

ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ วิตกกังวลและกลัว แหล่งก่อให้เกิดความเครียดอาจมาจากสิ่งแวดล้อมภายใน และ/หรือภายนอกร่างกาย ซึ่งทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ดี ก็ส่งผลดีต่อสุขภาพ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ โดยศึกษาบุคลากรทุกระดับที่ปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์อย่างน้อย 6 เดือน ในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนสิงหาคม ของปี พ.ศ. 2545 และ พ.ศ. 2546 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวนครั้งละ 300 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนคิดเป็นร้อยละ 61.33 ในปี พ.ศ. 2545 และร้อยละ 68.33 ในปี พ.ศ. 2546 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความเครียด SPST-60 ซึ่งผ่านการทดสอบความเชื่อมั่น ค่าที่ได้อยู่ในระดับที่ได้รับการยอมรับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ และร้อยละ

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. บุคลากรส่วนมากมีความไวต่อความเครียดในระดับปานกลาง แหล่งของความเครียดด้านงานทำให้เกิดความเครียดปานกลางจนถึงเครียดมาก แหล่งความเครียดด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และการเงินทำให้เกิดความเครียดได้เล็กน้อยจนถึงไม่เกิดความเครียด ส่วนแหล่งความเครียดด้านครอบครัวไม่ทำให้เกิดความเครียด

2. บุคลากรมีอาการแสดงของความเครียดเล็กน้อยจนถึงไม่มีอาการแสดงในด้านกล้ามเนื้อ ประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกัน สำหรับด้านอารมณ์มีอาการคับข้องใจปานกลาง

3. บุคลากรส่วนใหญ่ใช้วิธีจัดการกับความเครียด โดยการพูดคุย/ปรึกษาเพื่อน/ผู้ร่วมงาน พยายามคิดแก้ไขปัญหา ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง และพยายามควบคุมอารมณ์ วิธีรองลงมาได้แก่ การปรึกษากับพี่น้อง ทำกิจกรรมงานบ้าน ทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว ทำบุญ นอนและอ่านหนังสือ

Stress is the state of personal feeling of tension, discomfort, conflict, anxiety, and fear. Sources of stress may be produced by the internal and/or external environment. Stressful events require individuals to readjust themselves, and good management in stress can lead to good health.

The objectives of this descriptive research were to study stress and stress management of personnel at the Faculty of Nursing, Chiang Mai University. All levels of personnel who had worked at least 6 months were studied from July 2002 to August 2003. Data were collected each year by using 300 questionnaires. The return rate was 61.33 percent in the year 2002 and 68.33 percent in the year 2003. The research instruments included a demographic data profile, and the SPST-60 questionnaire which was confirmed with a reliability of an acceptable level. Data were analyzed by using frequency and percentage.

The results of this study were as follows:

1. Most of personnel were sensitive to stress at moderate levels. Working was a source of stress at moderate to high levels. Social, environmental and financial were sources of low to no stress levels. Family was not a source of stress to the personnel.
2. The personnel showed a low to no levels in symptoms of stress in the aspects of muscular, autonomic parasympathetic, endocrine, and immune systems. For the emotional aspect, frustration was a symptom of stress at moderate levels.
3. Most of the personnel used several methods of stress management. The major methods were talking to or consultation with friends and colleagues, attempting to solve problems, watching television, listening to music and controlling self emotions. The minor methods were consultation with relatives, doing household activities, practicing a hobby, exercising, going on tours, making merit, sleeping and reading.