้ในภาคผนวก ง.

3.3 **ขั้นประเมินผล** ให้นิสิตนักศึกษาทุกกลุ่มประเมินผลหลังจากการเข้าโปรแกรม (Posttest) ด้วยแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทั้งจากการประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษาและจากการสังเกตพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาโดยอาจารย์ผู้รับผิดชอบ

4. **การประเมินผล** พิจารณาถึงความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์อย่างน้อยเพียงใด โดย

4.1 เปรียบเทียบคะแนน Pretest และ Posttest ของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา

4.2 ประเมินจากการตอบคำถามในคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษา

4.3 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษาและจากการสังเกตโดยอาจารย์ผู้รับผิดชอบ

4.4 สรุปประเมินผลหลังจากการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่าการนำรูปแบบการพัฒนา นิสิตนักศึกษาไปใช้ ผู้รับผิดชอบสามารถปฏิบัติตามรายละเอียดของขั้นตอนที่ปรากฏไว้ข้างต้นได้โดยง่าย จะเห็นว่ารูปแบบการพัฒนา นิสิตนักศึกษาได้นำมาจากหลักการของ Miller และ Prince (1976) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ คือ องค์กร ผู้รับผิดชอบ การดำเนินการและการประเมินผล

หมายเหตุ: ผู้รับผิดชอบโปรแกรมควรคำนึงในสิ่งต่อไปนี้

1. สถานที่ ควรเลือกสถานที่ที่สงบ มีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก และเหมาะสมกับการดำเนินการแต่ละโปรแกรม

2. ระยะเวลา ควรใช้เวลาตลอดโปรแกรมประมาณ 5-6 สัปดาห์ ซึ่งจะเริ่มทำพร้อมกันทุกโปรแกรม โดยนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดเล็กน้อยใช้เวลาในการอ่านคู่มือ 5 สัปดาห์ ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง จะใช้เวลาในการอ่านคู่มือ และฝึกเทคนิคลดความเครียด 6 ชั่วโมง ซึ่งจะสิ้นสุดในเวลา 5 สัปดาห์เช่นเดียวกัน ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง จะใช้เวลาในการอ่านคู่มือ การฝึกเทคนิคและให้คำปรึกษาอีกคนละประมาณ 4-5 ชั่วโมง ซึ่งจะสิ้นสุดในเวลา 5 สัปดาห์เช่นกัน สำหรับเวลาในการให้คำปรึกษาจะยืดหยุ่นตามจำนวนของนักศึกษาและตามลักษณะปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนิสิตนักศึกษา (ดูตัวอย่างการกำหนดเวลาในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ในภาคผนวก ง.)

3. สื่อการสอน ผู้รับผิดชอบควรจัดเตรียมสื่อการสอนให้พร้อม ได้แก่
  1. คู่มือการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล
  2. เอกสารประกอบเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาค่าต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด
  3. คลิปบันทึกเสียง เรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
  4. วิดีทัศน์เรื่องการผ่อนคลายความเครียด (รายละเอียดในภาคผนวก ง.)

#### ตอนที่ 4 การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด

การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด แบ่งออกเป็นขั้นการทดลองใช้รูปแบบ และขั้นการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

การพัฒนา รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียดไปทดลองใช้

ผู้วิจัยได้ปรับปรุงให้สอดคล้องกับสภาพของวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ ดังนี้

บทนำ รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยประมวลจากแนวคิดทฤษฎีด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา และผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งขั้นตอนที่ 1 และ 2 รวมทั้งจากการได้นำเสนอรูปแบบผ่านผู้เชี่ยวชาญและนำมาทดลองใช้กับกรณีศึกษาคือ นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ ซึ่งคาดว่าหลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด นักศึกษาจะสามารถรู้ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างแท้จริง รู้จักตอบสนองต่อความเครียดได้เหมาะสม และสามารถปรับตัวต่อความเครียดได้อย่างถูกต้องขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีความสุขมากขึ้นขณะศึกษาเล่าเรียน

หลักการ เนื่องจากนิสิตนักศึกษาพยาบาลมีระดับความเครียดที่ต่างกัน ดังนั้นการลดความเครียดต้องกระทำให้เหมาะสมกับระดับความเครียด และธรรมชาติของความเครียดจึงสามารถทำให้ความเครียดลดลงได้ (Neuman, 1995) และการพัฒนานิสิตนักศึกษาควรประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ มีองค์กรที่รับผิดชอบ มีผู้รับผิดชอบ มีวิธีดำเนินการ และมีการประเมินผล (Miller and Prince, 1976)

#### 1. หน่วยงาน วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์

ในการทดลองใช้รูปแบบครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากอธิการ ผู้บริหารสูงสุดของวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ จึงถือว่าหน่วยงานที่รับผิดชอบคือระดับสถาบัน

#### 2. ผู้รับผิดชอบ ผู้วิจัยซึ่งดำรงตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษาเป็น

ผู้รับผิดชอบในการวิจัยครั้งนี้ โดยมีหน้าที่ในการกำกับดูแลให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประสานงานกับบุคคลหรือฝ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แผนกปกครองและสวัสดิการเพื่ออำนวยความสะดวกในเรื่องอาคารสถานที่

แผนกกิจกรรมเพื่ออำนวยความสะดวกในเรื่องการนัดหมายนักศึกษาและดูแลความเรียบร้อยทั่วไปขณะดำเนินงาน ฝ่ายวิชาการเพื่อพัฒนาด้านวิชาการ เช่น การทบทวนนอกเวลา และขอผลการเรียนของนักศึกษาจากแผนกทะเบียนและวัดผล นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประสานงานกับอาจารย์ผู้สอนรายวิชา เช่น วิชาชีวะเคมี วิชาสรีรวิทยา เพื่อขอความร่วมมือในการทบทวนนอกเวลาให้นักศึกษาที่เรียนอ่อนในระดับชั้น และได้ประสานงานกับอาจารย์ที่ปรึกษาในการขอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาโดยตรง

### 3. วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาและนำรูปแบบกระบวนการพัฒนานักศึกษาของ Miller และ Prince (1976) ซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนานักศึกษาที่สามารถนำมาใช้ได้ทั่วไปและเป็นโครงการส่งเสริมการพัฒนานักศึกษาของสมาคมบุคลากรอุดมศึกษาแห่งประเทศไทยอเมริกา (America College Personnel Association) ซึ่งประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก ดังนี้

3.1 การตั้งเป้าหมายในการพัฒนานักศึกษา เพื่อลดความเครียดของนักศึกษา ทำให้มีความสุขสบายในการศึกษาเล่าเรียน

3.2 การประเมินสภาพปัญหา พบว่านักศึกษามีปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดถึง 7 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านอาคารสถานที่ ด้านระเบียบวินัยและสวัสดิการ ด้านบุคลิกภาพ และด้านปัญหาส่วนตัวและครอบครัว

### 3.3 ขั้นตอนดำเนินการ

(1) ให้นักศึกษาทำแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเก็บข้อมูลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

(2) การแบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อเข้าการทดลอง พิจารณาจากความสมัครใจของนักศึกษาและจากระดับคะแนนที่ได้ในการตอบแบบวัดความเครียด โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยนักศึกษาที่มีความเครียดระดับคะแนนเครียดเดียวกัน จำนวนเท่า ๆ กัน สามารถแบ่งนักศึกษาออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ นักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง 9 คน ระดับปานกลาง 15 คน และระดับเล็กน้อย 6 คน รายละเอียดในการแบ่งนักศึกษาเข้ากลุ่มจะอยู่ในขั้นตอนการทดลอง

(3) การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนานักศึกษาเพื่อลดความเครียด แบ่งออกเป็น 3 โปรแกรม

1. โปรแกรมที่ 1 การอ่านคู่มือลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โปรแกรมนี้จะใช้กับนักศึกษาที่มีความเครียดอยู่ในระดับเล็กน้อย

2. โปรแกรมที่ 2 การฝึกเทคนิคการลดความเครียด โปรแกรมนี้จะใช้สำหรับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง เนื่องจากนักศึกษากลุ่มนี้ยังมีสมาธิไม่เต็ม จึงจำเป็นต้องเข้าร่วมการฝึกเทคนิคการลดความเครียดพร้อมกันเป็นกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อสร้างให้เกิดสมาธิมากขึ้น และพร้อมกันนี้จะได้อ่านคู่มือลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลด้วย

3. โปรแกรมที่ 3 การให้คำปรึกษา โปรแกรมนี้จะใช้กับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง เพราะธรรมชาติของบุคคลที่มีความเครียดระดับรุนแรงมีสาเหตุมาจากบุคคลมีปัญหาส่วนตัวที่ยังไม่สามารถจัดได้ และคิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหาดังกล่าว ทำให้จิตใจไม่สบาย มีความวิตกกังวล ซาดสมาธิ จะทำให้เกิดความเครียดสูง ช่วยเหลือบุคคลดังกล่าว จึงควรให้คำปรึกษาเพื่อจัดปัญหาส่วนตัวที่เกิดขึ้นเสียก่อน จากนั้นให้ฝึกเทคนิคการลดความเครียด และอ่านคู่มือลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลร่วมไปด้วย

#### วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

##### วัตถุประสงค์ทั่วไป

โปรแกรมนี้นำวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถดังต่อไปนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของความเครียดทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติ เพื่อลดความเครียด
2. สามารถฝึกหัดและปฏิบัติ การลดความเครียดได้ด้วยตนเอง
3. สามารถนำความรู้ด้านทฤษฎีและทักษะเทคนิคการลดความเครียดไปประยุกต์ใช้ในการลดความเครียดได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพทั้งกับตนเองและผู้อื่น

##### วัตถุประสงค์เฉพาะ

สำหรับวัตถุประสงค์เฉพาะคือ

1. วิเคราะห์และแยกแยะสภาพปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของตนได้อย่างชัดเจน ทำให้มีแนวทางในการแก้ปัญหาได้ถูกต้องทาง ซึ่งจะส่งผลให้ความเครียดลดลงและเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจผู้อื่นด้วย
2. ฝึกปฏิบัติเทคนิคการลดความเครียดได้อย่างคล่องแคล่วจนเป็นนิสัย
3. แนะนำผู้อื่นในการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องวิธีและเหมาะสม
4. ชี้แนะหรืออธิบายปฏิกิริยาของความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียด ให้เพื่อนหรือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรมในการทดลองใช้ สถานที่ที่ใช้ในการทดลองใช้ห้องเรียนชั้นปีที่ 1 ห้องกิจกรรมนิสิตนักศึกษา และห้องแนะแนว ตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2541 ถึง วันที่ 27 มกราคม 2542 รวมเวลา 38 ชั่วโมง ดังตารางต่อไปนี้

แผนภูมิที่ 16 กำหนดเวลาการทดลอง

ตารางกำหนดการทดลองในภาพรวมทั้งหมด ตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2541 ถึง 27 มกราคม 2542 รวมเวลา 38 ชั่วโมง

วันที่	เวลา	จำนวนเวลา	กิจกรรม
15 ธันวาคม 2541	16.00-17.00 น	1 ชั่วโมง	1. ปฐมนิเทศให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ขบวนการและกำหนดการของการทำวิจัย 2. ทำ Pretest ด้วยแบบวัดความเครียดของ นักศึกษาทุกกลุ่มพร้อมกัน
23 ธันวาคม 2541	16.00-17.30 น.	1 ชั่วโมง 30 นาที	จัดบรรยายเรื่อง "เครียดอย่างมีสติ" โดยอาจารย์สุพิน พรพิพัฒน์กุล นักจิตวิทยาโรงพยาบาลสมเด็จพระยา ผู้วิจัยแจ้งรายชื่อในการเข้ากลุ่มของนักศึกษา
28 ธันวาคม 2541 ถึง 15 มกราคม 2542 ทุกวันจันทร์ และ วันพุธ	16.00-17.00 น.	6 ชั่วโมง	การฝึกเทคนิคลดความเครียด
26 ธันวาคม 2541 ถึง 27 มกราคม 2542	ตามเวลานัดหมาย เป็นรายบุคคล	29 ชั่วโมง	การให้คำปรึกษากับนักศึกษา
27 มกราคม 2542	17.00-17.30 น	30 นาที	Posttest ด้วยแบบวัดความเครียดของนักศึกษา ทุกกลุ่มพร้อมกัน

ตารางการฝึก เทคนิคการลดความเครียด ตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม 2541 ถึง วันที่ 13 มกราคม 2542 รวมเวลา 6 ชั่วโมง

วันที่	เวลา	จำนวนชั่วโมง	เทคนิคการลดความเครียด
28 ธันวาคม 2541	16.00-17.00 น.	1	บรรยายและสาธิตเทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง
30 ธันวาคม 2541	16.00-17.00 น.	1	นักศึกษาฝึกปฏิบัติย้อนกลับในการฝึกเทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง
4 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	บรรยายและสาธิตเทคนิคการฝึกสมาธิ
6 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	นักศึกษาฝึกปฏิบัติย้อนกลับในการฝึกเทคนิคการฝึกสมาธิ
11 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	บรรยายและสาธิตเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
13 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	นักศึกษาฝึกปฏิบัติย้อนกลับในการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตารางกำหนดการให้คำปรึกษา ตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม 2541 ถึง วันที่ 27 มกราคม 2542 รวมเวลา 29 ชั่วโมง

นักศึกษา	วันที่	เวลา	จำนวนชั่วโมง	การให้คำปรึกษาครั้งที่
คนที่ 1	28 ธันวาคม 2541	17.00-18.00 น.	1	1
	7 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	2
	19 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	3
	26 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	4
คนที่ 2	29 ธันวาคม 2541	16.00-17.00 น.	1	1
	11 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	2
	19 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	3
คนที่ 3	29 ธันวาคม 2541	17.00-18.00 น.	1	1
	12 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	2
	20 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	3
คนที่ 4	30 ธันวาคม 2541	17.00-18.00 น.	1	1
	12 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	2
	20 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	3
คนที่ 5	4 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	1
	13 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	2
	21 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	3
	27 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	4
คนที่ 6	5 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	1
	14 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	2
	21 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	3
คนที่ 7	5 มกราคม 2542	17.00-17.00 น.	1	1
	14 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	2
	25 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	3
คนที่ 8	6 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	1
	18 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	2
	25 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	3
คนที่ 9	7 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	1
	18 มกราคม 2542	17.00-18.00 น.	1	2
	26 มกราคม 2542	16.00-17.00 น.	1	3

#### วิธีการเรียนการสอน

1. ให้นักศึกษาย่านคู่มือการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาด้วยตนเอง
2. ผู้วิจัยสอนโดยการบรรยายและการสาธิตเทคนิคการลดความเครียด

3. นักศึกษาฝึกเทคนิคการลดความเครียด
4. นักศึกษานำทักษะการฝึกไปปฏิบัติด้วยตนเอง
5. นักศึกษาเข้ากระบวนการให้คำปรึกษา

### สื่อการสอน

1. คู่มือการลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
2. เอกสารประกอบเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว ที่ก่อให้เกิดความเครียด
3. คลิปเทปบันทึกเสียงเรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. วิดีทัศน์เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด

### การประเมินผล

1. คะแนน Pretest และ Posttest แบบวัดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
2. ประเมินจากการตอบคำถามในคู่มือลดความเครียดของนักศึกษา
3. การประเมินตนเองของนักศึกษา และการสังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมโปรแกรมเทคนิคการลดความเครียดของนักศึกษาโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย
4. ประเมินผลหลังจากการให้คำปรึกษา

### เนื้อหากิจกรรม

เนื้อหากิจกรรม แบ่งตามลักษณะของโปรแกรมกิจกรรมได้ 3 โปรแกรมคือ

1. โปรแกรมอ่านคู่มือลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
2. โปรแกรมฝึกเทคนิคการลดความเครียด
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษา

ดังมีรายละเอียดแต่ละโปรแกรมต่อไปนี้

#### โปรแกรมที่ 1

โปรแกรมอ่านคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ นักศึกษาที่มีความเครียดเล็กน้อย มีความสามารถดังต่อไปนี้
1. นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของความเครียดมากขึ้น
  2. นักศึกษาสามารถฝึกปฏิบัติการลดความเครียดด้วยตนเอง
  3. เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในการบริหารความเครียดของนักศึกษาให้แข็งแกร่งขึ้น



- ผู้เรียน** นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย จำนวน 6 คน
- ผู้สอน** อาจารย์สุวรรณา อนุสันติ
- ระยะเวลา** นักศึกษาฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม 2541 ถึง 27 มกราคม 2542

### วิธีการฝึก กอบรม

1. ประมุนิเทศนักศึกษาให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และวิธีการของโปรแกรมการอ่านคู่มือลดความเครียด (ได้กระทำพร้อมกันทั้งกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุม)
2. นักศึกษาได้ทำแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลก่อนการฝึกการลดความเครียดด้วยตนเอง (ได้กระทำพร้อมกันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม)
3. แจกคู่มือเรื่องการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้ นักศึกษาทุกคนนำติดตัวและสามารถเปิดอ่านได้ทุกเวลาและประเมินผลหลังจากการอ่าน
4. นัดหมายให้นักศึกษาทำแบบวัดความเครียด เมื่อสิ้นสุดการฝึกการลดความเครียดด้วยตนเอง (Posttest) เพื่อนำไปเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความเครียดของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึก กอบรม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### การประเมินผล

1. ให้นักศึกษาได้ตอบคำถามในคู่มือลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โดยตอบคำถามในคู่มือหลังจากการฝึก การผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง
2. จากการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา โดยผู้วิจัย

### โปรแกรมที่ 2

#### โปรแกรมฝึกเทคนิคการลดความเครียด

โปรแกรมการลดความเครียด โดยให้นักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลางเข้าโปรแกรมฝึกเทคนิคการลดความเครียด

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ นักศึกษาสามารถฝึกทักษะการลดความเครียดให้คล่องแคล่วขึ้น ซึ่งหลังจากการฝึกแล้ว นักศึกษาควรมีความสามารถดังต่อไปนี้

1. เข้าใจทักษะพื้นฐานในการลดความเครียด
2. ฝึกทักษะการลดความเครียดได้ด้วยตนเอง
3. อธิบายทักษะการลดความเครียดให้ผู้อื่นได้

**ผู้เรียน** นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 15 คน

**ผู้สอน** อาจารย์สุวรรณา อนุสันติ และผู้ช่วยวิจัย

**เวลาที่ใช้** ดำเนินการฝึกอบรมเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม 2541 ถึง 15 มกราคม 2542

#### วิธีการที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ปฐมนิเทศนักศึกษา (ได้ทำพร้อมกันทุกโปรแกรม)
2. ทำ Pretest ด้วยแบบวัดความเครียด พร้อมกันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. ผู้ฝึกอบรมจะใช้การบรรยายและการสาธิตกับวิธีการลดความเครียด
4. ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติย้อนกลับ
5. เมื่อเริ่มต้นและสิ้นสุดโปรแกรมการลดความเครียด ผู้วิจัยให้นักศึกษาวัดชีพจร การหายใจ และความดัน
6. นอกจากการฝึกอบรมจะใช้วิธีที่ 1-3 แล้ว นักศึกษาจะได้รับคู่มือการลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำไปอ่านด้วย
7. นัดหมายทำ Posttest ด้วยแบบวัดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล (ทำพร้อมกันทุกโปรแกรม)

**สื่อการสอน** ตลับเทปบันทึกเสียงเรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
วีดิทัศน์บันทึกภาพเรื่อง การผ่อนคลายความเครียด

#### การประเมินผล

1. ผลของการวัดชีพจร การหายใจ และความดัน
2. การประเมินตนเองของนักศึกษา
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษา โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

#### หัวข้อโปรแกรมฝึกเทคนิคการลดความเครียด

1. การลดความเครียด โดยการฝึกหายใจ
2. การลดความเครียด โดยการฝึกหายใจ
3. การลดความเครียด โดยการฝึกทำสมาธิเบื้องต้น

4. การลดความเครียด โดยการฝึกทำสมาธิเบื้องต้น
5. การลดความเครียด โดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
6. การลดความเครียด โดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ  
(รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ง.)

### โปรแกรมที่ 3

#### โปรแกรมการให้คำปรึกษา

โปรแกรมลดความเครียดโดยให้นักศึกษาเข้ารับการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถดังต่อไปนี้

1. กลุ่มนักศึกษาได้คิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหารุนแรงของความเครียดและแนวทางแก้ไขความเครียด
2. นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นถึงวิธีการพัฒนาหรือหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
3. นักศึกษาได้รับการเสริมสร้างกำลังใจให้นักศึกษาด้วยท่าทีและคำพูด ซึ่งจะส่งผลให้ความเครียดลดลงได้

ผู้เรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 9 คน

ผู้สอน อาจารย์สุวรรณา อนุสันติ

ระยะเวลา ดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวม 29 ชั่วโมง ครั้งละ 1 ชั่วโมง  
ตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม 2541 ถึง 27 มกราคม 2542

วิธีการให้คำปรึกษา

1. นักศึกษาได้รับการปฐมนิเทศและการประเมินก่อนการทดลอง (Pretest) ด้วยแบบวัดความเครียด (ได้ทำพร้อมกันทุกโปรแกรม)
2. นักศึกษาจะได้รับคำปรึกษา โดยมีกระบวนการ 3 ขั้นตอน ดังนี้  
ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพและให้นักศึกษาได้ร่วมคิดถึงปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด  
ขั้นดำเนินการ นักศึกษาจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงสาเหตุ แนวทางแก้ปัญหาและวิธีปฏิบัติที่จะนำไปสู่การลดความเครียดได้บรรลุผล

ชั้นสิ้นสุด นักศึกษาจะสรุปผลที่ได้จากการปรึกษา และอาจารย์ให้คำแนะนำเพิ่มเติม

3. นักศึกษาจะได้ฝึกเทคนิคการลดความเครียด และได้อ่านคู่มือการลดความเครียดร่วมด้วย

4. นักศึกษาได้ทำแบบวัดความเครียดเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (Posttest) (ทำพร้อมกันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม)

### สื่อการสอน

เอกสารประกอบชนิดต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาลดความเครียด

### การประเมินผล

1. การประเมินตนเองของนักศึกษาระหว่างดำเนินการปรึกษา
2. การสังเกตพฤติกรรมในช่วงเวลาขอรับคำปรึกษาของนักศึกษา โดยผู้วิจัย

### หัวข้อในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

1. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยจัดแผนการทบทวนพิเศษนอกเวลา
2. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยการตั้งใจและมีสมาธิในเวลาเรียน
3. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยการฟังกับการเรียนรู้ในห้องเรียน
4. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
5. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยการแบ่งเวลาในการศึกษาเล่าเรียน
6. การลดความเครียดด้านส่วนตัวโดยการดูแลสุขภาพอนามัยทั้งร่างกายและจิตใจ
7. การลดความเครียดด้านส่วนตัวโดยการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล
8. การลดความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยการสร้างสัมพันธ์ภาพกับครูและเพื่อน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ง.)

แผนภูมิที่ 17 แสดงแผนโปรแกรมกิจกรรมการพัฒนานักศึกษาเพื่อลดความเครียด

ประเภท	ประเด็นปัญหา	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วัตถุประสงค์
1	นักศึกษามีความเครียดระดับเล็กน้อย	โปรแกรมการอ่านคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล	คู่มือการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษามีเรื่องเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องของ 'ความเครียด' ได้แก่ ต้นเหตุ การตอบสนอง และการปรับตัวต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล	จัดทำและแจกคู่มือการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกปฏิบัติการลดความเครียดด้วยตนเอง	คู่มือการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล	เพื่อให้นักศึกษาสามารถเข้าใจและฝึกการลดความเครียดได้ด้วยตนเองและมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความเครียดมากขึ้นซึ่งเป็นการเพิ่มพูนความต้านทานต่อความเครียดให้นักศึกษา
2	นักศึกษามีความเครียดระดับปานกลาง	โปรแกรมการลดความเครียดโดยการฝึกปฏิบัติเทคนิคการลดความเครียด	นักศึกษาได้เข้าโปรแกรมการลดความเครียดโดยฝึกปฏิบัติเทคนิคการลดความเครียด 3 วิธี คือ 1. เทคนิคการหายใจ 2. เทคนิคการทำสมาธิ 3. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	สอนโดยสาธิตให้ดูถึงวิธีการลดความเครียดทั้ง 3 เทคนิค จากนั้นให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติย้อนกลับให้นักศึกษาฟังดลับเสียงและฝึกปฏิบัติในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้นักศึกษาดูจากวีดิทัศน์เรื่องการฝึกลดความเครียดและฝึกปฏิบัติย้อนกลับ	ดลัฉบับทักเสียงเรื่อง 'การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ' และวีดิทัศน์เรื่อง 'การผ่อนคลายความเครียด'	เพื่อให้นักศึกษาสามารถฝึกปฏิบัติเทคนิคลดความเครียดได้ หลังดูการสาธิตและฝึกปฏิบัติพร้อมกับผู้สอน ซึ่งจะทำให้นักศึกษามีสมาธิและความสงบในการลดความเครียดมากขึ้น

ประเภท	ประเด็นปัญหา	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วัตถุประสงค์
3	นักศึกษามีความเครียดระดับรุนแรง	โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียด	โปรแกรมให้คำปรึกษานักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดที่รุนแรง เนื้อหาแบ่งตามลักษณะวิธีการลดความเครียดตามปัญหาด้านต่าง ๆ ดังนี้  1. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยการจัดทบทวนพิเศษนอกเวลา  2. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยตั้งใจในเวลาเรียน	ทุกครั้งที่มีการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้นักศึกษาได้ระบายเรื่องที่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด มีวิธีดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้  1. ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนิสิตนักศึกษาให้เกิดความไว้วางใจในการระบายปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด  2. ขั้นดำเนินการ ให้นักศึกษาวิเคราะห์ถึงสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียด	ข้อมูลสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในด้านต่าง ๆ ข้อมูลที่เป็นข้อเสนอประกอบด้วยความรู้ในการแก้ปัญหาเพื่อลดความเครียด  1. แจกตารางวัน-เวลาในการทบทวนการเรียนนอกเวลา  2. แจกเอกสารเรื่อง "วิธีการเรียนโดยตั้งใจในเวลาเรียน"	เพื่อให้ นักศึกษาได้ ระบายความรู้สึกถึง สาเหตุที่ก่อให้เกิด ความเครียดอย่าง รุนแรง และหาวิธี วิเคราะห์แนวทางใน การลดความเครียด เหล่านั้นได้  เพื่อช่วยลดความ เครียด โดยให้นัก ศึกษามีส่วนร่วมใน การทบทวนการ เรียนนอกเวลา  เพื่อให้นักศึกษามี ความตั้งใจเรียนมาก ขึ้น และเรียนอย่าง ถูกวิธี

ประเภท	ประเด็นปัญหา	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วัตถุประสงค์
			3. การลดความเครียดด้าน การเรียน โดยการฟังและการ เรียนรู้ในห้องเรียน	3. ขั้นสิ้นสุด ให้นักศึกษาสรุปเรื่องราว และวินิจฉัยสรุปเพิ่มเติมในสิ่ง ที่ขาดไป หรือแจกข้อมูล ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะ การแก้ปัญหาในการลดความ เครียดในครั้งนั้น ๆ	3. แจกเอกสารเรื่อง "การฟังและการเรียนรู้" ให้เป็นข้อสนทนากับ นักศึกษา	เพื่อให้นักศึกษาได้แสดง ความคิดเห็นจากความ รู้สึกนึกคิดของตนหลัง จากอ่านข้อสนทนาที่ให้ และนักศึกษาระบายถึง ปัญหาที่เคยเกิดขึ้น วิ เคราะห์สถานการณ์เพื่อ แก้ไขปัญหานั้น
			4. การลดความเครียดด้าน การเรียน โดยการกล้าแสดง ออกอย่างมีเหตุผล		4. แจกเอกสารเรื่อง "กล้าแสดงความคิดเห็น บนพื้นฐานของเหตุผล" ให้เป็นข้อสนทนากับ นักศึกษา	เพื่อให้นักศึกษาได้ ระบายและวิเคราะห์ถึง ปัญหาที่ผ่านมาที่ก่อให้เกิด เกิดความเครียดจากการ ไม่กล้าแสดงออกและให้ คิดถึงแนวทางแก้ไข ปัญหา
			5. การลดความเครียดด้าน การเรียน โดยแบ่งเวลาในการ ศึกษาเล่าเรียน		5. แจกเอกสารเรื่อง "คุณค่าของการแบ่ง เวลาในการเรียน" ให้ เป็นข้อสนทนากับ	เพื่อวิเคราะห์ถึงปัญหาที่ ผ่านมาที่ก่อให้เกิดความ เครียดจากการแบ่งเวลา ในการเรียนไม่ถูกต้อง

ประเภท	ประเด็นปัญหา	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วัตถุประสงค์
			<p>6. การลดความเครียดด้านการเรียน โดยการดูแลสุขภาพอนามัยทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>7. การลดความเครียดด้านส่วนตัวโดยการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล</p> <p>8. การลดความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น</p>		<p>นักศึกษา</p> <p>6. แจกเอกสารเรื่อง "การดูแลสุขภาพอนามัย"</p> <p>7. แจกเอกสารเรื่อง "การใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล" เพื่อใช้เป็นสถานการณ์ตัวอย่าง</p> <p>8. แจกเอกสารเรื่องเกี่ยวกับเรื่อง "สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น" ได้แก่ "ทำอย่างไรที่จะให้เพื่อนรักและชอบ" เอกสารเรื่อง "เพื่อนรัก"</p>	<p>และให้หาแนวทางแก้ไขปัญหา</p> <p>เพื่อให้นักศึกษาร่วมวิเคราะห์ถึงปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพอนามัย</p> <p>เพื่อให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาของตน พร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาการใช้จ่ายไม่พอเพียง</p> <p>เพื่อให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาของตน พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหาการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น</p>



ประเภท	ประเด็นปัญหา	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วัตถุประสงค์
				<p>นอกจากนี้ หลังจากให้คำปรึกษา นักศึกษาได้รับการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดไปพร้อม ๆ กับผู้ให้คำปรึกษาด้วย</p> <p>แจกคู่มือการลดความเครียดให้นักศึกษาไปอ่านเพื่อฝึกการลดความเครียดด้วยตนเองนอกเวลา</p>	<p>เทปการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และคู่มือผ่อนคลายความเครียดของนิสิตนักศึกษา</p> <p>คู่มือการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล</p>	<p>เพื่อให้นักศึกษามีการฝึกเทคนิคการลดความเครียด จะได้มีสมาธิดีขึ้น</p> <p>เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ และเลือกวิธีการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตัวเองได้</p>

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### 4. การประเมินผล

การประเมินผลโดยการประเมินโปรแกรมกิจกรรมการพัฒนา นักศึกษาเพื่อลดความเครียด ผู้วิจัยพิจารณาได้ดังนี้

- 4.1 การเปรียบเทียบผลของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลอง จากแบบวัดความเครียด ซึ่งพบว่า นักศึกษามีความเครียดลดลงได้มาก
- 4.2 จากการประเมินตนเองของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาได้รับประโยชน์และมีความรู้เกี่ยวกับการลดความเครียดด้วยตนเองมากขึ้น
- 4.3 จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักศึกษามีความตั้งใจและสนใจในการลดความเครียด

สรุปได้ว่ารูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด ประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ 4 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบที่ 1 มีองค์กรหรือสถาบันรองรับ องค์ประกอบที่ 2 มีผู้รับผิดชอบ เช่น มีคณะกรรมการฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษา องค์ประกอบที่ 3 มีวิธีการ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การประเมินสภาพปัญหา และการจัดดำเนินการเป็นขั้นตอน ก่อนหลัง รวมทั้งการใช้โปรแกรมและการประเมินผลของโปรแกรม องค์ประกอบที่ 4 คือ การประเมินผลของรูปแบบที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### ตอนที่ 4 การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเพื่อลดความเครียด

##### 4.1 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดระหว่างนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ในตารางที่ 30 ถึง 32 ได้แสดงผลคะแนนความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลอง  
และกลุ่มควบคุม โดยแบ่งเป็นการ 3 ระดับความเครียด ดังต่อไปนี้

##### ตารางที่ 30 การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย ก่อนการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t-Value	2 Tail Prob
ทดลอง	6	94.8333	10.907	1.16	0.293
ควบคุม	6	74.5000	41.626		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 30 ความเครียดของนักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย กลุ่ม  
ทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

##### ตารางที่ 31 การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ที่มีความเครียดระดับปานกลาง ก่อนการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t-Value	2 Tail Prob
ทดลอง	15	152.000	20.375	1.74	0.093
ควบคุม	15	139.800	17.953		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 31 ความเครียดของนักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับปานกลาง กลุ่ม  
ทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 32 การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีความเครียดระดับรุนแรง ก่อนการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t- Value	2 Tail Prob
ทดลอง	9	246.0000	35.192	1.76	0.097
ควบคุม	9	217.5556	33.287		

\*p < .05

จากตารางที่ 32 ความเครียดของนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

4.2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดนักศึกษากลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ในตารางที่ 33 ถึง 35 เป็นผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างคะแนนความเครียดของนักศึกษา กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 33 การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t- Value	2 Tail Prob
ก่อน	6	94.8333	10.907	4.64	.006*
หลัง	6	67.6667	15.108		

จากตารางที่ 33 ความเครียดของนักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับเล็กน้อยของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 67.6667 ซึ่งต่ำกว่าก่อนการทดลองที่มีคะแนนเฉลี่ย 94.8333

ตารางที่ 34 การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความเครียดระดับปานกลาง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t-Value	2 Tail Prob
ก่อน	15	152.0000	20.375		
				7.17	.000*
หลัง	15	81.4000	27.902		

จากตารางที่ 34 ความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความเครียดระดับปานกลาง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 81.4000 ซึ่งต่ำกว่าก่อนการทดลองที่มีคะแนนเฉลี่ย 152.0000

ตารางที่ 35 การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความเครียดระดับรุนแรง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t-Value	2 Tail Prob
ก่อน	9	246.0000	35.192		
				8.84	.000*
หลัง	9	90.2222	29.038		

จากตารางที่ 35 ความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความเครียดระดับรุนแรง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 90.2222 ซึ่งต่ำกว่าก่อนการทดลองที่มีคะแนนเฉลี่ย 246.0000

#### 4.4 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

จากตารางที่ 36 ถึง 38 เป็นการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดของนักศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแบ่งตามระดับความเครียด หลังการทดลอง

##### ตารางที่ 36 การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย หลังการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t-Value	2 Tail Prob
ทดลอง	6	67.6667	15.108	-1.20	0.272
ควบคุม	6	89.6667	42.151		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 36 ความเครียดของนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

##### ตารางที่ 37 การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีความเครียดระดับปานกลาง หลังการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t-Value	2 Tail Prob
ทดลอง	15	81.4000	27.902	-5.36	0.000*
ควบคุม	15	133.4000	25.196		

จากตารางที่ 37 ความเครียดของนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลางระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 81.4000 ซึ่งต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ย 133.4000

ตารางที่ 38 การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษาหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีความเครียดระดับรุนแรง หลังการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	X	S.D.	t-Value	2 Tail Prob
ทดลอง	9	90.2222	29.038	-4.34	.001*
ควบคุม	9	178.6667	53.805		

จากตารางที่ 38 ความเครียดของนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 90.2222 ซึ่งต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ย 178.6667

#### 4.5 วิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมการตอบสนองและการปรับตัวในการลดความเครียดของนักศึกษา

การสังเกตพฤติกรรมโดยพิจารณาจากการประเมินตนเองของนักศึกษา และจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ก่อนที่นักศึกษาจะเข้าโปรแกรมเรื่อง "เครียดอย่างมีสีสัน" (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ง.) โดยอาจารย์สุพิน พรพิพัฒน์กุล จากโรงพยาบาลสมเด็จพระยา การบรรยายในครั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาได้ตระหนัก และหันมาสนใจเกี่ยวกับเรื่องความเครียดของตน รู้จักวิเคราะห์ถึงระดับความเครียดของตน และแนวทางการลดความเครียดของตนเองว่า ที่ผ่านมาได้ปฏิบัติถูกต้อง และสามารถลดความเครียดได้จริงหรือไม่ ซึ่งผลการประเมินการบรรยายนักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่ามีคุณค่ามาก มีประโยชน์มากกับนักศึกษา และต้องการให้มีการจัดบรรยายในเรื่องเกี่ยวกับความเครียดนี้อีก ผลสรุปการประเมินเรื่องเครียดอย่างมีสีสัน แสดงไว้ในตารางที่ 39

ตารางที่ 39 ความคิดเห็นคิดเป็นร้อยละของนักศึกษาหลังจากฟังบรรยายเรื่อง 'เครียดอย่างมี  
สีสัน'

ข้อ	ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	การบรรยายนี้ทำให้ได้รับความรู้	78	22	-	-
2	ทำให้ความเครียดลดลง	22	60	18	-
3	สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการลด ความเครียดให้ตนเองได้	14	86	-	-
4	ความรู้ที่ได้สามารถนำไปช่วยผู้อื่นได้	20	30	-	-
5	ท่านได้รับประโยชน์จากการฟังคำบรรยาย	37	63	-	-

จากตารางที่ 39 ความคิดเห็นของนักศึกษาหลังจากฟังคำบรรยายเรื่อง 'เครียดอย่างมี  
สีสัน' พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาที่ได้รับมากที่สุดคือ การบรรยายที่ทำให้ได้รับความรู้ โดย  
มีค่าสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 78 ส่วนความคิดเห็นที่พบว่ามีอยู่ในระดับมากที่สุดคือ นำความรู้ที่ได้ไปใช้  
ลดความเครียดให้ตนเองได้ มีค่าสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 86 ส่วนความคิดเห็นที่ได้รับในระดับน้อย  
คือ การทำให้ความเครียดลดลง โดยคิดเป็นร้อยละ 18

ข้อเสนอแนะ

1. ต้องการให้จัดบรรยายในลักษณะนี้อีก
2. ควรบรรยายเรื่องนี้ให้นักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ ฟังด้วยเพราะมีประโยชน์มาก
3. ควรจัดให้ความรู้ถึงเทคนิคต่าง ๆ ในการลดความเครียดเช่นนี้อีกเมื่อใกล้สอบ

ขั้นตอนต่อไป นักศึกษากลุ่มทดลองจะได้เข้าโปรแกรมกิจกรรมการพัฒนานักศึกษาเพื่อ  
ลดความเครียด โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าโปรแกรมกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 3 โปรแกรมดังกล่าว  
ข้างต้น และกลุ่มควบคุมจะได้เข้าโปรแกรมกิจกรรมตามเดิมที่วิทยาลัยมีอยู่ คือ โปรแกรมการ  
พัฒนาการเป็นผู้นำ โปรแกรมพัฒนาบุคลิกภาพ และการออกค่ายอาสาสมัคร เป็นต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลของนักศึกษากลุ่มทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออก การ  
ตอบสนองต่อความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดในช่วงระยะเวลาของการทดลอง ปรากฏ  
ผลดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสังเกต นักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับ  
เล็กน้อย ได้เข้าโปรแกรมลดความเครียดโดยการอ่านคู่มือลดความเครียด
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสังเกต นักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับ  
ปานกลาง ได้เข้าโปรแกรมลดความเครียดโดยการฝึกเทคนิคการลดความเครียด



3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสังเกต นักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับรุนแรง ซึ่งได้เข้าไปโปรแกรมลดความเครียดโดยได้รับการให้คำปรึกษา

รายละเอียดของทั้ง 3 ข้อ มีดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสังเกต นักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย จำนวน 6 คน ได้เข้าไปโปรแกรมลดความเครียดโดยการอ่านคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษา (ตัวอย่างคู่มืออยู่ในภาคผนวก)

นักศึกษา จำนวน 6 คน นำคู่มือการลดความเครียดด้วยตนเองไปอ่าน จากนั้นทำตามคำแนะนำและปฏิบัติเทคนิคการลดความเครียดด้วยตนเอง พร้อมทั้งมีการตอบคำถามที่มีอยู่ตอนท้ายของคำบรรยายแต่ละตอน ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 40

ตารางที่ 40 สรุปผลการประเมินตนเองของนักศึกษาหลังจากการอ่านคู่มือลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ข้อ	คำถาม	การประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษาคนที่					
		1	2	3	4	5	6
1	ใน 6 เดือนที่ผ่านมา ข้าพเจ้าเคยมีความรู้สึก						
	1. เครียด                      2. ไม่เครียด	1	1	1	1	1	1
2	ข้าพเจ้าคิดว่าถึงเวลาที่เราจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเครียดเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในอนาคต						
	1. เห็นด้วย                      2. ไม่เห็นด้วย	1	1	1	1	1	1
3	ข้าพเจ้ามีความเครียดเกี่ยวกับ						
	1. ปัญหาด้านการเรียน      2. ปัญหาบุคลิกภาพ                      3. ปัญหาการสร้างสัมพันธภาพ                      4. ปัญหาส่วนตัว                      5. ปัญหาครอบครัว                      6. ปัญหาการเงิน	1, 4, 5	1, 2, 5	1, 3, 6	1, 4, 6	3, 4, 6	1, 3
4	ข้าพเจ้าสังเกตว่าตนเองเริ่มมีอาการ						
	1. มองไม่เห็น                      2. เบื่ออาหาร                      3. โกรธง่าย                      4. ปวดเมื่อย                      5. ใจสั่น                      6. ซาดสมาธิ	1, 5, 6	2, 3	1, 2	3, 6	1, 6	1, 4

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	การประเมินตนเองของนักศึกษาคนที่					
		1	2	3	4	5	6
5	หลังจากที่อ่านวิธีลดความเครียด ซึ่งมีด้วยกันหลายวิธี ข้าพเจ้าคิดว่าวิธีที่เหมาะสมกับข้าพเจ้าคือ						
	1. การเสริมสุขภาพให้แข็งแรง						
	2. การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ						
	3. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม						
	4. การพักผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจ						
	5. การพักผ่อนคลายความเครียดโดยการนั่งสมาธิ						
	6. การผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกคลายกล้ามเนื้อ						
	7. ฟังตลับบันทึกเสียงและฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด	1, 2, 3	1, 7, 4	1, 4	1, 5	1, 6, 7	1, 4, 7

จากตารางที่ 40 พบว่านักศึกษาทุกคนมีความเครียดในช่วงเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาและเห็นด้วยในการที่จะต้องหันมาพิจารณาหรือหาแนวทางการลดความเครียดลง ปัญหาที่พบมากในนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้คือ การมีความเครียดในเรื่องการเรียน (5) เป็นอันดับแรก รองลงมาคือปัญหาครอบครัว ปัญหาการสร้างสัมพันธภาพ (3) และปัญหาส่วนตัว (3) ส่วนปัญหาอื่น ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว และปัญหาการเงิน พบอาการที่ปรากฏเมื่อเกิดความเครียด คือ อาการนอนไม่หลับ เป็นอันดับแรก (4) อาการรองลงมาคือการขาดสมาธิ (3) อาการอื่น ๆ ได้แก่ โกรธง่าย เบื่ออาหารและปวดเมื่อยตามตัว หลังจากการอ่านคู่มือถึงวิธีลดความเครียดแล้ว นิสิตนักศึกษาเห็นด้วยกับวิธีการการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง เป็นอันดับแรก ในการช่วยลดความเครียด (6) อันดับต่อมาคือการฝึกปฏิบัติหายใจเพื่อลดความเครียด (3) และการฟังตลับบันทึกเสียง นอกนั้นใช้วิธีอื่น ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การผ่อนคลายความเครียดโดยการนั่งสมาธิ

### การสังเกต

การสังเกตจากผู้วิจัย พบว่า นักศึกษาให้ความสนใจในการอ่านคู่มือ โดยดูจากการตอบคำถามตอนท้ายของคำบรรยาย พบว่า นักศึกษาดำเนินใจทำและประเมินได้ครบทุกข้อ อีกทั้งให้ข้อเสนอแนะ เช่น คู่มือเล่มนี้อ่านแล้วเข้าใจง่าย สามารถปฏิบัติเทคนิคการลดความเครียดด้วยตนเอง สะดวกกับการพกพา และต้องการเพิ่มเติมเพื่อนำไปมอบให้ผู้อื่น เป็นต้น นอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกตจากคำบอกเล่าของนักศึกษาว่าได้อ่านคู่มือนี้แล้วและพบว่ามีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นมาก จึงนำคู่มือไปถ่ายสำเนาและส่งให้เพื่อนคนอื่น ๆ อ่านด้วย นอกจากนี้สังเกตจากการถามคำถามของนักศึกษาเกี่ยวกับข้อสงสัยในคู่มือ

สรุปจากการประเมินตนเองของนักศึกษา และจากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักศึกษามีความเครียดใน 6 เดือนที่ผ่านมา โดยปัญหาส่วนใหญ่เป็นปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ซึ่งเวลาเครียดมักนอนไม่หลับ และวิตกกังวลเสมอ ส่วนแนวทางในการลดความเครียดที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติคือ การฝึกปฏิบัติการหายใจเมื่อผ่อนคลายความเครียด ผู้วิจัยสังเกตจากคำบอกเล่าของนักศึกษา เกี่ยวกับคู่มือผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลว่า น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษามาก

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกต นักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับปานกลาง ซึ่งได้เข้าโปรแกรมลดความเครียดโดยการฝึกเทคนิคการลดความเครียด

นักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 15 คน ได้เข้าโปรแกรมการลดความเครียดโดยการฝึกเทคนิคการลดความเครียด 3 เทคนิค คือ เทคนิคการหายใจ เทคนิคการทำสมาธิ และเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระยะเวลาการฝึกเทคนิคการลดความเครียดครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 6 ครั้ง 6 ชั่วโมง วิธีดำเนินการฝึกเริ่มจากผู้วิจัยสอนและบรรยายถึงวิธีการฝึกเทคนิคทั้ง 3 วิธีให้นักศึกษา พร้อมทั้งสาธิตให้ดูโดยมีสื่อการสอนเป็นวิดิทัศน์เรื่องเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (กมลรัตน์ กรทอง, 2538) และมีตลับบันทึกเสียงเรื่องเทคนิคการลดความเครียด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ก่อนการฝึกเทคนิคต่าง ๆ นักศึกษาจะได้รับการวัดความดันชีพจรและการหายใจเพื่อเก็บข้อมูลไว้เป็นข้อมูลเบื้องต้นก่อนการฝึกอบรม และจะได้รับการวัดอีกครั้งหนึ่งเมื่อสิ้นสุดการฝึก ทั้งนี้เพื่อเก็บเป็นข้อมูลไว้เปรียบเทียบให้เห็นการพัฒนา ซึ่งผลการเปรียบเทียบสัญญาณชีพจรทั้ง 3 ดังกล่าว หลังจากฝึกเทคนิคการลดความเครียด พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) การหายใจและความดันของร่างกายมีอัตราเฉลี่ยลดลง ดังปรากฏในตารางที่ 41

ตารางที่ 41 การประเมินชีพจร การหายใจ และความดัน ก่อนและหลังจากการฝึกเทคนิคการลดความเครียดของนักศึกษาระดับความเครียดปานกลาง

นิสิตนักศึกษา คนที่	ชีพจร		การหายใจ		ความดัน		หมายเหตุ
	ก่อนฝึก	หลังฝึก	ก่อนฝึก	หลังฝึก	ก่อนฝึก	หลังฝึก	
1	86	84	20	18	120/80	120/80	ชีพจร การหายใจ
2	82	80	22	20	120/70	120/70	ชีพจร การหายใจ
3	78	72	20	18	110/90	110/90	ชีพจร การหายใจ
4	84	80	18	18	100/90	100/80	ชีพจร ความดัน
5	78	78	22	20	110/60	100/60	ชีพจร การหายใจ ความดัน
6	76	76	24	20	100/60	100/70	ชีพจร การหายใจ
7	82	80	20	18	110/60	100/60*	ชีพจร การหายใจ ความดันเพิ่มขึ้น
8	86	76	18	11	120/70	110/60	ชีพจร ความดัน
9	72	70	24	22	130/70	120/60	ชีพจร การหายใจ ความดัน
10	74	74	26	20	130/60	110/60	การหายใจ ความดัน
11	82	80	22	22	110/60	110/60	ชีพจร การหายใจ
12	78	80*	28	22	120/70	120/70	(ชีพจรเพิ่มขึ้น)* การหายใจ
13	70	70	26	24	130/80	120/80	การหายใจ ความดัน
14	72	72	24	24	120/70	120/60	ความดัน
15	88	80	22	22	120/70	120/70	ชีพจร

จากตารางที่ 41 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีชีพจร การหายใจ และความดันลดลงหลังจากการฝึกเทคนิคการลดความเครียด

#### การประเมินตนเองของนักศึกษา

การประเมินตนเองของนักศึกษาพบว่า การอบรมฝึกเทคนิคการลดความเครียดครั้งนั้นมีประโยชน์มาก และสามารถนำทักษะที่ฝึกไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ ซึ่งปรากฏผลสรุปในตารางที่ 42

ตารางที่ 42 สรุปการประเมินตนเองของนักศึกษา หลังจากการอบรมฝึกเทคนิคการลด  
ความเครียด คิดเป็นร้อยละ

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	การได้รับประโยชน์จากการเข้าอบรมครั้งนี้	89	11	0
2	ข้าพเจ้าได้รับความรู้เพิ่มขึ้น	82	18	0
3	ข้าพเจ้ามีความเครียดลดลงหลังจากการฝึกอบรม	74	26	0
4	ข้าพเจ้ามีสมาธิเพิ่มขึ้นหลังจากการฝึกอบรม	86	14	0
5	ข้าพเจ้าสามารถนำทักษะที่ได้ไปใช้กับชีวิตประจำวันได้	96	4	0
6	การพบปัญหาและอุปสรรคในการนำทักษะไปใช้ปฏิบัติ	0	10	90

จากตารางที่ 42 นักศึกษามีความเห็นว่าการอบรมฝึกเทคนิคการลดความเครียดนั้นสามารถนำทักษะไปใช้ได้กับชีวิตประจำวัน โดยมีค่าสูงสุดร้อยละ 96 ส่วนการพบปัญหาและอุปสรรคในการนำทักษะไปใช้นั้นพบค่อนข้างน้อย โดยคิดเป็นร้อยละ 90

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ หลังจากการฝึกอบรมเทคนิคการลดความเครียด เช่น

1. การไปฝึกคนเดียวมักมีปัญหาและอุปสรรคมากกว่าการฝึกเทคนิคพร้อม ๆ กับเพื่อนหลาย ๆ คน
2. เวลาฝึกเทคนิคคนเดียว จะมีสมาธิไม่ดีเท่ากับฝึกเป็นกลุ่ม
3. การฝึกเทคนิคลดความเครียดได้ผลดีมาก โดยเฉพาะเวลาที่มีความวิตกกังวลสูง
4. ต้องการให้มีการฝึกเทคนิคการลดความเครียดทุกวันตอนเย็นหลังเลิกเรียน

การประเมินผลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้สังเกตนักศึกษาขณะทำการอบรมฝึกทักษะการลดความ  
เครียด โดยสรุปรายละเอียดไว้ในตารางที่ 43

ตารางที่ 43 สรุปการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาในการเข้าอบรมเทคนิคการลดความเครียด

ข้อ	พฤติกรรมที่สังเกตเห็น	ระดับของพฤติกรรม		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	การยอมรับซึ่งกันและกันของนักศึกษา	80	20	0
2	การรับฟังปัญหาของผู้อื่น	82	18	0
3	ความตั้งใจในการฝึกอบรบ	90	10	0
4	ความสนใจในการซักถาม	72	28	0
5	ความพยายามในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค	76	24	0
6	สนใจในการนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจนเกิดประโยชน์	70	30	0

จากตารางที่ 43 นักศึกษามีความตั้งใจในการฝึกอบรบระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 90 รองลงมาคือ การรับฟังปัญหาของผู้อื่น และการยอมรับซึ่งกันและกันของนิสิตนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 82 และ 80 ตามลำดับ

จากการสังเกตทั่วไป พบว่า นักศึกษาให้ความร่วมมือในการฝึกเทคนิคการลดความเครียดเป็นอย่างดี สังเกตได้จากความกระตือรือร้นในการเข้าฝึกอบรบก่อนเวลา ไม่มีใครเข้าสาย และไม่มีใครออกก่อนเวลา นักศึกษาช่วยกันจัดหาอุปกรณ์ เตรียมสถานที่ จัดเก้าอี้ และจัดห้อง เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายในการฝึกอบรบ ขณะที่ฝึกอบรบสังเกตทุกคนมีความสนใจและตั้งใจทำอย่างดี ไม่พูดคุย หรือเล่นกัน ตลอดระยะเวลาของการฝึกทุกครั้ง เมื่อสิ้นสุดการฝึกเทคนิค สังเกตได้ว่านักศึกษามีอารมณ์ดี มีการพูดคุยกับเพื่อนด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส และคำพูดที่แสดงถึงความมีอารมณ์ดีมากกว่าก่อนการฝึก และจากการบอกเล่าของนักศึกษาเองว่า ตนเองรู้สึกสบายและผ่อนคลายความตึงเครียดได้มากหลังจากการฝึกอบรบทุกครั้ง นอกจากนี้มีความรู้สึกว่ามีสมาธิในการอ่านหนังสือและทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น อ่านหนังสือเข้าใจและจดจำได้มากขึ้น

3. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกต นักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดระดับรุนแรง โดยการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษา

นักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษา จำนวน 9 คน ซึ่งได้ผ่านการวัดความเครียดและตกอยู่ในระดับความเครียดรุนแรง นักศึกษาจะได้อ่านคู่มือลดความเครียด และฝึกเทคนิคการลดความเครียด และการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียด ซึ่งปรากฏผลการประเมินดังตารางที่ 44

ตารางที่ 44 การประเมินชีพจร การหายใจ และความดันก่อนและหลังการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาระดับความเครียดรุนแรง

นิสิตนักศึกษา คนที่	ชีพจร		การหายใจ		ความดัน		หมายเหตุ สัญญาณชีพที่ลดลง
	ก่อนฝึก	หลังฝึก	ก่อนฝึก	หลังฝึก	ก่อนฝึก	หลังฝึก	
1	88	86	24	22	120/100	120/100	ชีพจร การหายใจ
2	86	84	26	24	110/80	110/70	ชีพจร การหายใจ
3	78	78	28	24	110/80	100/90	ความดัน
4	80	80	22	20	120/80	120/80	การหายใจ
5	80	78	22	22	120/80	120/80	ชีพจร
6	76	74	24	26	110/80	100/80	ความดัน
7	88	86	24	22	100/270	100/280	ชีพจร การหายใจ
8	86	82	20	20	100/260	100/260	ชีพจร
9	82	80	20	22	100/290	100/270	ชีพจร การหายใจ

จากตารางที่ 44 จะเห็นว่า นักศึกษาระดับความเครียดรุนแรง มีชีพจรและการหายใจลดลง แต่ความดันเท่าเดิม

นอกจากนี้นักศึกษาจะได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ในช่วงเวลา วันที่ 28 ธันวาคม 2541 ถึง วันที่ 26 มกราคม 2542 โดยแต่ละคนจะได้รับคำปรึกษาประมาณ 3-4 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง

การให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ระยะเวลาเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจในผู้วิจัย ระยะเวลาที่สอง เป็นระยะเวลาของการเล่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก ระยะเวลาที่สาม ผู้วิจัยและนักศึกษาได้พยายามหาแนวทางแก้ไข ป้องกันปัญหาร่วมกัน อีกทั้งผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำและหาเอกสารที่เป็นข้อมูลที่เป็นความรู้และแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ตรงกับปัญหาของนักศึกษาแต่ละคน ซึ่งสังเกตได้ว่า นักศึกษาทั้ง 9 คนได้บอกปัญหาที่แท้จริงและได้รับการแนะนำถึงแนวทางในการแก้ไขเป็นที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ นอกจากนี้ขณะที่ให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นไปตามกระบวนการให้คำปรึกษา และประสบผลสำเร็จ เทคนิคเหล่านี้ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาเข้าใจตนเอง และเข้าใจปัญหาของตนเอง เทคนิคการของความกระจำง เทคนิคการให้กำลังใจ เทคนิคการเผชิญกับปัญหา เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ นักศึกษาได้คิดและหาแนวทางแก้ไข ปัญหาในทางที่เป็นรูปธรรมมากที่สุด รวมทั้งมีกำลังใจในการต่อสู้อุปสรรคด้วยความมานะอดทน

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาให้ความสนใจในการให้คำปรึกษาและรู้สึกว่าการให้คำปรึกษาสามารถช่วยนักศึกษาได้ โดยสังเกตจากการที่นิสิตนักศึกษาได้บอกและเล่าให้ฟังถึงการไปปฏิบัติหลังจากได้รับคำแนะนำ ซึ่งทำให้ความรู้สึกของความเครียดลดลงมาก นอกจากนี้สังเกตว่านิสิตนักศึกษามาตามนัดหมายตรงเวลา และขณะที่ให้คำปรึกษานักศึกษาสนใจในการซักถาม และยินดีปฏิบัติตามคำแนะนำ ซึ่งมีการตรวจสอบและประเมินผลปัญหาและอุปสรรคในการแก้ไขปัญหาค้างที่ผ่านมามทุกครั้งที่มีการนัดหมาย

จะเห็นได้ว่านักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง ผลการวัดสัญญาณชีพพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ชีพจรลดลง การหายใจลดลง แต่ความดันยังคงเท่าเดิม (ตารางที่ 44) ส่วนการประเมินตนเองของนักศึกษาและการสังเกตพฤติกรรมจากผู้วิจัย ปรากฏผล ในตารางที่ 45 และ 46 และจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ พบว่า ปัญหาของนักศึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่พอจะสรุปได้ดังนี้ ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว และปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาของแต่ละคนได้เขียนไว้ในภาคผนวก ง.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แผนภูมิที่ 18 รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดหลังการทดลอง

รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดที่  
ผู้วิจัยนำไปทดลอง

1. หน่วยงาน: หน่วยงานที่ผู้วิจัยนำรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาไปทดลองใช้ คือที่วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์

2. ผู้รับผิดชอบ: ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษาอยู่ในขณะนี้ และได้ประสานงานกับภาควิชา ฝ่ายหรือแผนกงานอื่น ๆ เพื่อช่วยเหลือในส่วนต่างๆ เช่น ฝ่ายปกครองและสวัสดิการเพื่ออำนวยความสะดวก การนัดหมายเพื่อพบปะนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอข้อมูลที่จะเอื้อมเกี่ยวกับนักศึกษาบางคน อาจารย์ประจำวิชาบางวิชา เช่น ชีวเคมี สรีรวิทยา เพื่อทบทวนนอกเวลาให้นักศึกษาบางคน เป็นต้น

3. วิธีดำเนินการ: ผู้วิจัยได้จัดทำแผนการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้  
ขั้นเตรียม

1. ขออนุญาตจากอธิการวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ เพื่อนำรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษามาทดลองใช้กับนักศึกษาแห่งนี้

2. ศึกษาสภาพปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา เช่น หลักสูตรการเรียนการสอน และค่านิยมชีวิตความเป็นอยู่ทั่วไป เพื่อให้ทราบสภาพต้นเหตุการตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์

3. ตั้งวัตถุประสงค์ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด

รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียดที่  
ผู้วิจัยมีแนวคิดเพิ่มเติมหลังจากการทดลอง

1. หน่วยงาน: สถาบันการศึกษาพยาบาลระดับอุดมศึกษา ได้แก่ มหาวิทยาลัยและวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่มีหน่วยงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยตรง ซึ่งอาจจะมีชื่อต่างกัน เช่น ฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษาหรือฝ่ายวิชาการ เป็นต้น

2. ผู้รับผิดชอบ: ควรเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติพิเศษ ได้แก่ มีความรู้เรื่องการพัฒนา นิสิตนักศึกษา มีทักษะในการใช้เทคนิคการลดความเครียด และมีความสามารถในการให้คำปรึกษา และมีเวลาให้กับนิสิตนักศึกษา ควรจัดในรูปของคณะกรรมการซึ่งประกอบด้วยคณาจารย์จากภาควิชาอื่น ๆ และบุคคลที่เป็นคณะกรรมการควรมีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น

3. วิธีดำเนินการ: ควรแบ่งเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้  
ขั้นเตรียม

1. จัดเตรียมโครงการเพื่อขออนุมัติจากผู้บริหารในการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด และประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทราบ ได้แก่ คณะกรรมการ อาจารย์ที่ปรึกษา นิสิตนักศึกษา ได้เข้าใจวัตถุประสงค์ กำหนดการ วิธีการ เวลา และสถานที่ของโปรแกรมเพื่อลดความเครียด

2. ศึกษาสภาพปัญหาของสถาบันที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อนิสิตนักศึกษารองสถาบันตนเอง โดยใช้แบบวัดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. ตั้งวัตถุประสงค์ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด

### ขั้นตอนดำเนินการ

1. ทำการประเมินผลก่อนการทดลอง (Pretest) เพื่อทราบคะแนนความเครียดของนักศึกษา ซึ่งสามารถแบ่งระดับความเครียดเป็น สูง กลาง ต่ำ เมื่อเทียบกับค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ให้นักศึกษาเข้ารับการทดลอง โดยนักศึกษาจะถูกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ตามระดับของคะแนนความเครียดในข้อที่ 3 เพื่อเข้าโปรแกรมการทดลอง 3 โปรแกรม คือ โปรแกรมการอ่านคู่มือเพื่อลดความเครียด สำหรับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย โปรแกรมการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดสำหรับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาสำหรับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง

### ขั้นประเมินผล

ทำการประเมินหลังการทดลอง (Posttest) ด้วยแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการประเมินตนเองของนักศึกษา และจากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาโดยผู้วิจัย

### 4. การประเมินผล:

การวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์คือสามารถพัฒนานักศึกษาเพื่อลดความเครียดได้ โดยพิจารณาจากคะแนนความเครียดของนักศึกษาหลังการทดลองลดต่ำกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้พิจารณาจากการประเมินตนเองของนักศึกษา และจากการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาโดยผู้วิจัย ซึ่งพบว่าพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในการลดความเครียดของตนเอง

### ขั้นตอนดำเนินการ

1. คะแนนความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่ได้จากข้อที่ 2 ของขั้นเตรียม เพื่อเก็บคะแนนไว้เป็นข้อมูลก่อนการทดลอง (Pretest) และเพื่อแบ่งนิสิตนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ตามระดับคะแนนของความเครียดคือ สูง กลาง ต่ำ เมื่อเทียบกับค่าบรรทัดฐาน (Norm) ของแบบวัด
2. ให้นิสิตนักศึกษาเข้าโปรแกรมเพื่อลดความเครียด 3 โปรแกรม คือ นิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อยให้เข้าโปรแกรมการอ่านคู่มือลดความเครียด นิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลางให้อ่านคู่มือลดความเครียดและเข้าโปรแกรมการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด หรือโปรแกรมอื่น ๆ เช่น โปรแกรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การเล่นกีฬาชนิดที่ใช้พลังงาน เช่น แบดมินตัน ปิงปอง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เป็นต้น นิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง จะใช้วิธีดังกล่าวข้างต้น และเสริมด้วยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

### ขั้นประเมินผล

ประเมินผลหลังการทดลอง (Posttest) ด้วยแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษา และการสังเกตพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาโดยอาจารย์ผู้รับผิดชอบ

### 4. การประเมินผล:

พิจารณาถึงความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์มากนักน้อยเพียงไร โดยการเปรียบเทียบของคะแนนความเครียดของนิสิตนักศึกษาก่อนและหลังการใช้รูปแบบการพัฒนา นิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเครียด