

อุบล อรรถาวิรุ, พันตรีหญิง 2553: ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการณ์ผ่อนคลายความเครียด
ของนักเรียนพยาบาลทหารบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, วท.ม. 106 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการณ์ผ่อนคลาย
ความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก โดยศึกษาความสัมพันธ์
ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการณ์ผ่อนคลายความเครียด กลุ่มตัวอย่างคือ
นักเรียนพยาบาลทหารบก จำนวน 200 คน สุ่มเลือกแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือใช้แบบสอบถาม
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป
ค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทดสอบไคสแควร์
และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า นักเรียนพยาบาลส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงของ
การเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 51.0 ส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการจัดการความเครียด
อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.5 ส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการณ์ผ่อนคลาย
ความเครียด อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 36.0 มีแหล่งทรัพยากรที่สนับสนุนในการเผชิญปัญหา
อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใน
ครอบครัว ญาติ ผู้บังคับบัญชา เพื่อน และรุ่นพี่ อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 34.5 ระดับพฤติกรรม
การณ์ผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนพยาบาล อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 40.5 ปัจจัยนำ ได้แก่
ทัศนคติและการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการณ์ผ่อนคลายความเครียดมีความสัมพันธ์กับ
พฤติกรรมการณ์ผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารบก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ 0.05

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก