



ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 เดือนกรกฎาคม-เดือนกันยายน 2564

การประเมินความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ กรณีศึกษา ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคม STRESS ASSESSMENT OF MERCHANT MARINE CADETS: A CASE STUDY OF MERCHANT MARINE TRAINING CENTER, MARINE DEPARTMENT MINISTRY OF TRANSPORT

ปิยะพันธ์ เชื้อเมืองพาน, ธัญภัส เมืองปัน*

Piyapan Chuamuangpan, Thanyaphat Muangpan*

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน

มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2564, e-Mail: 62920285@go.buu.ac.th

Student, Master of Science in Logistics and Supply Chain Management,

Burapha University, Academic Year 2564, e-Mail: 62920285@go.buu.ac.th

(Received: 2021, April 20; Revised; 2021, July 4; Accepted: 2021, July 14)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ และเสนอแนวทางในการจัดการความเครียดเบื้องต้นของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ กรณีศึกษา ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคม สุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการอย่างง่าย (simple random sampling) จำนวน 319 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 96.89 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 51.10 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 99.37 และยังไม่ได้ฝึกภาคปฏิบัติทางทะเล ร้อยละ 55.49 มีสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยรวมทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านการเรียนการสอน/กิจกรรมมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ส่งผลในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.05$, $SD = 1.17$) รองลงมา ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านส่วนบุคคล ด้านครอบครัว ตามลำดับ ($\bar{X} = 2.72$ $SD = 1.17$, $\bar{X} = 2.64$ $SD = 1.14$ และ $\bar{X} = 2.46$ $SD = 1.02$) และด้านความสัมพันธ์

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน คณะโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยบูรพา, e-Mail: thanyaphat@go.buu.ac.th

Assistant Professor of Logistics and Supply Chain Management, Faculty of Logistics, Burapha University, e-Mail: thanyaphat@go.buu.ac.th



ระหว่างบุคคลส่งผลต่อระดับความเครียดน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.17, SD = 1.07$) จากนั้นนำระดับความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุดมาเสนอแนวทางการจัดการความเครียดมีทั้งหมด 4 ข้อ ดังนี้ 1) ความคาดหวังให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น 2) ความคาดหวังต่อตนเองสูงไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ 3) การมีกิจกรรมที่มากเกินไป ทำให้พักผ่อนน้อยลง 4) ด้านภาษาอังกฤษ ทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: ความเครียด, นักเรียนเดินเรือพาณิชย์, ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี

ABSTRACT

The purpose of this research is to evaluate the stress of merchant marine cadets, and to propose a stress relief guideline for the merchant marine cadets. A case study of the Merchant Marine Training Center, Marine Department with 319 merchant marine cadets using the simple random sampling method. The research method is applied with questionnaire survey. The analytical statistics are used the frequency distribution, percentage, average, and standard deviation. The research results shown that the samples of male are 96.89%, 51.10% in the age 21-30 years old, 99.37% in bachelor's degree, and 55.49% that are never trained at sea. The overall stress level in the 5 categories are shown the medium level. The class and activity factors are presented in the highest with a medium effect ($\bar{X} = 3.05, SD = 1.17$), followed by the environment factor, personal factor and family factor respectively ($\bar{X} = 2.72, SD = 1.17, \bar{X} = 2.64, SD = 1.14$ and $\bar{X} = 2.46, SD = 1.02$). The interpersonal relation factor is shown the lowest in the stress level ($\bar{X} = 2.17, SD = 1.07$). The stress management guideline for the high-highest stress levels are presented for solving the stress of merchant marine cadets. There are 4 points as follows: 1) The expectation of a better family well-being, 2) High expectation for oneself cannot reach the goal, 3) Excessive activities lead to less rest, and 4) English causes a high level of stress.

Keywords: stress, merchant marine cadets, merchant marine training center.

บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับ



ปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบบังคับ เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้นเป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็น แทนที่จะเป็นประโยชน์กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียด ร่างกายจะเกิดการเตรียมพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น อาการไม่สบายทางกาย ได้แก่ ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกหรือท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ผลต่อสุขภาพจิตก็นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาท นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554)

บุคลากรเดินเรือและคนประจำเรือยังคงมีความสำคัญและเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงานโลกในธุรกิจพาณิชย์นาวีและการขนส่งสินค้าทางทะเลทั้งในปัจจุบันและอนาคต รัฐบาลจึงเห็นถึงความสำคัญของการผลิตบุคลากรด้านการเดินเรือ การพาณิชย์นาวี เพื่อสนับสนุนกิจการพาณิชย์นาวี รวมทั้งพัฒนาและฝึกอบรมเพื่อเพิ่มวิทยฐานะของคนประจำเรือทุกระดับชั้นให้ได้มาตรฐานสากลตามอนุสัญญา STCW 1978 และฉบับแก้ไข STCW 2010 เพื่อรองรับตลาดแรงงานโลก เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตลาดให้เพียงพอ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจึงกำหนดคุณสมบัติและกำหนดเกณฑ์ของผู้เข้ารับการศึกษามีความสอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาชาติ และมาตรฐานการจัดการศึกษา STCW (Standard of training, Certificate and Watch-keeping For Seafarer) มีการจัดการเรียนการสอนในลักษณะวิชาชีพเฉพาะ โดยเปิดสอน 2 หลักสูตรด้วยกันคือ ฝ้ายเดินเรือ และฝ้ายช่างกลเรือ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจนจบหลักสูตรทั้งหมด 5 ปี นักเรียนจะต้องเผชิญกับความเครียดหลายด้านหลายปัจจัย เช่น การปรับตัวกับสภาพแวดล้อม การเรียนการสอนทักษะชาวเรือ การฝึกภาคปฏิบัติทางทะเล การฝึกประสบการณ์กับบริษัทสายเรือซึ่งใช้เวลาในการออกทะเลเป็นระยะเวลาอันยาวนานและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่จำกัด การเกิดโรคระบาด Covid-19 และการตรวจสุขภาพก่อนลงเรือ เพื่อให้ผ่านตามมาตรฐานที่กรมการแพทย์ประกาศกำหนด ส่งผลให้นำไปสู่ความเครียด บางคนไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ต้องปรึกษาทีมสหวิชาชีพด้านการแพทย์เพื่อให้ความช่วยเหลือ



จากผลวิจัยของ Sau and Bhakta (Online, 2019) พบคนประจำเรือมีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 48.7 จากสถิติศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ปี พ.ศ. 2552 ถึง 2562 มีนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ปรึกษาเรื่องความเครียดกับพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 12 คน ส่งพบจิตแพทย์เพื่อรักษาต่อเนื่อง จำนวน 3 คน มีนักเรียนลาออกและพ้นสภาพการเป็นนักศึกษาเฉลี่ยปีละ 35 คน จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจและตระหนักถึงปัญหาด้านความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญและจำเป็นเร่งด่วนต้องแก้ไข ผู้วิจัยจึงศึกษาการประเมินความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการเสนอแนวทางในการจัดการความเครียดหลักเบื้องต้นตามแนวคิดทฤษฎีการจัดการความเครียด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า
2. เพื่อเสนอแนวทางการจัดการความเครียดเบื้องต้นของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ วิทยาลัย ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ประเมินความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 วิทยาลัย ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคม ภายใต้กรอบแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ที่เสนอว่า การที่คนจะเผชิญกับความเครียดอย่างไรนั้น ขึ้นกับหลายปัจจัย สามารถแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ปัจจัยทางกายวิภาคและสรีรวิทยาของร่างกาย (physiologic and anatomical factors) ได้แก่ พันธุกรรม อายุ ระยะเวลาในการเกิดความเครียด ภาวะสุขภาพของบุคคล โภชนาการ และการพักผ่อน 2) ปัจจัยด้านจิต-สังคม (psychosocial factors) การรับรู้แปลความหมาย ประสบการณ์ รูปแบบการดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม ทำให้คนเลือกและเรียนรู้วิธีการตอบสนองต่อความเครียดที่แตกต่างกันไป นอกจากนี้การที่บุคคลมีลักษณะบุคลิกและสิ่งสนับสนุนทางสังคม (social support) เช่น การได้รับความรู้ การมีผู้รับฟัง ให้กำลังใจ และชี้แนะ จะทำให้คน ๆ นั้นเผชิญความเครียดดีกว่าผู้ที่ไม่ได้มีแหล่งสนับสนุน ทำให้ผู้วิจัยกำหนดกรอบตัวแปรต้นไว้ 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านส่วนบุคคล 2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3) ด้านครอบครัว 4) ด้านการเรียนการสอน/กิจกรรม และ 5) ด้านสภาพแวดล้อม โดยปรับปรุงมาจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ออนไลน์, ม.ป.ป.) ได้แก่ แบบประเมินความเครียด SPST-20 และคู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง



ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 เดือนกรกฎาคม-เดือนกันยายน 2564

ขอบเขตด้านระยะเวลา เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงมิถุนายน พ.ศ. 2564
รวม 5 เดือน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรคือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ทุกหลักสูตรที่ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี จำนวน 469 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบใช้ความน่าจะเป็นด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (sample random sampling) โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ผู้วิจัยสอบถามหัวหน้ากลุ่มมาตรฐานการศึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษานักเรียนเดินเรือพาณิชย์ คาดว่าจะได้รับการตอบกลับของแบบสอบถาม จำนวน 330 ชุด โดยมีตัวเลขจริงที่ได้รับการตอบกลับจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 319 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 ข้อมูลการประเมินความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า ส่วนที่ 3 ข้อมูลวิถีคลายความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ โดยเครื่องมือทั้งหมดผ่านการหาคุณภาพความตรงของเนื้อหาด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) และค่าความเชื่อมั่นด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach, 1990) ได้ค่าเท่ากับ .92

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองระหว่าง เดือนกุมภาพันธ์ถึงมิถุนายน พ.ศ. 2564 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นชาย คิดเป็นร้อยละ 96.89 อายุระหว่าง 10-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.90 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 99.37 มีผลการศึกษา (GPA) ต่ำกว่า 2.50 คิดเป็นร้อยละ 45.46 ศึกษาในฝ่ายเดินเรือ คิดเป็นร้อยละ 52.35 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 27.59 สำหรับประเภทเรือในการฝึกภาคปฏิบัติทางทะเล พบว่าส่วนใหญ่ยังไม่ได้ฝึกภาคปฏิบัติทางทะเล คิดเป็นร้อยละ 55.49 ฝึกประสบการณ์กับเรือฝึกของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี คิดเป็นร้อยละ 25.08 รายได้ของครอบครัว จำนวน 10,001-30,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 60.82

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี กรมเจ้าท่า



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียน เดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยรวม ($n = 319$)

การประเมินความเครียด 5 ด้าน	\bar{X}	SD	ผลที่มีต่อระดับความเครียด
1. ด้านการเรียนการสอน/กิจกรรม	3.05	1.23	ปานกลาง
2. ด้านสภาพแวดล้อม	2.72	1.17	ปานกลาง
3. ด้านส่วนบุคคล	2.64	1.14	ปานกลาง
4. ด้านครอบครัว	2.46	1.02	น้อย
5. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.17	1.07	น้อย
เฉลี่ยรวม	2.61	1.13	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.61$, $SD = 1.13$) โดยด้านการเรียนการสอน/กิจกรรม จำนวน 10 ข้อ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดแต่ส่งผลในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.05$, $SD = 1.17$) รองลงมา ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม จำนวน 8 ข้อ ด้านส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ ด้านครอบครัว จำนวน 10 ข้อ ตามลำดับ ($\bar{X} = 2.72$ $SD = 1.17$, $\bar{X} = 2.64$ $SD = 1.14$ และ $\bar{X} = 2.46$ $SD = 1.02$) และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 10 ข้อ ส่งผลต่อระดับความเครียดน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.17$, $SD = 1.07$)

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิธีคลายความเครียดเบื้องต้นของนักเรียน เดินเรือพาณิชย์

ตารางที่ 2 ผลวิเคราะห์ความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์ ที่มีระดับความเครียดมากถึงมากที่สุด เพื่อเสนอแนวทางการจัดการความเครียดเบื้องต้นตาม
ทฤษฎีการจัดการความเครียด

ประเด็นที่ส่งผล ให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด					\bar{X}	SD	ผลที่มีต่อ ระดับ ความเครียด
	น้อยที่สุด จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	มาก จำนวน (ร้อยละ)	มากที่สุด จำนวน (ร้อยละ)			
1. ความคาดหวังให้ ครอบครัวมีความ เป็นอยู่ที่ดีขึ้น	40 (12.54)	36 (11.29)	53 (16.61)	79 (24.76)	111 (34.80)	3.58	1.39	มาก



ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเด็นที่ส่งผลให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด					\bar{x}	SD	ผลที่มีต่อระดับความเครียด
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
2. การมีกิจกรรมที่มากเกินไป ทำให้พักผ่อนน้อยลง	27 (8.47)	51 (15.99)	70 (21.94)	95 (29.78)	76 (23.82)	3.45	1.25	มาก
3. ความคาดหวังต่อตนเองสูงไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	15 (4.70)	47 (14.73)	95 (29.78)	108 (33.86)	53 (16.61)	3.42	1.09	มาก
4. ปัญหาการสื่อสารภาษาต่างประเทศ	25 (7.84)	53 (16.61)	70 (21.94)	110 (34.48)	61 (19.12)	3.41	1.20	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่าประเด็นที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี มีระดับความเครียดมากถึงมากที่สุดคือ ความคาดหวังให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมา ได้แก่ การมีกิจกรรมที่มากเกินไปทำให้พักผ่อนน้อยลง ความคาดหวังต่อตนเองสูงไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และปัญหาการสื่อสารภาษาต่างประเทศ ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 แนวทางในการจัดการความเครียดเบื้องต้นตามทฤษฎีการจัดการความเครียด

1. ความคาดหวังให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความเครียดอยู่ในระดับมาก ซึ่งจากปัญหาดังกล่าว ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจึงได้จัดตั้งงานบริการให้คำปรึกษานักเรียน ต้องจัดทำรูปแบบของการให้คำปรึกษาที่เป็นไปตามระยะของการปรับตัวเพื่อเผชิญความเครียด และอาจจะต้องอาศัยทฤษฎีการเปลี่ยนผ่านของชีวิตตามแนวคิดของเมลิสส์ (Meleis, 2010) องค์ประกอบของการเปลี่ยนผ่าน (properties of transition) ที่ประกอบด้วยการตระหนักรู้ต่อการเปลี่ยนผ่าน การยอมรับการเปลี่ยนผ่านและความเปลี่ยนแปลง และความรู้สึกแตกต่างไปจากเดิม จะทำให้ความเครียดในชีวิตลดลง

2. ความคาดหวังต่อตนเองสูงไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มีความเครียดอยู่ในระดับมาก ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีได้จัดทำรูปแบบการเรียนรู้จากหลักฐานหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ที่อยู่บนพื้นฐานแห่งความจริงของการทำงานและดำรงชีวิต (evidence base learning) เพราะสิ่งที่นักเรียนเผชิญอาจจะไม่เป็นตามที่คาดหวังไว้ จะเป็นการลดระดับความผิดหวัง



ที่จะเกิดในอนาคตโดยอ้อม เช่น การตั้งเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนพาณิชย์นาวีโดยการศึกษาข้อมูลเพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย เมื่อได้เป้าหมายที่ชัดเจนและอยู่ในกรอบที่สามารถกระทำได้ ขั้นตอนต่อมาคือ ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งอาศัยทฤษฎีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping) ของ Lazarus and Folkman (1984) คือการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม (seeking social support) พยายามเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหา และหาหนทางที่จะจัดการปัญหานั้น

3. การมีกิจกรรมที่มากเกินไป ทำให้พักผ่อนน้อยลง มีความเครียดอยู่ในระดับมาก การลดกิจกรรมบางส่วนลงเพื่อให้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ได้พักผ่อนมากขึ้น เช่น กิจกรรมการลงโทษนอกเวลาของรุ่นพี่ที่มากเกินไป เช่น หลังเวลา 21.00 น. ควรเป็นเวลาส่วนตัวให้เป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนและอ่านหนังสือ

4. ด้านภาษาอังกฤษ มีความเครียดอยู่ในระดับมาก ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจึงเพิ่มเติมชั่วโมงการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ และจัดกิจกรรมชมรมภาษาอังกฤษเพื่อให้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เสริมสร้างและพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ อีกทั้งได้จัดหาวิทยากรหรืออาจารย์ที่สอนภาษาอังกฤษชาวต่างชาติเข้ามาสนทนาเพิ่มความคุ้นเคยกับสำเนียง ทำให้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความเข้าใจ มีความมั่นใจในการสื่อสารและการใช้เทคนิคทางด้านภาษาอังกฤษที่เพิ่มมากขึ้น

อภิปรายผล

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์มากที่สุดคือ ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน/กิจกรรม มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดแต่ส่งผลในระดับปานกลาง รองลงมา ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านส่วนบุคคล และด้านครอบครัว ตามลำดับ ส่วนด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลส่งผลต่อระดับความเครียดน้อยที่สุด สอดคล้องกับ เทพฤทธิ์ วงศ์ภูมิ (2558) ที่ศึกษาปัจจัยความเครียดของบุคลากรและนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีที่ส่งผลต่อมาตรฐานการฝึกอบรมการออกประกาศนียบัตรและการเข้ายามสำหรับคนประจำเรือ บรรพ 6 ขององค์การทางทะเลระหว่างประเทศ พบว่าปัจจัยความเครียดด้านการปฏิบัติตนในสถานศึกษา และสภาพแวดล้อม เช่น หอพักหรือที่อยู่อาศัยคับแคบ การมีกิจกรรมที่มากเกินไปในศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ การปกครองวินัย การลงโทษนักเรียน การครองตนในเครื่องแบบ การปฏิบัติตามระเบียบปฏิบัติประจำวัน ต้องปฏิบัติให้อยู่ในกรอบข้อบังคับเกือบตลอดเวลา ทำให้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์เกิดความเครียดได้

จากผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นว่า นักเรียนเดินเรือพาณิชย์มีความเครียดโดยรวมทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งในความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต



แต่กลับเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน เพราะความเครียดที่เกิดขึ้นจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการเรียนหรือการทำงานให้ดีขึ้น (สุคนทิพย์ หนูนพล, 2544, หน้า 113) ซึ่งสอดคล้องกับ นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541) ที่ศึกษาตัวแปรเกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งกลวิธีที่มนุษย์ปรับตัวทางจิต-สังคมนั้นเรียกว่า Coping Mechanism มนุษย์แต่ละคนมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน บางคนอาจจะหลีกเลี่ยงความเครียด บางคนหาหนทางในการลดความเครียด หรือบางคนเห็นความเครียดนั้นเป็นความท้าทาย Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า แนวทางการคลายความเครียดเบื้องต้นของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ส่วนใหญ่ชอบดูหนัง ฟังเพลง ฟังวิทยุ ร้องคาราโอเกะ ไปห้องสมุด ชอบปิง เดินเที่ยวห้าง และรับประทานอาหารที่ชอบ สำหรับแนวทางการจัดการความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ผู้วิจัยได้เลือก ระดับความเครียดที่มีค่ามากที่สุด ตั้งแต่ 3.41 -5.00 เพื่อเสนอแนวทางการจัดการความเครียดเบื้องต้นตามแนวคิดทฤษฎีการจัดการความเครียดให้กับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ซึ่งในการวิจัยนี้พบว่า

1. ความคาดหวังให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความเครียดอยู่ในระดับมาก จากปัญหาดังกล่าว ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจึงจัดตั้งงานบริการให้คำปรึกษานักเรียน จัดทำรูปแบบของการให้คำปรึกษาที่เป็นไปตามระยะของการปรับตัวเพื่อเผชิญความเครียด และอาจจะต้องอาศัยทฤษฎีการเปลี่ยนผ่านของชีวิตตามแนวคิดของเมลิสส์ (Meleis, 2010) โดยองค์ประกอบของการเปลี่ยนผ่าน (properties of transition) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ต่อการเปลี่ยนผ่าน การยอมรับการเปลี่ยนผ่านและความเปลี่ยนแปลง และความรู้สึกแตกต่างไปจากเดิมจะทำให้ความเครียดในชีวิตลดลง ในกระบวนการช่วยเหลือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ที่มีปัญหาความเครียด จะมีพยาบาลวิชาชีพเป็นที่ปรึกษาและ คัดกรองนักเรียนเดินเรือพาณิชย์โดยใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) เพื่อประเมินความเครียดเบื้องต้น และการจัดการความเครียดตามคำแนะนำมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต โดยวิธีที่ช่วยให้เป้าหมายสำเร็จคือการหาแรงบันดาลใจในการทำเป้าหมายให้สำเร็จและให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอ

2. สำหรับความคาดหวังต่อตนเองสูงไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มีความเครียดอยู่ในระดับมาก ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจึงจัดทำรูปแบบการเรียนรู้จากหลักฐานหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ที่อยู่บนพื้นฐานแห่งความจริงของการทำงานและดำรงชีวิต (evidence base learning) เพราะสิ่งที่นักเรียนเผชิญอาจจะไม่เป็นตามที่คาดหวังไว้ จะเป็นการลดระดับความผิดหวังที่จะเกิดในอนาคตโดยอ้อม ดังเช่นการตั้งเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนพาณิชย์นาวี ต้องมีการศึกษาข้อมูลเพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย เมื่อได้เป้าหมายที่ชัดเจน



และอยู่ในกรอบที่สามารถกระทำได้ ขั้นตอนมาคือลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งอาศัยทฤษฎีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping) ของ Lazarus and Folkman (1984) คือการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม (seeking social support) พยายามเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและหาหนทางที่จะจัดการปัญหานั้น ทั้งทางด้านข้อมูล ปัจจัยทางวัตถุ หรือทางด้านจิตใจ เช่น สอบถามและปรึกษาผู้รู้ อาจารย์ รุ่นพี่ มุ่งเน้นเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์โดยตรงในสายการเดินเรือ ซึ่งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนให้ประสบความสำเร็จ หากไม่เป็นไปตามที่กำหนดเป้าหมายไว้ ก็จะไม่รู้สึกเสียใจหรือผิดหวังมากเกินไป

3. ด้านการมีกิจกรรมที่มากเกินไปทำให้พักผ่อนน้อยลง มีความเครียดอยู่ในระดับมาก การลดกิจกรรมบางส่วนลงเพื่อให้นักเรียนเดินเรือได้พักผ่อนมากขึ้น เช่น กิจกรรมการลงโทษนอกเวลาของรุ่นพี่ที่มากเกินไป เช่น หลังเวลา 21.00 น. ควรเป็นเวลาส่วนตัวเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนและอ่านหนังสือ สิ่งที่ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีต้องดำเนินการคือการลดกิจกรรมนอกเวลาช่วงวันหยุด ลดช่วงเวลาในการฝึกระเบียบวินัย การปกครอง การฝึกแถว การฝึกสร้างความแข็งแรง ความอดทน และการออกกำลังกายในช่วงตอนเย็นลดลงประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อให้นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ได้มีเวลาส่วนตัวและเวลาพักผ่อนมากขึ้น

4. ด้านภาษาอังกฤษ มีความเครียดอยู่ในระดับมาก ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีจึงเพิ่มเติมชั่วโมงการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ จัดกิจกรรมและโครงการที่เกี่ยวข้องทางด้านภาษาอังกฤษเพื่อให้นักเรียนเดินเรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เสริมสร้างและพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษเพื่อเตรียมความพร้อมตามเกณฑ์คุณสมบัติและการเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นด้วยทักษะด้านภาษาอังกฤษในระดับที่เหมาะสมกับการปฏิบัติหน้าที่ในเรือ ตามประกาศกรมเจ้าท่าที่ 193/2563 และประกาศศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีที่ 53/2563

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ควรนำข้อมูลไปใช้ในการปรับแผนการจัดการเรียนการสอน การเพิ่มเติมหน่วยกิตหรือเพิ่มจำนวนชั่วโมงด้านปฏิบัติมากขึ้น เช่น การพัฒนาทักษะทางด้านวิชาชีพชาวเรือ การฝึกภาคปฏิบัติทางทะเล และภาษาอังกฤษ เป็นต้น

2. กลุ่มกิจการนักเรียนและกลุ่มมาตรฐานการศึกษา ควรส่งเสริมการจัดทำโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเรียน และจัดกิจกรรมที่ช่วยป้องกันปัญหาในเรื่องการปรับตัว การดำเนินชีวิต ครอบครัว และการเรียนการสอน เช่น โครงการพี่สอนน้อง เพื่อนช่วยเพื่อน และจัดตั้งหน่วยงานบริการให้คำปรึกษานักเรียนโดยมีพยาบาลวิชาชีพคัดกรอง ติดตาม



และทดสอบสุขภาพจิตในนักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยง โดยต้องติดตามอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตรุนแรงมากขึ้น

3. ควรจัดสถานที่ให้นักศึกษาได้ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายในเวลาที่ไม่มีการเรียนการสอน เช่น การจัดห้องคลายเครียด ห้องสำหรับออกกำลังกาย ห้องสำหรับดูหนังฟังเพลง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายขอบเขตการศึกษาแก่นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ของสถาบันการศึกษาอื่น เพื่อจะได้ทราบปัญหาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ของแต่ละสถาบัน เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและวางแผนการจัดการความเครียดในกลุ่มนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ต่อไป

2. ควรใช้รูปแบบการวิจัยแบบมีส่วนร่วม เช่น เชิญนักจิตวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญมาร่วมกันแก้ไขปัญหานั้นจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนการจัดการความเครียดของนักศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนและครอบคลุมทุกด้านต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต* (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/test/> [2564, มกราคม 5].
- เทพฤทธิ์ วงศ์ภูมิ. (2558). *ปัจจัยความเครียดของบุคลากรและนักเรียนศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีที่ส่งผลต่อมาตรฐานการฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตร และการเข้ายามสำหรับคนประจำเรือ บรรพ 6 ขององค์การทางทะเลระหว่างประเทศ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทชั้นบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นลินี ธรรมอำนวยสุข. (2541). *ตัวแปรเกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี*. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). *ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด*. นครปฐม: ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล. (2544). *ความเครียดและการปรับตัวของนักร้องนอกโรงเรียนสายสามัญโรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี*. ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.



- Cronbach, Lee J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). New York, NY: Harper Collins.
- Hystad, Sigurd W, & Eid, Jarle. (2016). Sleep and fatigue among seafarers: The role of environmental stressors, duration at sea and psychological capital. *Saf Health Work*, 7(4), pp. 363-371.
- Lazarus, Richard S., & Folkman, Susan. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Meleis, Afaf Ibrahim (Ed). (2010). *Transitions theory: Middle range and situation specific theories in nursing research and practice*. New York, NY: Spinger.
- Sau, Arkaprabha, & Bhakta, Ishita. (2019). *Screening of anxiety and depression among seafarers using machine learning technology* (Online). Available: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S235291481830193X?token=AD55C7561ACD155392FFB16549F8D1845E9ED004658C2A75BF04E165DC99959015BACC012FDD38A402FFF73F953AB28F&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210827093316> [2020, December 1].
- Yamane, Taro. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York, NY: Harper and Row.