



B00005407

การวิจัยในชั้นเรียน  
(Classroom Action Research)

เรื่อง

ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของ

นักศึกษาปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยสงขลา

The Study of the Undergraduates' Stress Factors and Ways to Deal  
With Their Stress, Faculty of Liberal Arts ,  
Rajamanagala University of Technology Srivijaya

โดย

นางสาว วรรณดี แก้วประพันธ์

062258

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิไลลักษณ์ เกตุแก้ว

155.9042

และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ผกากรอง นามเสน

๖๒๖๒

๒๕๕๔

แผนกวิชา/สาขาวิชา สังคมศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552

ชื่องานวิจัยในชั้นเรียน	ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการ ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา
ผู้เขียน	นางสาววรรณวดี แก้วประพันธ์
สาขาวิชา	สังคมศาสตร์
ปีการศึกษา	2552

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 310 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตร Taro Yamame เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดความเครียดสวน-ปรุ่งชุด 20 ข้อ แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย โดยใช้วิธีการสุ่มแบบกำหนดตัวอย่างเป็นสัดส่วนในแต่ละชั้นภูมิ (Proportional stratified)

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 90.0 ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 34.5 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 27.7 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 17.7 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 20 เป็นสาขาการโรงแรมมากที่สุด รองลงมาสาขาการท่องเที่ยว และพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียด ด้านปัจจัยเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษา (ค่าครองชีพในแต่ละเดือน) เป็นสถานการณ์หรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 99.7 ส่วนผลการวิเคราะห์ระดับความรู้สึกเครียดของนักศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับเครียดมากที่สุดในระดับปานกลาง เกี่ยวกับเรื่องไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ คิดเป็นร้อยละ 98.4 มี รองลงมาเกี่ยวกับรู้สึกว่าการไม่ดี และเกี่ยวกับเรื่องกลัวทำงานผิดพลาด ด้านผลการวิเคราะห์การรับรู้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษามีภาวะสุขภาพจิตในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่รู้สึกไม่เครียด คิดเป็นร้อยละ 57.5 และรู้สึกเครียด คิดเป็นร้อยละ 42.5 ผลเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียด และการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดของนักศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการความเครียดมากที่สุด โดยมีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ คือหางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ฯลฯ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 33.7 รองลงมา มีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ คือ พยายามหาวิธีการจำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ตามด้วยมีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆคือ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ

พยายาม คิดทบทวน ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล และปลอบตัวเองว่าจะผ่านพ้นความยุ่งยากต่างๆ ไป ด้วยดี มีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ

การศึกษาครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา หรือใช้ในงานพัฒนาระบบเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง เหมาะสมกับสภาพการที่บีบคั้นและเปลี่ยนแปลงไปของสังคมในปัจจุบัน



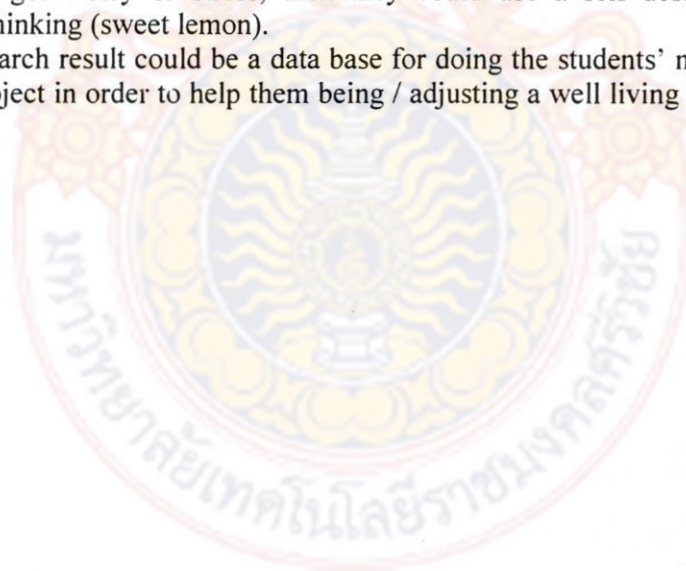
**Research Topic:** The Study of the Undergraduates' Stress Factors and Ways to Deal With Their Stress, Faculty of Liberal Arts , Rajamangala University of Technology Srivijaya  
**Author** Miss Wassawadee Kaewprapan  
**Major Program** Social Department

#### **Abstract**

This research study aimed to investigate the factors of undergraduates' stress and how to deal with it at Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Srivijaya, Songkhla campus. The 310 first to fourth year students who studied in the academic year 2009 were the subjects of this study sampled by Taro Yamame formula. The research instruments included the 20 items Suan Prung Stress Rating Scale test, and questionnaires towards the factors and how to manage a stress. The data analysis was by frequency , percentage, and mean.

The findings revealed that sampling groups were 90% female students:- 34.5 % first year students, 27.5 % second year students, 17.7 % third year students and 20% year students respectively. Mostly they were hospitality and tourism students. Their stress mainly caused by the educational expenditure (monthly stipend) 99.7 %. The second cause came from their cannot reach out the goals of life 98.4%. Next, there were bad memory and error working. The stress perceptions towards stress causes during the passed six months showed that they were not got a stress 57.5% and they felt about stress were only 42.5%. Meanwhile, the results of how to cope with their stress found that the subjects could manage their stress by doing their hobbies:-planting, listening music, and reading 33.7%. The second behaving was finding a way to make a better memory to solve their stress. And also, they would do a self-introspection to find out the reasons why they got worry or stress, then they could use a self defensive mechanism:- positive thinking (sweet lemon).

In conclusion, this research result could be a data base for doing the students' mental health development project in order to help them being / adjusting a well living in the frustrated society.



## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ.....	(5)
รายการตาราง.....	(7)
รายการภาพประกอบ.....	(8)
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	3
นิยามคำศัพท์เฉพาะ.....	4
ขอบเขตของการศึกษา.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความเครียด.....	8
ความหมายของความเครียด.....	8
ระดับความเครียดและการแสดงออก.....	9
ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด.....	11
ปัจจัยและสาเหตุของความเครียด.....	13
ลักษณะบุคคลที่เกิดความเครียดได้ง่าย.....	16
ผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพ.....	18
การจัดการความเครียด.....	25
แนวทางในการจัดการความเครียด.....	25
หน่วยงานของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา กับการให้ ความช่วยเหลือ การจัดการความเครียดของนักศึกษา.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	28
3. วิธีดำเนินการศึกษา.....	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	31
ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	34

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ.....	36
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
สถิติที่ใช้ในการศึกษา.....	37
<b>4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>40</b>
ตอนที่ 1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล และปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา.....	40
ตอนที่ 2 การนำเสนอผลการวิเคราะห์สาเหตุ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความ เครียดของนักศึกษา.....	49
ตอนที่ 3 การนำเสนอผลการทดสอบระดับความเครียดของนักศึกษา.....	58
ตอนที่ 4 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ การรับรู้สาเหตุ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดของนักศึกษา.....	64
ตอนที่ 5 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ วิธีการจัดการความเครียด และการปฏิบัติ เมื่อรู้สึกเครียดของนักศึกษา.....	67
<b>5. สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>75</b>
เกริ่นนำ.....	75
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	75
วิธีดำเนินการวิจัย.....	75
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
สรุปผลการวิจัย.....	76
อภิปรายผล.....	80
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	84
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	85
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>86</b>
<b>ภาคผนวก.....</b>	<b>90</b>
ก เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	90
<b>ประวัติผู้เขียน.....</b>	<b>109</b>

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงจำนวนประชากรแยกตามชั้นปี สาขา และเพศของนักศึกษา.....	32
2. แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างแยกตามชั้นปี สาขาและเพศของนักศึกษา.....	33
3. แสดงปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ของกลุ่มตัวอย่าง.....	41
4. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ของนักศึกษา.....	51
5. แสดงผลการวิเคราะห์แบบทดสอบระดับความรู้สึกเครียดของนักศึกษาในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา.....	60
6. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดของนักศึกษา.....	64
7. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติของนักศึกษาเมื่อ รู้สึกเครียด.....	68



## รายการภาพประกอบ

ตาราง	หน้า
กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	3





## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ปัญหาปัจจุบัน ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ที่มีความซับซ้อน การพัฒนาทางเทคโนโลยีที่ไม่สอดคล้องกับการพัฒนาทางด้านจิตใจ ค่านิยมทางวัตถุ ปัญหาทางเศรษฐกิจตกต่ำ ปัญหาสถานการณ์ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ปัญหา ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 ตลอดจนจนถึงการฆ่าตัวตายของนักศึกษาที่เกิดขึ้นในสื่อต่างๆ ซึ่งเกิดจากความเครียดในเรื่องต่างๆ ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการ เช่น การรับน้องใหม่ ปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอน ความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลระดับต่างๆ ความคาดหวังของตนเองและครอบครัว รวมทั้งการแข่งขันทางการเรียนสูง ฯลฯ สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นตัวเสริมให้เกิดภาวะเครียดได้ (หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ วันที่ 14 มิถุนายน 2552)

การสำรวจเรื่อง “พฤติกรรมและความคิดเห็นในการดำเนินชีวิตของเยาวชน” อายุ 12-18 ปี จำนวน 1,159 คน ภายในเขตกทม. ช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่เหมาะสม พบว่าร้อยละ 35 เคยคิดอยากฆ่าตัวตาย (หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 13 เมษายน 2549 ปีที่ 29 ฉบับที่ 10260) หรือการฆ่าตัวตายของนักศึกษาที่เกิดขึ้นในสื่อต่างๆ ซึ่งเกิดจากภาวะเครียดในเรื่องต่างๆ เช่น เครียดเรื่องการเรียน เครียดกลัวเรียนไม่จบ เครียดจากการทำกิจกรรมต่างๆ การรับน้อง เครียดในเรื่องชีวิตรัก และจากการศึกษาวรรณกรรมพบว่า สาเหตุที่มีส่วนทำให้นักศึกษาเกิดภาวะเครียดได้ เช่น ระบบการเรียนการสอน ปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์ และคณะ, 2545) ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนวิชาต่างๆ ความสัมพันธ์กับภาวะเครียดของนักศึกษา นอกจากนี้ยังพบว่า การมีโรคประจำตัว การต้องรับประทานยาเป็นประจำ (ปิยะนารถ จันทรา โชติวิทย์ และคณะ, 2539) ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านการศึกษาในปัจจุบัน ด้านการปรับตัว และปัญหาเรื่องที่พักอาศัย (วิโรจน์ ทองสุพรรณ และคณะ, 2543) ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อภาวะเครียดของนักศึกษา จากการศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตนักศึกษารู้ตัวเองว่าเครียดถึงร้อยละ 99.2 จำนวนนิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง อีกทั้งรู้ว่าเครียดในเรื่องของการเรียนเป็นอันดับแรก (85.9%) (สมโภชน์ เอี่ยมสมภามิต และคณะ, 2544) จะเห็นได้ว่านักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ มักจะมีความเครียดเกิดขึ้น ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยในด้านต่างๆ ความเครียดของนักศึกษาศรีวิชัย คณะศิลปศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา เช่นเดียวกัน

จึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา โดยมุ่งศึกษาความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สงขลา และเป็นแนวทางเพื่อใช้ในการศึกษาพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา
3. เพื่อศึกษาถึงการจัดการความเครียดของนักศึกษา
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดกับภาวะเครียดของนักศึกษา

### กรอบแนวคิดในการศึกษา

กรอบแนวคิดการศึกษาคั้งนี้ ได้มาจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยต่างๆในประเทศไทย และเอกสารงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องรวมถึงการศึกษาของ ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ (2546) ซึ่งระบุว่าปัจจัยใน 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านการเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาโดยการศึกษาตัวแปรต่างๆและนำมาปรับใช้เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยทั้ง 3 ด้านดังกล่าวกับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ด้านประกอบด้วย องค์ประกอบย่อย ดังต่อไปนี้

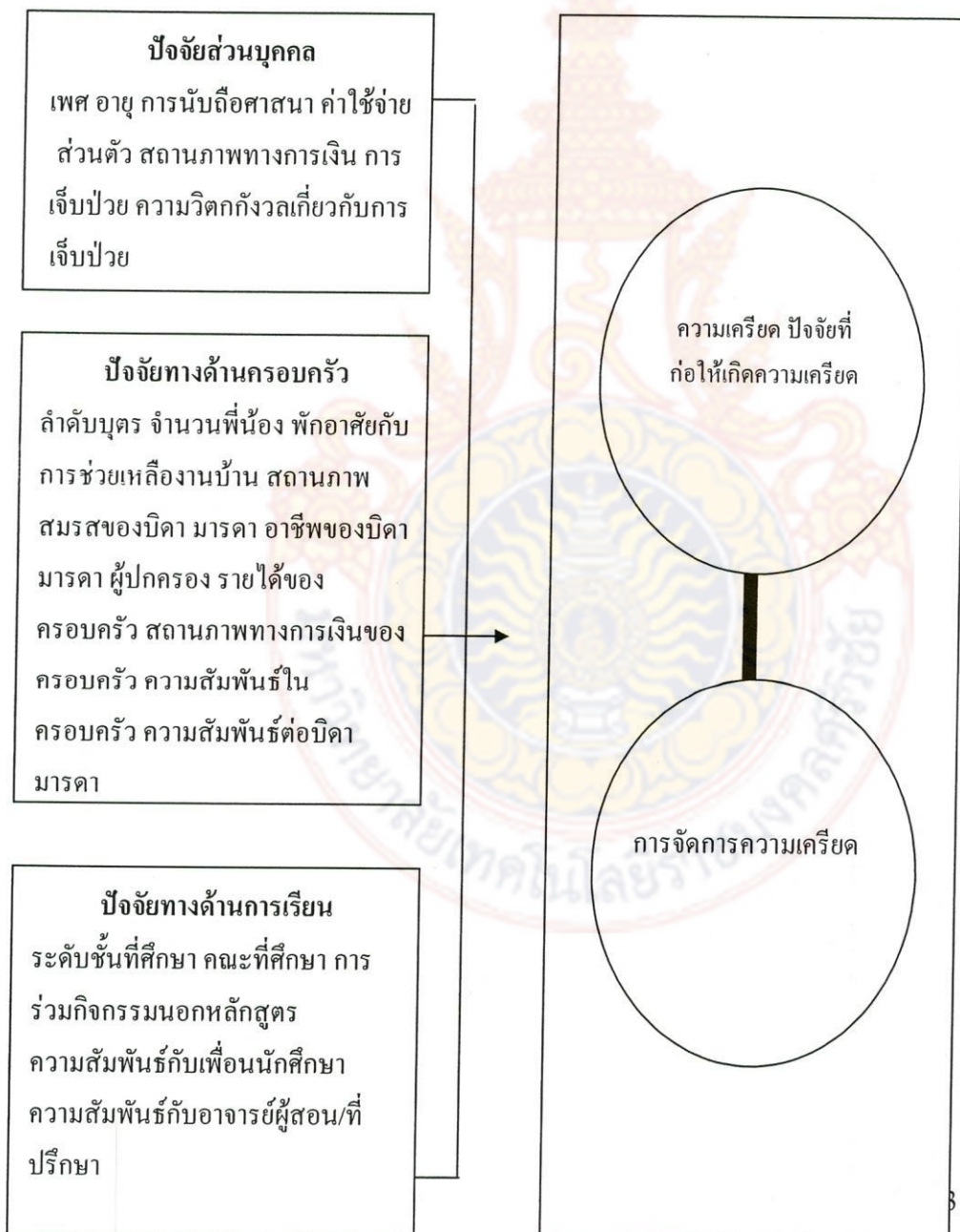
ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ การนับถือศาสนา ค่าใช้จ่ายส่วนตัว สถานภาพทางการเงิน การเจ็บป่วย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย

ปัจจัยทางด้านครอบครัว ประกอบด้วย ลำดับบุตร จำนวนพี่น้อง พักอาศัยกับ การช่วยเหลืองานบ้าน สถานภาพสมรสของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา ผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว สถานภาพทางการเงินของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ต่อบิดา มารดา

ปัจจัยทางการเรียน ประกอบด้วย ระดับชั้นที่ศึกษา คณะที่เรียน การร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักศึกษา ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน/ที่ปรึกษา

ทั้งนี้ปัจจัยทั้ง 3 ด้าน ดังกล่าวมีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ความเครียด และการจัดการความเครียดอีกด้วย ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล สามารถอธิบายได้ว่าเกิดจากสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นต่างๆที่อาจเป็นเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบต่อบุคคล ทำให้บุคคลแสดงออกมาในรูปของความคิด ความรู้สึก เป็นต้นว่าไม่มีความสุข มีความวิตกกังวล มีความกลัว ซึ่งบุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถเผชิญกับสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นต่าง ๆ นั้น โดยปรับตัวทั้งด้านสรีระวิทยา โดยปรับตัวโดยทั่วไปหรือเฉพาะที่ ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกาย การปรับตัวทางด้านจิตใจ โดยการใช้กลไกทางจิต ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดอารมณ์ ความคิด ท้อแท้ สิ้นหวัง เศร้า โศก เสียใจ หรือหาทางออกไม่ได้ ถึงขั้นฆ่าตัวตาย บุคคลปรับตัวจากการรับรู้ต่อสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นโดยอาจจะออกมาในรูปของการหลีกเลี่ยงหรือหาหนทางแก้ไข

**ภาพ1 กรอบแนวคิดในการศึกษา**



## นิยามคำศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึงนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะศิลปศาสตร์ครบทุกชั้นปี ตั้งแต่ปีที่ 1-4 โดยแบ่งเป็น 4 สาขา ได้แก่ สาขาการโรงแรม สาขาการท่องเที่ยว สาขาคหกรรมศาสตร์ สาขาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ทั้งเพศหญิง และชาย ของมหาวิทยาลัยมหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา ปีการศึกษา 2552

ความเครียด หมายถึงภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคาม หรือบีบบังคับทางด้านจิตใจ และร่างกาย จากเหตุการณ์ต่างๆตั้งแต่เหตุการณ์เล็กน้อยๆที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันจนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้นเพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาวะปกติ

แบบวัดความเครียดสวนปรุง สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540) หมายถึง ชื่อของแบบวัดความเครียด ซึ่งแบ่งระดับความเครียดออกได้เป็นระดับต่างๆ โดยสอดคล้องกับเครื่องมือ คือ แบบวัดความเครียดสวนปรุง ดังต่อไปนี้

1) ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติเป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3) ความเครียดในระดับสูง (High stress) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้

4) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแง ควคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

การจัดการความเครียด หมายถึงการดำเนินการใดๆเพื่อเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การแก้ไข ปัญหาเพื่อลดหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการใช้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน การ เรียนรู้เพื่อปรับให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ภาวะปกติ

### ขอบเขตของการวิจัย

#### กลุ่มเป้าหมาย (ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง)

กลุ่มประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่1-4 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล ศรีวิชัย สงขลา แบ่งเป็น 4 สาขา ได้แก่ สาขาการโรงแรม สาขาการท่องเที่ยว สาขาการเกษตร สาขาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ในปีการศึกษา 2552

จำนวน 1,368 คน

กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่1-4 ในปีการศึกษา 2552 คณะศิลปศาสตร์แบ่งเป็น 4 สาขา ได้แก่ สาขาการโรงแรม สาขาการท่องเที่ยว สาขาการเกษตร สาขาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล โดยเทียบขนาด คำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตร Taro Yamane (1970)

ได้กลุ่มตัวอย่าง 310 คน

### ความสำคัญของงานวิจัย

1. เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางในการบำบัดความเครียด และ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาในสภาพความบีบคั้นที่เพิ่มขึ้นจากสังคมในปัจจุบัน
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยป้องกัน และปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตของ นักศึกษาเพื่อใช้ในการวางแผนป้องกันต่อไป
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานทางด้านสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแผนงานทางด้านการ พัฒนาการพยาบาลรณรงค์ทางด้านสุขภาพจิต

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาเกี่ยวกับ

1. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. ความเครียด
  - 2.1 ความหมายของความเครียด
  - 2.2 ระดับความเครียดและการแสดงออก
  - 2.3 ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด
  - 2.4 ปัจจัยและสาเหตุของความเครียด
  - 2.5 ลักษณะบุคคลที่เกิดความเครียดได้ง่าย
  - 2.6 ผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพ
  - 2.7 การประเมินความเครียดและ การรับรู้ความเครียด
3. การจัดการความเครียด
  - 3.1 แนวทางในการจัดการความเครียด
  - 3.2 หน่วยงานของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา กับการให้ความช่วยเหลือ การจัดการความเครียดนักศึกษา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการความเครียด

#### 1) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นต่าง ๆ จะมีการแสดงออกของการกระทำในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งได้มีผู้ได้กล่าวในเรื่องนี้ ไว้ว่า

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล จำแนกออกกว้าง ๆ ได้เป็น 3 ชนิด ได้แก่ ปัจจัยของระบบโครงสร้างทางกายภาพ หรือปัจจัยทางชีวะ ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านสังคม ซึ่งสามารถจะอธิบายตามแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### 1.1) ทฤษฎีโครงสร้างทางชีวะ

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2540) กล่าวว่าปัจจัยทางระบบโครงสร้างทางชีววิทยาประกอบด้วยโครงสร้างทั้งหมดของคนเราทั้งที่เห็นจากภายนอกและโครงสร้างภายในและการทำงานของระบบประสาท การรับรู้ตัวว่าเกิดอะไรขึ้นเพราะมี Specialized cell ในระบบประสาทที่เรียกว่า Receptor รับสิ่งที่มากระตุ้นแล้วส่งสัญญาณไปสมองหรือไขสันหลังสั่งการตอบสนองออกมา นอกจากนั้นแล้วร่างกายของคนเราต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เกิดภาวะสมดุลภายในอยู่เสมอ ความต้องการพื้นฐานที่ร่างกายต้องปรับตัวอยู่เสมอ ได้แก่ ความกระหายน้ำ ความต้องการทางเพศ การนอนหลับพักผ่อน และการขับถ่ายของเสีย เป็นต้น ถ้าระบบที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าวเสียไปทำให้คนเรามีความผิดปกติในเรื่องนั้น

ตัวอย่างการทำงานร่วมกันของระบบต่าง ๆ เพื่อปรับตัวเมื่อมีปัญหาทางจิตใจในกรณีเมื่อเกิดความเครียด ร่างกายก็จะหลั่งฮอร์โมนออกมามกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติทำให้เกิดการปรับตัวต่อภาวะเครียดนั้น ซึ่งอาจเป็นการต่อสู้หรือหนีก็ขึ้นอยู่กับ

1. ความรุนแรงของตัวเร้า
2. ภาวะสุขภาพและความแข็งแรงในขณะนั้น
3. ลักษณะบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับปัญหาทำนองเดียว
4. ความสามารถในการแก้ปัญหา
5. ค่านิยมทางสังคม เช่น บางกลุ่มให้ตอบโต้ตรงไปตรงมา บางทีให้เก็บกดปล่อยวาง เป็นต้น

### 1.2) ทฤษฎีจิตพลวัต

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2540) กล่าวว่าทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในจิตใจ ซึ่ง Freud บอกไว้ว่าพฤติกรรมทั้งหลายทั้งปวงของคนเราถูกกำหนดโดยเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องตั้งแต่ตอนต้นของช่วงชีวิต เหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะเกิดจากภาวะที่รู้ตัว กึ่งรู้ตัว หรือไม่รู้ตัว ระยะ 5 ขวบปีแรกของชีวิตเป็นระยะสำคัญที่สุดในพัฒนาการของคนเราเพราะมี Psychosexual stage สำคัญ ๆ อยู่ ถ้าเรามีปัญหาในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งเหล่านี้จะเกิดการติดอยู่กับพัฒนาการช่วงนั้น ๆ จนโต สำหรับความวิตกกังวล Freud ได้แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ความวิตกกังวลที่เกิดจากการกระตุ้นจากภายนอก คือ ความวิตกกังวลหรือคับข้องหมองใจเมื่อได้รับความกดดันจากคนหรือสิ่งแวดล้อม ส่วนความวิตกกังวลจากภายในคือการที่เกิดความรู้สึกหรือความต้องการจากโครงสร้างทางชีวะของตนเองแล้วไม่สามารถแสดงออกหรือดำเนินการให้มาในทันทีทันใด ความวิตกกังวลก็เหมือนความเจ็บปวดนั้นเอนสเป็นสัญญาณเตือนและบอกให้เราารู้ว่า

ไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่กำลังได้รับนั้นได้ ดังนั้นกลไกทางจิตจึงเกิดขึ้นมาเพื่อปกป้องคนให้สามารถทนสถานการณ์นั้นๆ ได้ และมีความเข้มแข็งพอที่เผชิญกับปัญหาจริง ๆ ได้ในเวลาต่อมา ศรีเรื่อน แก้วกัจจล (2540) กล่าวว่า Freud เชื่อว่าความต้องการทางร่างกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของคนซึ่งทัดเทียมกับสัตว์ประเภทอื่น ๆ ความต้องการนี้เป็นพลังชีวิตทำให้คนแสวงหาความสุขความพอใจจากส่วนต่างๆ ของร่างกายที่แตกต่างกันไปตามวัยพัฒนาไปเป็นขั้นตอนตามลำดับเริ่มต้นจากแรกเกิดจนถึงสิ้นสุดในวัยรุ่น พัฒนาการนี้เรียกว่า Psychosexual development stage บุคคลใดพัฒนาไปตามขั้นดังกล่าวด้วยดีก็จะทำให้บุคคลนั้นมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ ดีหากไม่เป็นไปตามดังกล่าวก็จะเกิดภาวะติดข้องใจ (Fixation) อาจเป็นการติดข้องใจอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่งหรือหลายขั้นก็ได้ ผู้ใดที่ติดข้องใจอยู่ในวัยใดก็จะแสดงหาความพึงพอใจในขั้นนั้นที่ติดข้องอยู่ถึงแม้ว่าจะผ่านวัยนั้น ๆ ที่เป็นไปตามขั้นตอนมาแล้ว สภาพติดข้องใจมีผลต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพในแง่ลบแต่บุคคลสามารถเปลี่ยนพลังนี้ให้เป็นบวกได้หากเข้ารู้จักปรับตัวเพื่อที่จะให้สามารถผ่านพ้นภาวะดังกล่าวไปได้

## 2) ความเครียด

### 2.1 ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541 : 3) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในสถานการณ์อย่างเดียวกัน ร่างกายจะแสดงออกเวลามีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกริยาเหล่านี้เรียกโดยรวมว่าเป็นปฏิกริยาของ “การสู้หรือจะถอยหนี”

สมิต อาชนิจกุล (2537 : 1) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป และความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกจำกัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา และเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด ก้าวร้าว กังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทางกระเพาะ ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หมดเร็วหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทได้ และได้กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดว่า



1) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญา ความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในกรอบของความพอดี

2) สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพลังกำลังและกำลังทางร่างกาย

3) ความเครียดเป็นสิ่งที่มิมีประโยชน์ในยามจำเป็น หากรู้จักใช้ให้ดี ดังนั้นสิ่งที่เป็นผลเสียของความเครียดก็คือ ความเครียดส่วนเกิน ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความจำเป็น ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการแก้ปัญหา และต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกินนี้เองที่สมควรจะได้รับการแก้ไข

จากที่กล่าวถึงความหมายของความเครียด สามารถสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การควบคุมหรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ และร่างกาย จากเหตุการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ

## 2.2 ระดับความเครียดและการแสดงออก

### ระดับความเครียด

สมชาย จักรพันธ์ (ความเครียด [ออนไลน์] สืบค้นจาก <http://www.thaimental.com>, 2548) แบ่งกลุ่มอาการของความเครียดตามระดับความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับที่ 1 ระดับนี้บุคคลจะสามารถทนได้ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของร่างกายหรืออารมณ์ความรู้สึก ความคิดหรือพฤติกรรมและไม่ก่อให้เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ความเครียดระดับที่ 2 เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต้องต่อสู้กับความเครียดจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ทางด้านความเครียด อารมณ์ ความรู้สึกตลอดจนพฤติกรรมผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลทำให้ประสิทธิภาพในการดำเนินลดน้อยลงและมีการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้

ความเครียดระดับที่ 3 เป็นสภาวะจิตใจที่มีความเครียดอย่างรุนแรงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอย่างชัดเจน ทำให้การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป มีการตัดสินใจที่ผิดพลาด จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลและบำบัดรักษา

กรมสุขภาพจิต (2541 : 12) แบ่งระดับความเครียด เป็น 4 ระดับ คือ

1) ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึง ภาวะเครียดขนาดน้อยและหายไปในระยะอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3) ความเครียดในระดับสูง (High stress) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้

4) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแง ควควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

สุชีวา ภัทรายุตวรรตน์ และคณะ (2542) วิจัยเรื่องแบบสำรวจสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1) ความเครียดระดับเล็กน้อย (Mild stress) พบว่า ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้นอาจนานแค่วินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะไปทำงาน การพลาดเวลาที่ได้นัดหมาย

2) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) พบว่า ความเครียดในระดับนี้อาจจะใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ความเครียดในระดับนี้จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมและสามารถนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ซ้ำๆ บ่อยๆ เช่น นอนไม่หลับ คิดมาก เบื่ออาหาร หรือมากกว่าปกติ เป็นต้น

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิตา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540) ได้แบ่งระดับความเครียดออกได้เป็นระดับต่างๆ โดยสอดคล้องกับเครื่องมือ คือ แบบวัดความเครียดสวนปรุง ดังต่อไปนี้

1) ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติเป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3) ความเครียดในระดับสูง (High stress) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้

4) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

## 2.3 ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

### ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

วีระ ไชยศรีสุข (2533 : 22) เมื่อมีตัวเร่งความเครียดขึ้น ก็จะเกิดปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัว ซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ

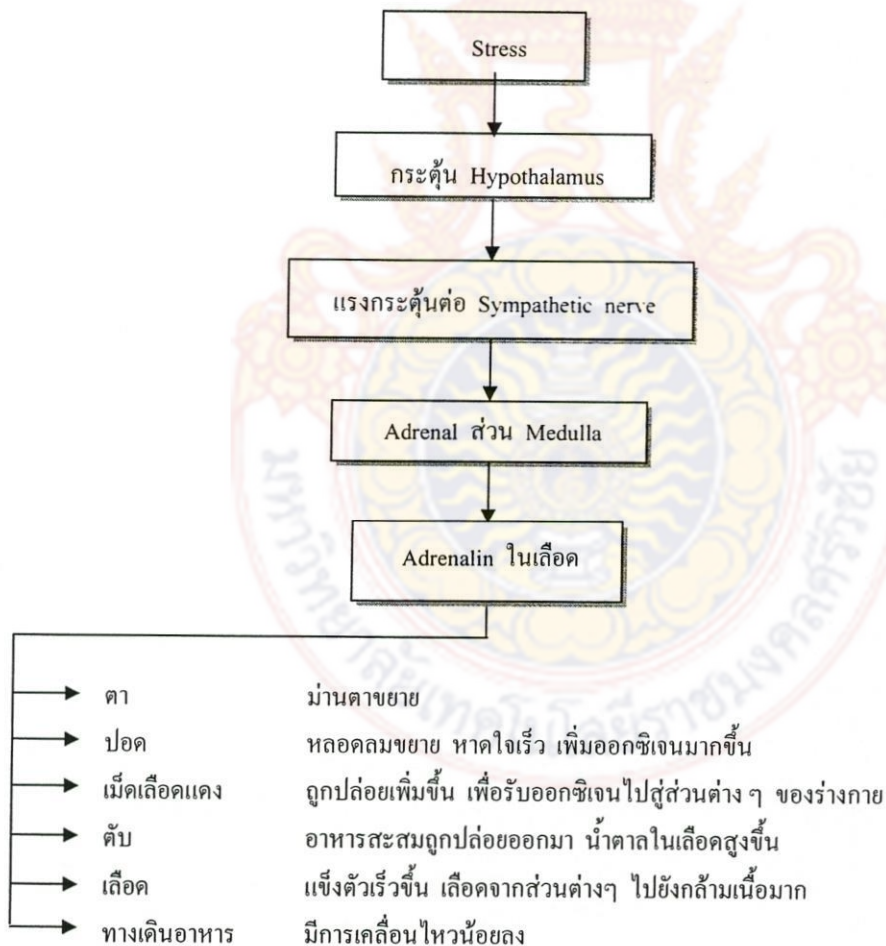
1) อาการบอกเหตุ (Alarm Reacting Stage) จะเกิดขึ้นเฉพาะแห่งซึ่งเนื่องมาจากตัวเร่งให้เกิดความเครียด ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจะเกิดโดยผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวเร่งความเครียดและปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2) อาการต่อต้าน (Resistance Stage) ในระหว่างช่วงนี้ การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาจะเกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพต่อต้านของสิ่งมีชีวิตต่อตัวเร่งความเครียด ในบางสถานการณ์ทำให้เกิดระดับการสมดุลทางสรีรวิทยาเกิดขึ้น

3) ขั้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) ถ้ามนุษย์อยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนาน ๆ ความต้านทานไม่สามารถจะทำให้ร่างกายยังคงรักษาสภาพคงที่ไว้ได้และความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไป อาจจะทำให้ตายได้เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

ความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในภาวะฉุกเฉิน ระบบประสาทที่เรียกว่า ซิมพาเทติก (Sympathetic) จะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตส่วนเมดูลลา (Medulla) หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) ออกมามากกว่าปกติ ฮอร์โมนชนิดนี้จะมีการหลั่งออกมามากในขณะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในระบบอื่น ๆ ดังรูปที่ 1

รูปที่ 1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาซึ่งมีผลมาจากความเครียด



## 2.4 ปัจจัยและสาเหตุของความเครียด

### สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

อรพรรณ ลีอนุชวรัชช์ (2545 : 147) โดยทั่วไปความเครียดมักเกิดจากการถูกคุกคามและถูกทำร้ายทั้งร่างกายและจิตใจ ความต้องการพื้นฐานถูกขัดขวาง ภาวะร่างกายและจิตใจถูกรบกวน เช่น การเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและภาวะวิกฤติสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญ

### ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

ความเป็นอยู่ในชีวิตและสังคม เช่น การแข่งขัน การดำเนินชีวิตในสังคม การจราจร เหตุการณ์ในครอบครัว การเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ การประกอบอาชีพ การทำงาน พัฒนาการตามวัย และปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

มะลิวัลย์ ชูเกียรติศิริ (2544 : 22) ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามที่มีผลกดดันให้ร่างกายและจิตใจผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล ผุดลุกผุดนั่ง อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ ไม่พอใจ บางคนเมื่อเกิดอารมณ์เครียด ก็แสดงออกทางกายด้วย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ กินไม่ได้ อ่อนเพลีย เป็นต้น โดยปกติความเครียดจะเกิดเพราะสาเหตุ 5 ประการ คือ

1) เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้ฉันเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม และบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ ให้เรียนหนังสือมากๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานตามสังคมส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในสังคมเมือง ถูกกดดันด้วยเวลา จะทำอะไรก็ต้องรีบเร่ง แข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมด หลายๆ คนต้องทำตนเองให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนด โดยไม่เต็มใจจึงทำให้เกิดความเครียด

2) เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลอนาคต ย่อมไม่มีความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะนอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกผิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย เป็นต้น

3) เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทาง เสียที หรือไม่มีเงินทำให้ไม่สามารถซื้อของที่ตนเองต้องการได้ นอกจากนั้นความผิดหวัง ความสูญเสียก็ทำให้เครียดได้เช่นกัน

4) เกิดจากการขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรายอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียว บางคนอยากได้เงินมากแต่ไม่ชอบทำงานมาก การที่ต้องทำอะไรด้วยความจำใจก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้

5) เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ ความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นในตลอดเวลา

กรมสุขภาพจิต (2541 : 35 – 39) กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งได้เป็นทางด้านร่างกายและจิตใจ

1) ทางด้านร่างกาย สภาวะทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า ร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่

- คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้นุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สีผิว ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการทางร่างกายที่เป็นมาแต่กำเนิด

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

- การพักผ่อนไม่เพียงพอ

- การเจ็บป่วยทางร่างกาย

- ภาวะโภชนาการได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่มีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารอาหารบางประเภท เช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ สิ่งเสพติดต่างๆ ส่วนทำให้เกิดความเครียดได้

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

2) ทางด้านจิตใจที่สำคัญและเกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับการเกิดความเครียดมากที่สุดได้แก่

2.1 บุคลิกภาพบางประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

- บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต เป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ขยัน ใจระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ บุคลิกภาพแบบนี้ทำให้ต้องทำงานหนัก และทำทุกอย่างด้วยตนเอง

- บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นคนที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ จะเป็นคนที่วิตกกังวลง่าย ทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่นหาความเห็นกับอนาคตอยู่เสมอ

- บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (Live Event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือลบก็ได้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว

2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไป แต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการไม่ยอมให้ได้

2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ สาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ 4 ประการ คือ

- ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย อาจจะเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต เป็นต้น

- อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น

- การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล เช่น การขาดความสามารถ การขาดทักษะในการทำงาน เป็นต้น

- ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันเกิดจากธรรมชาติหรือลักษณะของเหตุการณ์นั้น หรือเกิดจากปัจจัยแวดล้อมของเหตุการณ์หรือเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง

#### ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

1. ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2. ทางชีวภาพ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อโรคต่างๆ

3. ทางสังคมวัฒนธรรม ปรัชญาการณต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งทีบุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

062258

155,9042

๐

- สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพและหลายบทบาท หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้งหรือมีความแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเครียดได้

- บรรทัดฐานทางสังคม บางครั้งกฎเกณฑ์ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือเป็นกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมากข่มก่อก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

- ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด ทำให้ประชาชนรู้สึกถูกคุกคามหรือถูกควบคุม โดยเฉพาะเรื่องสิทธิ เสรีภาพต่างๆ

สมิต อาชวณิชกุล (2537 : 2) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใดๆ ที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดปกติไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจวิตกกังวล ซึ่งทางจิตวิทยาได้แยกสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1) เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้คนเรากดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบๆ ข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานให้มีประสิทธิภาพอย่างมากที่สุด

2) เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต กับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะเป็นโรคทางประสาท อาทิ จะนอนไม่หลับ ซึมเศร้า อ่อนเพลีย บางคนก็วิตกกังวลในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เกิดความกลัวโดยไม่จำเป็นกลัว บางคนเป็นคนชอบย้ำคิดย้ำทำไม่อาจบังคับจิตใจของให้สงบราบเรียบได้ ที่เป็นมากก็จะเกิดอาการหงุดหงิด โกรธง่าย หמדเรียว หמדแรงบางคนถึงกับคิดฆ่าตัวตายก็มี

3) เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต หรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ทันเวลา คนที่อยู่ในสภาพคับข้องใจมากๆ นานเข้า ก็จะเกิดอาการต่างๆ คือ ปวดหัว มึนงง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นลม เป็นตัน

## 2.5 ลักษณะของบุคคลที่เกิดความเครียดง่าย

ความเครียดเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกันในการประเมินว่าเรื่องไหนเครียด เรื่องไหนไม่เครียด หรือระดับความเครียดก็แตกต่างกัน ซึ่งอาจมีในเรื่องของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลในการที่จะประเมินความเครียดหรือเผชิญจัดการกับความเครียดซึ่งในเรื่องบุคลิกภาพมีผู้ที่กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ดังนี้



มด.สมชาย จักรพันธ์ และคณะ (2542) กล่าวว่าแนวโน้มนักศึกษามูลนิธิภาพแบบที่ จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเมื่อมีความเครียดมักเป็นคนที่เคร่งเครียด จริงจัง เก็บกด ไม่ สามารถแสดงอารมณ์ออกมาหรือไม่สามารถทำให้ตนเองผ่อนคลายได้ มักบ่นว่าไม่สบายตามส่วน ต่างๆ ของร่างกายซ้ำแล้วซ้ำอีก เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ใจเต้น ใจสั่น หายใจขัด แน่นหน้าอก หน้ำมืด ตาลายคล้ายจะเป็นลม ค้นตามคิวนั่ง เป็นต้น

คารณี กาญจนสุวรรณ (2542) กล่าวว่า บุคคลในกลุ่มนี้จะมีโอกาสเครียดได้ง่ายและ มักเกิดภาวะเครียดอยู่บ่อยๆ ได้แก่

1) พวกมีปมด้อย คิดว่าตนต่ำต้อย จิตใจขาดความมั่นคง หวั่นไหวเร็ว เมื่อมีอะไร มากระทบกระเทือนความรู้สึกแม้เพียงเล็กน้อยก็เครียด

2) มีความคิดเชิงแข่งขันสูง ซึ่งอาจรวมถึงความทะเยอทะยานที่จะผลักดันตัวเองให้ เหนือกว่าผู้อื่นจึงทำทุกทางที่จะเอาชนะและคิดเปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่เสมอ คนพวกนี้ถ้าสิ้น หวังล้มเหลว จะมีความเครียดจนถึงซึมเศร้าอย่างรุนแรง

3) เป็นผู้ที่เก็บกดอยู่เสมอ เมื่อไม่พอใจหรือมีความโกรธ ความขัดแย้งแล้วไม่ ระบายออก ไม่เผชิญหน้ากับคู่กรณีเพื่อสะสางปัญหาอาจเป็นเพราะกลัวว่าการแสดงออกทาง อารมณ์และเหตุผล คนพวกนี้มักมีโรคประจำตัว เช่น โรคกระเพาะ โรคทางเดินอาหาร ความดัน โลหิตสูง ปวดศีรษะข้างเดียว ฯลฯ

4) ขาดความยืดหยุ่นทางความคิดยึดถือกรอบแนวคิด กฎระเบียบแนวทางปฏิบัติ ของตนเอง มักเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มีแนวโน้มที่จะทำอะไรสมบูรณ์แบบไปทุกเรื่อง จนจู้จี้ จุกจิก ถ้าเป็นมากก็คืออาการย้ำคิดย้ำทำ

5) มีบุคลิกภาพอ่อนแอมาก ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขี้น้อยใจ ได้รับความ กระทบกระเทือนใจง่าย

6) มีบุคลิกภาพชอบระแวง อาจเนื่องมาจากชีวิตในวัยต้น ขาดความรัก ความ อบอุ่น ไม่เป็นที่ต้องการของครอบครัว รู้สึกไม่ได้รับความสนใจหรือความยุติธรรม

7) การเป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคร้ายแรง ทำให้ไม่มีความสุข ดำเนินชีวิตไม่เป็น ปกติ ขาดประสิทธิภาพ รู้สึกเป็นภาระของคนอื่น ทำให้กลัว กังวล ท้อแท้ หงุดหงิด และเครียด

เอมอร ไมตรีจิตร (2542) กล่าวว่าความรู้สึกของคนที่เกิดความเครียดมักมีความรู้สึก และพฤติกรรมดังนี้

1) คิดว่าตนเองเป็นคนที่มึนงงค้างอยู่ตลอดเวลาหาวันหยุดไม่ได้ จนต้องเอางานติด ตัวไปๆ กลับๆ ที่บ้านและที่ทำงานเสมอ

2) เป็นคนที่ชอบทำอะไรแรงๆ เช่น แรงทำงานให้เสร็จเดี๋ยวนี้ ทั้งๆ ที่งานนั้นไม่จำเป็นต้องให้เสร็จภายในวันเดียวก็ได้ หรือแม้กระทั่งเรื่องจำเป็นของตนเอง แรงกินอาหาร แรงอาบน้ำ เข้าห้องน้ำ แรงแต่งตัว

3) เป็นคนขี้โมโห ขี้รำคาญ เห็นอะไรขวางหูขวางตาไปหมด แม้กระทั่งได้ยินเสียงโทรศัพท์ที่ขี้รำคาญ ขับรถเจอรถขับช้าหน่อยก็โมโห ใครพูดใครถามอะไรก็ชอบดุดบท

4) ทำอะไรต้องเป็นผู้ที่ชนะเสมอ สิ่งที่ทำจะต้องสมบูรณ์ต้องไม่มีอะไรผิดพลาด รู้สึกโกรธแม้กระทั่งตัวเองเมื่อตนเองทำผิด

5) เป็นคนวิตกกังวล ไม่ไปทานอาหารนอกบ้านเพราะเกรงว่าอาหารเหล่านั้นต้องสกปรก เวลาหยุดงานแล้วมีความรู้สึกไม่สบายใจ

6) เป็นคนตรงเวลามากเกินไป นัดเพื่อไว้ใครมาสายเพียงนิดเดียวก็โกรธแล้ว

7) เป็นคนไม่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใครจะแนะนำหรือกล่าวว่าจะไรเกี่ยวกับตนเองหรืองานแล้วจะรู้สึกรำคาญมาก ทนฟังไม่ได้

8) เป็นคนที่รู้สึกเศร้าสร้อยบ่อยๆ โดยไม่สามารถอธิบายได้ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร

9) เป็นคนที่มีอารมณ์โกรธคนง่าย ไม่อยากพูดหรือพบกับคนอื่น

สรุปได้ว่า บุคคลที่เกิดความเครียดได้ง่ายนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพส่วนบุคคล ซึ่งบุคคลที่เครียดง่ายมักมีบุคลิกภาพดังนี้ ชอบคิดว่าตนต่ำต้อย หัวนโหว่งง่าย มีความคิดเรื่องการแข่งขันสูง ชอบเก็บกดอยู่เสมอ ขาดความยืดหยุ่นทางความคิด ไม่เป็นตัวของตัวเอง ชอบระแวง การมีโรคเรื้อรัง คิดว่าตนเองมีงานค้างอยู่ตลอดเวลา ชอบทำอะไรแรงๆ รีบ โกรธง่าย ขี้โมโห รำคาญง่าย สิ่งที่ต้องสมบูรณ์เสมอ มักคิดวิตกกังวล เป็นคนตรงต่อเวลามาก ไม่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นคนที่รู้สึกเศร้าได้ง่ายและบ่อยๆ

## 2.6 ผลกระทบของความเครียดต่อภาวะสุขภาพ

ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่ายหรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อมและเมื่อ

ประสิทธิภาพในงานตกต่ำสัมพันธภาพเสื่อมทรามลงจิตใจย่อมได้รับผลดีถึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

ทางด้านสรีระ ทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากความไม่สมดุลของฮอร์โมน ระบบต่างๆ ในร่างกายจึงทำงานบกพร่องเกิดอาการต่างๆ ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บปวดตามร่างกาย หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผมหงอก ร่วง โรคเมเร็ง และอาจมีผลทำให้โรคที่มีอยู่ดั้งเดิมกำเริบ

นอกจากผลกระทบต่อด้านสรีระแล้ว ยังมีผลทางด้านจิตใจอารมณ์และความคิด คนที่มีความเครียดจิตใจจะเต็มไปด้วยความหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ขาดความรอบคอบ ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล หงุดหงิด ขี้โมโห โกรธง่าย ซึมเศร้า กระวน กระวาย กังวล วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตัวเองจนเป็นโรคจิตประสาทได้

ส่วนผลเสียทางด้านความคิด ได้แก่ ความคิดที่ท้อแท้หมดหวัง ความคิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น คิดตำหนิตัวเองในแง่ลบ ซึ่งความคิดเหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น

สำหรับผลทางด้านเศรษฐกิจ คนที่มีความเครียดมักจะขาดงานทำงานได้น้อยลง ประสิทธิภาพการทำงานลดลงจนกระทั่งเจ็บป่วย ทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล

ส่วนผลเสียทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ เบื่ออาหาร นอนหลับยาก แยกตัวจากสังคม ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับคนอื่นได้ทุกเมื่อ มีการปรับตัวเพื่อผ่อนคลายความเครียด ในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มยาเสพติด ดื่มเหล้า ดื่มการพนัน รวมถึงการฆ่าตัวตาย

ทิศทางวิกฤตสุขภาพจิตของคนไทยในปี 2552 ที่นับว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวคนไทยทุกคน จากการสำรวจข้อมูลของกรมสุขภาพจิตในปี 2551 พบภาพรวมของผู้ป่วยจิตเวชในประเทศไทยมีผู้ป่วยร้อยละ 20 ของประชากร หรือประมาณ 12 ล้านคน ขณะที่ผู้เข้าถึงบริการเพียงร้อยละ 4 หรือประมาณ 430,000 คน แบ่งเป็นโรคจิตเภท 6 แสนคน โรคซึมเศร้า 1.2 ล้านคน โรคอารมณ์แปรปรวน 240,000 คน โดยคาดการณ์ว่าในปี 2552 จะมีผู้ป่วยมากขึ้นถึง 1.1 ล้านคน ทางกรมสุขภาพจิตขอให้ทุกคนมีพลังใจที่เข้มแข็งและพร้อมรับมือกับวิกฤตต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในปี 2552 นี้ โดยจะมีการจัดทำข้อมูลการให้ความรู้ แบบทดสอบสุขภาพจิตเพื่อใช้ในการประเมินตนเอง รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะใช้หลักการสร้าง “พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส” เพราะปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สามารถป้องกันและแก้ไขได้ หากเราและคนใกล้ชิดให้ความสนใจ

กรมสุขภาพจิต (ทิศทางสุขภาพจิต [ออนไลน์] สืบค้นจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับวันที่ 9 เม.ย. , 2552)

จากการรายงานผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิตคนไทยล่าสุด โดยกรมสุขภาพจิตตีพิมพ์ ในรายงานสุขภาพคนไทย ปี 2550 ว่า 1 ใน 5 ของคนไทยกำลังเผชิญหน้ากับโรคทางจิตเวช หลักๆ หลายโรค ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิต และโรคความผิดปกติทางอารมณ์ มีคนไทยประมาณ 1.8 ล้านคน มีอาการของโรคซึมเศร้าโดยมีความทุกข์สูงสุดในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ และพบว่าผู้หญิงมีความเสี่ยงต่อโรคนี้นี้มากกว่าผู้ชายในทุกภาค ทั้งนี้พบว่า ประชากร 1.3 ล้านคน เป็นโรคซึมเศร้าชนิดรุนแรงที่เรียกว่า Major depressive disorder รองลงมาได้แก่ โรควิตกกังวล โรคจิต โรคความผิดปกติทางอารมณ์ ไปจนถึงกลุ่มที่มีความเสี่ยง ต่อการฆ่าตัวตายถึง 8 แสนกว่าคน ผลการสำรวจยังพบว่า ความเครียดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต ระดับชาติ โดยพบว่าคนไทยร้อยละ 8 หรือประมาณ 5.1 ล้านคน มีความเครียดมาก สาเหตุ สำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดอันดับหนึ่งคือ ปัญหาเศรษฐกิจการเงิน รองลงมาคือ ปัญหา ครอบครัว การงาน ปัญหาเรื่องแฟนและคู่รัก ปัญหาเพื่อนร่วมงาน เพื่อน ปัญหาโรคทางกาย ปัญหาการเรียน ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัญหาพฤติกรรมเด็กและวัยรุ่น และปัญหาอื่น ๆ นอกจากนี้จากการสำรวจสุขภาพจิตของลูกจ้างในสถานประกอบการ พบว่า ลูกจ้างในสถาน ประกอบการมีระดับความเครียดสูงและรุนแรงถึงร้อยละ 23.9 และมีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 32.8 กรมสุขภาพจิต (รายงานภาวะสุขภาพจิต [ออนไลน์] สืบค้นจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, 27 ส.ค. ,2550)

#### การศึกษาปัจจัยทางวัฒนธรรมกับการฆ่าตัวตายในประเทศไทย

โดยในปี พ.ศ. 2550 ทีมงานป้องกันการฆ่าตัวตายกรมสุขภาพจิต และเครือข่ายในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน นำโดยทีมสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูนและผู้เชี่ยวชาญทางสังคม วิทยาจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ทำการศึกษาปัจจัยเสี่ยงด้านวัฒนธรรมกับการฆ่าตัวต้วในเขต ภาคเหนือตอนบน โดยทำการศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ

การศึกษาโดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ญาติผู้ฆ่าตัวต้วสำเร็จ แคนนำชุมชนที่มีอัตราฆ่าตัวต้วสูง พบว่า ลักษณะทางวัฒนธรรม ค่านิยมบางอย่างของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนบนเกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวต้ว พบว่า เพศชายมีความสำคัญสูงสุดใน ครอบครัว (เพศชายเป็นใหญ่) ถูกคาดหวังจากครอบครัวและสังคมสูง ไม่กล้าพูด ขี้อาย ดังนั้น เมื่อเผชิญปัญหาทำให้มีทางเลือกน้อยเวลามีปัญหามักนอนไม่หลับ และจะใช้การดื่มเหล้า “ดอง” เพื่อแก้ปัญหา ดังนั้นจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการตัดสินใจฆ่าตัวต้ว

ประเด็นสำคัญที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพอีกอันหนึ่งคือ การ “เสียหน้า” และ “การรักษาหน้า” เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจฆ่าตัวตายของกลุ่มตัวอย่างที่พยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นข้อมูลเช่นเดียวกับที่มีการศึกษาในต่างประเทศ โดยจะพบในเพศชาย วัยผู้ใหญ่ ของญี่ปุ่น (Fuse 1989, Young 2002) พบในเพศชาย วัยรุ่น ในประเทศสหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย เป็นต้น กรมสุขภาพจิต (สาเหตุการฆ่าตัวตาย [ออนไลน์] สืบค้นจากโรงพยาบาลศรีธัญญา, 19 มี.ค., 2553)

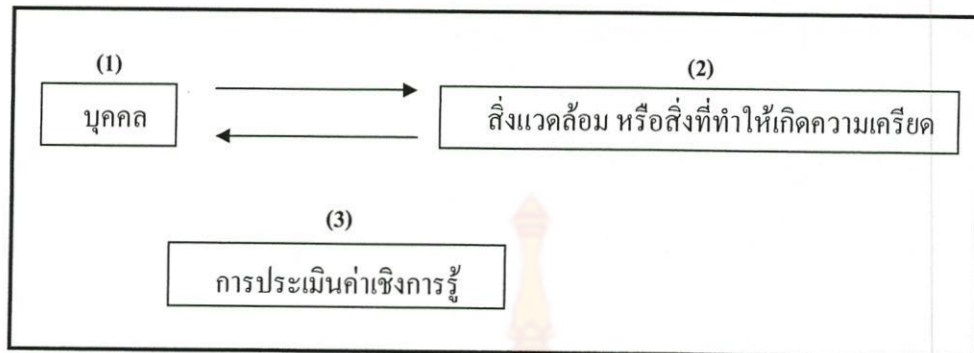
### แนวทางป้องกัน

การปรับเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อ และวัฒนธรรมบางประการที่ส่งผลเสียต่อบุคคลที่จะนำไปสู่การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องที่ยาก แต่อย่างไรก็ดี ผู้เขียนมีความเชื่อว่า การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของแต่ละบุคคล จะช่วยเป็นเกราะกำบังให้บุคคลเมื่อเผชิญพายุปัญหาโถมใส่เข้ามา ซึ่งเคล็ดลับที่สำคัญเพียง 2 ประการ คือ

1. การฝึกคิดและมองโลกเป็นบวก การมองโลกในแง่บวกคงไม่ใช่เรื่องที่มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการฝึกปฏิบัติจนติดเป็นนิสัย สุดท้ายเราก็จะกลายเป็นคนมองโลกให้บวกคิดตัวและจิตใจเราตลอดไปได้
2. การฝึกการออกกำลังกายเพื่อสะสมสารสุข มีสุภายิตบพหนึ่งกล่าวไว้ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง” การออกกำลังกายจึงเป็นการสร้างต้นทุนให้มีสุขภาพจิตแข็งแรงสะสมสารสุขให้มียู่ต่อเนื่องตลอด โดยการวิ่งจ็อกกิ้ง หรือเดินเร็ว อย่างน้อยวันละ 30 นาที วันเว้นวัน อย่างนี้ท่านจะสามารถสะสมสารสุขให้ร่างกายได้เพียงพอ

### 2.7 การประเมินความเครียดและการรับรู้ความเครียด

การประเมินความเครียดมีผู้ที่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ และได้สร้างเป็นทฤษฎีคือ ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interactional theories) หรือบางที่เรียกว่า ทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการรู้ (Cognitive transactional theory) ของความเครียด โดย Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่าความเครียดทางจิตใจ (Psychological stress) เป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างกันที่จำเพาะเจาะจงระหว่างบุคคล กับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม บุคคลจะมองว่าสิ่งเร้าดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเครียดจะเกินความสามารถในการจัดการและเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงไร การประเมินค่าด้วยการรู้ มีปัจจัยเกี่ยวข้อง 3 ประการ



Lazarus เชื่อว่า ความเครียดและสุขภาพต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ความเครียดมีผลกระทบอย่างแรงต่อสุขภาพ และในทางกลับกัน สุขภาพสามารถมีอิทธิพลต่อความต้านทานและความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้

การประเมินค่าเชิงการรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม จะเห็นว่าอันตรกิริยาหรือการกระทำระหว่างกัน ของ (1) บุคคล (2) สิ่งแวดล้อมหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดรวมทั้งสาเหตุของความเครียดก็ต้องอาศัยความรู้ ประสบการณ์ของตนเอง เพื่อ (3) การประเมินค่าด้วยการรับรู้ (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545)

จุดสำคัญของทฤษฎีเชิงอันตรกิริยานี้มีหลักว่าความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ใช่การตอบสนอง แต่เป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างสิ่ง 3 สิ่งนี้ จะเห็นได้ชัดเจนว่าการวิเคราะห์เชิงสัมพันธ์เป็นกุญแจสำคัญของทฤษฎีนี้มีข้อเสนอแนะที่ควรพิจารณาอยู่ 2 ประการ คือ ประการแรกเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมอย่างเดียวกัน อาจได้รับการแปลความหมายว่าทำให้เกิดความเครียดโดยคนหนึ่งและไม่ใช่โดยอีกคนหนึ่งแสดงแสดงว่าสิ่งเร้าจากภายนอกส่วนใหญ่ไม่สามารถจะให้บทนิยามได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างแท้จริง แต่กลับเป็นการประเมินค่าด้วยการรู้ (Cognitive appraisal) ที่จะบอกได้ว่าเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ทำให้เกิด นอกจากนั้นยังมีความสำคัญที่จะต้องสังเกตว่าการประเมินค่าส่วนบุคคลได้ถูกฝังลึกแน่นอยู่ในบริบทแห่งการสมานฉันท์ (Assimilation contexts) ของวัฒนธรรมและเพศของแต่ละคนแล้ว ประการที่สองคนๆ เดียวกันอาจแปลความหมายของเหตุการณ์หนึ่งว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในสถานการณ์หนึ่งและไม่ใช่สถานการณ์อีกอย่างหนึ่ง สิ่งนี้อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงในสภาพร่างกายหรือการเปลี่ยนแปลงในสภาวะทางจิตใจคนๆ นั้นอาจมีความอ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจในโอกาสหนึ่งแต่กลับเครียดและอ่อนเพลียในอีกโอกาสหนึ่ง สภาวะเกี่ยวกับอารมณ์และแรงจูงใจแตกต่างกันได้จากขณะหนึ่งไปอีกขณะหนึ่งและมีผลต่อกระบวนการของการประเมินค่าด้วย

จากการทบทวนเอกสารสามารถแบ่งรูปแบบของการประเมินความเครียดมี 3  
ขั้นตอน ดังนี้คือ

1) การประเมินค่าปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินค่าจากการรู้  
เบื้องต้น เพื่อดูว่าสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด มีความรุนแรงมากน้อยเพียงไร จะเกิน  
ความสามารถของตนหรือไม่

2) การประเมินค่าทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นวิธีหรือตัวแบบของการ  
จัดการ ที่คนเราใช้กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อทำให้ความเครียดลดลงหรือหมดไป

3) การประเมินค่าใหม่ (Reappraisal) เป็นการประเมินค่าที่เมื่อสิ่งเร้า หรือ  
เหตุการณ์ที่เคยได้รับ และผ่านการประเมินค่าปฐมภูมิและทุติยภูมิแล้ว ก็จะมีการปรับเพื่อช่วยให้  
เกิดการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ ได้ยิ่งขึ้น

### การรับรู้ความเครียด

การรับรู้เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งทำให้บุคคลนั้นทราบถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือ  
กำลังจะเกิดขึ้น เมื่อทราบแล้วก็สามารถประเมินเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อให้เข้าใจ และหาแนวทาง  
ต่างๆ ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติตน สำหรับการรับรู้ นั้น มีผู้กล่าวไว้ในเรื่องดังกล่าวนี้ดังนี้

การรับรู้ (Perception) สามารถอธิบายได้อย่างสั้น ๆ คือ วิธีการที่บุคคลมองโลกที่อยู่  
รอบๆ ตัวของบุคคล ฉะนั้นบุคคล 2 คนอาจมีความคิดต่อตัวกระตุ้นอย่างเดียวกันภายใต้เงื่อนไข  
เดียวกัน แต่บุคคลทั้ง 2 อาจมีวิธีการยอมรับถึงตัวกระตุ้น (Recognize) การเลือกสรร (Select)  
การประมวล (Organize) และการตีความ (Interpret) เกี่ยวกับตัวกระตุ้นดังกล่าวไม่เหมือนกัน  
อย่างไรก็ตามยังขึ้นกับพื้นฐานของกระบวนการของบุคคลแต่ละคนเกี่ยวกับความต้องการ ค่านิยม  
การคาดหวัง และปัจจัยอื่นๆ (วรวิทย์ พัฒนาอิทธิกุล, 2549)

คาร์ณี กาญจนสุวรรณ (2542) กล่าวถึงการรับรู้ไว้ว่าเป็นกระบวนการแปลความหมาย  
หรือทำความเข้าใจกับสิ่งแวดล้อม โดยผ่านอวัยวะสัมผัส (Sensory organs) เซลล์ประสาทจาก  
อวัยวะสัมผัส จะส่งข้อมูลไปยังระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งสมองจะใช้ประสบการณ์เดิม  
สติปัญญา เหตุผล การตัดสินใจ ความจำ รวมถึงความสนใจ และแรงจูงใจขณะนั้นเข้าช่วยในการ  
แปลความหมายออกมาเป็นการรับรู้และการรับรู้ นั้นๆ ก็ส่งผ่านเซลล์ประสาทจากสมองมายัง  
อวัยวะที่ทำหน้าที่แสดงอาการตอบสนองหรือพฤติกรรมต่อไป

คาร์ณี กาญจนสุวรรณ (2542) กล่าวว่า ด้านจิตวิทยา มีข้อสังเกตบางประการ  
เกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลว่าทำไมบุคคลเลือกสัมผัสและรับรู้ต่างกัน นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับ

เรื่องการรับรู้ สรุปว่าเป็นเรื่องของการเลือกสรรอย่างยิ่ง (Highly selection) และการเลือกสรรที่จะรับรู้รวมถึงลักษณะและคุณภาพของการรับรู้ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านจิตวิทยาการรับรู้ดังนี้

1) ประสบการณ์เดิม (Past experience) มีความสำคัญต่อการรับรู้มาก เพราะเมื่อบุคคลรับสัมผัสจากสิ่งเร้าแล้ว ต้องใช้ประสบการณ์หรือความรู้เดิมในการแปลความหมาย ดังนั้น การที่บุคคลมีประสบการณ์มากน้อยละเอียดถูกต้องต่างกันย่อมมีผลต่อการรับรู้รวมทั้งความคุ้นเคยจากประสบการณ์

2) ความตั้งใจและความสนใจ (Intention / Interest) บุคคลใดมีความตั้งใจที่จะรับรู้หรือสนใจรับรู้เรื่องใดอยู่ ก็จะมีสมาธิ จดจ่อ สังเกต หรือรับรู้สิ่งนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน ก่อให้เกิดการแปลความหมายอย่างถูกต้อง

3)สติปัญญา (Intelligence) สติปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญในการรับรู้ เพราะสติปัญญาเกี่ยวข้องกับความจำความเข้าใจเป็นอย่างมาก คนที่ฉลาดจะสามารถดึงเอาการเรียนรู้และประสบการณ์เดิมที่อยู่ในความทรงจำมาใช้แปลความหมายของสิ่งเร้า ถ้าเป็นวัตถุประสงค์ของก็จะรู้จักจำได้ ถ้าเป็นสถานการณ์ก็จะเข้าใจแปลสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็วว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น

4) สภาวะอารมณ์ (Emotion stage) การรับรู้มักสอดคล้องกับสภาวะอารมณ์ขณะนั้นของผู้รับรู้ เช่น กำลังอารมณ์ดีก็เห็นอะไรดีสวยงามไปหมด กำลังโกรธก็จะรับรู้สิ่งรอบตัว นำหงุดหงิดขัดหูขัดตาแปลความหมายผิดพลาดอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้

5) ความต้องการ (Need) บุคคลมีความต้องการอะไรก็จะเลือกรับรู้ และแปลความหมายให้สอดคล้องกับความต้องการของตน

6) เจตคติ (Attitude) เจตคติเป็นแนวโน้มด้านความรู้สึกและพฤติกรรมที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ ดังนั้น การแปลความหมายสิ่งเร้าในขณะที่เรามีเจตคติแบบใดกับสิ่งเร้า นั้นย่อมมีความสำคัญแน่นอน

7) อิทธิพลของสังคม (Social factors) วิถีชีวิตของคนในสังคมหนึ่งย่อมมีวัฒนธรรม ค่านิยม จารีตประเพณี เป็นปทัสถาน กล่อมเกล้าผู้คนให้เกิดการเรียนรู้ทางสังคม ดังนั้น บุคคลในแต่ละกลุ่มสังคมย่อมใช้การเรียนรู้เดิมแปลความหมายเกิดการรับรู้สิ่งต่าง ๆ

8) ความคาดหวัง (Expectation) ในบางเวลาบุคคลมีความคิดคาดหวังไปล่วงหน้าเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ก็จะมีการรับรู้ที่พยายามให้สอดคล้องสมกับความคาดหวังของตน ความคาดหวังอาจก่อให้เกิดการเตรียมพร้อมในการรับรู้ ซึ่งเรียกว่า “Momentary preparation”



ปัจจัยด้านลักษณะสิ่งเร้า ลักษณะของสิ่งเร้ามีผลในการดึงดูดให้เกิดความสนใจหรือกระตุ้นให้ต้องรับรู้ได้ ดังนี้

- 1) ขนาด (Size) สิ่งเร้าที่มีขนาดใหญ่ จะดึงดูดการรับรู้ได้ดีกว่าสิ่งเร้าที่มีขนาดเล็ก และช่วยให้รับรู้ในรายละเอียดได้ดีกว่า
- 2) ความเข้มของสิ่งเร้า (Intensity) สีและแสงที่สว่างย่อมดึงดูดความสนใจกว่าสีและแสงที่มืดมน เสียงที่ดังย่อมถูกรับรู้ได้ง่าย และชัดเจนกว่าเสียงค่อย หรือแผ่วเบา
- 3) การเคลื่อนไหว (Movement) สิ่งเร้าที่มีการเคลื่อนไหวจะถูกรับรู้ได้ดีกว่าสิ่งเร้าหรือวัตถุที่อยู่กับที่
- 4) การทำซ้ำ (Repetition) สิ่งเร้าที่ถูกนำเสนอซ้ำๆ ย่อมดึงดูดความสนใจ เกิดการรับรู้ เกิดการจดจำได้ดีกว่าสิ่งเร้าที่พบเจอครั้งเดียวแล้วหายไปเลย
- 5) ความแปลกใหม่ (Novelty) สิ่งเร้าที่ไม่เป็นไปตามปกติ ทำให้เกิดการดึงดูดให้สนใจรับรู้ เช่น เพื่อนเราเห็นไว้ผมยาวมาตั้งแต่งู้อีกกัน มาวันนี้ตัดผมสั้น เราคงต้องหันไปมองหรือสนใจเป็นพิเศษ
- 6) ความตัดกัน (Contrast) สิ่งเร้าที่ตัดกันจะดึงดูดความสนใจได้ดี การใช้สีตัดกัน เช่น การพาดหัวข่าวของหนังสือพิมพ์ จะใช้อักษรขนาดใหญ่กว่าข่าวรองอื่น ๆ

สรุปได้ว่า การรับรู้ของบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องใน 2 ลักษณะ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านตัวบุคคลหรือผู้รู้ และปัจจัยด้านลักษณะตัวสิ่งเร้า

ปัจจัยทางด้านตัวบุคคลหรือผู้รู้ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะได้แก่ ทางด้านกายภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับอวัยวะรับสัมผัสของบุคคล และทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์เดิมที่เคยรับรู้ ความตั้งใจและความสนใจที่จะรับรู้ สติปัญญา สภาวะอารมณ์ ความต้องการในการเลือกรับแปลความหมาย เจตคติ แนวโน้มของความรู้สึก อิทธิพลทางสังคม และความคาดหวังล่วงหน้าเกี่ยวกับเหตุการณ์

ส่วนปัจจัยด้านลักษณะตัวสิ่งเร้า การเคลื่อนไหว การทำซ้ำ ความแปลกใหม่ การตัดกันของสิ่งเร้า ลักษณะดังกล่าวเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องกับการรับรู้ของบุคคล

### 3) การจัดการความเครียด

#### 3.1 แนวทางการจัดการความเครียด

พิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540 : 20 – 21) ได้สรุปแนวทางการจัดการกับความเครียด หรือการเผชิญกับความเครียดไว้ว่าประกอบด้วย 3 ด้านใหญ่ๆ คือ

1) ด้านร่างกาย เมื่อร่างกายและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุลร่างกายต้องใช้วิธีผ่อนคลายมาช่วยเพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดก่อตัวขึ้นมาและหายใจได้ถูกต้องสภาพผ่อนคลายจะช่วยให้ความเครียดกลับหายไป การฝึกผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เครียดจนเกินไป เมื่อเราผ่อนคลายได้คลายเครียดความตึงเครียดต่างๆ ก็จะไม่มีเกิดขึ้นเท่ากับเราสามารถควบคุมความสมดุลของร่างกายได้ เทคนิคที่ใช้ เช่น การฝึกผ่อนคลาย การหายใจ การฝึกสมาธิ โยคะ มวยจีน เป็นต้น

2) ด้านพฤติกรรมเป็นพฤติกรรมของการรู้จักรับมือกับปัญหาต่างๆ รวมถึงวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ ตัวอย่างเช่น การมีทักษะทางสังคม เช่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้ได้รับความรักจากคนรอบข้างซึ่งนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการช่วยเหลือตนเองให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ นอกจากความเห็นอกเห็นใจแล้วยังมีความกล้าแสดงออก การใช้ชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การกินอาหารที่ไม่ทำให้เครียด ไม่ติดยาเสพติด ไม่ก้าวร้าวรุนแรง การปรับสิ่งแวดล้อมและปรับบุคลิกภาพ เป็นต้น

3) ด้านความคิดและอารมณ์ เมื่อเรียนรู้เรื่องความเครียดจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของความติดต่อพฤติกรรม ความเครียดต่างๆ มักจะเกิดจากทัศนคติที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ การรับรู้ของเรามีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของเราทั้งหมด ความคิดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ เทคนิคต่างๆ ที่ใช้ได้แก่ การใช้จินตนาการ ซึ่งเป็นวิธีที่สอนเรานำเอาความคิดมาใช้ส่งร่างกาย การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ทักษะในการตัดสินใจและการบริหารเวลา เป็นต้น

Bailey & Clarke (1989) ได้กล่าวถึง การจัดการความเครียดหรือการเผชิญความเครียดใน 4 ลักษณะ คือ

1) การจัดการความเครียดโดยใช้กลไกทางจิต เป็นการเผชิญความเครียดเพื่อการป้องกันตนเองจากสิ่งเร้าที่มาคุกคามในระดับไร้จิตสำนึกเพื่อคงไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลค่าในตนเอง เช่น การหลอกตัวเอง

2) การจัดการความเครียดที่เป็นลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งจะเกิดขึ้นตามแบบฉบับบุคลิกภาพเฉพาะตัวตน เช่น บุคลิกภาพที่ชอบพึ่งพาผู้อื่น หรือพึ่งพาตนเอง บุคลิกภาพชอบการเผชิญหน้า หรือชอบหลีกเลี่ยงปัญหา

3) การจัดการความเครียดโดยสถานการณ์ เป็นผลจากการตอบสนองต่อสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งแม้ว่าจะเฉพาะเจาะจง แต่บุคคลจะมีการรับรู้และตอบสนองใหม่ต่อเหตุการณ์เดิมที่ต่างไปจากครั้งแรกได้

4) การจัดการความเครียดที่เป็นการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากผลที่บุคคลรับรู้และประเมินตัดสินสถานการณ์ใน 3 ลักษณะ คือการจัดการความเครียด โดยจัดการกับข้อเรียกร้องด้วยการเปลี่ยนสถานการณ์ให้มีข้อเรียกร้องน้อยลง การจัดการความเครียดทางอ้อมด้วยการพยายามเปลี่ยนการรับรู้ต่อสิ่งคุกคาม และการจัดการความเครียดด้วยการประคับประคองโดยพยายามลดการรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามลงชั่วคราว

### 3.2 หน่วยงานของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา กับการให้ความช่วยเหลือการจัดการความเครียดนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา มีหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ของนักศึกษาโดยตรงคือ กองพัฒนานักศึกษา โดยทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือนักศึกษา โดยทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือนักศึกษา ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

- ระดับคณะแต่ละคณะ นักศึกษาได้รับการดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษา ให้คำแนะนำและช่วยแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และมีฝ่ายสรรหานักศึกษาของคณะ มีหน้าที่คอยดูแลและให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ เช่น การเรียนเรื่องการปรับตัว ฯลฯ โดยนักศึกษาจะมี 2 ส่วน ส่วนแรกนักศึกษาที่มีปัญหาจะเข้ามารับคำปรึกษาด้วยตนเอง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ซึ่งนักศึกษาเข้ามาอย่างเต็มใจ ส่วนที่ 2 เป็นการดูแลของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ โดยเจ้าหน้าที่จะเข้าไปหานักศึกษาและให้คำแนะนำ (ข้อมูลจากการสัมภาษณ์อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ดูแลงานด้านพัฒนานักศึกษาในหน่วยงานของคณะ)

- ระดับมหาวิทยาลัย มีหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแล คือ งานกองพัฒนานักศึกษา โดยมีหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ งานแนะแนวและจัดหางาน โดยปัญหาที่นักศึกษามักขอคำปรึกษาโดยตรง ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน เรื่องค่าใช้จ่าย การขอทุนเพื่อการศึกษา เรื่องการปรับตัว ปัญหาทางวินัยต่าง ๆ เป็นต้น (ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่ดูแลงานกองพัฒนานักศึกษา งานแนะแนวและจัดหางาน)

นอกจากนี้ถ้านักศึกษาประสบปัญหาสุขภาพจิต ทางมหาวิทยาลัยหรือระดับคณะของแต่ละคณะในเบื้องต้นจะเรียกนักศึกษาเข้าพบเป็นรายบุคคล โดยให้นักศึกษาได้พูดคุยปัญหาที่บั่นทอนใจ และให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษาปัญหาต่างๆ ทางสุขภาพจิต และถ้าเป็นปัญหาในเชิงลึกที่ระดับคณะ/สาขา ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ จะมีการส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือแผนกจิตเวช โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เป็นต้น

#### 4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการความเครียด

วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโณ และวัลลา ตันตโยทัย (2545) ศึกษาความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ในภาคใต้ พบว่านักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด รองลงมาคือการบรรเทาความรู้สึกเครียดและการจัดการกับอารมณ์ ตามลำดับ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2544) ศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1-4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544 การจัดการกับความเครียดโดยพบว่าบุคคลที่นิสิตนักศึกษาไปขอคำปรึกษาเมื่อเผชิญกับความเครียดในลำดับแรก คือ เพื่อน รองลงมาคือ ผู้ปกครอง แฟน ญาติพี่น้อง จิตแพทย์ อาจารย์ พระ นักจิตวิทยา ตามลำดับ

เชียรชัย งามทิพย์วัฒนา และคณะ (2543) ศึกษาความเครียดและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล พบว่ารูปแบบของการแก้ปัญหานั้น นักศึกษาแพทย์ที่ไม่มีภาวะความเครียดจะมีความมั่นใจในการแก้ปัญหาและมองปัญหานั้นเกิดจากปัจจัยภายในตนเองมากกว่านักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีภาวะความเครียด

วันดี สุทรรังสี, บุญวดี เพชรรัตน์ และถนอมศรี อินทนนท์ (2548) ศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่ามีพฤติกรรมจัดการความเครียดในระดับปานกลาง ระบุว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง

พรรณวดี ตันตสิรินทร์, ภัญชिता อัฐรัตน์ และวรรณภา นิวาสะวัตติ (2541) ศึกษาความเครียดสาเหตุของความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่านักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปีมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบแก้ไขปัญหาคือเป็นลำดับแรก รองลงมาคือการใช้แบบบรรเทาและแบบแก้ด้วยอารมณ์เป็นอันดับสุดท้าย

ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม, วัลลา ตันตโยทัย และจรรยา วิทศุภกร (2543) ศึกษาความเครียด การเผชิญความเครียด และแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโทระหว่างการเรียนในภาคการศึกษาแรก พบว่าวิธีการเผชิญความเครียดที่นักศึกษาพยาบาลปริญญาโทได้ใช้ในการจัดการกับปัญหามีการใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้งแบบการเผชิญกับปัญหา การปรับอารมณ์ และการบรรเทาความรู้สึกเครียด แหล่งประโยชน์ที่นักศึกษารู้สึกว่าสามารถช่วยเหลือได้

เป็นอย่างมาก คือ ความช่วยเหลือ คำแนะนำจากนักศึกษาพยาบาลปริญญาโทชั้นปีที่ 2 เพื่อนร่วมชั้นเรียน คณาจารย์ และสมาชิกในครอบครัว

บุศรินทร์ หลิมสุนทร และสมพิศ ไยสุน (2544) ศึกษาความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ของวิทยาลัยพยาบาลสหประชาชาติไทย พบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้วิธีการควบคุมหรือผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากที่สุด รองลงมาใช้การยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และเมื่อถึงเวลาอนาคิดถึงแต่เรื่องที่จะทำให้เกิดความสุขใจตามลำดับ และวิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกใช้ น้อยที่สุด คือ การฝึกทักษะการผ่อนคลายหรือทำสมาธิวันละ 15 – 20 นาที ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการจัดการความเครียด เมื่อนักศึกษามีความเครียดมากทำให้ร่างกายอ่อนเพลียหรือเจ็บป่วยได้ง่ายจะทำให้ไม่มีพลังงานเพียงพอที่จะจัดการกับความเครียด

บุญวดี เพชรรัตน์ และคณะ (2539) ศึกษา พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษานั้นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ใช้เวลาว่างได้ดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนด้านอื่นๆ 6 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรม การดูแลตนเอง ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การเผชิญปัญหา การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการดูแลตนเอง โดยทั่วไป ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต และดาวลอย กาญจนมณีเสถียร (2539) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียนพยาบาลและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าวิธีการเผชิญความเครียดที่เลือกใช้บ่อยมาก มี 3 วิธี คือ วิธีการปรึกษาญาติหรือเพื่อน สอนตัวเองเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ และพยายามที่จะรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ส่วนวิธีที่เลือกใช้บ่อยมี 3 วิธี คือ พยายามเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น พูดคุยกับคนอื่นเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆ เพิ่มขึ้น และพยายามปลอบใจตัวเองในสิ่งที่จะช่วยให้ความรู้สึกลดลง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นว่าภาวะเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาที่เกิดผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพ นักศึกษามีภาวะความเครียดในระดับปานกลางถึงสูง

สาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเกิดภาวะความเครียด จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีสาเหตุหรือปัจจัยมาจากการเรียนการสอน การไม่เข้าใจในบทเรียน สัมพันธภาพกับผู้อื่น เพื่อน ระหว่างพี่น้อง ด้านการเงิน เศรษฐกิจของครอบครัว ด้านครอบครัว ความขัดแย้งกันของบิดา มารดา ปัญหาการปรับตัว การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การเปลี่ยนนิสัยการนอน บุคลิกภาพส่วนบุคคล การมีโรคประจำตัว การต้องรับประทานยาเป็นประจำ การคาดหวังเรื่องผล การเรียนของตนเองและบิดามารดา สถานที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อม

สำหรับการรับรู้ภาวะความเครียดและสุขภาพของนักศึกษา ส่วนใหญ่มีการรับรู้ในเรื่องดังกล่าวว่าเกิดขึ้นกับตนในระดับสูง

ส่วนแนวทางในการเผชิญความเครียดหรือการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาส่วนใหญ่มักจะใช้ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่านักศึกษาใช้วิธีการดังต่อไปนี้ คือ การเผชิญหน้ากับปัญหา แก้ปัญหาแบบแก้ไข ใช้การบรรเทาความรู้สึกเครียดและจัดการกับอารมณ์ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เวลานอนคิดแต่เรื่องที่จะทำให้ตนมีความสุข ปล่อยใจตัวเองให้รู้สึกดีขึ้น สอนตัวเองเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นพูดคุยกับผู้อื่นเพื่อให้ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ ปรึกษาเมื่อเผชิญกับภาวะเครียดกับบุคคลอื่น ได้แก่ เพื่อน ผู้ปกครอง แฟน ญาติพี่น้อง จิตแพทย์ อาจารย์ พระ นักจิตวิทยา รุ่นพี่ สมาชิกในครอบครัว



### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของ นักศึกษาปริญญาตรีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีวิชัย สงขลา ใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถาม และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 คณะศิลปศาสตร์ ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ศรีวิชัยสงขลา ในปีการศึกษา 2552 จำนวน 1,368 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ในปีการศึกษา 2552 โดยมีขนาดตัวอย่างจากการคำนวณดังนี้

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในกรณีทราบจำนวนที่ไม่แน่นอน ใช้สูตร Taro Yamane (1970)

$$\begin{aligned} \text{สูตร} \quad n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ \text{กำหนดให้} \quad n &\text{ แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} \\ &N \text{ แทน ขนาดของประชากร} \\ &e \text{ แทน ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง ในที่นี้ใช้ } 0.05 \\ \text{แทนค่าในสูตร} \quad n &= \frac{1368}{1 + 1368(0.05)^2} \\ n &= 310 \end{aligned}$$

ในการสำรวจได้เพิ่มจำนวนขนาดตัวอย่างเพื่อป้องกันการสูญหายและไม่ได้รับการตอบกลับของแบบสอบถาม ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 310 ตัวอย่าง

#### ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้นการเลือกกลุ่มตัวอย่างจึงมีความแตกต่างไปตามประเภทของการวิจัยโดย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เก็บข้อมูลจากการวิจัยเชิงปริมาณ

ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน มีการแบ่งแบบชั้นภูมิของประชากรออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ โดยชั้นแรกแบ่งชั้นภูมิกำหนดตามสาขาต่าง ๆ ต่อจากนั้นแบ่งตามระดับชั้นปีตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 แล้วแยกตามเพศ หลังจากนั้นจึงแบ่งการเก็บตัวอย่างตามสัดส่วนของแต่ละชั้นภูมิ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. จากจำนวนประชากรทั้งหมด คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา สงขลา จำนวน 1,368 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตร Taro Yamane (1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง 310 คน

2. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง แยกตามชั้นปี โดยแต่ละชั้นปีมีจำนวนไม่เท่ากัน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วนไม่เท่ากัน

3. ในแต่ละชั้นปี มีตัวอย่างที่เป็นเพศชายและหญิงในสัดส่วนที่ไม่เท่ากัน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ กำหนดอย่างเป็นสัดส่วนในแต่ละชั้นภูมิ (Proportional stratified) (สุรพงษ์ โสธนะเสถียร, 2545)

4. เมื่อได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 310 คนแล้ว จะใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบระบบ (Systematic sampling) (สุรินทร์ นิยมางกูร, 2541) เช่น จำนวนนักศึกษาชายคณะศิลปศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มีทั้งหมด =  $N$ ,  $n = 16$ ,  $k = N/n$  คือ  $590/16 = 36.875$  ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยนำรายชื่อนักศึกษาชาย คณะศิลปศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มีทั้งหมด มาเรียงตามรหัสนักศึกษาซึ่งคัดเลือกเพศชาย และจากการคำนวณ ให้ค่า  $k =$  หน่วยตัวอย่างที่ต้องการ คือ  $i, i+k, i+2k, i+3k, \dots, i+(n-1)k$  และถ้าเลือกได้หน่วยตัวอย่างแรก (ใช้ตารางเลขสุ่ม) เป็นหน่วยที่ 2 ดังนั้น หน่วยตัวอย่างต่อไปที่จะถูกเลือกต่อไป คือ หน่วยที่ 1 จนกระทั่งครบหน่วย  $n$  คือ และทำการสุ่มตัวอย่างเช่นนี้กับเพศชายและหญิงในคณะและชั้นปีอื่น ๆ จนครบจำนวนที่ต้องการ คือ 310 ตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนประชากรแยกตามชั้นปี สาขาและเพศของนักศึกษา

สาขา	จำนวนประชากร								รวม
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
การท่องเที่ยว (4 ปี)	14	94	4	43	1	37	4	50	247
การท่องเที่ยว (เทียบโอน)	0	0	7	37	0	0	0	0	44
การโรงแรม (เทียบโอน)	6	56	5	57	0	0	0	0	124
การโรงแรม (4 ปี)	7	74	5	49	6	46	3	48	230
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล (4 ปี)	9	68	6	68	10	62	9	80	312
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล (เทียบโอน)	0	21	0	0	0	0	0	0	21
อาหารและโภชนาการ(4 ปี)	9	38	8	43	3	28	1	29	159
อาหารและโภชนาการ (เทียบโอน)	2	45	4	23	2	24	0	0	100



อาหารและพัฒนาผลิตภัณฑ์	0	0	0	0	2	21	4	27	54
ธุรกิจงานประดิษฐ์	0	0	0	0	0	14	9	9	23
ผ้าและเครื่องแต่งกาย	0	0	0	0	0	0	0	1	1
ธุรกิจจกกรรมศาสตร์	2	31	3	17	0	0	0	0	53
รวม									1,368

ที่มา: งานทะเบียนและประวัติ ทดสอบประเมิน ข้อมูล ณ วันที่ 7 มิถุนายน 2552

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างแยกตามชั้นปี สาขาและเพศของนักศึกษา

สาขา	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง								รวม
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
การท่องเที่ยว (4 ปี)	3	21	1	10	0	8	1	11	56
การท่องเที่ยว (เทียบโอน)	0	0	2	8	0	0	0	0	10
การโรงแรม (เทียบโอน)	1	13	1	13	0	0	0	0	28
การโรงแรม (4 ปี)	2	17	1	11	1	10	1	11	52
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล (4 ปี)	2	15	1	15	2	14	2	18	71
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล (เทียบโอน)	0	5	0	0	0	0	0	0	5
อาหารและโภชนาการ(4 ปี)	2	9	2	10	1	6	0	7	36
อาหารและโภชนาการ (เทียบโอน)	0	10	1	5	0	5	0	0	23
อาหารและพัฒนาผลิตภัณฑ์	0	0	0	0	0	5	1	6	12
ธุรกิจงานประดิษฐ์	0	0	0	0	0	3	2	2	5
ผ้าและเครื่องแต่งกาย	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ธุรกิจจกกรรมศาสตร์	0	7	1	4	0	0	0	0	12
รวม	0	0	0	0	0	0	0	0	310

ที่มา: งานทะเบียนและประวัติ ทดสอบประเมิน ข้อมูล ณ วันที่ 7 มิถุนายน 2552

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เก็บข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ

ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เลือกผู้ให้ข้อมูล (Key person) หรือการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth interview) วิธีการเก็บข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นวิธีซึ่งผู้วิจัยไม่ได้มีการกำหนดโครงสร้างของข้อมูลที่ต้องการเก็บไว้แน่นอนตายตัว (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2536) ในที่นี้เน้นผู้ที่มีภาวะเครียดสูงจากกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก เนื่องจากการศึกษาเรื่องภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดครั้งนี้ ประชากรเป้าหมายคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ตามสาขาต่าง ๆ ซึ่งมีภาวะเครียดและการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษานี้ประกอบด้วยการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาจึงแบ่งออกตามลักษณะการวิจัย ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ประกอบด้วยคำถามปลายปิด และให้เติมข้อความในบางส่วน

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของแต่ละบุคคล ในคำถามแต่ละข้อจะมีให้เลือก 5 อันดับ โดยให้คะแนนตามลำดับความเครียดดังนี้

1. หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด/ไม่เป็นเลย
2. หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อย
3. หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดปานกลาง
4. หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก
5. หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด

การแปลผล แบ่งระดับความเครียดจากคะแนนเฉลี่ยที่ได้เป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์การแบ่งแบบอิงกลุ่ม (Norm reference) เป็นการประเมินผลสรุปโดยใช้ค่าเฉลี่ยบวกและลบด้วยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Summative evaluation) (บุญธรรม จิตปรีดาบริสุทธิ์, 2540:280) คือ

คะแนนเฉลี่ย	น้อยกว่า 1.61	ถือว่าเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.62-2.77	ถือว่าเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	2.78 ขึ้นไป	ถือว่าเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูง

ส่วนที่ 3 เป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 20 ข้อ (Rating scale มี 5 ระดับ) ซึ่งพัฒนาโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต มี

ค่าความเชื่อมั่น 0.70 และค่าความถูกต้องกับการนำไปใช้ในคนไทย > 0.27 (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์  
กุล วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540)

การให้คะแนนแบบวัดความเครียดสวนปรุง ในคำถามแต่ละข้อจะมีให้เลือก 5 อันดับ  
โดยให้คะแนนตามลำดับความเครียดดังนี้

- |   |         |                         |
|---|---------|-------------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่รู้สึกริเครียด       |
| 2 | หมายถึง | รู้สึกริเครียดเล็กน้อย  |
| 3 | หมายถึง | รู้สึกริเครียดปานกลาง   |
| 4 | หมายถึง | รู้สึกริเครียดมาก       |
| 5 | หมายถึง | รู้สึกริเครียดมากที่สุด |

การแปลผล แบ่งระดับความเครียดจากคะแนนรวมที่ได้ เป็น 4 ระดับ คือ

- |          |         |                                      |
|----------|---------|--------------------------------------|
| คะแนนรวม | 0-23    | ถือว่ามีความเครียดระดับน้อย          |
| คะแนนรวม | 24-41   | ถือว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง |
| คะแนนรวม | 42-61   | ถือว่ามีความเครียดอยู่ในระดับสูง     |
| คะแนนรวม | มากกว่า | ถือว่ามีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง  |

ส่วนที่ 4 เป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะเครียดของตนเอง

ส่วนที่ 5 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด และการปฏิบัติเมื่อรู้สึกริ  
เครียดของแต่ละบุคคล ซึ่งได้พัฒนามาจาก ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ (2546) วันทนีย์ สุวรรณ  
ช่าง (2542) เป็นแบบสอบถามปลายปิด ในคำถามแต่ละข้อจะมีให้เลือก 5 อันดับ โดยให้คะแนน  
การจัดการกับความเครียด ตามลำดับความเครียดดังนี้

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่เคย        |
| 2 | หมายถึง | นาน ๆ ครั้ง   |
| 3 | หมายถึง | บางครั้ง      |
| 4 | หมายถึง | บ่อย ๆ        |
| 5 | หมายถึง | เกือบทุกครั้ง |

การแปลผล แบ่งการจัดการกับความเครียดจากคะแนนเฉลี่ยที่ได้ เป็น 5 ระดับ แบ่งแบบ  
อิงเกณฑ์ (Criteria reference) (บุญธรรม จิตปรีดาวิสุทธิ, 2540 : 280) คือ

- |             |             |   |
|-------------|-------------|---|
| คะแนนเฉลี่ย | 1.00-1.49   | ถือว่าไม่เคยปฏิบัติเมื่อรู้สึกริเครียด              |
| คะแนนเฉลี่ย | 1.50-2.49   | ถือว่าปฏิบัตินาน ๆ ครั้งเมื่อรู้สึกริเครียดเครียด   |
| คะแนนเฉลี่ย | 2.50-3.49   | ถือว่าปฏิบัติบางครั้งเมื่อรู้สึกริเครียดเครียด      |
| คะแนนเฉลี่ย | 3.50-4.49   | ถือว่าปฏิบัติบ่อย ๆ เมื่อรู้สึกริเครียดเครียด       |
| คะแนนเฉลี่ย | 4.50 ขึ้นไป | ถือว่าปฏิบัติเกือบทุกครั้งเมื่อรู้สึกริเครียดเครียด |

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

คือการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In – depth interview) โดยกระทำหลังจากที่ทราบคำตอบจากแบบสอบถามแล้ว ว่ากลุ่มตัวอย่างตอบไปในทิศทางใด การสัมภาษณ์มีจุดประสงค์เพื่อให้ทราบคำตอบในแนวคิดซึ่งเนื้อหาในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 การแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ทำความรู้จัก พูดยกย่องเรื่องทั่วไปเพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจ ประเด็น ในการสัมภาษณ์และรู้จักคุ้นเคยกับผู้สัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 แนวคำถามเกี่ยวข้องกับความคิด

ส่วนที่ 3 แนวคำถามเกี่ยวข้องกับการจัดการความคิด

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาค่าความตรง (Validity) การหาค่าความตรงของแบบสอบถาม ได้นำแบบสอบถามที่พัฒนาแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา 2 ท่าน และด้านกิจการนักศึกษา 1 ท่าน หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ก่อนนำไปหาความเที่ยงของเครื่องมือต่อไป

2. ความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขความตรงเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับนักศึกษาที่จะทำการวิจัย จำนวน 30 ราย และนำมาคำนวณหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช หาค่า  $\alpha$ -Coefficient และนำมาแบบสอบถามที่มีค่า  $\alpha$ -Coefficient เกิน 0.90 (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2536) ไปใช้ในการทำวิจัย

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งศึกษาวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิด ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้และแบบทดสอบความคิดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ ชุดที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความคิด การปฏิบัติเมื่อ รู้สึกเครียด เป็นทั้งความคิดและการกระทำ เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะให้ผู้ตอบเป็นผู้กรอกข้อความเอง ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ก็ใช้แนวคำถามที่เกี่ยวกับ ภาวะเครียด และการจัดการความคิด และทำการเก็บข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ถึงคณบดีคณะต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา เพื่อแนะนำตัวขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 ทำการคำนวณกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคณะ จากข้อมูลจำนวนนักศึกษาของแต่ละชั้นปี ในคณะที่มีนักศึกษาระดับทั้ง 4 ชั้นปี ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา ปีการศึกษา 2552

1.3 จัดเตรียมผู้ช่วยวิจัย ซึ่งเป็นนักศึกษาที่เรียนในคณะศิลปศาสตร์ เพื่อช่วยในการเก็บข้อมูลร่วมกับผู้วิจัย กำหนดชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กับผู้ช่วยวิจัย ทั้งนี้จะแจกชุดตัวอย่างแบบสอบถามประกอบการชี้แจง และนัดหมายการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งการเก็บแบบสอบถามคืน

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 มอบแบบสอบถามพร้อมใบพิทักษ์สิทธิ์ให้ผู้ช่วยวิจัย ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำแบบสอบถามไปมอบให้กลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์และการพิทักษ์สิทธิ์แล้วติดตามแบบสอบถามที่เรียบร้อยแล้ว โดยทำการเก็บข้อมูลวิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการสอบการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ของนักศึกษา เพื่อต้องการให้นักศึกษาได้ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยก่อนระยะเวลาหนึ่ง เพื่อเรียนรู้และรับรู้ถึงกิจกรรม หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย เพื่อดูว่ากิจกรรม หรือเหตุการณ์ ดังกล่าวนั้น ก่อนให้เกิดความเครียดขึ้นบ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด และมีการรับรู้และจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างไรต่อไป และเก็บให้ครบจำนวน ที่ต้องการ

2.2 นำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการประมวลผลข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/for window (Statistic Package for the Social Science for window) มีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลจากปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ใช้สถิติเชิงพรรณนาแจกแจงด้วยความถี่ ร้อยละ
2. วิเคราะห์ระดับความเครียด ปัญหาสาเหตุที่ทำให้เครียด การมองปัญหาและการจัดการปัญหา ใช้สถิติเชิงพรรณนา แจกแจงด้วยความถี่ ร้อยละ
3. เปรียบเทียบระดับความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน โดยใช้ ค่าสถิติ แจกแจงด้วยความถี่ ร้อยละ
4. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด กับภาวะเครียดของนักศึกษา โดยใช้ ค่าสถิติ Pearson Correlation
5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดกับภาวะเครียด โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Stepwise regression analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อค้นหาตัวพยากรณ์และสร้างสมการการพยากรณ์ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียนกับภาวะเครียด

6. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของภาวะเครียดกับการจัดการความเครียด (การวิจัยเชิงคุณภาพ) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) (นิตยา ชูโต, 2545) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์เจาะลึกนำมาแยกแยะและเขียนข้อสรุปย่อย ๆ



## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อให้ทราบถึงความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา ผลการศึกษาค้นคว้าเป็นแนวทางเพื่อใช้ในการศึกษาพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดสำหรับนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต โดยนำเสนอผลการศึกษาดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา

ตอนที่ 2 การนำเสนอผลการวิเคราะห์สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

ตอนที่ 3 การนำเสนอผลการทดสอบระดับความเครียดของนักศึกษา

ตอนที่ 4 การนำเสนอผลการวิเคราะห์การรับรู้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

ตอนที่ 5 การนำเสนอผลการวิเคราะห์วิธีการจัดการกับความเครียด และการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดของนักศึกษา



ตอนที่ 1

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล  
และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดของนักศึกษา





ตารางที่ 3 ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดของของกลุ่มตัวอย่าง



ข้อมูลพื้นฐาน	ร้อยละ
1. เพศ	
- ชาย	10.0
- หญิง	90.0
<b>รวม</b>	<b>100</b>
2. ระดับการศึกษา	
- ชั้นปีที่ 1	34.5
- ชั้นปีที่ 2	27.7
- ชั้นปีที่ 3	17.7
- ชั้นปีที่ 4	20.0
<b>รวม</b>	<b>100</b>
3. อายุ	
- 18	5.2
- 19	28.4
- 20	17.4
- 21	4.8
- 22	12.9
- 23	15.8
- 24	13.2
- 25	1.9
- 26	0.3
<b>รวม</b>	<b>100</b>
3. สาขาวิชา	
- การโรงแรม	21.0
- การท่องเที่ยว	26.1
- ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	24.5
- คหกรรมศาสตร์	28.4
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	ร้อยละ
4. เป็นบุตรคนที่	
- 1 คน	43.1
- 2 คน	29.7
- 3 คน	12.4
- 4 คน	6.9
- 5 คน	4.6
- 6 คน	1.3
- 7 คน	1.3
- 9 คน	0.3
- 10 คน	0.3
<b>รวม</b>	<b>100</b>
5. จำนวนพี่น้อง	
- 1 คน	7.9
- 2 คน	31.5
- 3 คน	33.8
- 4 คน	12.8
- 5 คน	7.2
- 6 คน	3.0
- 7 คน	2.6
- 8 คน	0.3
- 9 คน	0.3
- 10 คน	0.7
<b>รวม</b>	<b>100</b>
6. นับถือศาสนา	
- พุทธ	84.2
- คริสต์	0.3
- อิสลาม	15.5
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	ร้อยละ
7. สถานภาพสมรสของบิดา – มารดา	
- อยู่ด้วยกัน	70.3
- หย่า	6.8
- แยกกันอยู่	7.4
- บิดาเสียชีวิต	11.9
- มารดาเสียชีวิต	2.6
- บิดา-มารดาเสียชีวิตทั้งคู่	1.0
<b>รวม</b>	<b>100</b>
8. อาชีพหลักของบิดา	
- ว่างาน	2.0
- พ่อบ้าน	2.4
- เกษตรกร/ประมง	44.4
- ผู้ใช้แรงงาน/รับจ้าง	13.9
- ข้าราชการ	6.4
- ตำรวจ/ทหาร	2.0
- พนักงานรัฐวิสาหกิจ	1.4
- พนักงานบริษัท	1.7
- ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	16.9
- เสียชีวิตแล้ว	8.8
<b>รวม</b>	<b>100</b>
9. อาชีพหลักของมารดา	
- ว่างาน	1.3
- แม่บ้าน	19.4
- เกษตรกร/ประมง	36.5
- ผู้ใช้แรงงาน/รับจ้าง	9.4
- ข้าราชการ	3.2
- พนักงานบริษัท	2.6
- ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	24.2
- นักบวช	0.3

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	ร้อยละ
- เสียชีวิตแล้ว	3.2
<b>รวม</b>	<b>100</b>
10. ท่านอาศัยอยู่กับ	77.3
- บิดา/มารดา	5.8
- ญาติ	1.3
- ผู้ปกครองที่ไม่ใช่ญาติ	5.5
- เพื่อน	5.2
- อยู่คนเดียว	4.9
- อื่นๆ	
<b>รวม</b>	<b>100</b>
11. ความสัมพันธ์ในครอบครัวปัจจุบันของท่านในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
- รู้สึกอบอุ่น/มีกิจกรรมร่วมกัน	71.0
- รักใคร่กลมเกลียว	51.9
- ห่วงใยช่วยเหลือกัน	66.8
- เข้มงวด	5.5
- ห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่	6.5
- เย็นชาต่อกัน	1.0
- โดนลงโทษโดยไม่มีเหตุผล	0.0
- ขัดแย้งทะเลาะกัน	4.5
- รู้สึกอึดอัดใจ	4.2
- ไม่เป็นที่ยอมรับ	0
- อื่นๆ	3.2
12. ความสัมพันธ์ของท่านต่อบิดาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
- ดีมาก	47.4
- ดี	38.4
- เหมือนเป็นเพื่อน	17.7
- อบอุ่น	47.7

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	ร้อยละ
- เข้มงวด	2.9
- ขัดแย้ง	4.2
- เย็นชา	2.3
- ห้างเหิน	9.4
- อื่นๆ	3.2
13. ความสัมพันธ์ของท่านต่อมารดาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
- ดีมาก	65.2
- ดี	36.5
- เหมือนเป็นเพื่อน	34.2
- อบอุน	55.2
- เข้มงวด	1.9
- ขัดแย้ง	5.2
- เย็นชา	1.3
- ห้างเหิน	3.9
- อื่นๆ	2.9
14. ท่านได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวเดือนละ	
15. รายได้ของท่านพอใช้จ่ายหรือไม่	
- พอใช้	64.5
- พอใช้และมีเงินเก็บ	21.5
- ไม่พอใช้และมีหนี้สิน	12.7
<b>รวม</b>	<b>100</b>
16. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน	
17. สถานภาพทางการเงินของครอบครัวท่าน	
- พอใช้	56.9
- พอใช้และมีเงินเก็บ	32.7
- ไม่พอใช้และมีหนี้สิน	8.8
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	ร้อยละ
18. ท่านมีการช่วยเหลืองานบ้านบ้างหรือไม่	
- ช่วยมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ	56.5
- ช่วยบางครั้ง	40.6
- ไม่ได้ช่วย	1.9
<b>รวม</b>	<b>100</b>
19. ท่านร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร (กิจกรรมการรับน้อง ประชุมเชียร์ กีฬาคณะ ฯลฯ) ของมหาวิทยาลัยหรือไม่	
- ไม่รวม	13.9
- รวม	86.1
<b>รวม</b>	<b>100</b>
20. ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับเพื่อนนักศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
- มีเฉพาะเพื่อนสนิท	30.6
- สามารถคุยได้กับเพื่อนทุกคน	88.1
- ชอบอยู่คนเดียว	5.8
- ขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง	24.8
- ขัดแย้งทะเลาะกันบ่อย	1.3
- แย่งชิงดี	1.6
- รักใคร่กันดี	45.8
- อื่นๆ	0.6
21. ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับอาจารย์ผู้สอน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
- ราบรื่น	88.7
- อบอุน	40.6
- เข้มงวด	8.7
- ขัดแย้งกัน	0.3
- เย็นชา	2.3

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	ร้อยละ
- ห้างเหิน	9.0
- อื่นๆ	0.6
22. ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับอาจารย์ที่ปรึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
- ราบรื่น	63.5
- อบอุน	35.8
- เข้มงวด	2.3
- ขัดแย้งกัน	1.0
- เย็นชา	4.2
- ห้างเหิน	29.7
- อื่นๆ	2.6
<b>รวม</b>	<b>100</b>
23. ใน 1 ปีที่ผ่านมา ท่านมีอาการเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์หรือไม่	
- ไม่มี	66.2
- มี	33.8
<b>รวม</b>	<b>100</b>
24. ใน 1 ปีที่ผ่านมา ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องทานยาทุกวันหรือไม่	
- ไม่มี	89.3
- มี	10.7
<b>รวม</b>	<b>100</b>
25. ท่านกังวลกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่ท่านเป็นอยู่ขณะนี้อย่างไร	
- มาก	6.5
- ปานกลาง	37.9
- น้อย	17.6
- ไม่กังวลเลย	37.9
<b>รวม</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 3 จากข้อมูลส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็น ร้อยละ 90.0 ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 34.5 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 27.7 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 17.7 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 20 ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี ร้อยละ 28.8 รองลงมาคืออายุ 20 ปี ร้อยละ 17.4 สาขาวิชาการโรงแรม ร้อยละ 26.1 การท่องเที่ยว ร้อยละ 21.0 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ร้อย ละ 24.5 และคหกรรมศาสตร์ ร้อยละ 28.4

ข้อมูลด้านครอบครัว พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 คน ร้อยละ 43.1 รองลงมาเป็นบุตรคนที่ 2 ร้อยละ 29.7 นักศึกษาส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง 3 คน ร้อยละ 33.8 รองลงมาคือจำนวนพี่น้อง 2 คน ร้อยละ 31.5 โดยนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 84.2 คริสต์ ร้อยละ 0.3 และอิสลาม ร้อยละ 15.5 สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา ส่วนใหญ่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 70.3 เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างที่เหลืออีกประมาณร้อยละ 30 บิดามารดาไม่ได้อยู่ ร่วมกัน อาชีพหลักของบิดาส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 44.4 รองลงมาคือมีอาชีพ ค้าขาย ร้อยละ 16.9 อาชีพหลักของมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 36.5 รองลงมา มีอาชีพค้าขาย ร้อยละ 24.2 โดยนักศึกษากลุ่มนี้อาศัยอยู่กับ บิดา มารดา ร้อยละ 77.3 ความสัมพันธ์ในครอบครัวในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา พบว่าส่วนใหญ่มีครอบครัวที่อบอุ่น ร้อยละ 71.0 ความสัมพันธ์ของนักศึกษาต่อบิดาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 47.4 อยู่ในระดับดี 38.4 ความสัมพันธ์ของนักศึกษาต่อบิดาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดี มาก ร้อยละ 65.2 อยู่ในระดับดี ร้อยละ 36.5

ข้อมูลด้านเศรษฐกิจ พบว่านักศึกษาได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ยเดือนละ 6,869.2 บาท โดยนักศึกษา ร้อยละ 64.5 เห็นว่าค่าใช้จ่ายส่วนตัวพอใช้ เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างที่เหลืออีก ประมาณร้อยละ 35 เห็นว่าค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่พอใช้ รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน 19,900 บาท นักศึกษาร้อยละ 56.9 เห็นว่าสถานภาพทางการเงินของครอบครัวพอใช้ เป็นที่น่าสังเกตว่า กลุ่มตัวอย่างที่เหลืออีกประมาณร้อยละ 43 เห็นว่า สถานภาพทางการเงินของครอบครัวไม่พอใช้ นักศึกษาส่วนใหญ่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบช่วยเหลืองานบ้านร้อยละ 56.5

ข้อมูลด้านการปรับตัว พบว่านักศึกษากลุ่มนี้รวมกิจกรรมนอกหลักสูตร ของ มหาวิทยาลัย ร้อยละ 86.1 ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาที่เพื่อนพบว่าสามารถคุยได้กับเพื่อน ทุกคน ร้อยละ 88.1 รักใคร่กันดี ร้อยละ 45.8 ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาที่ปรึกษาที่ปรึกษา พบว่าราบรื่นร้อยละ 88.7 ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาที่ปรึกษาที่ปรึกษา พบว่าราบรื่นร้อยละ 63.5

ข้อมูลด้านความเจ็บป่วย ใน 1 ปีที่ผ่านมา มีนักศึกษาที่มีอาการเจ็บป่วยจำเป็นต้องไปพบ แพทย์ ร้อยละ 10.7 และมีโรคประจำตัวที่ต้องทานยาทุกวัน ร้อยละ 10.7 มีนักศึกษาที่กังวลกับ โรคหรือความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ ร้อยละ 6.5



ตอนที่ 2

การนำเสนอผลการวิเคราะห์สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา



แบบสอบถามสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ประกอบด้วย คำถามที่เป็นข้อมูลระดับมาตราส่วน (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) ชนิด 5 ช่วงคะแนน กำหนดระดับความคิดเห็นเมื่อข้อคำถามเป็นด้านบวก(Positive) แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- |   |         |  |
|---|---------|--|
| 5 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด  |
| 4 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก        |
| 3 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดปานกลาง    |
| 2 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อย       |
| 1 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด |

โดยวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การวิเคราะห์ ดังนี้

- |                       |         |  |
|-----------------------|---------|--|
| ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก        |
| ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อย       |
| ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 | หมายถึง | เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด |

ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวทำการวิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความคิดเห็น					x̄	S.D	แปลผล
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
<b>ปัจจัยส่วนบุคคล</b>								
<b>ด้านค่าใช้จ่าย</b>								
1) มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษา (ค่าครองชีพในแต่ละเดือน)	33 (10.6)	85 (27.5)	137 (44.5)	37 (12.0)	17 (5.5)	2.74	0.98	ปานกลาง
2) มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในเรื่องค่าหนังสือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการเรียน ต้องขอเงินพิเศษจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง	49 (15.8)	112 (36.1)	94 (30.3)	46 (14.8)	8 (2.6)	2.52	1.01	ปานกลาง
<b>ด้านที่พักอาศัย</b>								
3) กรณีพักบ้าน การไม่มีห้องหรือที่เป็นส่วนตัว	119 (38.4)	91 (29.4)	61 (19.7)	12 (3.9)	6 (1.9)	1.94	0.98	น้อย

4) กรณีหอพัก/บ้านเช่าที่ พักอาศัยกับแคบอีดอัด	114 (36.8)	85 (27.4)	68 (21.9)	21 (6.8)	8 (2.6)	2.06	1.06	น้อย
5) ค่าเช่าหอพัก/บ้านเช่า ราคาแพง	78 (25.2)	50 (16.1)	100 (32.2)	46 (14.8)	22 (7.1)	2.60	1.23	ปานกลาง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
6) สภาพแวดล้อมที่พัก อาศัยมีมลพิษ (เสียง รบกวน กลิ่นพิษ กลิ่น ฯลฯ)	61 (19.7)	93 (30.0)	93 (30.0)	39 (12.6)	18 (5.8)	2.53	1.12	ปานกลาง
7) มีปัญหากับผู้ร่วมพัก อาศัย (เพื่อนร่วมห้อง)	156 (50.3)	80 (25.8)	51 (16.5)	11 (3.5)	7 (2.3)	1.79	0.99	น้อย
8) มีปัญหากับผู้ให้พักอาศัย (เจ้าของหอพัก เจ้าของ บ้านเช่า)	156 (50.3)	86 (27.7)	37 (11.9)	13 (4.2)	7 (2.3)	1.75	0.98	น้อย
ด้านสุขภาพ 9) มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อย ๆ	98 (31.6)	122 (39.4)	71 (22.9)	14 (4.5)	4 (1.3)	2.04	0.91	น้อย
10) เครียดและวิตกกังวล เกี่ยวกับโรคประจำตัว ของตนเอง	155 (50.0)	96 (31.0)	43 (13.9)	8 (2.6)	4 (1.3)	1.72	0.89	น้อย

11) ความไม่สมบูรณ์ของร่างกายทำให้ไม่สามารถทำสิ่งที่อยากทำได้เต็มที่	132 (42.6)	106 (34.2)	50 (16.1)	17 (5.5)	3 (1.0)	1.87	0.94	น้อย
---	---------------	---------------	--------------	-------------	------------	------	------	------

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
ปัจจัยด้านครอบครัว								
ด้านครอบครัว								
12) สถานการณ์ภายในครอบครัวไม่ราบรื่น มีความขัดแย้งในครอบครัว	153 (49.4)	95 (30.6)	43 (13.9)	13 (4.2)	6 (1.9)	1.78	0.96	น้อย
13) ผู้ปกครองไม่มีเวลาหรือไม่สามารถเป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา	138 (44.5)	97 (31.3)	55 (17.7)	15 (4.8)	5 (1.6)	1.87	0.97	น้อย
14) มีปัญหารายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ	76 (24.5)	98 (31.6)	88 (28.4)	34 (11.0)	14 (4.5)	2.39	1.10	น้อย
15) มีปัญหาครอบครัวมีหนี้สิน	109 (35.2)	85 (27.4)	72 (23.2)	26 (8.4)	16 (5.2)	2.20	1.16	น้อย
16) มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ต่อบิดามารดา ขัดแย้ง ไม่ราบรื่น	170 (54.8)	79 (25.5)	39 (12.6)	13 (4.2)	8 (2.6)	1.73	1.00	น้อย

17) ปัญหาค่าใช้จ่ายจากการ มีจำนวนพี่น้องมาก หรือ น้อยไป	139 (44.8)	88 (28.4)	57 (18.4)	17 (5.5)	6 (1.9)	1.90	1.01	น้อย
18) มีภาระที่ต้องช่วยเหลือ งานบ้านกระทบต่อเวลา เรียน	135 (43.5)	97 (31.3)	61 (19.7)	12 (3.9)	4 (1.3)	1.87	0.94	น้อย

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
ปัจจัยด้านการเรียน								
ด้านการปรับตัว การคบ เพื่อน								
19) มีปัญหาการปรับตัวกับ เพื่อนที่พังกาศัยด้วยกัน	137 (44.2)	117 (37.7)	46 (14.8)	9 (2.9)	1 (0.3)	1.77	0.82	น้อย
20) มีปัญหาเกี่ยวกับการคบ เพื่อนและการปรับตัว (เรียนด้วยกัน)	118 (38.1)	127 (41.0)	54 (17.4)	8 (2.6)	3 (1.0)	1.87	0.85	น้อย
21) มีเรื่องทะเลาะกับผู้อื่น (เพื่อนเจ้าหน้าที่ประจำ คณะ ฯลฯ) อย่างรุนแรง	190 (61.3)	86 (27.7)	29 (9.4)	2 (0.6)	3 (1.0)	1.52	0.77	น้อย
ด้านการศึกษาในปัจจุบัน								
22) กลัวไม่ได้เกรดตามที่ คาดหวังกังวลเรื่องผล การเรียน	6 (1.9)	44 (14.2)	97 (31.3)	103 (33.2)	59 (19.0)	3.53	1.01	มาก

23) เนื้อหาที่เรียนมากเกินไป	7 (2.3)	56 (18.1)	155 (50.0)	73 (23.5)	17 (5.5)	3.12	0.84	มาก
24) กลัวไม่สำเร็จการศึกษา	12 (3.9)	53 (17.1)	97 (31.3)	65 (21.0)	76 (24.5)	3.46	1.15	มาก
25) มีความกังวลในการสอบ เนื้อหาที่เรียนทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก	4 (1.3)	35 (11.3)	125 (40.3)	98 (31.6)	47 (15.2)	3.48	0.92	มาก

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
ด้านการศึกษาในอนาคต	27	68	120	63	31	3.00	1.08	มาก
26) กลัวจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้	(8.7)	(21.9)	(38.7)	(20.3)	(10.0)			
27) ความรู้พื้นฐานไม่เพียงพอ	11	57	150	71	20	3.10	0.89	มาก
	(3.5)	(18.4)	(48.4)	(22.9)	(6.5)			
ด้านการทำงานหลังจบการศึกษา	23	34	68	82	102	3.66	1.24	มาก
28) กลัวว่างงานหรือตกงานหลังจบการศึกษา	(7.4)	(11.0)	(21.9)	(26.5)	(32.9)			
29) มีความกังวลเนื่องจากไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะประกอบอาชีพได้ภายหลังจากสำเร็จการศึกษา	23	60	109	75	42	3.17	1.11	มาก
	(7.4)	(19.4)	(35.2)	(24.2)	(13.5)			

ด้านอาจารย์ที่ปรึกษา	141	115	42	9	2			
อาจารย์ผู้สอน	(45.5)	(37.1)	(13.5)	(2.9)	(0.6)	1.75	0.84	น้อย
30) มีปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์ผู้สอน								
31) เมื่อวิธีการสอนหรือการถ่ายทอดความรู้ของอาจารย์ผู้สอน	60	114	106	24	5			
	(19.4)	(36.8)	(34.2)	(7.7)	(1.6)	2.35	0.93	น้อย

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
32) มีความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งไม่ได้รับความอบอุ่นและเอาใจใส่จากอาจารย์เท่าที่ควร	88 (28.4)	103 (33.2)	95 (30.6)	17 (5.5)	2 (0.6)	2.15	0.92	น้อย
33) อาจารย์ที่ปรึกษาไม่มีเวลาให้	69 (22.3)	82 (26.5)	90 (29.0)	36 (11.6)	22 (7.1)	2.53	1.18	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมนอกหลักสูตร 34) มีความเครียดจากการใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป	93 (30.0)	134 (43.2)	71 (22.9)	8 (2.6)	3 (1.0)	2.00	0.85	น้อย
35) กิจกรรมนอกหลักสูตรส่งผลกระทบกับการเรียน	94 (30.3)	127 (41.0)	72 (23.2)	11 (3.5)	3 (1.0)	2.02	0.87	น้อย



ด้านการประชุมเชียร์และรับ น้อง								
36) ปัญหาเกี่ยวกับการรับ น้อง	113 (36.5)	118 (38.1)	62 (20.0)	12 (3.9)	5 (1.6)	1.96	0.93	น้อย
37) ปัญหาเกี่ยวกับการ ประชุมเชียร์	122 (39.4)	104 (33.5)	66 (21.3)	10 (3.2)	8 (2.6)	1.96	0.98	น้อย

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าสถานการณ์หรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

**ปัจจัยส่วนบุคคล** พบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษา(ค่าครองชีพในแต่ละเดือน) เป็นสถานการณ์หรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.74$ ) สาเหตุรองลงมาคือเรื่องของค่าเช่าหอพัก/บ้านเช่าราคาแพง กลาง ( $\bar{x} = 2.60$ )

**ปัจจัยด้านครอบครัว** มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับน้อย ( $\bar{x} = 2.39$ )

**ปัจจัยด้านการเรียน** พบว่านักศึกษากังวลเรื่องกลัวว่างานหรือตกงานหลังจบการศึกษามากที่สุด ซึ่งจัดเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับมาก ( $\bar{x} = 3.66$ ) สาเหตุรองลงมาคือกังวลเรื่องผลการเรียนโดยกลัวไม่ได้เกรดตามที่คาดหวัง ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดระดับมาก ( $\bar{x} = 3.53$ )

นอกจากนี้พบว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษาในระดับมาก ได้แก่ เนื้อหาที่เรียนมากเกินไป กลัวไม่สำเร็จการศึกษา มีความกังวลในการสอบ เนื้อหาที่เรียนทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก กลัวจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ ความรู้พื้นฐานไม่เพียงพอ และมีความกังวลเนื่องจากไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะประกอบอาชีพได้ภายหลังสำเร็จการศึกษา

ตอนที่ 3

การนำเสนอผลการวิเคราะห์แบบทดสอบระดับความรู้สึกรีดของนักศึกษา



ระดับความรู้สึกเครียด	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
ระดับความรู้สึกเครียด	2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
ระดับความรู้สึกเครียด	3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
ระดับความรู้สึกเครียด	4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
ระดับความรู้สึกเครียด	5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

กับเกณฑ์การวิเคราะห์ผลการประเมินความรู้สึกเครียด ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด

ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวทำการวิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้



ตารางที่ 5

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังต่อไปนี้	ระดับความรู้สึกเครียด					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
1) กลัวทำงานผิดพลาด	8 (2.6)	70 (22.6)	160 (51.6)	52 (16.8)	18 (5.8)	3.00	0.85	ปานกลาง
2) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	7(2.3)	69(22.3)	132(42.6)	55(17.7)	42(13.5)	3.18	1.00	ปานกลาง
3) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	81(26.1)	96(31.0)	82(26.5)	33(10.6)	17(5.5)	2.38	1.14	น้อย
4) กังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	42(13.5)	103(33.2)	104(33.5)	43(13.9)	17(5.5)	2.64	1.05	ปานกลาง
5) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	23(7.4)	78(25.2)	129(41.6)	54(17.4)	25(8.1)	2.93	1.02	ปานกลาง
6) เงินไม่พอใช้จ่าย	40(12.9)	74(23.9)	95(30.6)	66(21.3)	32(10.3)	2.93	1.19	ปานกลาง
7) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	61(19.7)	101(32.6)	99(31.9)	44(14.2)	5(1.6)	2.45	1.01	น้อย
8) ปวดหัวจากความตึงเครียด	26(8.4)	92(29.7)	93(30.0)	64(20.6)	35(11.3)	2.96	1.13	ปานกลาง

9) ปวดหลัง	52(16.8)	94(30.3)	98(31.6)	48(15.5)	18(5.8)	2.63	1.10	ปานกลาง
10) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	53(17.1)	111(35.8)	106(34.2)	32(10.3)	8(2.6)	2.45	0.97	น้อย
11) ปวดศีรษะข้างเดียว	50(16.1)	75(24.2)	94(30.3)	55(17.7)	35(11.3)	2.83	1.22	ปานกลาง
12) รู้สึกวิตกกังวล	43(13.9)	86(27.7)	101(32.6)	51(16.5)	29(9.4)	2.79	1.15	ปานกลาง
13) รู้สึกคับข้องใจ	47(15.2)	86(27.7)	111(35.8)	43(13.9)	23(7.4)	2.70	1.11	ปานกลาง
14) รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด	28(9.0)	93(30.0)	111(35.8)	49(15.8)	29(9.4)	2.86	1.08	ปานกลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังต่อไปนี้	ระดับความรู้สึกเครียด					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
15) รู้สึกเศร้า	54(17.4)	94(30.3)	93(30.0)	45(14.5)	24(7.7)	2.64	1.15	ปานกลาง
16) ความจำไม่ดี	26(8.4)	67(21.6)	118(38.1)	61(19.7)	38(12.3)	3.05	1.11	ปานกลาง
17) รู้สึกสับสน	36(11.6)	96(31.0)	103(33.2)	53(17.1)	22(7.1)	2.77	1.08	ปานกลาง
18) ตั้งสมาธิลำบาก	34(11.0)	80(25.8)	116(37.4)	60(19.4)	19(6.1)	2.83	1.05	ปานกลาง

19) รู้สึกเหนื่อยง่าย	41(13.2)	90(29.0)	111(35.8)	50(16.1)	18(5.8)	2.72	1.06	ปานกลาง
20) เป็นหวัดบ่อย	75(24.2)	102(32.9)	80(25.8)	36(11.6)	17(5.5)	2.41	1.13	น้อย

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ระดับความรู้สึกเครียดของนักศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดมากที่สุดในระดับปานกลาง โดยกลัวว่าไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ( $\bar{x} = 3.18$ ) รองลงมาคือรู้สึกถึงความจำไม่ดี ( $\bar{x} = 3.05$ ) และกลัวทำงานผิดพลาด ( $\bar{x} = 3.00$ )



ตอนที่ 4

การนำเสนอผลการวิเคราะห์การรับรู้สาเหตุหรือ  
สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา



ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	ร้อยละ
1. ภาวะสุขภาพจิตของท่านในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมจนถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร	
- เครียด	42.5
- ไม่เครียด	57.5
2. ท่านมองปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่านอย่างไร	
- มีทางออก	65.9
- เห็นทางออกกลาง ๆ	30.8
- ทางออกค่อนข้างมืด	2.9
- ไม่มีทางออก	0.3
3. บุคคลที่สามารถช่วยเหลือท่านในภาวะเครียดคือใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
- ตนเอง	73.2
- คู่รัก/แฟน	40.3
- บุคคลในครอบครัว	79.4
- ผู้ใหญ่ที่นับถือ/อาจารย์	27.4
- หมอดู	2.3
- จิตแพทย์	0.3
- ศาสนา	12.6
- เพื่อน	58.4
- อื่นๆ ระบุ	1.3



สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	ร้อยละ
4. แหล่งที่สามารถช่วยท่านได้ในภาวะเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
- หนังสือ	38.1
- สถานีวิทยุ คลื่นความถี่รายการ	52.3
- สถานีโทรทัศน์ช่อง/รายการ	72.3
- สวนสาธารณะ	40.0
- สถานบริการของโรงพยาบาล	1.9
- ศูนย์การค้า	44.8
- โรงภาพยนตร์	37.1
- บ้าน/ครอบครัว	70.0
- ศาสนสถาน	12.6
- อื่นๆ ระบุ	8.1

จากตารางที่ 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขภาพจิตในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่รู้สึกไม่เครียด ร้อยละ 57.5 และมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้น มีทางออก ร้อยละ 65.9 โดยบุคคลที่สามารถช่วยเหลือในภาวะเครียดได้ดีที่สุด คือ ตนเอง ร้อยละ 73.2 บุคคลในครอบครัว ร้อยละ 79.4 และเพื่อน ร้อยละ 58.4 แหล่งที่สามารถช่วยได้ในภาวะเครียด คือ สถานีโทรทัศน์ช่อง/รายการ ร้อยละ 72.3 บ้าน ครอบครัว ร้อยละ 70.0 สถานีวิทยุ คลื่นความถี่รายการ ร้อยละ 52.3 และ ศูนย์การค้า ร้อยละ 44.8

ตอนที่ 5

การนำเสนอผลการวิเคราะห์วิธีการจัดการกับความเครียด  
และการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดของนักศึกษา



ระดับระดับการปฏิบัติ	1	หมายถึง	ไม่เคย
ระดับระดับการปฏิบัติ	2	หมายถึง	นานๆ ครั้ง
ระดับระดับการปฏิบัติ	3	หมายถึง	บางครั้ง
ระดับระดับการปฏิบัติ	4	หมายถึง	บ่อยๆ
ระดับระดับการปฏิบัติ	5	หมายถึง	เกือบทุกครั้ง

โดยวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.51 – 5.00	หมายถึง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง
ค่าเฉลี่ย	3.51 – 4.50	หมายถึง	ปฏิบัติบ่อยๆ
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.50	หมายถึง	ปฏิบัติบางครั้ง
ค่าเฉลี่ย	1.51 – 2.50	หมายถึง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.50	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวทำการวิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติของนักศึกษาเมื่อรู้สึกเครียด

การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด ทั้งที่เป็นความคิด การ กระทำ ทัศนคติ	ระดับการปฏิบัติ					x̄	S.D	แปลผล
	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	เกือบทุกครั้ง			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
1) ปลอดภัยตัวเองว่าจะผ่าน พ้นความยุ่งยากต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี	4 (1.3)	37 (11.9)	111 (35.8)	113 (36.5)	44 (14.2)	3.50	0.92	บ่อยๆ
2) ทำความเข้าใจและ ประนีประนอมกับปัญหา ต่างๆ ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น มาแล้ว	4 (1.3)	45 (14.5)	142 (45.8)	98 (31.6)	20 (6.5)	3.27	0.83	บางครั้ง
3) เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จะ เข้านอน ไม่ว่าช่วงเวลา กลางวันหรือกลางคืน และคิดว่าเมื่อตื่นขึ้นแล้ว ทุกอย่างจะดีขึ้นได้เอง	30 (9.7)	88 (28.4)	121 (39.0)	49 (15.8)	21 (6.8)	2.81	1.03	บางครั้ง
4) อยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร และรอให้ทุกอย่างดีขึ้น ไปเอง	72 (23.2)	106 (34.2)	103 (33.2)	23 (7.4)	5 (1.6)	2.29	0.96	นานๆ ครั้ง

5) พยายามลืม ไม่สนใจเรื่อง ที่ต้องทำให้ไม่สบายใจ	15 (4.8)	58 (18.7)	123 (39.7)	81 (26.1)	30 (9.7)	3.17	1.00	บางครั้ง
6) พยายามหลบหนีจากเรื่อง ที่ทำให้เกิดความไม่สบาย ใจ	38 (12.3)	89 (28.7)	112 (36.1)	51 (16.5)	18 (5.8)	2.74	1.05	บางครั้ง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด ทั้งที่เป็นความคิด การ กระทำ ที่ตนคิด	ระดับการปฏิบัติ					x	S.D	แปลผล
	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	เกือบทุกครั้ง			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
7) ยอมรับผลที่เกิดขึ้น จากเหตุการณ์ที่ทำให้ เครียดเป็นเพราะ เคราะห์กรรมของ ตนเอง	27 (8.7)	77 (24.8)	112 (36.1)	67 (21.6)	26 (8.4)	2.96	1.07	บางครั้ง
8) จะระบายความรู้สึกไม่ สบายใจที่เกิดขึ้นไปที่ ผู้อื่น	44 (14.2)	96 (31.0)	96 (31.0)	61 (19.7)	10 (3.2)	2.66	1.05	บางครั้ง
9) ระบายกับสิ่งของ เช่น ทุบโต๊ะ	177 (57.1)	79 (25.5)	32 (10.3)	12 (3.9)	8 (2.6)	1.68	0.98	นานๆครั้ง

10) ต้องการที่จะอยู่คนเดียวตามลำพังเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	44 (14.2)	101 (32.6)	92 (29.7)	43 (13.9)	28 (9.0)	2.71	1.16	บางครั้ง
11) เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจพยายาม คิดทบทวน ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล	9 (2.9)	32 (10.3)	105 (33.9)	117 (37.7)	46 (14.8)	3.51	0.96	บ่อยๆ
12) พยายามคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	1 (0.3)	34 (11.0)	110 (35.5)	122 (39.4)	42 (13.5)	3.55	0.87	บ่อยๆ

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด ทั้งที่เป็นความคิด การกระทำ ทัศนคติ	ระดับการปฏิบัติ					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	เกือบทุกครั้ง			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
13) ค้นหาข่าวสาร หรือ ข้อมูลรายละเอียดที่จะนำมาช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	11 (3.5)	58 (18.7)	139 (44.8)	87 (28.1)	14 (4.5)	3.11	0.88	บางครั้ง

14) พยายามที่จะค่อยๆ แก้ไขเรื่องที่เป็นปัญหา เป็นขั้นตอน	3 (1.0)	42 (13.5)	126 (40.6)	108 (34.8)	30 (9.7)	<b>3.38</b>	<b>0.87</b>	บางครั้ง
15) หาวิธีการต่างๆ ที่จะ พยายามควบคุมปัญหา ที่เกิดขึ้น ไม่ให้รุนแรง มากขึ้น	8 (2.6)	43 (13.9)	128 (41.3)	107 (34.5)	23 (7.4)	<b>3.30</b>	<b>0.89</b>	บางครั้ง
16) ใช้วิธีที่เคยปัญหาแล้ว ได้ดี	6 (1.9)	42 (13.5)	132 (42.6)	98 (31.6)	27 (8.7)	<b>3.32</b>	<b>0.88</b>	บางครั้ง
17) จะพูดคุยแลกเปลี่ยน กับผู้อื่นเพื่อ แลกเปลี่ยนหรือขอ ความคิดเห็นเพื่อ นำมาใช้แก้ปัญหา	5 (1.6)	41 (13.2)	115 (37.1)	108 (34.8)	38 (12.3)	<b>3.43</b>	<b>0.92</b>	บางครั้ง
18) พยายามทดลองจัดการ แก้ไขด้วยวิธีบางอย่าง ไปก่อน	12 (3.9)	67 (21.6)	141 (45.5)	77 (24.8)	12 (3.9)	<b>3.03</b>	<b>0.88</b>	บางครั้ง
19) ออกกำลังกาย	21 (6.8)	106 (34.2)	104 (33.5)	46 (14.8)	31 (10.0)	<b>2.87</b>	<b>1.07</b>	บางครั้ง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด ทั้งที่เป็นความคิด การ กระทำ ที่สหนักติ	ระดับการปฏิบัติ					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	เกือบทุกครั้ง			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
20) ทำบุญตักบาตร/ทำบุญ ทางศาสนา/บริจาค ทานชะกาด	10 (3.2)	86 (27.7)	130 (41.9)	64 (20.6)	18 (5.8)	2.98	0.92	บางครั้ง
21) ร้องไห้เมื่อมีเรื่องไม่ สบายใจ	50 (16.1)	73 (23.5)	92 (29.7)	53 (17.1)	41 (13.2)	2.87	1.25	บางครั้ง
22) ไปหาพ่อ - แม่ ญาติ ผู้ใหญ่	20 (6.5)	59 (19.0)	95 (30.6)	93 (30.0)	41 (13.2)	3.24	1.10	บางครั้ง
23) ไปหามอดู	168 (54.2)	93 (30.0)	38 (12.3)	6 (1.9)	2 (0.6)	1.63	0.82	นานๆ ครั้ง
24) หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ฯลฯ	7 (2.3)	34 (11.0)	103 (33.2)	104 (33.5)	61 (19.7)	3.57	0.99	บ่อยๆ
25) ไปวัด ฟังเทศน์ สนทนาธรรม/ไป โบสถ์/ไปสุเหร่า มัสยิด	52 (16.8)	129 (41.6)	98 (31.6)	22 (7.1)	7 (2.3)	2.36	0.92	บางครั้ง



26) นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ/อธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์/ละหมาด	63 (20.3)	106 (34.2)	95 (30.6)	34 (11.0)	10 (3.2)	2.42	1.03	นานๆ ครั้ง
27) ไปปรึกษาจิตแพทย์	259 (83.5)	20 (6.5)	25 (8.1)	4 (1.3)	1 (0.3)	1.27	0.69	ไม่เคย
28) ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน	172 (55.6)	79 (25.5)	39 (12.6)	14 (4.5)	5 (1.6)	1.70	0.96	นานๆ ครั้ง
29) อยากทำร้ายตัวเอง	237 (76.5)	36 (11.6)	30 (9.7)	5 (1.6)	1 (0.3)	1.37	0.75	ไม่เคย

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด ทั้งที่เป็นความคิด การกระทำ ทัศนคติ	ระดับการปฏิบัติ					$\bar{x}$	S.D	แปลผล
	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	เกือบทุกครั้ง			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)			
	คน %	คน %	คน %	คน %	คน %			
30) อยากฆ่าตัวตาย	265 (85.5)	25 (8.1)	19 (6.1)	1 (0.3)	0 (0)	1.21	0.55	ไม่เคย
31) อยากทำร้ายผู้อื่น	250 (80.6)	32 (10.3)	26 (8.4)	2 (0.6)	0 (0)	1.29	0.64	ไม่เคย

32) กิษยาระงับประสาท กนิยานอนหลับ	264 (85.2)	21 (6.8)	21 (6.8)	2 (0.6)	1 (0.3)	1.23	0.62	ไม่เคย
33) ตู้บнуหรี คีมเครื่องคีม ที่มีแอลกอฮอล์	171 (55.2)	60 (19.4)	48 (15.5)	24 (7.7)	7 (2.3)	1.82	1.09	บางครั้ง
34) เที้ยวสถานเรจรมย์ เชค คีบ	106 (34.2)	104 (33.5)	70 (22.6)	19 (6.1)	11 (3.5)	2.11	1.05	บางครั้ง
35) เข้ารับบริการสปา นวดอโรมาเทอราพี	224 (72.3)	53 (17.1)	25 (8.1)	6 (1.9)	2 (0.6)	1.41	0.77	ไม่เคย

จากตารางที่ 7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด บ่อยๆ คือ หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ฯลฯ ( $\bar{x} = 3.57$ ) พยายามคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ( $\bar{x} = 3.55$ ) เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ พยายาม คิดทบทวน ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ( $\bar{x} = 3.51$ ) ปลอบใจตัวเองว่าจะผ่านพ้นความยุ่งยากต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี ( $\bar{x} = 3.50$ )



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในชั้นเรียนเรื่อง ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา เป็น การวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งในบทนี้จะกล่าวถึง สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ โดยมี รายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา
3. เพื่อศึกษาถึงการจัดการความเครียดของนักศึกษา
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดกับภาวะเครียดของ นักศึกษา

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ ผู้สอนที่ทำการสอนนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ ตามสาขาต่างๆ เพื่อตอบแบบสอบถามดังกล่าว โดย ผู้วิจัยได้นัดหมายการมารับแบบสอบถามคืนจากอาจารย์ผู้สอน และตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ ของการตอบแบบสอบถาม เพื่อดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการประมวลผลข้อมูลโดยโปรแกรม สำเร็จรูป SPSS/for window (Statistic Package for the Social Science for window) มีขั้นตอน การวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลจากปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ใช้สถิติเชิงพรรณนาแจกแจงด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย
2. วิเคราะห์ระดับความเครียด ปัญหาสาเหตุที่ทำให้เครียด การมองปัญหาและการจัดการ ปัญหา ใช้สถิติเชิงพรรณนา แจกแจงด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

3. เปรียบเทียบระดับความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน โดยใช้ ค่าสถิติ แจกแจงด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

4. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด กับภาวะเครียดของนักศึกษา โดยใช้ ค่าสถิติ Pearson Correlation

5. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของความเครียดกับการจัดการความเครียด (การวิจัยเชิงคุณภาพ) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) (นิสา ชูโต, 2545) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์เจาะลึกนำมาแยกแยะและเขียนข้อสรุปย่อ ๆ

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. จากตารางที่ 3 ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษา ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 279 คน คิดเป็นร้อยละ 90 เป็นเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10

- ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นปี นักศึกษาทั้ง 4 ชั้นปี พบว่าส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 17.7 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 20

- ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานด้านอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 28.8 รองลงมาอายุ 20 ปี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4

- ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลด้านสาขาวิชา ส่วนใหญ่เป็นสาขาเกษตรศาสตร์ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4 รองลงมาสาขาการโรงแรม 81 คน คิดเป็นร้อยละ 26.1 สาขาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 และสาขาการท่องเที่ยว 65 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0

1.1 ข้อมูลด้านครอบครัว พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 43.1 รองลงมาบุตรคนที่ 2 จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4 ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนพี่น้องของนักศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่มีพี่น้อง 3 คน จากจำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 รองลงมานักศึกษามีจำนวนพี่น้อง 2 คนจากจำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5

- นักศึกษานับถือศาสนาพุทธ จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 84.2 รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 และนับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3

- สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา ส่วนใหญ่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างที่เหลืออีก จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 30 บิดา-มารดาไม่ได้อยู่ร่วมกัน

- อาชีพหลักของบิดาส่วนใหญ่ พบว่า มีอาชีพเกษตรกร จำนวน 131คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 รองลงมาบิดามีอาชีพค้าขาย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9 ส่วนอาชีพของมารดาส่วนใหญ่ พบว่า มีอาชีพเกษตรกร จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5 รองลงมามารดามีอาชีพค้าขาย จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2

- นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 77.3 รองลงมาอาศัยอยู่กับญาติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8 ส่วนความสัมพันธ์ในครอบครัวในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่มีครอบครัวที่อบอุ่น จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 71.0 ความสัมพันธ์ของนักศึกษาต่อบิดาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 147 คน ร้อยละ 47.4 อยู่ในระดับดี จำนวน 119คน ร้อยละ38.4 ส่วนความสัมพันธ์กับมารดาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จากจำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 65.2 อยู่ในระดับดี จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5

1.2 ข้อมูลด้านเศรษฐกิจ พบว่า นักศึกษาได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ยเดือนละกี่บาท โดยนักศึกษาจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 64.5 มีความเห็นว่าค่าใช้จ่ายส่วนตัวพอใช้ เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างที่เหลืออีกประมาณ 109 คน คิดเป็นร้อยละ 43 มีความเห็นว่าสภาพทางการเงินของครอบครัวไม่พอใช้ นักศึกษาส่วนใหญ่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบช่วยเหลืองานบ้าน จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5

1.3 ข้อมูลด้านการปรับตัว พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรของมหาวิทยาลัย จำนวน 267คน คิดเป็นร้อยละ 86.1 ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน พบว่าสามารถคุยได้กับเพื่อนทุกคน จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 88.1 รักใคร่กันดี จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 45.8 ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา พบว่า ราบรื่นน้อย จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 63.5

1.4 ข้อมูลด้านความเจ็บป่วยใน 1 ปีที่ผ่านมา พบว่า มีนักศึกษาที่มีอาการเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 และมีโรคประจำตัวที่ต้องทานยาทุกวัน จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 มีนักศึกษากังวลกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5

## 2. จากตารางที่ 4 สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

ผลการศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาในแต่ละปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านการเรียน ซึ่ง

แต่ละปัจจัยสามารถหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ซึ่งสามารถสรุปผลได้ดังนี้

- การค้นหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ปัจจัยเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษา (ค่าครองชีพในแต่ละเดือน) เป็นสถานการณ์หรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับปานกลาง จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.7 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.74$ ) สาเหตุรองลงมาคือค่าเช่าหอพัก/บ้านเช่าราคาแพง แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุของความเครียดระดับปานกลาง จากจำนวน 296 คน คิดเป็นร้อยละ 95.5 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.60$ )

- การค้นหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับน้อย จากจำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.39$ ) สาเหตุรองลงมาเกี่ยวกับมีปัญหาครอบครัว มีหนี้สิน แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับน้อย จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.4 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.20$ )

- การค้นหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านการเรียน พบว่า นักศึกษากังวลเกี่ยวกับเรื่องกลัวว่างงาน หรือตกงานหลังจากจบการศึกษามากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับมาก จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.7 และมีค่าเฉลี่ยก่อให้เกิดความเครียดระดับน้อย จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.4 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.66$ ) สาเหตุรองลงมาเกี่ยวกับด้านผลการเรียน โดยกลัวไม่ได้เกรดตามที่คาดหวังหนี้สิน แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับมาก จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.7 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.53$ )

- นอกจากนี้การค้นหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ เนื้อหาที่เรียนทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.48$ ) กลัวไม่สำเร็จการศึกษา มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.46$ ) เนื้อหาที่เรียนมากเกินไป มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.12$ ) มีความกังวลเนื่องจากไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะประกอบอาชีพได้ภายหลังสำเร็จการศึกษา มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.17$ ) ความรู้พื้นฐานไม่เพียงพอ มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.10$ ) และกลัวจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.00$ )

### 3. จากตารางที่ 5 ระดับความรู้สึกเครียดของนักศึกษา

- ผลการวิเคราะห์ระดับความรู้สึกเครียดของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษา มีระดับความเครียดมากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เกี่ยวกับเรื่องไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ จากจำนวน 305 คน คิดเป็นร้อยละ 98.4 มีค่าเฉลี่ย

สูงสุด ( $\bar{x}=3.18$ ) รองลงมาเกี่ยวกับรู้สึกว่าการจำไม่ดี จากจำนวน309 คน คิดเป็นร้อยละ99.7 มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.05$ ) และเกี่ยวกับเรื่องกลัวทำงานผิดพลาด จากจำนวน308คน คิดเป็นร้อยละ99.4 มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.00$ )

#### 4. จากตารางที่ 6 การรับรู้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

- ผลการวิเคราะห์การรับรู้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษามีภาวะสุขภาพจิตในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่รู้สึกไม่เครียด จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ57.5 และรู้สึกเครียด จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

- นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร พบว่า นักศึกษามองปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออก จำนวน 203 คน คิดเป็นร้อยละ 65.9 รองลงมานักศึกษามองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออกกลางๆ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8

- นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับบุคคลที่สามารถช่วยเหลือท่านในภาวะเครียดคือใคร พบว่า บุคคลที่สามารถช่วยเหลือในภาวะเครียดได้ดีที่สุด คือ บุคคลในครอบครัว จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 79.4 ตนเอง จำนวน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 73.2 และเพื่อน จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 58.4

- นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับแหล่งที่สามารถช่วยท่านได้ในภาวะเครียด พบว่า สถานีโทรทัศน์ของ/รายการมีมากที่สุด จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 72.3 รองลงมาเกี่ยวกับบ้าน/ครอบครัว จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และเกี่ยวกับสถานีวิทยุคลื่นความถี่รายการ จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3

#### 5. จากตารางที่ 7 วิธีการจัดการความเครียด และการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดของนักศึกษา

- ผลเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียด และการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดของนักศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการความเครียดมากที่สุด โดยมีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ คือ หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ฯลฯ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 33.7 มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.57$ ) รองลงมา มีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ คือ พยายามหาวิธีที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.55$ ) ตามด้วยมีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆคือ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจพยายาม คิดทบทวน ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.51$ ) และปลอบตัวเองว่าจะผ่านพ้นความยุ่งยากต่างๆไปด้วยดี มีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.50$ )

## อภิปรายผล

### 1.สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

ผลการศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาในแต่ละปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านการเรียน ซึ่งแต่ละปัจจัยสามารถหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ซึ่งสามารถสรุปผลได้ดังนี้

- การค้นหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ปัจจัยเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษา (ค่าครองชีพในแต่ละเดือน) เป็นสถานการณ์หรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับปานกลาง จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.7 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.74$ ) ค่าเอกสารการเรียน ค่าเดินทาง ค่าใช้จ่ายอื่นๆสาเหตุรองลงมาคือค่าเช่าหอพัก/บ้านเช่าราคาแพง แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุของความเครียดระดับปานกลาง จากจำนวน 296 คน คิดเป็นร้อยละ 95.5 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.60$ ) สอดคล้องกับการศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ของกนกพร นทีธนสมบัติ และคณะ (2549) ซึ่งกล่าวถึงความเครียดส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากค่าใช้จ่ายทั้งนี้เพราะการศึกษาเล่าเรียนนั้นประกอบด้วย ค่าใช้จ่ายต่างๆ เช่น ค่าเอกสารการเรียน ค่าเดินทาง ค่าใช้จ่ายอื่นๆ

- การค้นหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับน้อย จากจำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.39$ ) สาเหตุรองลงมาเกี่ยวกับมีปัญหาค่าครองชีพ มีหนี้สิน แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับน้อย จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.4 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.20$ ) สอดคล้องกับการศึกษาของ สวนดุสิต โพล (2545) สำรวจเรื่องความเครียด เรื่องใดถึงกับทำให้ฆ่าตัวตาย ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนกรุงเทพฯและปริมณฑล จำนวน 1,027 ตัวอย่าง พบว่า ปัญหาการเงิน/เศรษฐกิจการเงิน/ค่าใช้จ่ายในครอบครัว/หนี้สิน เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้อีกด้วย

- การค้นหาสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านการเรียน พบว่า นักศึกษากังวลเกี่ยวกับเรื่องกลัวว่างงาน หรือตกงานหลังจากจบการศึกษามากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับมาก จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.7 และมีค่าเฉลี่ยก่อให้เกิดความเครียดระดับน้อย จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.4 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.66$ ) สาเหตุรองลงมาเกี่ยวกับด้านผลการเรียน โดยกลัวไม่ได้เกรดตามที่



คาดหวังนี้ขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับมาก จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.7 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.53$ )

- นอกจากนี้การค้นหาคำสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ เนื้อหาที่เรียนทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.48$ ) กลัวไม่สำเร็จการศึกษา มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.46$ ) เนื้อหาที่เรียนมากเกินไป มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.12$ ) มีความกังวลเนื่องจากไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะประกอบอาชีพได้ภายหลังสำเร็จการศึกษา มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.17$ ) ความรู้พื้นฐานไม่เพียงพอ มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.10$ ) และกลัวจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.00$ )

## 2. ระดับความรู้สึกเครียดของนักศึกษา

- ผลการวิเคราะห์ระดับความรู้สึกเครียดของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษา มีระดับความเครียดมากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เกี่ยวกับเรื่องไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ จากจำนวน 305 คน คิดเป็นร้อยละ 98.4 มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = 3.18$ ) รองลงมาเกี่ยวกับรู้สึกว่าการจำไม่ดี จากจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 99.7 มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.05$ ) และเกี่ยวกับเรื่องกลัวทำงานผิดพลาด จากจำนวน 308 คน คิดเป็นร้อยละ 99.4 มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.00$ )

สามารถอธิบายได้ว่าปัจจัยด้านการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคลนั้น เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา หรือสามารถทำนายภาวะเครียดได้ เพราะการดำเนินชีวิตของนักศึกษาก็คือการเรียน นักศึกษาต้องพบเจอกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมายตั้งแต่การรับน้องใหม่ ปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอน การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสังคมใหม่ ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นการทำงานและสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต (สุรีย์ ธรรมิกบวร และสุจิตา เหลืองอมรเลิศ, 2546 อ้างถึงในภาสกร สวนเรือง, 2550: 118-119) ปัจจัยทางด้านการเรียน เป็นปัจจัยสำคัญมากปัจจัยหนึ่งที่เกิดความเครียดกับนักศึกษา ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่าปัจจัยด้านการเรียนที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษานั้น พบว่าส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ ดังต่อไปนี้คือ นักศึกษาจะมีความกังวลในการสอบเรื่องเนื้อหาที่เรียนทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก กลัวไม่ได้เกรดตามที่คาดหวัง กังวลเรื่องผลการเรียน เนื้อหาที่เรียนมากเกินไป กลัวไม่จบการศึกษาภายในระยะเวลาที่กำหนด นอกจากนี้ยังกังวลไปถึงเรื่องงานในอนาคต คือ กลัวว่างงานหรือตกงานหลังจบการศึกษา มีความกังวลเนื่องจากไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะประกอบอาชีพได้ภายหลังสำเร็จการศึกษา ทั้งนี้ยังพบว่าเรื่อง การมีปัญหาเกี่ยวกับการคบเพื่อน และการปรับตัว (เรียนด้วยกัน) ซึ่งจากการศึกษาพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนนักศึกษา ในลักษณะการขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง และมีลักษณะของการแก่งแย่งชิงดี ด้านกิจกรรมนอกหลักสูตรส่งผลกระทบต่อการศึกษา ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ได้แก่ กิจกรรมการรับ

น้อง ประชุมเชียร์ ก็พาคณะ เป็นต้น เหตุการณ์หรือสถานการณ์ดังกล่าว ซึ่งเป็นปัจจัยทางด้านการเรียนที่ส่งผลให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา

ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดวงมณี จงรักษ์ (บทคัดย่อ: ว.สงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 ม.ค.-มี.ค. 2549) ได้ทำการศึกษา ความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1-4 ผลการวิจัยพบว่า สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียน รองลงมาเกี่ยวกับเรื่องเพื่อน ครอบครัว ความรัก การเงิน และอื่นๆ วิธีเผชิญความเครียดที่ใช้มากที่สุดคือ การแก้ปัญหาโดยตรงปานกลาง และมีแหล่งสนับสนุนสังคมปานกลาง รองลงมาคือการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยง การแก้ปัญหาโดยตรงมากและมีแหล่งสนับสนุนสังคมมาก ใช้น้อยที่สุด

เกี่ยวกับประเด็นเรื่องการเรียน ในเรื่องผลการเรียนไม่ดี หรือเกรดเฉลี่ยน้อย ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึง เหตุการณ์ ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่ “เทอมแรกเกรดเฉลี่ยไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้ของโครงการทุนเรียนดี ของคณะวิทยาศาสตร์ ทำให้เทอมที่สอง ต้องทำเกรดให้มากขึ้น เพื่อนำมาคิด GPA ถัวเฉลี่ยกับเทอมแรก” “ ตก mean Eng ตอนภาคเรียนที่ 1 รู้สึกเสียใจมาก เราทำไมทำไมไม่ได้ รู้สึกโง่มาก” “ ทราบคะแนนที่คิดว่าทำข้อสอบได้แต่กลับได้ คะแนนน้อยกว่าที่คิดไว้”

### 3. การรับรู้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

- ผลการวิเคราะห์การรับรู้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษามีภาวะสุขภาพจิตในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่รู้สึกไม่เครียด จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 และรู้สึกเครียด จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

- นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร พบว่า นักศึกษามองปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออก จำนวน 203 คน คิดเป็นร้อยละ 65.9 รองลงมานักศึกษามองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออกกลางๆ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8

- นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับบุคคลที่สามารถช่วยเหลือท่านในภาวะเครียดคือใคร พบว่าบุคคลที่สามารถช่วยเหลือในภาวะเครียดได้ดีที่สุด คือ บุคคลในครอบครัว จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 79.4 ตนเอง จำนวน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 73.2 และเพื่อน จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 58.4

ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุนิสา ตะสัย (2550:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความเครียด และการจัดแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสมเมื่อมีปัญหาความเครียด เช่น ปัญหา

ครอบครัว นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะปรึกษากันเองภายในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ นักเรียนส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน ปัญหาเรื่องเพื่อนนักเรียนส่วนใหญ่จะเลือกปรึกษากันเองกับเพื่อน ปัญหาเรื่องแฟน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกปรึกษาเพื่อน และแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง, เล่นดนตรี, ออกไปเที่ยว, พักผ่อน และออกกำลังกาย, เล่นกีฬาที่ถนัด

- นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับแหล่งที่สามารถช่วยท่านได้ในภาวะเครียด พบว่า สถานีโทรทัศน์ของ/รายการมีมากที่สุด จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 72.3 รองลงมาเกี่ยวกับ บ้าน/ครอบครัว จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และเกี่ยวกับสถานีวิทยุคลื่นความถี่รายการ จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3

ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พุทธชินราชเวชสาร ปีที่ 24 ฉบับที่ 3 กันยายน- ธันวาคม 2550 (บทคัดย่อ “ ความเครียด วิธีผ่อนคลายและความคิดเห็นของนิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยนเรศวรต่อการจัดมุมสบายคลายเครียดของห้องสมุด ” วลุลี โภธิรังสิยากร, ศศ.บ. (บรรณารักษศาสตร์) ) ศึกษาโดยใช้แบบสอบถามนิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยนเรศวร (2549) มีผู้ตอบแบบสอบถาม 109 คน (ร้อยละ 61.4) เป็นเพศหญิง 71 คน เพศชาย 38 คน วิธีผ่อนคลายความเครียด 3 ลำดับแรก ได้แก่ การฟังรายการเพลงจากวิทยุ ดูโทรทัศน์ซึ่งช่องที่นิสิตดูมากที่สุดคือ ช่อง 3 และอ่านคอลัมน์ข่าวบันเทิงจากหนังสือพิมพ์ นิสิตส่วนใหญ่ (104 คน : ร้อยละ 95.4) เห็นด้วยต่อการจัดมุมสบายคลายเครียดภายในห้องสมุด

#### 4. วิธีการจัดการความเครียด และการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดของนักศึกษา

- ผลเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียด และการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดของนักศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการความเครียดมากที่สุด โดยมีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ คือ หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ฯลฯ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 33.7 มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.57$ ) รองลงมามีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ คือ พยายามหาวิธีที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.55$ ) ตามด้วยมีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ คือ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจพยายาม คิดทบทวน ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.51$ ) และปลอบตัวเองว่าจะผ่านพ้นความยุ่งยากต่างๆ ไปด้วยดี มีระดับการปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียดบ่อยๆ จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.50$ )

สอดคล้องกับวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ในภาคใต้ (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณ โฉม และวัลลา ตันตโยทัย, 2545 อ้างถึงใน ภาสกร สวนเรือง, 2550: 121-122) ที่จะจัดการความเครียดโดยการจัดการกับอารมณ์ เช่นเดียวกับรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ที่มองปัญหานั้นเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง (เชิรชัย งามทิพย์วัฒนา และคณะ, 2543) และการปรับอารมณ์ และการบรรเทาความรู้สึกเครียดของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโทระหว่างการเรียนในภาคการศึกษาแรก

(ยูพาพิน ศิริ โพธิ์งาม, วัลลา ตันตโยทัย และจริยา วิทวัสสุภร, 2543) การพยายามหาแนวทางหรือวิธีการต่างๆ เพื่อบรรเทาภาวะเครียดที่จะเป็นการพูดคุยเพื่อระบาย หรือและเปลี่ยนความคิดเห็นปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดภาวะเครียด ได้แก่บุคคลในครอบครัว และเพื่อน สอดคล้องกับบุคคลที่นิสิตนักศึกษาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปขอคำปรึกษาเมื่อเผชิญกับความเครียด (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, 2544) การได้แลกเปลี่ยน พูดคุยนั้นสามารถช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่มีอยู่ภายในออกมาได้โดยไม่ต้องเก็บกดเอาไว้ ช่วยให้สื่อหรือแสดงทัศนคติที่มีอยู่ออกมาให้คนอื่นได้รับรู้ และยังช่วยให้ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นได้อีกด้วย นอกจากนี้นักศึกษาได้ใช้วิธีออกกำลังกาย เพื่อจัดการความเครียด ซึ่งออกกำลังกายช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่กระตุ้นให้เกิดขึ้น จากความกดดันหรือความเครียด และไม่มีทางระบายออก นอกจากนี้ ยังเป็นทางระบายอารมณ์หรือความรู้สึกกับข้อใจที่สะสมอยู่ในออกมาได้ดียิ่งทางหนึ่ง (พิมพ์มาส ตาปัญญา, 2540) ส่วนวิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้จัดการความเครียดน้อยที่สุดคือ การปรึกษาจิตแพทย์ หากมอดู

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยสงขลา ซึ่งจากการศึกษาได้นำเสนอข้อมูลของปัจจัยด้านต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา ซึ่งพบว่าปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยส่วนบุคคลเป็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา จากข้อมูลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำผลจากการศึกษาไปใช้โดย

1.1 ใช้เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยสงขลา ที่นักศึกษาอยู่ร่วมกันในมหาวิทยาลัย รวมทั้งอาจารย์ที่ปรึกษาหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางช่วยเหลือนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่มีระดับความเครียดมากที่สุดในระดับมาก โดยพบว่านักศึกษากังวลเรื่องกลัวว่างานหรือตงงานหลังจบการศึกษามากที่สุด สาเหตุรองลงมาคือกังวลเรื่องผลการเรียนโดยกลัวไม่ได้เกรดตามที่คาดหวัง ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดระดับมาก และยังพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ทั้ง 4 ชั้นปี นั้นส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศหญิงมากกว่านักศึกษาเพศชาย ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี รองลงมาคืออายุ 20 ปี เป็นสาขาวิชาการ โรงแรม การท่องเที่ยว ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร และคหกรรม ดังนั้นการให้คำแนะนำสำหรับนักศึกษาที่มีหน่วยงานทางด้านการให้คำปรึกษาให้แนวทาง มีอาจารย์ที่ปรึกษา มีความเป็นกันเอง อบอุ่น คอยเสนอแนะทางที่ดีและเหมาะสมสำหรับนักศึกษา เช่น มีชมรมนักจิตวิทยาสำหรับเป็นที่ปรึกษาเพื่อคลายเครียด หรือการปลูกฝังให้นักศึกษามีระบบการคิดในเชิงบวกต่อการจัดการความเครียดให้เพิ่มมากขึ้น

1.2 ผู้บริหาร ครูหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัย ควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดความเครียดในนักเรียน และจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ทั้งในโรงเรียนและในห้องเรียน

1.3 อาจารย์ผู้สอนควรมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนให้มากขึ้น เนื่องจากเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ นักเรียนส่วนใหญ่จะไม่เลือกที่จะปรึกษากับอาจารย์ แต่เลือกที่จะปรึกษากับเพื่อนๆซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้หรือแก้ปัญหาได้ไม่ดีเท่ากับการได้ปรึกษากับอาจารย์

1.4 นักศึกษาบางส่วนที่เลือกแก้ปัญหาความเครียดโดยการทานอาหารมากขึ้น ไปหาหมอดู และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งครู และผู้ปกครองควรดูแล ให้คำแนะนำเพื่อนักศึกษามีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดอย่างถูกวิธี

1.5 ทางมหาวิทยาลัยอาจจัดกิจกรรม หรือโครงการต่างๆเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนนักศึกษา เช่น กิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ชมรมนักจิตวิทยา เพื่อช่วยให้คำปรึกษาต่างๆ

1.6 ทางมหาวิทยาลัยอาจจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬา ชมรมดนตรี ชมรมการทำสมาธิ เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดให้กับนักศึกษา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความรู้จักให้อภัย โดยเฉพาะสถานการณ์ปัจจุบันในพื้นที่ที่มีความรุนแรงหรือความไม่สงบ เช่น สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย ดังนั้นนักศึกษาควรมีข้อมูลและแหล่งการจัดการความเครียดเพื่อการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุข ซึ่งอาจมีแนวทางเยียวยาความเครียด ได้แก่ การทำสมาธิ เป็นต้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาภาวะเครียดของนักศึกษาในภาพรวม ผลที่ได้จากการศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา หรือใช้ในงานพัฒนาระบบเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา แต่ทั้งนี้ข้อมูลในภาพรวมของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ จังหวัดสงขลา ดังนั้นการศึกษาครั้งต่อไปเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีรายละเอียดมากยิ่งขึ้น ควรศึกษาแบบเจาะลึกในแต่ละคณะ เป็นการเฉพาะก็จะทำให้เกิดความเข้าใจถึงสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษามากยิ่งขึ้น และเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาแต่ละคณะอย่างเข้าใจและทั่วถึง

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. 2541. คู่มือคลายเครียด: พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ : ดีไซน์ คอนดักชั่น.  
กรมสุขภาพจิต . 2550 . รายงานภาวะสุขภาพจิต (ออนไลน์) สืบค้นจากหนังสือพิมพ์  
ไทยรัฐ [27 สิงหาคม 2550 ]
- กรมสุขภาพจิต . 2552 . ทิศทางวิกฤตสุขภาพจิตของคนไทย (ออนไลน์) สืบค้นจาก  
หนังสือพิมพ์สยามรัฐ [9 เมษายน 2552]
- กรมสุขภาพจิต . 2553 . รายงานสาเหตุการฆ่าตัวตาย (ออนไลน์) สืบค้นจากโรงพยาบาลศรีธัญญา  
[19 มีนาคม 2553 ]
- ดวงมณี จงรักษ์ วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. ภาควิชาจิตวิทยาการ  
แนะแนว คณะศึกษาศาสตร์. [ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 , ม.ค.- มี.ค. 2549 ]
- ดารณี กาญจนสุวรรณ . 2542 . จิตวิทยาเบื้องต้น. หน้า 53-59 . สงขลา . คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ธีรชัย งามทิพย์วัฒนา และคณะ. 2543. ความเครียดและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษา  
แพทย์ สิริราชพยาบาล. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- นิตา ชูโต. 2545. การวิจัยเชิงคุณภาพ. *Qualitative research*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ :  
แม่ท้อบอยท์ จำกัด.
- ทิพย์ภา เชษฐ์ชาวลิต และดาวลอย กาญจนมณี เสถียร. 2539. การเปลี่ยนแปลงของชีวิต ขณะ  
เรียนพยาบาล และการวิธีเผชิญความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์.
- บุญธรรม จิตปรีดาบริสุทธิ์. วิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ
- บุญวดี เพชรรัตน์ และคณะ. 2539. พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสาร  
พยาบาลสงขลานครินทร์.
- บุศรินทร์ หลิมสุนทร และสมพิศ ไยสุน. 2544. ศึกษาความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และ  
พฤติกรรม การจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารคณะพยาบาล-  
ศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์, วิชัย วิวัฒน์คุณูปการ และทรงวุฒิ ตรงรัตน์พันธ์. 2539. ความเครียด  
ของนักศึกษาทันตแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. [http://www.dent.cum.ac.th/  
/thai/library/RDB/35\\_piyamard.html](http://www.dent.cum.ac.th/thai/library/RDB/35_piyamard.html). (เข้าถึง 30 มิถุนายน 2552).

- พรรณวดี ตันตศิรินทร์, ภัณฑิลา อธิรัตน์ และวรรณภา นีวาสะวัต. 2541. ความเครียด สาเหตุของความเครียด และพฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียด ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิมพ์มาศ ตาปัญญา. 2540. แนวทางการจัดการความเครียด. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการการให้บริการในคลินิกคลายเครียด. กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข.
- ภาสกร สวนเรือง. 2549. วิทยานิพนธ์ ภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่.
- ม.ล.สมชาย จักรพันธ์ และคณะ . 2542. การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ (Development of Thai Computerized - Self- Analysis Stress Test.) พิมพ์ครั้งที่ 2 กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต สมุทรปราการ : ทีคอม .
- มะลิวัลย์ ชูเกียรติศิริ . 2544 . ปัญหาสังคม . (ออนไลน์) สืบค้นจาก : [http://www. Geocities . com/stress. Problem](http://www.Geocities.com/stress.Problem) [29 กรกฎาคม 2548]
- ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ. 2546. คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักศึกษามัธยมศึกษาในประเทศไทย. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ป๊อปอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม , วัลลา ตันตโยทัย และจรรยา วิทศุกร. 2543. ความเครียด การเผชิญความเครียด และแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาล ปริญญาโท ระหว่างการเรียนในภาคการศึกษาแรก. รามาธิบดีพยาบาลสาร.
- วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. 2552. ความเครียด และแนวทางเยียวยาความเครียด ของประชาชนในพื้นที่ก่อความไม่สงบ [ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 ก.ค.- ธ.ค. 2552]
- วิภาวรรณ ชุ่มเพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโณ และวัลลา ตันตโยทัย 2545. ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาลักสูตรพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 รามาธิบดีพยาบาลสาร.
- วิโรจน์ ทองสุพรรณ, บุญชอบ เกียรติคำจาย และอุกฤษฏ์ มนูญจันทร์. 2543. ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. รายงานผลการวิจัยประจำปี 2542. โครงการวิจัย. สิ่งพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโณ และวัลลา ตันตโยทัย 2545.  
ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตร  
พยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 รามาธิบดีพยาบาลสาร.
- วีระ ไชยศรีสุข. 2533. สุขภาพจิต . กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- วุฒิ โปธิรังสิยากร 2550. พุทธชินราชเวชสาร. [ปีที่ 24 ฉบับที่ 3 ก.ย.- ธ.ค. 2550]
- วทันีย์ สุวรรณช่าง. 2542. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยคัดสรรกับ  
พฤติกรรมเผชิญความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่มารับบริการ โรงพยาบาลชลบุรี.  
วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัยบูรพา. สาขาการพยาบาลชุมชน.
- วันดี สุทธรังสี, บุญวดี เพชรรัตน์ และถนอมศรี อินทนนท์. 2548. พฤติกรรมการจัดการ  
ความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สิ่งพิมพ์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สมชาย จักรพันธ์ . 2545. ความเครียดบางอย่างที่ควรรู้ (1) (ออนไลน์) สืบค้นจาก  
<http://www.dmh.go.th> [28 ธันวาคม 2548].
- สมิต อาชวนิจกุล . 2547. ยอมรับความเครียด . พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. 2536. ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักวิจัย  
สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์
- สุนิสา ตะสัย. 2550. วิทยานิพนธ์ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียด ของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2550.
- สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. 2545. หลักและทฤษฎีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
ประสิทธิ์ภัณฑ์แอนด์พรินติ้ง.
- สุรินทร์ นิยมมางกูร. 2541. เทคนิคการสัมภาษณ์อย่าง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. 2540. การสร้างแบบวัด  
ความเครียดสวนปรุง. วารสารสวนปรุง .
- อรพรรณ ลีบุญธวัชชัย . 2545. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพฯ : ด้านสุทธา  
การพิมพ์ .
- อัศวิน นามะกันดำ , ซาลินี สุวรรณยศ , พงนีย์ ภาควงูมิ และวราวรรณ ภูมิคำ. 2547. ความเครียด  
และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาล-  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- หนังสือพิมพ์มติชน. ปีที่ 29 ฉบับที่ 10260. (วันที่ 13 เมษายน 2549 )
- หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์. (วันที่ 14 มิถุนายน 2552)



**Books , Journals**

Bailey, R. and Clerk, M. 1989. Stress and Copyint in Nursing. London : Chapman and Hall .

Yamane, T. 1970. Statistics, An introductory Analysis (2 nd ed) New York, NY :

Harter & Row



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### แบบสอบถามเรื่อง

ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของ  
นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา

แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการทำวิจัยในชั้นเรียน เพื่อให้ทราบถึง  
ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักศึกษาระดับปริญญา  
ตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา จึงใคร่ขอความร่วมมือจาก  
นักศึกษา โปรดสละเวลากรอกแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง และตรงกับความคิดเห็นของ  
ท่านมากที่สุด ผลการสำรวจที่ได้นั้นจะนำไปวิเคราะห์ในการทำวิจัยในชั้นเรียน และเสนอเป็น  
แนวทางเพื่อใช้ในการศึกษาพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดสำหรับนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพ  
ต่อไปในอนาคต โดยคาดหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักศึกษาของมหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา รวมถึงสถาบันการศึกษาอื่น ๆ และผู้สนใจทั่วไป ผู้วิจัยจะ  
นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม และข้อมูลของท่านจะได้รับการรักษาเป็นความลับ

### คำชี้แจง :

แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และสาเหตุหรือ  
สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

ชุดที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ และแบบสอบถามเกี่ยวกับการ  
การรับรู้

ชุดที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด  
เป็นทั้งความคิดและการกระทำ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากทุกท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

## ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

คำชี้แจง: ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ของคำตอบแต่ละข้อ และ  
เติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

- |  |   |       |
|--|---|-------|
| 1. เพศ   |   | □ A1  |
| <input type="checkbox"/> 1) ชาย                        | <input type="checkbox"/> 2) หญิง            |       |
| 2. อายุ.....ปี   |   | □ A2  |
| 3. ระดับการศึกษา ชั้นปีที่.....                        |   | □ A3  |
| คณะ.....   |   | □ A4  |
| สาขาวิชา.....  |   | □ A5  |
| 4. ท่านเป็นบุตรคนที่.....                              |   | □ A6  |
| จำนวนพี่น้อง (รวมตัวท่านด้วย).....                     |   | □ A7  |
| 5. ท่านนับถือศาสนา                                     |   | □ A8  |
| <input type="checkbox"/> 1) พุทธ                       | <input type="checkbox"/> 2) คริสต์          |       |
| <input type="checkbox"/> 3) อิสลาม                     | <input type="checkbox"/> 4) อื่นๆ ระบุ..... |       |
| 6. สถานภาพสมรสของบิดา - มารดา                          |   | □ A9  |
| <input type="checkbox"/> 1) อยู่ด้วยกัน                |   |       |
| <input type="checkbox"/> 2) หย่า                       |   |       |
| <input type="checkbox"/> 3) แยกกันอยู่                 |   |       |
| <input type="checkbox"/> 4) บิดาเสียชีวิต              |   |       |
| <input type="checkbox"/> 5) มารดาเสียชีวิต             |   |       |
| <input type="checkbox"/> 6) บิดา-มารดาเสียชีวิตทั้งคู่ |   |       |
| <input type="checkbox"/> 7) อื่นๆ ระบุ.....            |   |       |
| 7. อาชีพหลักของบิดา                                    |   | □ A10 |
| <input type="checkbox"/> 1) ว่างาน                     |   |       |
| <input type="checkbox"/> 2) พ่อบ้าน                    |   |       |
| <input type="checkbox"/> 3) เกษตรกร/ประมง              |   |       |
| <input type="checkbox"/> 4) ผู้ใช้แรงงาน/รับจ้าง       |   |       |
| <input type="checkbox"/> 5) ข้าราชการ                  |   |       |

- 6) ตำรวจ/ทหาร
- 7) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- 8) พนักงานบริษัท
- 9) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
- 10) นักบวช
- 11) เสียชีวิตแล้ว
- 12) อื่นๆ ระบุ.....

8. อาชีพหลักของมารดา

- 1) ว่างาน
- 2) แม่บ้าน
- 3) เกษตรกร/ประมง
- 4) ผู้ใช้แรงงาน/รับจ้าง
- 5) ข้าราชการ
- 6) ตำรวจ/ทหาร
- 7) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- 8) พนักงานบริษัท
- 9) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
- 10) นักบวช
- 11) เสียชีวิตแล้ว
- 12) อื่นๆ ระบุ.....

A11

9. ท่านอาศัยอยู่กับ

- 1) บิดา/มารดา
- 2) ญาติ
- 3) ผู้ปกครองที่ไม่ใช่ญาติ
- 4) เพื่อน
- 5) อยู่คนเดียว
- 6) อื่นๆ ระบุ.....

A12

10. ความสัมพันธ์ในครอบครัวปัจจุบันของท่านในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) รู้สึกอบอุ่น/มีกิจกรรมร่วมกัน
- 2) รักใคร่กลมเกลียว
- A13  A14
- 3) ห่วงใยช่วยเหลือกัน
- 4) เข้มงวด
- A15  A16
- 5) ห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่
- 6) เย็นชาต่อกัน
- A17  A18
- 7) โคนลงโทษโดยไม่มีเหตุผล
- 8) ขัดแย้งทะเลาะกัน
- A19  A20
- 9) รู้สึกอึดอัดใจ
- 10) ไม่เป็นที่ยอมรับ
- A21  A22
- 11) อื่นๆ ระบุ.....
- A23

11. ความสัมพันธ์ของท่านต่อบิดาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (หากบิดาเสียชีวิตไม่ต้องตอบ)

- 1) ดีมาก
- 2) ดี
- 3) เหมือนเป็นเพื่อน
- 4) อบอุ่น
- 5) เข้มงวด
- 6) ขัดแย้ง
- 7) เย็นชา
- 8) ห่างเหิน
- 9) อื่นๆ ระบุ.....

- A24  A25
- A26  A27
- A28  A29
- A30  A31
- A32

12. ความสัมพันธ์ของท่านต่อมารดาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นอย่างไร  
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (หากมารดาเสียชีวิตไม่ต้องตอบ)
- 1) ดีมาก
- 2) ดี
- 3) เหมือนเป็นเพื่อน
- 4) อบอุน
- 5) เข้มงวด
- 6) ขัดแย้ง
- 7) เย็นชา
- 8) ห่างเหิน
- 9) อื่นๆ ระบุ.....
13. ท่านได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ยเดือนละ.....บาท  
(ไม่รวมค่าเล่าเรียน)
- A33  A34
- A35  A36
- A37  A38
- A39  A40
- A41
14. รายได้ของท่านพอใช้จ่ายหรือไม่
- 1) พอใช้
- 2) พอใช้และมีเงินเก็บ
- 3) ไม่พอใช้และมีหนี้สิน
- 4) อื่นๆ ระบุ.....
- A42
- A43
15. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน.....บาท
- A44
16. สถานภาพทางการเงินของครอบครัวท่าน
- 1) พอใช้
- 2) พอใช้และมีเงินเก็บ
- 3) ไม่พอใช้และมีหนี้สิน
- 4) อื่นๆ ระบุ.....
- A45
17. ท่านมีการช่วยเหลืองานบ้านบ้างหรือไม่
- 1) ช่วยมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ
- 2) ช่วยบางครั้ง
- 3) ไม่ได้ช่วย
- 4) อื่นๆ ระบุ.....
- A46

18. ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับเพื่อนนักศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) มีเฉพาะเพื่อนสนิท
- 2) สามารถคุยได้กับเพื่อนทุกคน
- 3) ชอบอยู่คนเดียว
- 4) ขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง
- 5) ขัดแย้งทะเลาะกันบ่อย
- 6) แก่งแย่งชิงดี
- 7) รักใคร่กันดี
- 8) อื่นๆ ระบุ.....

- A47  A48
- A49  A50
- A51  A52
- A53  A54

19. ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับอาจารย์ผู้สอน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) ราบรื่น
- 2) อบอุน
- 3) เข้มงวด
- 4) ขัดแย้งกัน
- 5) เย็นชา
- 6) ห่างเหิน
- 7) อื่นๆ ระบุ.....

- A55  A56
- A57  A58
- A59  A60
- A61  A62

20. ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับอาจารย์ที่ปรึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) ราบรื่น
- 2) อบอุน
- 3) เข้มงวด
- 4) ขัดแย้งกัน
- 5) เย็นชา
- 6) ห่างเหิน
- 7) อื่นๆ ระบุ.....

- A63  A64
- A65  A66
- A67  A68
- A69  A70

21. ท่านร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร (กิจกรรมการรับน้อง ประชุมเชียร์ กีฬาคณะ ฯลฯ) ของมหาวิทยาลัยหรือไม่

- 1) ไม่ร่วม
- 2) ร่วม ระบุ ชมรม/กิจกรรม.....

A71

22. ใน 1 ปีที่ผ่านมา ท่านมีอาการเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์หรือไม่

A72

- 1) ไม่มี
- 2) มี ระบุ โรค/อาการ.....
23. ใน 1 ปีที่ผ่านมา ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องทานยาทุกวันหรือไม่  A73
- 1) ไม่มี
- 2) มี ระบุ โรค/อาการ.....
24. ท่านกังวลกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่ท่านเป็นอยู่ขณะนี้อย่างไร  A74
- (ข้อ 22,23 ตอบว่า ไม่มี ให้ข้ามไปตอบหน้าต่อไป)
- 1) มาก
- 2) ปานกลาง
- 3) น้อย
- 4) ไม่กังวลเลย





## ชุดที่ 1 (ต่อ) สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมินโดย

- 5 หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด  
 4 หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก  
 3 หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดปานกลาง  
 2 หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อย  
 1 หมายถึง เป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับ เจ้าหน้าที่
<b>ปัจจัยส่วนบุคคล</b>						
<b>ด้านค่าใช้จ่าย</b>						
1) มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษา (ค่าครองชีพในแต่ละเดือน)						<input type="checkbox"/> B1
2) มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในเรื่องค่าหนังสือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการเรียน ต้องขอเงินพิเศษจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง						<input type="checkbox"/> B2
<b>ด้านที่พักอาศัย</b>						
3) กรณีพักบ้าน การไม่มีห้องหรือที่เป็นส่วนตัว						<input type="checkbox"/> B3
4) กรณีหอพัก/บ้านเช่า ที่พักอาศัยคับแคบอึดอัด						<input type="checkbox"/> B4
5) ค่าเช่าหอพัก/บ้านเช่าราคาแพง						<input type="checkbox"/> B5
6) สภาพแวดล้อมที่พักอาศัยมีมลพิษ (เสียงรบกวน ควันพิษ กลิ่น ฯลฯ)						<input type="checkbox"/> B6
7) มีปัญหากับผู้ร่วมพักอาศัย (เพื่อนร่วมห้อง)						<input type="checkbox"/> B7
8) มีปัญหากับผู้ให้พักอาศัย (เจ้าของหอพัก เจ้าของบ้านเช่า)						<input type="checkbox"/> B8

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับ เจ้าหน้าที่
<b>ด้านสุขภาพ</b>						
9) มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อย ๆ						<input type="checkbox"/> B9
10) เครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคประจำตัวของตนเอง						<input type="checkbox"/> B10
11) ความไม่สมบูรณ์ของร่างกายทำให้ไม่สามารถทำสิ่งที่อยากทำได้เต็มที่						<input type="checkbox"/> B11
<b>ปัจจัยด้านครอบครัว</b>						
<b>ด้านครอบครัว</b>						
12) สถานการณ์ภายในครอบครัวไม่ราบรื่น มีความขัดแย้งในครอบครัว						<input type="checkbox"/> B12
13) ผู้ปกครองไม่มีเวลา หรือไม่สามารถเป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา						<input type="checkbox"/> B13
14) มีปัญหารายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ						<input type="checkbox"/> B14
15) มีปัญหาครอบครัวมีหนี้สิน						<input type="checkbox"/> B15
16) มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ต่อบิดา มารดา ขัดแย้งไม่ราบรื่น						<input type="checkbox"/> B16
17) ปัญหาค่าใช้จ่ายจากการมีจำนวนพี่น้องมาก หรือน้อยไป						<input type="checkbox"/> B17
18) มีภาระที่ต้องช่วยเหลืองานบ้านกระทบต่อเวลาเรียน						<input type="checkbox"/> B18
<b>ปัจจัยด้านการเรียน</b>						
<b>ด้านการปรับตัว การคบเพื่อน</b>						
19) มีปัญหาการปรับตัว (เพื่อนที่พังกออาศัยด้วยกัน)						<input type="checkbox"/> B19
20) มีปัญหาเกี่ยวกับการคบเพื่อนและการปรับตัว (เรียนด้วยกัน)						<input type="checkbox"/> B20
21) มีเรื่องทะเลาะกับผู้อื่น (เพื่อนเจ้าหน้าที่ประจำคณะ ฯลฯ) อย่างรุนแรง						<input type="checkbox"/> B21

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับ เจ้าหน้าที่
<b>ด้านการศึกษาในปัจจุบัน</b>						
22) กลัวไม่ได้เกรดตามที่คาดหวังกังวลเรื่องผลการเรียน						<input type="checkbox"/> B22
23) เนื้อหาที่เรียนมากเกินไป						<input type="checkbox"/> B23
24) กลัวไม่สำเร็จการศึกษา						<input type="checkbox"/> B24
25) มีความกังวลในการสอบเนื้อหาที่เรียนทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก						<input type="checkbox"/> B25
<b>ด้านการศึกษาในอนาคต</b>						
26) กลัวจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้						<input type="checkbox"/> B26
27) ความรู้พื้นฐานไม่เพียงพอ						<input type="checkbox"/> B27
<b>ด้านการทำงานหลังจบการศึกษา</b>						
28) กลัวว่างงานหรือตกงานหลังจบการศึกษา						<input type="checkbox"/> B28
29) มีความกังวลเนื่องจากไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะประกอบอาชีพได้ภายหลังจากสำเร็จการศึกษา						<input type="checkbox"/> B29
<b>ด้านอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน</b>						
30) มีปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์ผู้สอน						<input type="checkbox"/> B30
31) เบื่อวิธีการสอนหรือการถ่ายทอดความรู้ของอาจารย์ผู้สอน						<input type="checkbox"/> B31
32) มีความรู้สึกว่าคุณทอดทิ้ง ไม่ได้ได้รับความอบอุ่นและเอาใจใส่จากอาจารย์เท่าที่ควร						<input type="checkbox"/> B32
33) อาจารย์ที่ปรึกษาไม่มีเวลาให้						<input type="checkbox"/> B33
<b>ด้านกิจกรรมนอกหลักสูตร (กิจกรรมต่างๆ ของคณะของมหาวิทยาลัย เช่น กีฬา คณะ ฯลฯ)</b>						
34) มีความเครียดจากการใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป						<input type="checkbox"/> B34
35) กิจกรรมนอกหลักสูตรส่งผลกระทบต่อผลการเรียน						<input type="checkbox"/> B35

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับ เจ้าหน้าที่
ด้านการประชุมเชียร์และรับน้อง						
36) ปัญหาเกี่ยวกับการรับน้อง						<input type="checkbox"/> B36
37) ปัญหาเกี่ยวกับการประชุมเชียร์						<input type="checkbox"/> B37



## ชุดที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ

(Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20)

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมินโดย

- ระดับความรู้สึกเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด  
 ระดับความรู้สึกเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย  
 ระดับความรู้สึกเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง  
 ระดับความรู้สึกเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก  
 ระดับความรู้สึกเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านรู้สึกอย่างไร กับเหตุการณ์ดังต่อไปนี้	ระดับความรู้สึกเครียด					สำหรับ เจ้าหน้าที่
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
1) กลัวทำงานผิดพลาด						<input type="checkbox"/> C1
2) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้						<input type="checkbox"/> C2
3) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน						<input type="checkbox"/> C3
4) กังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน						<input type="checkbox"/> C4
5) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ						<input type="checkbox"/> C5
6) เงินไม่พอใช้จ่าย						<input type="checkbox"/> C6
7) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด						<input type="checkbox"/> C7
8) ปวดหัวจากความตึงเครียด						<input type="checkbox"/> C8
9) ปวดหลัง						<input type="checkbox"/> C9
10) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง						<input type="checkbox"/> C10
11) ปวดศีรษะข้างเดียว						<input type="checkbox"/> C11
12) รู้สึกวิตกกังวล						<input type="checkbox"/> C12
13) รู้สึกคับข้องใจ						<input type="checkbox"/> C13

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านรู้สึกอย่างไร กับเหตุการณ์ดังต่อไปนี้	ระดับความรู้สึกเครียด					สำหรับ เจ้าหน้าที่
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
14) รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด						<input type="checkbox"/> C14
15) รู้สึกเศร้า						<input type="checkbox"/> C15
16) ความจำไม่ดี						<input type="checkbox"/> C16
17) รู้สึกสับสน						<input type="checkbox"/> C17
18) ตั้งสมาธิลำบาก						<input type="checkbox"/> C18
19) รู้สึกเหนื่อยง่าย						<input type="checkbox"/> C19
20) เป็นหวัดบ่อย						<input type="checkbox"/> C20



## ชุดที่ 2 (ต่อ) แบบทดสอบเกี่ยวกับการรับรู้

คำชี้แจง : ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ของคำตอบแต่ละข้อ และ  
เติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. ภาวะสุขภาพจิตของท่านในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> 1) ไม่เครียด</p> <p><input type="checkbox"/> 2) เครียด</p> <p>2. ท่านมองปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่านอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> 1) มีทางออก</p> <p><input type="checkbox"/> 2) เห็นทางออกกลาง ๆ</p> <p><input type="checkbox"/> 3) ทางออกค่อนข้างมืด</p> <p><input type="checkbox"/> 4) ไม่มีทางออก</p> <p>3. บุคคลที่สามารถช่วยเหลือท่านในภาวะเครียดคือใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1) ตนเอง</p> <p><input type="checkbox"/> 2) คู่รัก/แฟน</p> <p><input type="checkbox"/> 3) บุคคลในครอบครัว</p> <p><input type="checkbox"/> 4) ผู้ใหญ่ที่นับถือ/อาจารย์</p> <p><input type="checkbox"/> 5) หมอ/คุณ</p> <p><input type="checkbox"/> 6) จิตแพทย์</p> <p><input type="checkbox"/> 7) ศาสนา</p> <p><input type="checkbox"/> 8) เพื่อน</p> <p><input type="checkbox"/> 9) อื่นๆ ระบุ.....</p> <p>4. แหล่งที่สามารถช่วยท่านได้ในภาวะเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1) หนังสือ.....</p> <p><input type="checkbox"/> 2) สถานีวิทยุ คลื่นความถี่รายการ.....</p> <p><input type="checkbox"/> 3) สถานีโทรทัศน์ช่อง/รายการ.....</p> <p><input type="checkbox"/> 4) สวนสาธารณะ.....</p> <p><input type="checkbox"/> 5) สถานบริการของโรงพยาบาล.....</p> <p><input type="checkbox"/> 6) ศูนย์การค้า.....</p> | <p>สำหรับเจ้าหน้าที่</p> <p><input type="checkbox"/> D1</p> <p><input type="checkbox"/> D2</p> <p><input type="checkbox"/> D3 <input type="checkbox"/> D4</p> <p><input type="checkbox"/> D5 <input type="checkbox"/> D6</p> <p><input type="checkbox"/> D7 <input type="checkbox"/> D8</p> <p><input type="checkbox"/> D9 <input type="checkbox"/> D10</p> <p><input type="checkbox"/> D11</p> <p><input type="checkbox"/> D12</p> <p><input type="checkbox"/> D13</p> <p><input type="checkbox"/> D14</p> <p><input type="checkbox"/> D15</p> <p><input type="checkbox"/> D16</p> <p><input type="checkbox"/> D17</p> |
|---|---|

- 7) โรงภาพยนตร์.....
- D18
- 8) บ้าน/ครอบครัว.....
- D19
- 9) ศาสนสถาน.....
- D20
- 10) อื่นๆ ระบุ.....
- D21





## ชุดที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดที่ตรงกับกรปฏิบัติของคุณ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตัวเลขที่ตรงกับความคิดเห็นของคุณ เมื่อคุณรู้สึกเครียด คุณจะมึวิธีการปฏิบัติทั้งที่เป็นความคิดและการกระทำอย่างไร

การปฏิบัติเมื่อท่านรู้สึกเครียด ทั้งที่เป็นความคิดและการกระทำ	ไม่เคย (1)	บางครั้ง นานๆ ครั้ง (2)	บางครั้ง (3)	บ่อยๆ (4)	เกือบทุกครั้ง (5)	สำหรับ เจ้าหน้าที่
1) ปล่อยให้ตัวเองว่าจะผ่านพ้นความยุ่งยากต่างๆ ไปได้ด้วยดี						<input type="checkbox"/> E1
2) ทำความเข้าใจและประนีประนอมกับปัญหาต่างๆ ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว						<input type="checkbox"/> E2
3) เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จะเข้านอน ไม่ว่าจะช่วงเวลากลางวันหรือกลางคืน และคิดว่าเมื่อตื่นขึ้นแล้วทุกอย่างจะดีขึ้นได้เอง						<input type="checkbox"/> E3
4) อยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไรและรอให้ทุกอย่างดีขึ้นไปเอง						<input type="checkbox"/> E4
5) พยายามลืม ไม่สนใจเรื่องที่ต้องทำให้ไม่สบายใจ						<input type="checkbox"/> E5
6) พยายามหลบหนีจากเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ						<input type="checkbox"/> E6
7) ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเพราะเคราะห์กรรมของตนเอง						<input type="checkbox"/> E7
8) จะระบายความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นไปที่ผู้อื่น						<input type="checkbox"/> E8
9) ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบโด๊ยะ						<input type="checkbox"/> E9
10) ต้องการที่จะอยู่คนเดียวตามลำพังเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร						<input type="checkbox"/> E10
11) เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ พยายาม คิดทบทวน ใคร่ตรงอย่างมีเหตุผล						<input type="checkbox"/> E11

การปฏิบัติเมื่อท่านรู้สึกเครียด ทั้งที่เป็นความคิดและการกระทำ	ไม่เคย (1)	นานๆ ครั้ง (2)	บางครั้ง (3)	บ่อยๆ (4)	เกือบทุกครั้ง (5)	สำหรับ เจ้าหน้าที่
12) พยายามคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น						<input type="checkbox"/> E12
13) ค้นหาข่าวสาร หรือข้อมูลรายละเอียดที่จะนำมาช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น						<input type="checkbox"/> E13
14) พยายามที่จะค่อยๆ แก้ไขเรื่องที่เป็นปัญหาเป็นขั้นตอน						<input type="checkbox"/> E14
15) หาวิธีการต่างๆ ที่จะพยายามควบคุมปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ให้รุนแรงมากขึ้น						<input type="checkbox"/> E15
16) ใช้วิธีที่เคยปัญหาแล้วได้ผลดี						<input type="checkbox"/> E16
17) จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนหรือขอความคิดเห็นเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา						<input type="checkbox"/> E17
18) พยายามทดลองจัดการแก้ไขด้วยวิธีบางอย่างไปก่อน						<input type="checkbox"/> E18
19) ออกกำลังกาย						<input type="checkbox"/> E19
20) ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา/บริจาคทาน ชะกาด						<input type="checkbox"/> E20
21) ร้องไห้ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ						<input type="checkbox"/> E21
22) ไปหาพ่อ - แม่ ญาติ ผู้ใหญ่						<input type="checkbox"/> E22
23) ไป حمام อุดู						<input type="checkbox"/> E23
24) หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่าน หนังสือ ฯลฯ						<input type="checkbox"/> E24
25) ไปวัด ฟังเทศน์ สนทนาธรรม/ไปโบสถ์/ไปสุเหร่า มัสยิด						<input type="checkbox"/> E25
26) นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ/อธิษฐาน อ่านพระ คัมภีร์/ละหมาด						<input type="checkbox"/> E26
27) ไปปรึกษาจิตแพทย์						<input type="checkbox"/> E27
28) ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน						<input type="checkbox"/> E28
29) อยากทำร้ายตัวเอง						<input type="checkbox"/> E29

การปฏิบัติเมื่อท่านรู้สึกเครียด ทั้งที่เป็นความคิดและการกระทำ	ไม่เคย (1)	นานๆ ครั้ง (2)	บางครั้ง (3)	บ่อยๆ (4)	เกือบทุกครั้ง (5)	สำหรับ เจ้าหน้าที่
30) อยากฆ่าตัวตาย						<input type="checkbox"/> E30
31) อยากทำร้ายผู้อื่น						<input type="checkbox"/> E31
32) กินยาระงับประสาท กินยานอนหลับ						<input type="checkbox"/> E32
33) สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์						<input type="checkbox"/> E33
34) เที่ยวสถานเริงรมย์ เชน คับ						<input type="checkbox"/> E34
35) เข้ารับบริการสปา นวด อโรมาเทอราพี						<input type="checkbox"/> E35
36) อื่นๆ ระบุ.....						<input type="checkbox"/> E36

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ณ โอกาสนี้



#### ส่วนที่ 4 คำถามที่ใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

- 1) เรื่องที่ทำให้เครียดได้แก่เรื่องอะไรบ้าง ทำให้เครียดได้อย่างไร
- 2) เรื่องการเรียนก่อให้เกิดความเครียดแบบไหน อย่างไร
- 3) เรื่องครอบครัวก่อให้เกิดความเครียดอย่างไร
- 4) เรื่องส่วนตัวก่อให้เกิดความเครียดอย่างไร
- 5) เวลาเครียดจะเป็นอย่างไร อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำจะเป็นอย่างไร
- 6) เมื่อเกิดความเครียด ไม่สบายใจ กังวล คับข้องใจ อึดอัดใจ แล้วทำอย่างไร
- 7) จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างไร
- 8) มีอะไรบ้างที่จะช่วยบรรเทาความเครียดให้ลดลงหรือทำให้หายไปบ้างอย่างไร



## ประวัติผู้เขียน

### 2.1 ชื่อ- นามสกุล นางสาววรรษวดี แก้วประพันธ์

Wassawadee Kaewprapan

ที่อยู่ปัจจุบัน 121 ซ.11 ถ.เพชรเกษม อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

สถานที่ทำงาน หลักสูตรรายวิชาสังคมศาสตร์ สาขาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา

ประวัติการศึกษา - ปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและแนะแนว (วทบ.)  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
- ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (กษม.)  
วิทยาเขตปัตตานี

ประวัติการทำงาน - ครูอนุบาลโรงเรียนอนุบาลรักลูก  
- เลขานุการกองบริษัทผู้จัดการ จำกัด มหาชน  
- ครูแนะแนว โรงเรียนแสงทองวิทยา หาดใหญ่  
- อาจารย์จ้างสอน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สงขลา

### 2.2 ชื่อ- นามสกุล นางวิไลลักษณ์ เกตุแก้ว

Wilailak Khetkhaw

เลขประจำตัวประชาชน 3470101537221

ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8

หน่วยงาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา  
คณะศิลปศาสตร์ สาขาศึกษาทั่วไป หลักสูตรรายวิชาสังคมศาสตร์  
ถนนราชดำเนินนอก ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง  
จังหวัดสงขลา 90000 โทร. (074-317190)

ประวัติการศึกษา ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (เทคโนโลยีทางการศึกษา)  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (2537)  
ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต (เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา)  
วิทยาลัยครูสวนสุนันทา (2535)

2.3 ชื่อ-สกุล

นางผกากรอง นามเสน

Missis Pakakrong Namsan

ตำแหน่งทางวิชาการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 7

หน่วยงาน

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา  
สาขาวิชา ศึกษาทั่วไป

ที่อยู่

7 ซอย 2 ถนนราชดำเนินนอก ต.บ่อยาง อ.เมือง จ.สงขลา

โทรศัพท์ 084-1949366 โทรสาร -

E-mail panda.nam@hotmail.com

