



การศึกษาความแตกต่างของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียน  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ  
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี



โดย

นางสาวเสาวลักษณ์ มิแนน

นางสาวนภัสสร คุ่มถนอม

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 765 443 สัมมนาการเป็นผู้ประกอบการ  
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2553

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ .....	ค
กิตติกรรมประกาศ .....	ง
สารบัญตาราง .....	จ
บทที่	
1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา .....	2
สมมติฐานการวิจัย .....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	3
ขอบเขตการวิจัย .....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	6
ความหมายของความเครียด .....	6
สาเหตุของความเครียด .....	9
ประเภทของความเครียด .....	14
ชนิดของความเครียด .....	15
ระดับของความเครียด .....	16
ผลของความเครียด .....	16
การประเมินสถานการณ์ความเครียด .....	17
การวัดความเครียด .....	19
วิธีการจัดการกับความเครียด .....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	24
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	26
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	31

	การวิเคราะห์ข้อมูล .....	32
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	33
ตอนที่	1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	34
ตอนที่	2 การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดในด้านต่าง ๆ .....	35
ตอนที่	3 การวิเคราะห์แบบประเมินความเครียดและทดสอบความเครียด .....	44
ตอนที่	4 การวิเคราะห์วิธีการจัดการความเครียด .....	47
ตอนที่	5 การทดสอบสมมติฐาน .....	53
5	สรุปอภิปราย และข้อเสนอแนะ .....	55
	กลุ่มตัวอย่าง .....	55
	เครื่องมือในการวิจัย .....	55
	การสร้างเครื่องมือวิจัย .....	56
	การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	56
	การวิเคราะห์ข้อมูล .....	56
	การสรุปผลการวิจัย .....	57
	การอภิปรายผลการวิจัย .....	59
	แนวทางในการแก้ปัญหาจากการวิจัย .....	62
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....	62
	บรรณานุกรม .....	63
	ภาคผนวก .....	65
	ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี	
	ประวัติผู้วิจัย .....	71

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละจำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม รายได้ต่อเดือน ภูมิลำเนา และสาเหตุที่เลือกเรียน .....	34
2	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความเครียดแต่ละด้าน...	36
3	เปรียบเทียบจำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 - 4 .....	43
4	จำนวนและร้อยละค่าเฉลี่ยของแต่ละช่วง .....	45
5	เปรียบเทียบจำนวน ร้อยละระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 .....	46
6	จำนวนและร้อยละของวิธีการจัดการความเครียด จำแนกตามรายชื่อ .....	47
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการความเครียดของชั้นปีที่ 1 ....	49
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการความเครียดของชั้นปีที่ 2 ....	50
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการความเครียดของชั้นปีที่ 3 ....	51
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการความเครียดของชั้นปีที่ 4 ....	52

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “การศึกษาความแตกต่างของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ” ฉบับนี้จะไม่สำเร็จสมบูรณ์ไปได้หากขาดบุคคลเหล่านี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร อาจารย์ที่ปรึกษา งานวิจัยที่ได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และตรวจทานแก้ไขงานวิจัยตลอดจนจัดทำเอกสารการวิจัยนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.ธนิษฐ์ รัตนพงษ์กัญญาญ และอาจารย์ประพล เปรมทองสุข ที่ให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับงานวิจัยและให้คำแนะนำเกี่ยวกับงานวิจัย รวมทั้งให้ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยด้านการใช้โปรแกรม สำหรับการประมวลผลงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นภนันทน์ หอมสุต และกรรมการ อาจารย์ ดร.กฤษฎา พัทรวานิช ที่ให้ข้อเสนอแนะแก้ไขให้วิจัยฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถาม นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดี

งานวิจัยครั้งนี้ได้จัดส่งให้คณะอาจารย์มหาวิทยาลัยศิลปากรเพื่อเป็นงานในรายวิชา 765 443 สัมมนาการเป็นผู้ประกอบการ และใช้เป็นข้อมูลสำหรับการจัดทำโครงการหรือกิจกรรม สำหรับการส่งเสริมงานด้านการวิจัยให้กับนักศึกษาต่อไป

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

12500769,12500830 : สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ

คำสำคัญ : สาเหตุของความเครียด / วิธีการจัดการความเครียด

เสาวลักษณ์ มิแนน และ นภัสสร คุ่มถนอม : การศึกษาความแตกต่างของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี  
อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. 72 หน้า.

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 2.51 - 3.00 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,001 - 5,000 บาท
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มีสาเหตุความเครียดส่วนใหญ่มาจากด้านเดียวกันคือ ความเครียดที่เกิดจากการเรียน
3. จากการประเมินความเครียดโดยใช้แบบทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มีความเครียดอยู่ในช่วง 6 - 17 คะแนน ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดในระดับนี้นักศึกษาจะสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้และปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
4. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มีวิธีการจัดการความเครียด 3 อันดับแรก คือ 1) ให้กำลังใจกับตนเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น 2) เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้ 3) สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง

---

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร	ปีการศึกษา	2553
ลายมือชื่อนักศึกษา 1.....	2.....	
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....		

การศึกษาความแตกต่างของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียน  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ  
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี



โดย  
นางสาวเสาวลักษณ์ มิแนน  
นางสาวนภัสสร กุ่มถนอม

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 765 443 สัมมนาการเป็นผู้ประกอบการ  
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2553

ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว  
อนุมัติให้การวิจัย เรื่อง “การศึกษาความแตกต่างของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดจาก  
การเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ  
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ” เสนอโดย นางสาวเสาวลักษณ์ มิแนน และ  
นางสาวนภัสสร คุ่มถนอม มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชาสัมมนาการ  
เป็นผู้ประกอบการ ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและ  
ภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ



.....  
(อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ)

หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร

คณะกรรมการสอบสัมมนาการเป็นผู้ประกอบการ

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นภนันทน์ หอมสุต)

..... / ..... / .....

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.กฤษฎา พ็ชรวานิช)

..... / ..... / .....

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร)

..... / ..... / .....



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดถือเป็นสิ่งที่ควบคู่กับสังคมที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาซึ่งสังคมมีการเปลี่ยนแปลงมากเท่าไร คนก็ยิ่งเกิดความเครียดได้มากเท่านั้น และในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ ด้านเทคโนโลยี การเมือง ค่านิยม วัฒนธรรม การศึกษา เป็นต้น

ความเครียดเกิดจากภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การเรียนถือเป็นสาเหตุอันดับต้น ๆ ของความเครียดซึ่ง ความเครียดมีผลกระทบต่อวัยรุ่นและทุกวัย ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ความเครียดในระดับพอดีจะมีผลทางบวก ได้แก่ ความเครียดเรื่องผลการเรียนทำให้วัยรุ่นตั้งใจเรียน เป็นต้น ผลการวิจัยยังพบว่าความเครียดในระดับพอเหมาะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำดีขึ้น แต่ความเครียดในระดับที่มากเกินไปกลับทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่ลง ความเครียดในระดับรุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการได้ ยังมีผลกระทบทางลบต่อทั้งสุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพร่างกายอย่างมาก ผลทางสุขภาพจิต ได้แก่ ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การมีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และปัญหาการเรียน เป็นต้น

นักศึกษาจึงถือว่าเป็นบุคคลสำคัญของประเทศ หากพวกเขาเหล่านั้นประสบผลสำเร็จในการเรียน พวกเขาก็จะกลายเป็นคนที่มีความสามารถที่จะช่วยประเทศต่อไป แต่สิ่งที่มองเห็นได้

ในปัจจุบันเรากลับพบว่านักศึกษามีการแข่งขันกันอย่างสูงในเรื่องของการเรียน เพราะสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวของพวกเขาจะมีแต่การแข่งขันเพื่อที่จะทำคะแนนให้ดี และเพื่อที่จะได้ทำงานที่ดีเมื่อพวกเขาจบไป จนบางครั้งอาจทำให้เกิดความเครียดจากการที่พวกเขามุ่งมั่นจนเกินไป ถึงแม้ว่าความมุ่งมั่นกับการเรียนจะเป็นสิ่งที่ดี แต่หากความเครียดมีมากจนเกินไปก็อาจจะกลายเป็นผลเสีย นอกจากจะไม่ประสบความสำเร็จในงานที่ทำแล้ว สิ่งเหล่านี้จะส่งผลทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การศึกษาถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพราะการศึกษาเปรียบดังการเรียนรู้นั้นเราต้องรู้จักวิธีกำจัดความเครียดวางแผนการศึกษาวางแนวทางเสียใหม่ การใช้ชีวิตให้คุ้นเคยกับความเครียด โดยเฉพาะในสถาบันการศึกษาเป็นพื้นฐานให้ผู้เรียนสามารถใช้ในการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นหน้าที่หนึ่งที่คุณต้องกระทำในการอยู่ในสังคมร่วมกัน ผู้เรียนที่มีความเครียดสูงได้แก่ ผู้เรียนที่มีความตั้งใจสูง ผู้เรียนที่มีความวิตกกังวล ผู้เรียนที่ชอบเรียนคนเดียว ผู้เรียนที่ถือว่าการศึกษาเป็นการแข่งขันและคิดว่าวิชาการเป็นสิ่งที่ต้องศึกษา เมื่อศึกษาสิ่งที่ยากกว่าผู้อื่น โอกาสที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานก็จะมีมากขึ้น ผู้เรียนเหล่านี้จะเก็บกดความเครียดไว้โดยไม่รู้อะไร ดังนั้นผู้เรียนต้องเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียด โดยให้การศึกษา คือ การหาความสุขจากสิ่งที่เราได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น เพื่อเติมช่องว่างแห่งความไม่รู้ และเข้าใจว่าความรู้เป็นสิ่งที่ไม่มีที่สิ้นสุด ยิ่งเรียนมากยิ่งค้นพบว่ามีสิ่งที่ไม่รู้อีกมาก ไม่ควรหมกมุ่นจนเกินไป อย่างกังวลเรื่องเรียนตลอดเวลา และแบ่งเวลาพักผ่อนเล่นกีฬา เล่นดนตรี เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆกับเพื่อน เพื่อปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะเรียนรู้โดยปราศจากความเครียด หากผู้เรียนสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกวิธี เมื่อถึงวัยทำงานก็จะมีพื้นฐานในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความแตกต่างของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมีสาเหตุความเครียดที่แตกต่างกัน
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมีวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อทราบถึงความเครียดและสาเหตุของความเครียดในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
2. เพื่อทราบถึงวิธีการคลายเครียดในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ได้มีการกำหนดขอบเขตการศึกษาโดยมุ่งศึกษา กลุ่มนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เพื่อศึกษาถึงความเครียดจากการเรียน และวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ดังนี้

### ขอบเขตด้านเขตพื้นที่

การศึกษานี้มีขอบเขตของพื้นที่ศึกษา คือ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจ และภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวนทั้งสิ้น 424 คนซึ่งกำลังศึกษาในภาคการศึกษา 2553

สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ	ชาย	หญิง	ยอดรวมจำนวนนักศึกษา
ระดับชั้นปีที่ 1	18	95	113
ระดับชั้นปีที่ 2	23	106	129
ระดับชั้นปีที่ 3	29	69	98
ระดับชั้นปีที่ 4	22	62	84
รวมนักศึกษา	92	332	424

(ที่มา : สำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี มหาวิทยาลัยศิลปากร 2553)

### ขอบเขตด้านระยะเวลา

การศึกษานี้ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 9 เดือน เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2552 ถึงเดือนสิงหาคม 2553

### นิยามศัพท์เฉพาะ


ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบบังคับ เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิดและด้านอารมณ์ความรู้สึกถูกกดดัน หรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง กรมสุขภาพจิต (2539 : 7)


วิธีการจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการต่างๆที่ทำให้บุคคลจัดสิ่งรบกวนทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมไปถึงการทำตัวสบาย และผ่อนคลาย (เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์และวุฒิชัย มูลศิลป์ 2534)

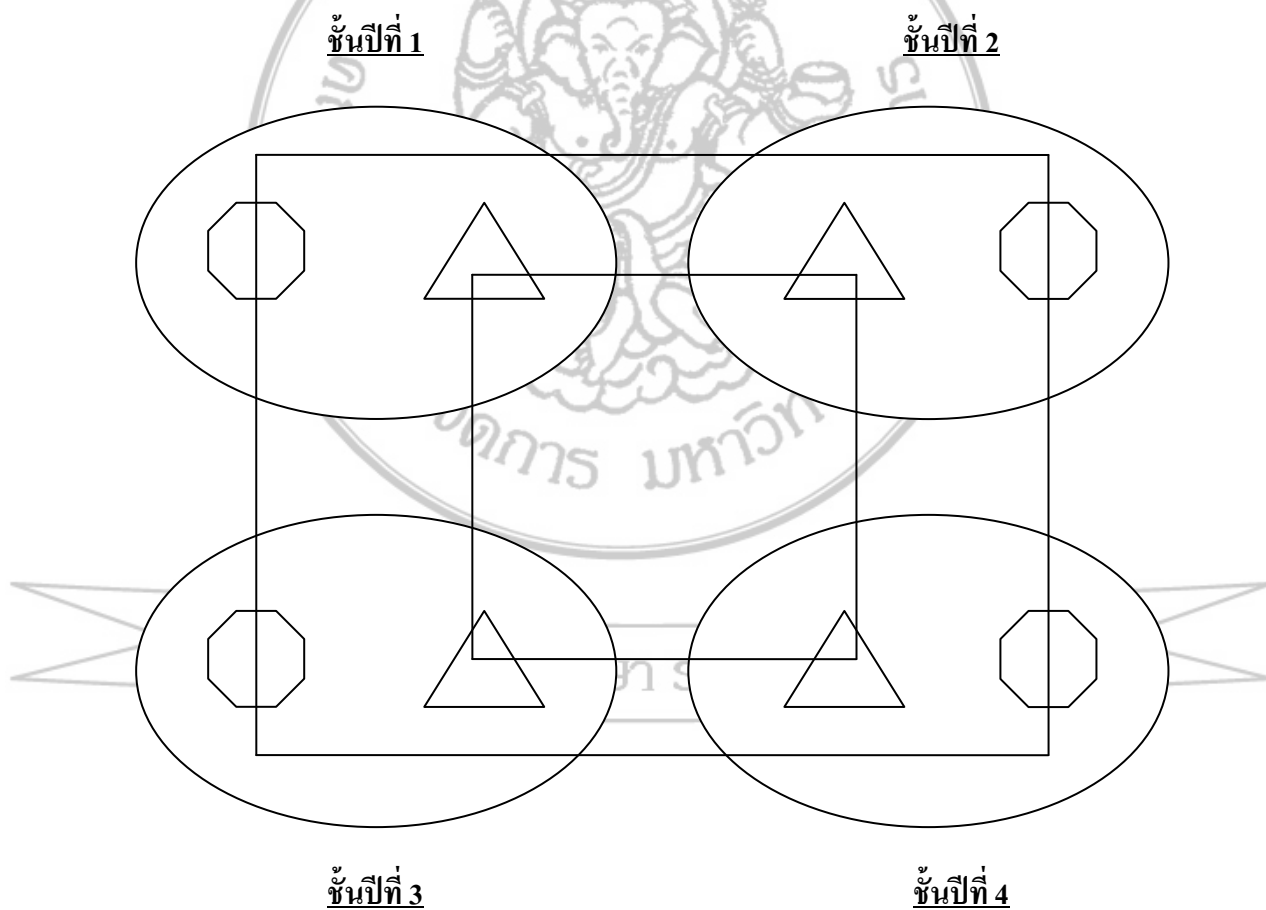
นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนทฤษฎี วรรณกรรมและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้นจึงทำการเก็บ  
และวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น สามารถสังเคราะห์และสรุปได้เป็นความสัมพันธ์ดังแผนภาพต่อไปนี้

สัญลักษณ์  แสดงความเครียดของนักศึกษาปีที่ 1 - 4

สัญลักษณ์  แสดงลักษณะการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องความเครียดจากการเรียนและวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งโดยตรงและโดยอ้อมมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความหมายของความเครียดและสาเหตุของความเครียด

ตอนที่ 2 ประเภทของความเครียด ระดับของความเครียด ผลของความเครียดและการประเมินสถานการณ์ความเครียด

ตอนที่ 3 วิธีการจัดการกับความเครียด

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ตอนที่ 1 ความหมายของความเครียดและสาเหตุของความเครียด

##### ความหมายของความเครียด

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนของร่างกาย นั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว การเคลื่อนไหวทั่ว ๆ ไป การศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิด หรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ (มาลินี จุฑารพ 2541)

ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” หมายถึง สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้นและเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การทำงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าว รุนแรงและสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น (รังสรรค์ ประเสริฐศรี 2548)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้ความหมายว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้ภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด

และด้านอารมณ์ ความรู้สึกถูกกดคั้น หรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของความเครียดแตกต่างกันไปดังนี้

ความเครียดเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะในการดำรงชีวิตของมนุษย์ย่อมต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว ความเครียดจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ขึ้นอยู่กับระดับความเครียดที่เกิดขึ้น ภาวะที่มีความเครียดน้อยเป็นเวลานานอาจทำให้มนุษย์ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน เมื่อหน่าย มองโลกในแง่ไม่ดี แต่ถ้าชีวิตมีความเครียดมาก ๆ เป็นเวลานาน นอกจากจะทำให้บุคคลนั้นเหนื่อยล้า ท้อแท้ แล้วยังนำไปสู่ความเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้และถ้าหากความเครียดรุนแรงมากอาจเป็นสาเหตุการตายได้ ดังนั้นมนุษย์เราต้องเผชิญกับความเครียดในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการปรับตัวให้เกิดพลังสร้างสรรค์ในการทำงานและการดำรงชีพในสังคม (ภัทรพร สุขบุญย 2541 : 34 - 39) มีผู้ให้ความหมายของความเครียดแตกต่างกันไปดังนี้

ชูทิศย์ ปานปรีชา (2534 : 482) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหาจากความผิดปกติทางใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

เซลเย (Selye 1956 : 53 - 54, อ้างถึงใน จิราภรณ์ แพร่ต่วน 2543 : 12) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้ขาดความสามารถในการทำงานการเจริญเติบโตและความต้องการของมนุษย์เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะร่างกายและจิตใจขาดสมดุล

ลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman 1984 : 21, อ้างถึงใน จิราภรณ์ แพร่ต่วน 2543 : 13) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ที่ประเมินด้วยสติปัญญาว่าความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถ หรือขุมกำลังที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้และรู้สึกว่าถูกคุกคาม หรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุข

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจเกิดการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย มีผลทำให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆเพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้ (วิระ ไชยศรีสุข 2539 : 181 ; วิชรี ไชยจันดี 2541 : 37 ; จิราภรณ์ แพร่ต่วน 2543 : 14)

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิกา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพมาศ ตาปัญญา (2541) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อการคุกคามทำลายด้านจิตใจและร่างกาย จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่ที่เป็นสาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดเป็นประจำ จนถึงเหตุการณ์สำคัญ สมชาย พลอยล้อมแสง ( 2541) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะที่กดดัน บีบคั้น ทางด้านจิตใจจนก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคามเพื่อปรับภาวะสมดุล ของร่างกาย

ความเครียดมีทั้งประ โยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้นเป็นความเครียดชนิด ที่เกินความจำเป็น แทนที่จะเป็นประโยชน์กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเรา อยู่ในภาวะตึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อสูบฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหาร ต่าง ๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว การหายใจที่เร็ว ขึ้น แต่เป็นการหายใจตื้น ๆ มีการขับครีนาตินและฮอว์โมนอื่น ๆ เข้าสู่กระแสเลือด ม่านตาขยาย เพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี เส้นเลือด บริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของ ร่างกายเพิ่มขึ้น เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็น อันตราย คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลด หรือ หายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้น โดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริง ๆ (กำไล รุ่งศิโย 2545)

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนอง ของร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกซึ่งอาจเป็น บุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคาม หรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิด พลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มี ความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ซึ่งส่งผลให้เกิดความ เสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งเป็น ต้นเหตุนำไปสู่โรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ เช่น ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความไม่สบายใจ เป็น ต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะส่งผลไปยังร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก หัวใจเต้นแรง เป็น ต้น



## สาเหตุของความเครียด

ลิขิต กาญจนารักษ์ (2550 : 224 - 225) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวสูงไปจากภาวะปกติเมื่อตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน อันมาจากสภาพแวดล้อม หรือจากความต้องการภายในตัวของบุคคลนั้น สถานการณ์กดดันนี้จะมีลักษณะ คุกคามต่อสวัสดิภาพทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจจำเป็นจะต้องหาทางออก หรือข้อแก้ไข

การเกิดความเครียดมาจากหลายแหล่งด้วยกัน เช่น

### 1. ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย

1.1 การเจ็บป่วย สุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัว เป็นโรคเรื้อรัง หรือมีความเจ็บป่วย เช่น ปวดฟัน ปวดหัวไมเกรน ปวดประจำเดือน ปวดเมื่อย เพราะขาดฮอร์โมน

1.2 ความพิการ หรือการสูญเสียอวัยวะ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียที่เป็นมาตั้งแต่เกิดหรือเป็นที่หลัง การสูญเสียของอวัยวะที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต

1.3 การที่ร่างกายไม่สบายอันเกิดจากสภาพแวดล้อมการทำงาน ธรรมชาติของงานที่ทำให้เกิดการปวดเมื่อยของร่างกาย ระบายเคือง ความเจ็บปวดอันเกิดจากการยืน การเดิน การนั่ง

1.4 ความเครียดอันเกิดจากความต้องการของร่างกายตามธรรมชาติ เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการนอนหลับเพื่อการพักผ่อน คนที่ขาดสิ่งเหล่านี้จะเกิดความเครียด ทำให้สุขภาพจิตไม่ดี

1.5 ความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมการทำงานและในชุมชน

2. ความเครียดที่เกิดจากความต้องการทางจิตใจ ประกอบด้วย ความซับซ้อนใจ และความขัดแย้งในใจ

2.1 ความซับซ้อนใจ จัดว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากส่วนลึกของสภาพจิตใจ จะมีผลต่อสุขภาพจิตของคนมากที่สุดอีกประการหนึ่งความซับซ้อนใจเกิดจากการที่คนเรามีความต้องการแล้วความต้องการนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง มีสาเหตุดังนี้

2.1.1 การต้องตกอยู่ในภาวะเร่งรีบ ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันทำให้มีการแข่งขันในการทำงานและเมื่อทำงานแล้วต้องมีการแข่งขันกับเวลา ความเร่งรีบในการเดินทางในขณะที่มีจราจรติดขัดก็ทำให้คนเกิดความเครียดได้มาก

2.1.2 การขาดแคลน การที่ปัจจุบันมีประชากรเพิ่มมากขึ้นทำให้มีความต้องการเครื่องอุปโภค บริโภค รวมทั้งการบริการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้นตามมาด้วย ทำให้เกิดการแข่งขัน เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ

2.1.3 การสูญเสีย การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ย่อมทำให้เกิดทุกข์อย่างรุนแรง เช่น บุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียอย่างกะทันหัน เช่น การตกงาน การสูญเสียจากอุบัติเหตุ

2.1.4 ความผิดหวัง ความล้มเหลวจากการกระทำทุกคนต้องการความสำเร็จจากสิ่งที่กระทำลงไป สิ่งที่ทำให้คนภาคภูมิใจมากที่สุด คือ ความสำเร็จ เพราะทำให้คนรู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรีในขณะที่ความล้มเหลวทำให้คนรู้สึกว่าคุณไร้ความสามารถ ดังนั้นเมื่อพบกับความผิดหวังก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างมาก

2.1.5 ความรู้สึกเสียหน้า ความมีหน้าตา นับว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตเราเหมือนกัน ทำให้เกิดความรู้สึกมีเกียรติ ถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ต้องเสียหน้า หรือเกิดการอับอายขายหน้าขึ้นมาก็ทำให้เกิดความเครียดได้

2.1.6 ภาวะไร้ความหมายในชีวิต ทุกคนย่อมตระหนักในการมีคุณค่าของชีวิต ความภาคภูมิใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตของเรา เมื่อไรก็ตามที่คนมีความรู้สึกว่าคุณไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น ขาดคนที่รักและผูกพันต่อเรา ความล้มเหลวในชีวิตหน้าที่การงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้คนรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง สูญเสียความหวังและมีความคับข้องใจมาก

2.2 ความขัดแย้งในใจ เกิดจากการที่ต้องตัดสินใจเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมีสถานการณ์กดดันบังคับให้คุณต้องเลือก หรือต้องตัดสินใจ หากภาวะกดดันนั้นรุนแรง ความขัดแย้งในใจก็รุนแรงไปด้วย สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นแนวโน้มทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งในใจ มีดังนี้

2.2.1 ความขัดแย้งในใจประเภทรักพี่เสียดายน้อง บุคคลจะต้องเผชิญกับเป้าหมายที่ต้องการไม่น้อยกว่า 2 เป้าหมายโดยที่ทั้งสองมีความสำคัญเท่าเทียมกัน คือ ล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น แต่ในความเป็นจริงจำเป็นต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

2.2.2 ความขัดแย้งในใจประเภทเกลียดตัวกินไข่ เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง การที่บุคคลต้องเผชิญกับเป้าหมายเพียงอย่างเดียว แต่เป้าหมายนั้นเป็นทั้งสิ่งที่ต้องการและไม่ต้องการในคราวเดียวกัน ทำให้คนลังเลและลำบากใจไปอีก

2.2.3 ความขัดแย้งในใจประเภทหนีเสือปะจระเข้ เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับเป้าหมาย 2 อย่างหรือมากกว่านั้น โดยที่เป้าหมายเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์แต่ก็หนีไม่พ้น จะต้องเลือกเอาระหว่างสิ่งที่ไม่ต้องการในสถานการณ์เช่นนี้นับว่าเป็นสถานการณ์ที่กดดันจิตใจอย่างมาก

3. ความขัดแย้งที่เกิดจากสภาพแวดล้อม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น ความร้อน หนาว เสียงดัง กลิ่นเหม็น การอยู่ในที่คับแคบ หากจำเป็นต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้ง่าย

4. ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้ หากชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก รุนแรงและเกิดขึ้นทันทีทันใด ชีวิตนั้นก็เกิดความเครียดมากและต้องมีกลไกการปรับตัวพิเศษ

การเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในช่วงของอายุ ในแต่ละวัยจะเผชิญกับปัญหาที่แตกต่างกัน เช่น ผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีปัญหาความเครียดเกี่ยวกับสุขภาพ หรือการทำงาน ส่วนวัยรุ่นจะมีปัญหาความเครียดเกี่ยวกับการศึกษา เพื่อนและการเตรียมตัวในด้านอาชีพ

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2534 : 486 – 488) ได้กล่าวถึง สาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้เมื่อร่างกายเครียด จะทำให้จิตใจเครียดไปด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ได้แก่

1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกายเป็นสภาพทางร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานที่หนักและนาน

1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่ตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย ร่างกายขาดส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ๆ ทำให้ไม่ยอมอาหารเนื้อเยื่อของอวัยวะถูกทำลาย หรือทำงานได้ไม่ดี เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.5 ภาวะติดสุรายาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

2. สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้านั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ส่งผลทำให้เกิดความเครียด

2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางจิตเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดทำให้มี ปัญหาต้องเผชิญกับความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบังคับให้เกิดความเครียด

### 2.3 บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้แก่

2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการ ทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวของตัวเองจึงเกิดความเครียด ได้ง่าย

2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าวควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คน ประเภทนี้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียด

2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นใน ตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

สาเหตุภายนอก หมายถึงปัจจัยนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

1. สูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2. การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจ แปรปรวน ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัวก็ เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัว ไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน ย้ายที่อยู่ หรือการอพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

3. ภัยอันตรายที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัย ธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้ ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดรุนแรง

4. การทำงานที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ที่ทำงานไม่มีความปลอดภัย งานเสี่ยง อันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

5. ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สินทำให้ภาวะการเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาด อาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินทำให้เกิดความ วิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียด

6. สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กัน แออัด ยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจร

ติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น บิดามารดาหย่าร้าง หรือต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ ส่งผลให้เกิดความเครียด

### สรุปสาเหตุของความเครียด

Breakwell (1990 : 31 – 32) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานที่มึนสุขภาพ ดังนี้

#### 1. สาเหตุจากร่างกาย ได้แก่

- 1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย
- 1.2 ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ
- 1.3 อวัยวะของร่างกายมีความผิดปกติ
- 1.4 ร่างกายได้รับเชื้อโรค สารเคมี หรือสารพิษ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย
- 1.5 โครงสร้างของร่างกายผิดปกติ เกิดการสูญเสียการทรงตัว
- 1.6 กระบวนการปรับตัวภายในร่างกาย เช่น การหลั่งของฮอร์โมนภายในร่างกายเกิดความผิดพลาด
- 1.7 ภาวะติดสุรา ยาเสพติด
- 1.8 ภาวะเสียสมดุลในร่างกาย เช่น ขาดน้ำ ขาดสารอาหาร

#### 2. สาเหตุจากจิตใจ ได้แก่

- 2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า
  - 2.2 ความคับข้องใจ ไม่พอใจ จิตใจเหมือนถูกบีบบังคับ
  - 2.3 ความขัดแย้งทางจิตใจ
  - 2.4 ความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
  - 2.5 ความต้องการของตนไม่เป็นไปตามความคาดหวัง
  - 2.6 ความต้องการของจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของแต่ละวัย
- ไม่ได้รับการตอบสนอง
- 2.7 เป็นคนใจร้อน ก้าวร้าวรุนแรง ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่
  - 2.8 มีความอดทนต่อการเผชิญปัญหา หรือความทุกข์ต่ำ

#### 3. สาเหตุจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่

- 3.1 การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
- 3.2 การเกิดมลพิษของอากาศ น้ำ ดิน เสียง

- 3.3 ความเป็นอยู่ที่คับแคบ แออัด
- 3.4 มลพิษที่เจือปนในอาหาร เครื่องดื่ม
- 3.5 การเกิดภัยธรรมชาติ หรืออุบัติเหตุ
4. สาเหตุจากความสัมพันธ์ของการอยู่ร่วมกัน ได้แก่
  - 4.1 การสูญเสียบุคคลที่รัก ทรัพย์สิน หรือตำแหน่งหน้าที่การงาน
  - 4.2 ปัญหาการหย่าร้าง หรือปัญหาการสมรส
  - 4.3 การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้ต้องมีการปรับตัว
  - 4.4 ถูกผู้อื่นคุกคามทั้งชีวิตและทรัพย์สิน
5. ความเครียดที่เกิดจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น
  - 5.1 ระบบการแข่งขันในการทำงาน
  - 5.2 ความขัดแย้งในบทบาทกับความต้องการของบุคคล
  - 5.3 ขาดผู้ให้ความร่วมมือช่วยแบ่งเบาภาระงาน
  - 5.4 ขาดที่ปรึกษาและผู้ให้การสนับสนุน
  - 5.5 การประเมินผลงาน เจื่อนใจและการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร
  - 5.6 สภาพของสังคมเมืองที่มีการแข่งขันสูง
  - 5.7 การเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น
  - 5.8 ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรมประเพณี
  - 5.9 การมีรายได้ไม่พอกับรายจ่าย
6. สาเหตุจากวิถีคิด ทักษะและการใช้เหตุผล ได้แก่
  - 6.1 เป็นคนที่จริงจังกับชีวิต
  - 6.2 เป็นผู้ที่มีความเข้มงวด ขาดการยืดหยุ่นทางความคิดและการกระทำ
  - 6.3 เป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

## ตอนที่ 2 ประเภทของความเครียดและผลของความเครียด

มาลินี จุฑารพ (2541) ได้กล่าวไว้ว่าประเภทของความเครียด ความเครียดมี 2 ประเภท

1. ความเครียดช่วงสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจ หรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียดัง การเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งความเครียดอาจมีพื้นฐานทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกาย เช่น ความเครียดจากคำพูดที่ไม่

นำพอใจของบุคคลใกล้ชิด หรือการได้ทราบข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น ความเครียดบางอย่างสามารถ  
ขจัดออกไปได้อย่างง่ายดายเพียงแต่ “คิดออก” เท่านั้น ความเครียดก็จะหมดไป

อาการของความเครียดช่วงสั้น จะมีอาการตื่นกลัว ตื่นเต้น ซึ่พจรเต้นเร็ว รู้สึกปั่นป่วน  
ในท้อง จิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคง

2. ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเรื้อรัง เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่  
เข้าใจกันในครอบครัวปัญหาการเงินรายได้ไม่พอกับรายจ่าย หรือมีปัญหากลุ่มใจในเรื่องการทำงาน  
ความเครียดเหล่านี้ขจัดออกได้ยาก มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และ  
บุคลิกภาพ

อาการของความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่า คือ มีความวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้  
นอนไม่หลับ จิตไม่เป็นสมาธิ ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ ความดันโลหิตสูงและที่สำคัญ คือ อาจ  
ทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารและโรคหัวใจ ซึ่งแต่ละคนจะมีอาการแตกต่างกันไป หากมี  
อาการมากต้องไปพบแพทย์ จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาเพื่อให้คำแนะนำและบำบัดรักษาได้อย่าง  
ถูกต้อง

### ชนิดของความเครียด

มาลินี จุฑารพ (2541) ได้กล่าวไว้ว่าชนิดของความเครียด มี 2 ประเภท

1. Acute stress คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียด  
นั้นทันทีเหมือนกันโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่  
ปกติเหมือนเดิมฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ ตัวอย่างความเครียด

1.1 เลียง

1.2 อากาศเย็นหรือร้อน

1.3 ชุมชนที่คนมาก ๆ

1.4 ความกลัว

1.5 ตกใจ

1.6 หิวข้าว

1.7 อันตราย

2. Chronic stress หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่  
สามารถตอบสนอง หรือแสดงออกต่อความเครียดนั้นซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสม  
เป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

2.1 ความเครียดที่เกิดจากการเรียน

2.2 ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.3 ความเหงา

2.4 ฮอว์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

### ระดับของความเครียด

ระดับความเครียด หมายถึง ระดับความรุนแรงที่บุคคลรู้สึก และรับรู้ถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่มาคุกคาม (สுவັນน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา 2541 : 1- 20) แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ หมายถึง ความเครียดในขนาดน้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายต้องการผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้คนเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง เป็นระดับความเครียดที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในระยะเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังเกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตนเองไม่ได้เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

### ผลของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะมีการปรับตัวเพื่อเข้าสู่ภาวะสมดุล แต่ถ้าร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้เข้าสู่ภาวะสมดุลได้จะทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง น้ำหนักตัวลดลงและเกิดแผลที่กระเพาะอาหารและลำไส้ได้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจ เช่น มีอาการทางประสาท จิตซึมเศร้า อาละวาด คลุ้มคลั่ง ทำร้ายผู้อื่นและฆ่าตัวตาย ในผู้ที่เผชิญกับความเครียดแล้วไม่สามารถแก้ไขหรือปรับตัวได้นั้นเอง



เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และ วุฒิชัย มูลศิลป์ (2534) อธิบายผลกระทบจากความเครียดว่าสามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. อาการทางร่างกาย บุคคลที่มีความเครียดมักจะปรากฏอาการทางกายก่อนอาการด้านอื่น ๆ จากการวิจัยพบว่า ความเครียดเป็นสาเหตุของอาการปวดหัว โรคความดันโลหิตสูง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญอาหารจนเป็นสาเหตุของโรคกระเพาะอาหารได้ อัตราการเต้นของหัวใจมากขึ้นและทำให้เกิดโรคหัวใจวายได้

2. อาการทางจิต ความเครียดในงานเป็นสาเหตุให้การรักและเอาใจใส่งานลดลง เป็นอาการทางจิตที่เห็นได้ชัดที่สุด อาการทางจิตอื่น ๆ ที่เกิดจากความเครียด เช่น ความร้อนรนใจ ความกดดัน การไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่ายและการตัดสินใจที่ขาดประสิทธิภาพ

3. อาการทางพฤติกรรม พฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ หากบุคคลเกิดความเครียด เช่น ประสิทธิภาพลดลง ขาดงานบ่อยครั้ง จนถึงขั้นลาออก มีการเปลี่ยนแปลงนิสัยการรับประทานอาหาร สูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น หรือนอนไม่หลับ

คูแกน และ คณะ (Dougan and others 1986 : 191 - 198, อ้างถึงใน จิราภรณ์ แพร่ด่วน 2543 : 21) กล่าวถึง อาการของความเครียดโดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านอารมณ์ เช่น รู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย กังวลใจ สับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปวดหัวข้างเดียว ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสีย หรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อตึง พูดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น

4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ลูกลี้ลู่กลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังไม่นอนต่อ ความต้องการทางเพศลดน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

#### การประเมินสถานการณ์ความเครียด

เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ในการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมองความสัมพันธ์ทั้ง 3 ด้าน คือ ภาวะสุขภาพ การประเมินการตัดสินใจ และการเผชิญกับความเครียด บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องรู้จักประเมินสถานการณ์ให้ตรง หรือใกล้เคียงกับความเป็นจริง รู้จักเลือกใช้วิธีที่เหมาะสม

ในการเผชิญกับความเครียด ทั้งมุ่งแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ รวมทั้งรู้จักจัดการกับความรู้สึกที่ไม่เป็นผลดีกับตนเอง

การประเมินตัดสินสถานการณ์นั้น เป็นกระบวนการด้านความคิดในการตัดสินใจ การแยกแยะปัญหาและการเลือกวิธีการที่จะเผชิญปัญหา ซึ่งการประเมินการตัดสินสถานการณ์นั้นแบ่งออกเป็น 3 แบบคือ

1. การประเมินปฐมภูมิ เป็นการประเมินว่าสถานการณ์นั้นมีผลอะไรต่อบุคคลนั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ

1.1 การไม่มีผลดี ผลเสียต่อบุคคล

1.2 ให้ผลดีต่อบุคคล

1.3 เป็นภาวะเครียด หรือสถานการณ์ความเครียด เช่น เกิดอันตราย หรือสูญเสีย ถูกคุกคามและเป็นสิ่งทำทนาย

2. การประเมินทุติยภูมิ เป็นการประเมินถึงแหล่งประโยชน์ว่าควรเลือกวิธีใดในการแก้ปัญหาเพื่อให้ได้ผลดีที่สุดและทางเลือกในการจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและการที่บุคคลเผชิญกับความเครียดสำเร็จ บุคคลนั้นก็จะสามารถปรับตัวได้

3. การประเมินซ้ำ เป็นการประเมินโดยใช้ข้อมูลใหม่ ข้อมูลเพิ่มเติม หรือติดตามการประเมินผล วิธีการเผชิญความเครียดที่เคยใช้ไปแล้ว หากเผชิญกับความเครียดไม่สำเร็จ

### การวัดความเครียด

การวัดความเครียดนั้นยังไม่มีเครื่องวัดได้โดยตรง เพราะความเครียดเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดที่เป็นนามธรรม แต่ความเครียดสามารถวัดทางอ้อมได้จากอาการทางกายและปฏิกิริยาตอบสนอง แต่ความเครียดสามารถวัดได้หลายวิธี ดังที่ (สุทธิชัย ปานปรีชา 2529 : 482) กล่าวว่า การที่จะทราบว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใดนั้นมี 2 วิธี

วิธีที่ 1 จากการสังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งทางด้านอารมณ์ คำบอกเล่า พฤติกรรม รวมทั้งอาการต่าง ๆ เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ยับยั้ง ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ สิ้นหน้า กระสับกระส่าย ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย สำหรับความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นนี้ ได้แก่ การมีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก การมีปัญหาและการแก้ปัญหาไม่ตก เป็นต้น

วิธีที่ 2 จากการใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นมาเพื่อตรวจหาความเครียด โดยสามารถคำนวณออกมาเป็นตัวเลขเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ๆ ทำให้บอกได้ว่า

มีความเครียด หรือ ไม่และมากน้อยเพียงใด แบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดที่ใช้กัน เช่น แบบทดสอบของกรมสุขภาพจิต

### ตอนที่ 3 วิธีการจัดการกับความเครียด

#### ทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

สมจิต หนูเจริญกุล (2536 : 22 - 23) กล่าวว่า การดูแลตนเองหมายถึงการปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพของตน การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย (Deliberate Action) และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปถึงขีดสูงสุด

หนังสือคู่มือประชาชนได้กล่าวถึง การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิตตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, กองสุศึกษา 2540 : 5 - 10) ดังนี้

1. การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด เช่น การอาบน้ำ สระผม ใส่เสื้อผ้าสะอาด จัดของใช้ให้เป็นระเบียบ
2. การรักษาฟันให้แข็งแรง โดยการบำรุงรักษาฟัน ทำความสะอาดฟันอย่างถูกวิธีและตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน ตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
3. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย เป็นการช่วยป้องกันโรคและสร้างสุขนิสัยเกี่ยวกับความสะอาด
4. การรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยยึดหลัก  
หลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย
- หลัก 3 ส. คือ สงวนคุณค่า สุขเสมอ สะอาดปลอดภัย
5. การงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ
6. การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น จะส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีแก่ตนเองและครอบครัว
7. การป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท เพราะจะเกิดผลเสียทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น เกิดการบาดเจ็บ พิการ เสียชีวิต เสียเงิน เสียเวลาและทรัพยากรบุคคล
8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การตรวจสุขภาพประจำปี การเล่นกีฬาเหมาะสมกับวัย

9. การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ เช่น การมองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัย ยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรหาทางผ่อนคลาย

10. การมีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม โดยการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด ช่วยกันอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

ฮิล และ สมิธ (Hill and Smith 1985, อ้างถึงใน ศรีรัตนาศูภพิทยากร 2534 : 39 - 40) กล่าวถึง การดูแลตนเองโดยทั่วไปเป็นความจำเป็นที่มนุษย์ต้องการดูแลตนเองตามกระบวนการของชีวิตและการดำรงรักษาโครงสร้าง รวมทั้งการทำหน้าที่ของมนุษย์ เพื่อการมีสุขภาพดีและเพื่อความผาสุกแห่งการดำเนินชีวิต ได้แก่ เรื่องอาหาร น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ การขับถ่ายของเสีย การพักผ่อน การมีกิจกรรมต่าง ๆ การอยู่อย่างสันโดษ การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและการป้องกันอันตรายที่มีต่อชีวิต ดังนั้นการดูแลตนเอง จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องกระทำเพื่อการมีสุขภาพที่ดี กิจกรรมการดูแลตนเองที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ได้แก่

1. การดูแลตนเองให้ได้รับสารอาหารที่ถูกต้อง มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารเสพติดทุกชนิด บำรุงด้วยวิตามิน งคอาหาร หรือควบคุมอาหารตามความจำเป็นของร่างกาย (อุบล นิวัติชัย 2527 : 21 - 24) การรับประทานอาหารควรรับประทานให้พอเหมาะ ไม่อึดอัด หรือว่าหิวจัดจนเกินไป การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้ (ชูทิพย์ ปานปรีชา 2531 : 481) นอกจากนี้ เวลาและช่องว่างในการรับประทานอาหาร ก็ยังมีผลต่ออารมณ์ของบุคคลในการต่อสู้กับความเครียด ระยะเวลาก่อนอาหารจะเป็นระยะเวลาที่คนเราก่อนข้างเครียด ทั้งนี้เนื่องจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ จากการศึกษาของ (วารุณี อมรทัต 2529 : 40) พบว่าขณะท้องว่าง จะเกิดอารมณ์ไม่ดีพุ่งออกมาอย่างน้อยร้อยละ 50 และการรับประทานอาหารให้ได้สมดุล จะทำให้สดีอารมณ์สงบได้ดีกว่าการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงเกินไป

## 2. การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ

การออกกำลังกาย หมายถึง การมีกิจกรรมเสริม เพิ่มเติมจากกิจวัตรประจำวันที่มีอยู่ การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนของเลือด ระบบกล้ามเนื้อและข้อ ระบบย่อยอาหารและขับถ่าย เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อหัวใจและหลอดเลือดได้มาก เช่น ช่วยให้ความดันโลหิตลดลงและปรับเปลี่ยนโคเลสเตอรอลที่ไม่ดีให้เป็นโคเลสเตอรอลที่ดี (เอช.ดี.แอล) ช่วยลดการหลังอะดรีนาลิน เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดและอาจช่วยเสริมสร้างเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจให้มากขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายชนิดใดก็ขึ้นอยู่กับชนิดของ

การออกกำลังกาย ซึ่งโดยทั่วไปมีอยู่ 2 ชนิด คือ การออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และ วุฒิชัย มุลศิลป์ (2534) กล่าวถึง วิธีการจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเครียด การออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ภายหลังจากออกกำลังกายแล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบายและหายเครียด

2. การพักผ่อน เมื่อรู้สึกเครียด หลังเลิกงานแล้ว ควรทำกิจกรรมอื่น เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ถือเป็น การพักผ่อนและเติมพลังให้ชีวิต ทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง

3. การพูดอย่างสร้างสรรค์ ลองคิดว่าถ้าในแต่ละวันต้องได้ยินได้ฟังแต่เสียงบ่น ได้ฟังแต่คำพูดที่ตำหนิติเตียน คำพูดที่ไม่เป็นมิตร ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญกับการพูดคุยให้มาก ฝึกการพูดคุยกันด้วยดี ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและช่วยให้ความสัมพันธ์ของคนที่อยู่ใกล้ตัวเรารดีขึ้น

4. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นแล้ว จะช่วยให้เกิดความรู้สึกรอบอุ้ม มั่นคง มีกำลังใจ สนุกสนานกับการทำงานมากขึ้น ช่วยให้ความเครียดลดลงได้มาก

5. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ในชีวิตประจำวันของแต่ละวันย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่ถ้าแก้ปัญหาอย่างไม่เหมาะสม บางครั้งอาจร้ายแรงกว่าปัญหาเดิมด้วยซ้ำไป ถ้าได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เมื่อแก้ปัญหาได้ความเครียดก็จะหมดไปด้วย

6. การปรับเปลี่ยนความคิด ความเครียด ส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั้นเอง ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิด คิดในแง่บวกใหม่จะช่วยให้ความเครียดลดน้อยลงและมีความสุขใจมากขึ้น

7. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การมีจิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้บางครั้งร่างกายจะเจ็บป่วย อ่อนแอ แต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ” นั้นเอง

8. การรู้จักยืนยันทิษของตน ควรรู้จักรักษาในสิทธิอันชอบธรรมของตน เพื่อให้คนอื่นเกรงใจบ้าง แต่ทั้งนี้ก็ต้องไม่ไปละเมิดสิทธิของคนอื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเกิดความรำคาญ ทำให้เป็นที่เกรงใจของผู้อื่นและตัวเองก็จะรู้สึกว่ามีศักดิ์ศรี มั่นใจในตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องเครียดเพราะต้องเกรงใจผู้อื่น ทำให้ไม่ทำลายจิตใจตนเองอีกต่อไป

กิตติวรรณ เทียมแก้ว และคณะ 2541, อ้างถึงใน วงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2543) กล่าวว่า การจะจัดการกับความเครียดท่านต้องหาว่าความเครียดเกิดจากสาเหตุใดและร่างกายเราตอบสนอง ต่อความเครียดนั้นอย่างไร ขั้นตอนต่อมาต้องเรียนรู้วิธีการจัดการเกี่ยวกับความเครียดซึ่งมีวิธีดังนี้

1. ค้นหาปัญหา ที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นข้อที่สำคัญที่สุดหากไม่ทราบสาเหตุก็ไม่สามารถป้องกันได้ บางท่านอาจจะไม่ทราบว่าเครียดจากอะไร ท่านผู้อ่านลองสำรวจตัวเองดูว่า ชีวิตประจำวันของท่านมีอะไรบ้างที่ท่านเบื่อ เช่น การพูดคุยกับภรรยา การอาบน้ำถูกรถติด งานเร่ง งานน่าเบื่อ งานมาก บทบาทไม่ชัดเจน ฯลฯ ท่านลองสำรวจอาการของท่านเมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบหรือน่าเบื่อ เช่น โกรธ เบื่อ ท้อแท้ ปวดศีรษะ เหล่านี้คือเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ปัจจัยใดที่ทำให้ท่านเครียดที่สุด ภาวะใดที่ท่านกลัวมาก ท่านอาจจะจดลงในสมุดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด อาการที่แสดงออก หลังจากที่ทราบสาเหตุแล้วก็ลองแก้ไข หากบางสิ่งสามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ให้หลีกเลี่ยง เช่น บางท่านไม่ชอบการเมืองก็ไม่ต้องดูข่าวหรือพูดคุยเกี่ยวกับการเมือง

2. การวางแผน เมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียดพยายามตั้งสติและใช้ปัญญาหาทางแก้ไข เมื่อมีปัญหายุบายหาทางเลือกหลายๆ ทาง และเลือกทางแก้ที่ดีที่สุด

2.1 ขณะทำงาน ก็วางแผนอนาคตไปด้วย ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และทำ ทายการตั้งเป้าหมายเกินความสามารถเล็กน้อยจะ เป็นการท้าทาย หากทำสำเร็จก็จะเกิดความภูมิใจ ความมั่นใจในตัวเองก็จะตามมา

2.2 ตั้งเป้าหมายที่สมเหตุสมผลซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำ หากตั้ง เป้าเกินความจริงจะทำให้เกิดความเครียด หากต้องการประสบความสำเร็จต้องพัฒนาความสามารถ เพิ่มแต่ถ้าไม่พยายามก็ไม่ประสบความสำเร็จความเครียดก็จะเกิดตามมาและในที่สุดก็เลิกไปเอง

2.3 จัดลำดับความสำคัญ และความเร่งด่วนของงาน งานที่สำคัญอาจจะ ไม่ใช่งานที่เร่งด่วนก็ได้ ให้ทำงานที่เร่งด่วนก่อน และก็ไปงานที่สำคัญ ขณะทำงานก็อย่ากังวลงานที่ยังไม่ได้ทำ ให้ทำงานที่ยากที่สุดก่อนงานอื่น

2.4 กระจายงานให้แก่งานที่เหมาะสมโดยแบ่งงานเป็นส่วนแล้วกระจายงาน ออกไป

3. แก้ไข แม้ว่าเราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เราสามารถลด โรคที่เกิดจากความเครียดโดย

3.1 ปรึกษากับเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานจะช่วยท่านมองปัญหา ในแง่มุมอื่นๆ ท่านจำเป็นต้องบอกเพื่อนร่วมงานว่าบางสิ่งไม่สามารถทำได้ต้องรู้จักปฏิเสธ ท่าน อาจจะต้องลดงานพิเศษบางอย่างขณะเกิดความเครียด ท่านต้องเคารพตัวเองไม่เอาเปรียบตัวเอง ไม่ทำงานเกินความสามารถตัวเอง ไม่ทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน การทำงานต้องมีขอบเขตหากมิ

เช่นนั้นท่านอาจจะเป็นผู้ปกครองที่ไม่ดี เป็นเพื่อนร่วมงานที่ไม่ดี ต้องสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดี เมื่อโกรธก็หาสิ่งที่ชอบทำเช่นการฟังเพลง การเดิน

3.2 อย่าซึมเศร้า เมื่อท่านมีโรคประจำตัวหรือประสบกับความผิดหวัง ท่านอาจจะหมดกำลังใจ ซึมเศร้า ชีวิตนี้ไม่มีความหวังอีกแล้ว อาการซึมเศร้าจะทำให้ท่านประสบกับความทุกข์ยากและทำให้อาการเจ็บปวดเพิ่มขึ้น ท่านอาจจะคิดว่า “ทำไมต้องเป็นเรา” “ทำไมเราถึงต้องทำสิ่งนั้น” “ทำไมเราทำสิ่งนั้นไม่ได้”คนปกติทุกคนจะคิดเหมือนกัน ท่านต้องทำใจและพยายามแก้ไข

3.3 ทำชีวิตให้สบาย ๆ อย่าทำชีวิตให้วุ่นวาย ทำตัวสบาย ๆ งานที่ไม่สำคัญก็ไม่ต้องทำ เลือกรงานที่จำเป็นไม่ว่าจะเป็นงานบ้าน หรืองานประจำทำให้เสร็จแล้วจึงเลือกรงานที่น่าเบื่อทำต่อ

3.4 เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกิดขึ้น ให้พยายามทำในสิ่งที่ตัวเองชอบและมีความสุข

3.5 บริหารเวลาให้เหมาะสม จัดลำดับความสำคัญของงานให้ทำงานที่หนักเมื่อรู้สึกสบายหรือทำในตอนเช้า จัดเวลาสำหรับพักผ่อน

3.6 ให้ทำงานทีละอย่างจนสำเร็จ โดยการตั้งเป้าหมายในแต่ละวัน การตั้งเป้าหมายไม่จำเป็นต้องเป็นงานอาจจะเป็นงานอดิเรกก็ได้เมื่อได้กระทำสำเร็จจะเกิดความภูมิใจ

3.7 เมื่อไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้ปรึกษาแพทย์

#### 4. ยอมรับความจริง

4.1 ยอมรับความจริงว่าท่านสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้แต่ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนอื่นเพราะหากท่านคิดเปลี่ยนแปลงคนอื่นแล้วไม่สำเร็จท่านก็จะเกิดความเครียด

4.2 ยอมรับความจริงว่าคนทุกคนไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบต้องมีข้อบกพร่องยอมรับกับข้อบกพร่องความเครียดจะน้อยลง หลายคนคาดหวังว่าคนใช้จะสามารถทำงานได้ดีเท่ากับที่ตัวเองทำ เมื่อคนใช้ทำไม่ได้ก็เกิดความเครียด

4.3 สร้างอารมณ์ขันให้กับตัวเองโดยเฉพาะเมื่อเวลาเกิดความเครียด ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความเครียดแนะนำให้หัวเราะเมื่อมีความเครียด โดยจัดเวลาสำหรับงานบันเทิงคุยเรื่องตลกกับเพื่อนหรือดูตลก การหัวเราะจะช่วยลดความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี อย่าปล่อยให้ตัวเองตึงเครียดมีดมน มองโลกในแง่ดี

4.4 ให้นึกว่าท่านสามารถเรียนรู้บางสิ่งจากเหตุการณ์ทุกอย่าง

## 5. หลีกเลี้ยง

- 5.1 หลีกเลี้ยงความเครียดเล็กน้อย เช่น รถติดก็ออกจากบ้านให้เช้าขึ้น หลีกเลี้ยงไปใช้เส้นทางอื่น
- 5.2 หลีกเลี้ยงหรืออยู่ห่าง ๆ บุคคลที่ทำให้ท่านเครียด เช่น แฟนที่ขี้นบ่น เจ้านายที่จุกจิก
- 5.3 หลีกเลี้ยงการรับผิดชอบงานที่มากเกินไป
- 5.4 เมื่อมีความเครียดให้หยุดงานสักพักและหลีกหนีจากสถานการณ์ที่ทำให้คุณเครียด
- 5.5 หลีกเลี้ยงการหลีกเลี่ยงประเด็นที่หลีกเลี้ยงไม่ได้หรือประเด็นที่หาข้อสรุปไม่ได้

## 6. การปรับเปลี่ยน เป็นการปรับเปลี่ยนกระบวนการความคิดและการปฏิบัติตนเพื่ออนาคตที่ดีกว่า

- 6.1 ปรับเปลี่ยนวิธีคิด มองโลกในแง่ดีเสมอไม่พยายามมองโลกในแง่ร้าย ทุกปัญหาที่มีทางออก เปลี่ยนวิกฤตให้เป็น โอกาส โลกที่มีทั้งกลางวันและกลางคืน พยายามหาหนทางที่จะพลิกสถานการณ์จากร้ายกลายเป็นดี
- 6.2 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รู้จักปฏิเสธในส่วนที่ไม่ใช่ความรับผิดชอบของตัวเอง ลดความรีบร้อน หัดทำงานให้เสร็จทีละอย่าง หัดกระจายงานสู่ผู้อื่น หากงานอดิเรกทำที่ทำให้หายใจเหนื่อย
- 6.3 ปรับเปลี่ยนสภาพที่ทำงาน ปรึกษากันเพื่อลดข้อขัดแย้งในการทำงาน กำหนดความรับผิดชอบของแต่ละคน กำหนดเจ้านายให้แน่นอน กำหนดกฎเกณฑ์ที่เอื้อต่อการทำงาน มีระบบให้คำปรึกษาเรื่องความเครียด
- 6.4 ปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตัวเอง หัดสร้างอารมณ์ขันในภาวะที่เครียด ยอมรับคำตำหนิ รู้จักผ่อนคลายความเครียด

## ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธรรณิทร์ กองสุข และคณะ (2548) ได้ศึกษาความเครียดของคนไทยผลการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย (58.7%) ปัญหา หรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด 5 อันดับแรก คือ ปัญหาเศรษฐกิจ หรือปัญหาการเงิน ( 49.4%) ปัญหาครอบครัว (34.2%) เรื่องงาน (30.0%) เรื่องแฟน หรือคู่รัก (13.3%) และปัญหาเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมเรียน หรือเพื่อนบ้าน (10.5 %) มุมมองต่อปัญหาที่ทำให้เครียดส่วนใหญ่เห็นว่า มีทางออก (90.0%) วิธีการ



จัดการความเครียด 5 อันดับแรก คือ ขอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น (91.3 %) หางานอดิเรกทำ (89.1%) พุดระบายกับผู้อื่น (74.4%) ทำบุญตักบาตร หรือทำบุญทางศาสนา (65.5%) และออกกำลังกาย (60.1%)

กฤษฎา ชลวิริยะกุลและคณะ (2539) ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท พบว่าส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมลดความเครียดในลักษณะของการเผชิญปัญหา เช่น การปรับตัวเอง ทำใจให้สบาย การแก้ไขปัญหที่สาเหตุ รีบทำงานให้เสร็จเร็ว ๆ การออกกำลังกาย การขยันอ่านหนังสือ เป็นต้น แต่จะมีบ้างเป็นส่วนน้อยที่จะมีกิจกรรมในการลดความเครียดในทางที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การทำร้ายตนเอง การเก็บตัวอยู่คนเดียว การเล่นเกมพนัน การใช้สารเสพติด

กนิษฐา เมธภัทร (2540) ศึกษาการสำรวจภาวะและวิธีจัดการความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนในเขตสาธารณสุข 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 42.1 ปัจจัยที่ประชากรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเกษตรกรมีแนวโน้มที่จะเครียดสูงกว่าคนที่ทำธุรกิจส่วนตัว ข้าราชการ กรรมกร ลูกจ้าง ตามลำดับ สำหรับเพศที่แตกต่างกัน ระดับความเครียดไม่แตกต่างกันและสภาพสมรสที่แตกต่างกันระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

ทรงชัย ทวีชาติ และคณะ (2541) ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตคนไทย 76 จังหวัด พบว่าอายุต่างกัน ความเครียดแตกต่างกัน โดยบุคคลที่มีอายุระหว่าง 25 – 44 ปี มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่น

สนาม บินชัย (2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุและความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ พบว่า อายุแตกต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สมจิตต์ ลุประสงค์ (2544) ได้ศึกษาความเครียดของประชาชนจังหวัดนครพนม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนร้อยละ 91 ไม่มีความเครียด มีเพียงร้อยละ 9 ที่มีความเครียดโดยมีความเครียดในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 5 ปานกลาง ร้อยละ 2 และเครียดมาก ร้อยละ 4.34 ภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 4 และความวิตกกังวล ร้อยละ 3.8 และเมื่อเกิดความเครียด ประชาชนส่วนใหญ่มีวิธีการที่จะจัดการกับความเครียด 3 อันดับแรกดังนี้ นอนพักผ่อน ร้อยละ 93.4 ทำจิตใจให้สบายไม่คิดมาก ร้อยละ 92.7 และชมโทรทัศน์ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ร้อยละ 89.4

### บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

#### ระเบียบวิธีที่ใช้ในการศึกษา

ในการศึกษาเรื่อง “การศึกษาความแตกต่างของความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียน ” ได้กำหนดวิธีการศึกษาเชิงปริมาณ โดยมุ่งศึกษากลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีมีจำนวน 424 คน

สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ	ชาย	หญิง	ยอดรวมจำนวน
ระดับชั้นปีที่ 1	18	95	113
ระดับชั้นปีที่ 2	23	106	129
ระดับชั้นปีที่ 3	29	69	98
ระดับชั้นปีที่ 4	22	62	84
รวมนักศึกษา	92	332	424

(ที่มา: สำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี มหาวิทยาลัยศิลปากร 2553)

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถาม แบ่งเป็น 5 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นการศึกษาถึงข้อมูลส่วนบุคคล ในเรื่อง เพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ย รายได้ต่อเดือน ภูมิลำเนา สาเหตุที่เลือกเรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียดจากการเรียน เป็นการศึกษาถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการเรียนซึ่งประกอบด้วยความเครียดของนักศึกษา 8 ด้าน รวมทั้งสิ้น 35 ข้อดังนี้

### 1. ความเครียดที่เกิดจากการเรียน

#### 1.1 ผลการเรียนไม่ดี

#### 1.2 เรียนหนังสือไม่เข้าใจ หรือไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน

#### 1.3 กังวลเรื่องการสอบ หรือกลัวได้คะแนนไม่ดี ทำข้อสอบได้คะแนนน้อย

#### 1.4 การบ้านมีมากเกินไป หรือทำรายงานส่งอาจารย์ไม่ทันตามกำหนด

#### 1.5 ตารางเรียนในแต่ละวันมีมากเกินไป

### 2. ความเครียดที่เกิดจากอาจารย์ หรือสถานศึกษา

#### 2.1 ความสัมพันธ์กับอาจารย์บางคนไม่ดี

#### 2.2 การเรียนการสอนเร่งรัดเกินไป

#### 2.3 มีกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมอื่น ๆ มากไป เช่น กิจกรรมรับน้อง

#### 2.4 อุปกรณ์ในการศึกษาไม่เพียงพอ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์สารสนเทศ

#### 2.5 สถานที่ในการอ่านหนังสือน้อยเกินไป

### 3. ความเครียดที่เกิดจากตนเอง

3.1 ไม่มีเวลาเป็นของตนเอง ไม่สามารถแบ่งเวลาเรียน หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม

#### 3.2 นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ

#### 3.3 ร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคประจำตัว

#### 3.4 รู้สึกไม่สบายใจที่อะไรไม่เป็นอย่างที่คิด

#### 3.5 รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง

### 4. ความเครียดที่เกิดจากการเงิน

#### 4.1 เงินไม่พอใช้ในบางเดือน

#### 4.2 ต้องทำงานพิเศษเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว

#### 4.3 ครอบครัวมีฐานะยากจนหรือมีรายได้ไม่แน่นอน

### 5. ความเครียดที่เกิดจากเพื่อน

- 5.1 ไม่มีเพื่อน หรือขาดเพื่อนที่จริงจัง
- 5.2 เพื่อนชอบเอาใจเอาเปรียบ
- 5.3 เพื่อนชอบสร้างปัญหา หรือความเดือดร้อน

6. ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว

- 6.1 สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือร้ายแรง
- 6.2 คนในครอบครัวขัดแย้งหรือทะเลาะกัน
- 6.3 บิดา มารดาเข้มงวดมากเกินไป
- 6.4 บิดา มารดาคาดหวังในตัวคุณมากเกินไป
- 6.5 ครอบครัวไม่รับฟังความคิดเห็นของคุณ
- 6.6 คุณรู้สึกขาดความอบอุ่นในครอบครัว
- 6.7 บิดา มารดาหย่าร้าง

7. ความเครียดที่เกิดจากบริเวณที่พักอาศัย

- 7.1 เพื่อนร่วมห้องชอบสร้างปัญหา หรือนำความเดือดร้อนมาให้
- 7.2 บริเวณที่พักมีปัญหาหลายภาวะ เช่น ขยะ น้ำเสีย เสียงดัง เป็นต้น
- 7.3 บริเวณที่พัก ไม่มีความปลอดภัยด้านชีวิตและทรัพย์สิน

8. ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น

- 8.1 ผิดหวังเรื่องความรัก
- 8.2 สูญเสียสิ่งของ หรือคนใกล้ชิด
- 8.3 วิถีชีวิตเปลี่ยนไป เช่น ย้ายที่อยู่ ฐานะครอบครัวยากจนลง เป็นต้น
- 8.4 สถานการณ์ทางการเมืองที่ไม่มั่นคง

ลักษณะของแบบสอบถามในตอนที่ 2 นี้เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราจัดอันดับ 5 ระดับของ ลิเคิร์ต (Likert five rating scale) โดยกำหนดค่าระดับความคิดเห็นดังนี้

- 1 หมายถึง ทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด
- 2 หมายถึง ทำให้เกิดความเครียดน้อย
- 3 หมายถึง ทำให้เกิดความเครียดปานกลาง
- 4 หมายถึง ทำให้เกิดความเครียดมาก

5 หมายถึง ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด

การแปลผลการให้ความสำคัญค่าเฉลี่ย เกณฑ์การจัดระดับค่าเฉลี่ย มีสูตรคำนวณดังนี้

(เปรียบตา ครอบบุญ : 2544, อ้างถึงใน วิทยา 2548 : 29)

$$\text{ความกว้างของระดับชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{(5-1)}{5}$$

$$= 0.8$$

ดังนั้นการแปลผล

1.00-1.80 คะแนน หมายถึง มีความสำคัญน้อยที่สุด

1.81-2.60 คะแนน หมายถึง มีความสำคัญน้อย

2.61-3.40 คะแนน หมายถึง มีความสำคัญปานกลาง

3.41-4.20 คะแนน หมายถึง มีความสำคัญมาก

4.21-5.00 คะแนน หมายถึง มีความสำคัญมากที่สุด

**ตอนที่ 3** แบบประเมินและทดสอบความเครียด เป็นการศึกษาข้อมูลด้านความเครียด ซึ่ง

สอบถามเกี่ยวกับอาการ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาในรอบ 2 เดือนที่ผ่านมา ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากตำราที่เกี่ยวข้อง โดยเป็นแบบทดสอบที่จัดทำขึ้น โดยกระทรวง

สาธารณสุข ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มีคำตอบ

เป็นทางเลือก 4 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ

ไม่เคยเลย = 0 คะแนน

เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน

เป็นบ่อยๆ = 2 คะแนน

เป็นประจำ = 3 คะแนน

วิธีการตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว

หลังจากนั้นรวมคะแนนว่ามีคะแนนรวมเป็นเท่าไรแล้วจึงดูผลการประเมินความเครียด โดยแต่ละข้อคำตอบมีความหมายดังต่อไปนี้

## ผลการประเมินความเครียด

6-17 คะแนน หมายถึง ปกติ หรือไม่เครียด

18-25 คะแนน หมายถึง เครียดสูงกว่าปกติ หรือมีความเครียดเล็กน้อย

26-29 คะแนน หมายถึง เครียดปานกลาง

30 คะแนนขึ้นไป หมายถึง เครียดมาก

## คำชี้แจง

ระดับคะแนน 0-5 คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่า ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ซึ่งในความเป็นจริงมีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้

ช่วงคะแนนของคำตอบจากแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 4 ช่วงได้แก่

ช่วงที่ 1 มีระดับคะแนนตั้งแต่ 6 - 17 คะแนน หมายถึง ปกติ ไม่เครียด เป็นคำตอบที่แสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ นั่นหมายความว่าท่านสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตัวเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ช่วงที่ 2 มีระดับคะแนนตั้งแต่ 18 - 25 คะแนน หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย หมายความว่า ท่านมีความไม่สบายใจอันเกิดปัญหาจากการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาจากการเรียน ปัญหาทางการเงิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น โดยที่ปัญหานั้นยังไม่ได้รับการแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน นักศึกษาอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ ความเครียดในระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต

ช่วงที่ 3 มีระดับคะแนนตั้งแต่ 26 - 29 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง หมายความว่าขณะนี้ท่านมีความตึงเครียดในระดับที่ค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็น

อย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต โดยท่านอาจสังเกตเห็นได้จากอาการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการดำเนินชีวิตสิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก ความเครียดในระดับนี้มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องรีบหาทางคลี่คลายหรือแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไป

ช่วงที่ 4 มีระดับคะแนนตั้งแต่ 30 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดอย่างมาก หมายความว่า ขณะนี้ท่านกำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากท่านปล่อยให้ความเครียดต่อไปโดยไม่ได้นำมาจัดการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิด

**ตอนที่ 4** ข้อมูลวิธีการจัดการกับความเครียด เป็นการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติ เพื่อช่วยลดความเครียดให้กับตนเอง

**ตอนที่ 5** เป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นลักษณะของคำถามปลายเปิด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการทำแบบสอบถามของผู้ให้ข้อมูลนักศึกษาชั้นปีที่ 1 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ในการศึกษาครั้งนี้มีทั้งหมด 2 ส่วนคือ ข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้ทำวิจัยแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Non Probability Sampling โดยการสุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience Sampling technique) ซึ่งศึกษาตามชั้นปีของนักศึกษา และแจกแบบสอบถามให้กับนักศึกษาทุกคนที่ศึกษาอยู่ใน สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

การแจกแบบสอบถามให้กับนักศึกษาทุกชั้นปีจะทำให้เห็นถึงความแตกต่างของสาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกันของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี

2. รวบรวมแบบสอบถามที่แจกให้แก่ประชากรคืนกลับมาแล้วนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของคำตอบ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ

3. ระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2553 ถึง เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2553

### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากดำเนินการจัดเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้จากกลุ่มประชากร และตรวจสอบความถูกต้องเรียบร้อยแล้ว นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม Microsoft Excel และ SPSS (Statistical Package for Social Science) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม รายได้ต่อเดือน ภูมิภาค สาขาที่เลือกเรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษของบุคคลผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2. วิเคราะห์ข้อมูลด้านสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากการเรียน จากนั้นนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. วิเคราะห์ข้อมูลด้านความเครียดซึ่งสอบถามเกี่ยวกับอาการ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาในรอบ 2 เดือนที่ผ่านมา โดยการให้คะแนนแต่ละข้อแล้วนำมารวบรวมคะแนนของแต่ละคน เพื่อดูผลการประเมินว่าอยู่ในช่วงใดและความหมายอย่างไร หลังจากนั้นนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4. ข้อมูลวิธีการจัดการกับความเครียด นำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เพื่อทราบถึงวิธีการจัดการกับความเครียดว่าวิธีใดนำมาใช้มากหรือน้อยเพียงใด



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษามาวิเคราะห์ เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดด้านต่าง ๆ ของนักศึกษา โดยทำการศึกษาความเครียดทั้ง 8 ด้าน ได้แก่

1. ความเครียดที่เกิดจากการเรียน
2. ความเครียดที่เกิดจากอาจารย์ หรือสถานศึกษา
3. ความเครียดที่เกิดจากตนเอง
4. ความเครียดที่เกิดจากการเงิน
5. ความเครียดที่เกิดจากเพื่อน
6. ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว
7. ความเครียดที่เกิดจากบริเวณที่พักอาศัย
8. ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น

ตอนที่ 3 วิเคราะห์แบบทดสอบและการประเมินผลของความเครียด

ตอนที่ 4 วิเคราะห์วิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

### ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 372 คน โดยหาค่าความถี่ และร้อยละ สามารถจำแนกข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม ดังปรากฏในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม รายได้ต่อเดือน ภูมิภาค และสาเหตุที่เลือกเรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ

สถานภาพและข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	85	22.8
หญิง	287	77.2
2. ชั้นปีที่ศึกษา		
ปี 1	99	26.6
ปี 2	101	27.2
ปี 3	90	24.2
ปี 4	82	22.0
3. เกรดเฉลี่ยสะสม		
ต่ำกว่า 2.00	7	1.9
2.01-2.50	61	16.4
2.51-3.00	138	37.1
3.01-3.50	129	34.7
3.51-4.00	37	9.9
4. รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 3,000 บาท	46	12.4
3,001-4,000 บาท	111	29.8
4,001-5,000 บาท	119	32.0
มากกว่า 5,001 บาทขึ้นไป	96	25.8

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

สถานภาพและข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
5. ภูมิลำเนา		
ภาคเหนือ	15	4.0
ภาคกลาง	225	60.5
ภาคอีสาน	18	4.8
ภาคใต้	38	10.2
ภาคตะวันตก	57	15.3
ภาคตะวันออก	19	5.1
6. สาเหตุที่เลือกเรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ		
ผู้ปกครองต้องการให้เรียน	32	8.6
เป็นสาขาที่น่าสนใจ	280	75.3
ตรงกับความต้องการของตลาด	55	14.8
ได้ทุนการศึกษา	5	1.3

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นเพศหญิงจำนวน 287 คน (ร้อยละ 77.2) และเพศชายจำนวน 85 คน (ร้อยละ 22.8) ซึ่งแบ่งเป็นชั้นปีที่ 1 จำนวน 99 คน (ร้อยละ 26.6) ชั้นปีที่ 2 จำนวน 101 คน (ร้อยละ 27.2) ชั้นปีที่ 3 จำนวน 90 คน (ร้อยละ 24.2) ชั้นปีที่ 4 จำนวน 82 คน (ร้อยละ 22) นักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในระดับ 2.51-3.00 จำนวน 138 คน (ร้อยละ 37.1) มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 4,001 - 5,000 บาท จำนวน 119 คน (ร้อยละ 32) ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในภาคกลาง จำนวน 225 คน (ร้อยละ 60.5) และนักศึกษามากที่เลือกเรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ เนื่องจากเป็นสาขาที่น่าสนใจจำนวน 280 คน (ร้อยละ 75.3)

## ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดในด้านต่าง ๆ ของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดในด้านต่างๆของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมสาเหตุต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 8 ด้าน ซึ่งได้วิเคราะห์จากการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยนำเสนอผลการทดสอบ ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเครียดในด้านต่างๆ

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด							ระดับ ความ เครียด
	จำนวน ร้อยละ (5)	จำนวน ร้อยละ (4)	จำนวน ร้อยละ (3)	จำนวน ร้อยละ (2)	จำนวน ร้อยละ (1)	$\bar{X}$	S.D.	
<b>1. ความเครียดที่เกิดจาก การเรียน</b>								
1.1 ผลการเรียนไม่ดี	84	145	106	27	10	3.72	0.98	มาก
	22.6	39.0	28.5	7.3	2.7			
1.2 เรียนหนังสือไม่เข้าใจ ,ไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน	58	153	129	25	7	3.62	0.89	มาก
	15.6	41.1	34.7	6.7	1.9			
1.3 กังวลเรื่องการสอบได้ คะแนนไม่ดี	114	148	91	15	4	3.95	0.89	มาก
	30.6	39.8	24.5	4.0	1.1			
1.4 มีการบ้านมากเกินไป, ทำงานส่งไม่ทันกำหนด	44	127	152	38	11	3.42	0.92	มาก
	11.8	34.1	40.9	10.2	3.0			
1.5 ตารางเรียนในแต่ละวัน มีมากเกินไป	33	88	177	55	19	3.16	0.95	ปาน กลาง
	8.9	23.7	47.6	14.8	5.1			
รวม						3.57	0.74	มาก
<b>2. ความเครียดจาก สถานศึกษา</b>								
2.1 ความสัมพันธ์กับ อาจารย์บางท่าน ไม่ดี	18	83	118	88	65	2.73	1.13	ปาน กลาง
	4.8	22.3	31.7	23.7	17.5			

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในด้านต่าง ๆ (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น							ระดับ ความ เครียด
	จำนวน ร้อยละ (5)	จำนวน ร้อยละ (4)	จำนวน ร้อยละ (3)	จำนวน ร้อยละ (2)	จำนวน ร้อยละ (1)	$\bar{X}$	S.D.	
2.2 การเรียนการสอน เร่งรัดเกินไป	39	102	143	68	20	3.19	1.02	ปาน กลาง
	10.5	27.4	38.4	18.3	5.4			
2.3 มีกิจกรรมอื่นๆมาก เกินไป	23	79	146	79	45	2.88	1.07	ปาน กลาง
	6.2	21.2	39.2	21.2	12.1			
2.4 อุปกรณ์ในการศึกษาไม่ พอ	20	59	132	91	70	2.65	1.11	ปาน กลาง
	5.4	15.9	35.5	24.5	18.8			
2.5 สถานที่อ่านหนังสือ น้อยเกินไป	47	76	137	64	48	3.03	1.18	ปาน กลาง
	12.6	20.4	36.8	17.2	12.9			
รวม						2.89	1.10	ปาน
<b>3. ความเครียดที่เกิดจาก ตนเอง</b>								
3.1 ไม่สามารถแบ่งเวลา เรียน / ทำกิจกรรมอื่นๆได้	38	97	148	62	27	3.15	1.05	ปาน กลาง
	10.2	26.1	39.8	16.7	7.3			
3.2 นอนหลับพักผ่อนไม่ เพียงพอ	66	124	128	39	15	3.50	1.02	มาก
	17.7	33.3	34.4	10.5	4.0			
3.3 มีโรคประจำตัว	22	75	115	74	86	2.66	1.20	ปาน กลาง
	5.9	20.2	30.9	19.9	23.1			
3.4 รู้สึกไม่สบายใจที่ไม่ เป็นอย่างที่คิด	52	109	127	55	29	3.27	1.11	ปาน กลาง
	14.0	29.3	34.1	14.8	7.8			

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในด้านต่าง ๆ (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น							ระดับ ความ เครียด
	จำนวน ร้อยละ (5)	จำนวน ร้อยละ (4)	จำนวน ร้อยละ (3)	จำนวน ร้อยละ (2)	จำนวน ร้อยละ(1)	$\bar{X}$	S.D.	
3.5 รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง	32	100	146	56	38	3.09	1.08	ปาน กลาง
	8.6	26.9	39.2	15.1	10.2			
รวม						3.13	1.09	ปาน กลาง
<b>4. ความเครียดที่เกิดจาก</b>								
<b>การเงิน</b>								
4.1 เงินไม่พอใช้ในบาง เดือน	60	84	109	62	57	3.08	1.28	ปาน กลาง
	16.1	22.6	29.3	16.7	15.3			
4.2 ทำงานพิเศษเพื่อช่วย แบ่งเบาภาระครอบครัว	19	61	89	74	129	2.37	1.25	น้อย
	5.1	16.4	23.9	19.9	34.7			
4.3 ครอบครัวมีฐานะ ยากจน,มีรายได้ไม่แน่นอน	24	64	105	76	103	2.54	1.24	น้อย
	6.5	17.2	28.2	20.4	27.7			
รวม						2.66	1.25	ปาน กลาง
<b>5. ความเครียดที่เกิดจาก</b>								
<b>เพื่อน</b>								
5.1 ไม่มีเพื่อน ,ขาดเพื่อนที่ จริงใจ	26	67	90	89	100	2.54	1.25	น้อย
	7.0	18.0	24.2	23.9	26.9			
5.2 เพื่อนชอบเอาเรื่อง เปรียบ	36	49	96	97	94	2.56	1.26	น้อย
	9.7	13.2	25.8	26.1	25.3			

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในด้านต่าง ๆ (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น							ระดับ ความ เครียด
	จำนวน ร้อยละ (5)	จำนวน ร้อยละ (4)	จำนวน ร้อยละ (3)	จำนวน ร้อยละ (2)	จำนวน ร้อยละ (1)	$\bar{X}$	S.D.	
5.3 เพื่อนชอบสร้างปัญหา	29	56	79	102	106	2.46	1.26	น้อย
	7.8	15.1	21.2	27.4	28.5			
รวม						2.52	1.25	น้อย
<b>6. ความเครียดที่เกิดจาก</b>								
<b>ครอบครัว</b>								
6.1 คนในครอบครัว เจ็บป่วยเรื้อรัง	27	45	59	63	178	2.14	1.32	น้อย
	7.3	12.1	15.9	16.9	47.8			
6.2 คนในครอบครัว ขัดแย้งกัน	23	53	74	54	168	2.22	1.31	น้อย
	6.2	14.2	19.9	14.5	45.2			
6.3 บิดา-มารดาเข้มงวด มาก	20	45	80	84	143	2.23	1.23	น้อย
	5.4	12.1	21.5	22.6	38.4			
6.4 บิดา-มารดาคาดหวังใน ตัวคุณมากเกินไป	34	72	107	63	96	2.69	1.29	ปาน กลาง
	9.1	19.4	28.8	16.9	25.8			
6.5 ครอบครัวไม่รับฟัง ความคิดเห็นของคุณ	19	49	82	67	155	2.22	1.25	น้อย
	5.1	13.2	22.0	18.0	41.7			
6.6 คุณรู้สึกขาดความ อบอุ่นในครอบครัว	19	59	59	48	187	2.13	1.32	น้อย
	5.1	15.9	15.9	12.9	50.3			

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในด้านต่าง ๆ (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น							ระดับ ความ เครียด
	จำนวน ร้อยละ (5)	จำนวน ร้อยละ (4)	จำนวน ร้อยละ (3)	จำนวน ร้อยละ (2)	จำนวน ร้อยละ (1)	$\bar{X}$	S.D.	
6.7 บิดา-มารดาหย่าร้าง	23	22	69	26	232	1.87	1.26	น้อย
	6.2	5.9	18.5	7.0	62.4			
รวม						2.21	1.28	น้อย
<b>7. ความเครียดในบริเวณ ที่พักอาศัย</b>								
7.1 เพื่อนร่วมห้องชอบ สร้างปัญหา	31	64	84	76	117	2.51	1.31	น้อย
	8.3	17.2	22.6	20.4	31.5			
7.2 บริเวณที่พักมีปัญหา มลภาวะ เช่น ขยะ น้ำเสีย	45	86	113	57	71	2.94	1.27	ปาน กลาง
	12.1	23.1	30.4	15.3	19.1			
7.3 บริเวณที่พักไม่ ปลอดภัยในชีวิต, ทรัพย์สิน	30	50	113	82	97	2.55	1.23	น้อย
	8.1	13.4	30.4	22.0	26.1			
รวม						2.66	1.27	ปาน
<b>8. ความเครียดจากการ เปลี่ยน แปลงในชีวิต</b>								
8.1 ผิดหวังเรื่องความรัก	39	59	87	70	117	2.55	1.35	น้อย
	10.5	15.9	23.4	18.8	31.5			
8.2 สูญเสียสิ่งของ, คน ใกล้ชิด	40	65	91	67	109	2.62	1.34	ปาน กลาง
	10.8	17.5	24.5	18.0	29.3			



ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในด้านต่าง ๆ (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น							ระดับความเครียด
	จำนวนร้อยละ (5)	จำนวนร้อยละ (4)	จำนวนร้อยละ (3)	จำนวนร้อยละ (2)	จำนวนร้อยละ (1)	$\bar{X}$	S.D.	
8.3 วิธีชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม	25	61	93	72	121	2.45	1.27	น้อย
	6.7	16.4	25.0	19.4	32.5			
8.4 สถานการณ์ทางการเมืองที่ไม่มั่นคง	32	56	105	71	107	2.55	1.28	น้อย
	8.6	15.1	28.2	19.1	28.8			
รวม						2.54	1.31	น้อย
รวมทั้ง 8 ด้าน						2.77	1.16	ปาน

จากตารางที่ 2 พบว่าความเครียดของนักศึกษาโดยรวมทั้ง 8 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.77$ , S.D. = 1.16) ซึ่งความเครียดที่เกิดจากการเรียนของนักศึกษานั้นอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.57$ , S.D. = 0.74) โดยความเครียดที่เกิดจากความกังวลเรื่องการสอบหรือกลัวได้คะแนนไม่ดีมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.95$ , S.D. = 0.89) รองลงมา คือ ผลการเรียนไม่ดี ( $\bar{X} = 3.72$ , S.D. = 0.98) และความเครียดที่เกิดจากรู้สึกว่าตารางเรียนในแต่ละวันมีมากเกินไปน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 3.16$ , S.D. = 0.95) ความเครียดที่เกิดจากอาจารย์หรือสถานศึกษาของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.89$ , S.D. = 1.10) โดยความเครียดเกิดจากรู้สึกว่าการเรียนการสอนเร่งรัดเกินไปมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.19$ , S.D. = 1.02) รองลงมา คือ รู้สึกว่าสถานที่ในการอ่านหนังสือมีน้อยเกินไป ( $\bar{X} = 3.03$ , S.D. = 1.18) และความเครียดที่เกิดจากอุปกรณ์ในการศึกษาไม่เพียงพอ เช่น โตะ เก้าอี้ อุปกรณ์สารสนเทศ ฯลฯ น้อยที่สุด ( $\bar{X} = 2.65$ , S.D. = 1.11)

ความเครียดที่เกิดจากตนเองของนักศึกษานั้นมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.13$ , S.D. = 1.09) โดยความเครียดที่เกิดจากการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอมากที่สุด

( $\bar{X} = 3.50$ , S.D. = 1.02) รองลงมา คือ รู้สึกไม่สบายใจเมื่อสิ่งใด ๆ ไม่เป็นไปอย่างทีคิด ( $\bar{X} = 3.27$ , S.D. = 1.11) และความเครียดที่เกิดจากร่างกายอ่อนแอหรือมีโรคประจำตัวน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 2.66$ , S.D. = 1.20)

ความเครียดที่เกิดจากการเงินของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.66$ , S.D. = 1.25) โดยความเครียดเกิดจากเงินไม่พอใช้ในบางเดือนมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.08$ , S.D. = 1.28) รองลงมา คือ ครอบครัวมีฐานะยากจนหรือมีรายได้ไม่แน่นอน ( $\bar{X} = 2.54$ , S.D. = 1.24) และความเครียดที่เกิดจากการต้องทำงานพิเศษเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัวน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 2.37$ , S.D. = 1.25)

ความเครียดที่เกิดจากเพื่อนของนักศึกษาอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.52$ , S.D. = 1.25) โดยความเครียดเกิดจากเพื่อนชอบเอาเรื่องเอาเปรียบมากที่สุด ( $\bar{X} = 2.56$ , S.D. = 1.26) รองลงมา คือ ไม่มีเพื่อนหรือขาดเพื่อนที่จริงใจ ( $\bar{X} = 2.54$ , S.D. = 1.25) และความเครียดที่เกิดจากเพื่อนชอบสร้างปัญหา หรือความเดือดร้อนน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 2.46$ , S.D. = 1.26)

ความเครียดที่เกิดจากครอบครัวของนักศึกษาอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.21$ , S.D. = 1.28) โดยความเครียดเกิดจากบิดา มารดาคาดหวังในตัวคุณมากเกินไปมากที่สุด ( $\bar{X} = 2.69$ , S.D. = 1.29) รองลงมา คือ บิดา มารดาเข้มงวดมากเกินไป ( $\bar{X} = 2.23$ , S.D. = 1.23) และความเครียดที่เกิดจากบิดา มารดาหย่าร้างน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 1.87$ , S.D. = 1.26)

ความเครียดที่เกิดจากบริเวณที่พักอาศัยของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.66$ , S.D. = 1.27) โดยความเครียดที่เกิดจากบริเวณที่พักมีปัญหาหลายอย่าง เช่น ขยะ น้ำเสียนั้นมากที่สุด ( $\bar{X} = 2.94$ , S.D. = 1.27) รองลงมา คือ บริเวณที่พักไม่มีความปลอดภัย ( $\bar{X} = 2.55$ , S.D. = 1.23) และความเครียดที่เกิดจากเพื่อนร่วมห้องชอบสร้างปัญหา หรือนำความเดือดร้อนมาให้ น้อยที่สุด ( $\bar{X} = 2.51$ , S.D. = 1.31)

ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นของนักศึกษาอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.54$ , S.D. = 1.31) โดยความเครียดเกิดจากสูญเสียสิ่งของ หรือคนใกล้ชิดมากที่สุด ( $\bar{X} = 2.62$ , S.D. = 1.34) รองลงมา คือ ผิดหวังเรื่องความรัก ( $\bar{X} = 2.55$ , S.D. = 1.35) และความเครียดที่เกิดจากวิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิมน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 2.45$ , S.D. = 1.27)

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบจำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเครียดในด้านต่างๆของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4

สาเหตุของความเครียด	ปี 1			ปี 2			ปี 3			ปี 4		
	Sum	Mean	S.D.	Sum	Mean	S.D.	Sum	Mean	S.D.	Sum	Mean	S.D.
ความเครียดที่เกิดจากการเรียน	354.0	3.58	0.72	362.0	3.58	0.59	321.8	3.58	0.49	291.2	3.55	0.81
ความเครียดที่เกิดจากอาจารย์หรือสถานศึกษา	282.0	2.85	0.83	282.8	2.80	0.81	278.0	3.09	0.65	234.6	2.86	0.91
ความเครียดที่เกิดจากตนเอง	310.4	3.14	0.87	311.2	3.08	0.85	285.6	3.17	0.69	258.6	3.15	0.85
ความเครียดที่เกิดจากการเงิน	253.0	2.56	1.20	273.67	2.71	0.97	258.0	2.87	0.88	206.33	2.52	1.12
ความเครียดที่เกิดจากเพื่อน	250.0	2.53	1.19	232.0	2.30	1.05	240.0	2.67	1.09	216.0	2.63	1.27
ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว	209	2.11	1.03	208.71	2.07	0.97	220.0	2.44	0.97	185.71	2.26	1.13
ความเครียดที่เกิดจากบริเวณที่พักอาศัย	253.0	2.56	1.09	246.0	2.44	1.05	267.0	2.97	0.98	225.67	2.75	1.19
ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น	237.5	2.40	1.05	230.25	2.28	0.96	251.75	2.80	0.95	227.0	2.77	1.22

\*ตัวเลขที่พิมพ์ตัวหนา หมายถึง มีค่ามากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีสาเหตุความเครียดจากการเรียนมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.59$ , S.D. = 0.72) รองลงมา คือ ความเครียดที่เกิดจากตนเอง ( $\bar{X} = 3.14$ , S.D. = 0.87) และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด คือ ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว ( $\bar{X} = 2.13$ , S.D. = 1.04)

ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีสาเหตุความเครียดจากการเรียนมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.57$ , S.D. = 0.58) รองลงมา คือ ความเครียดที่เกิดจากตนเอง ( $\bar{X} = 3.07$ , S.D. = 0.85) และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด คือ ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว ( $\bar{X} = 2.05$ , S.D. = 0.96)

ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีสาเหตุความเครียดจากการเรียนมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.58$ , S.D. = 0.49) รองลงมา คือ ความเครียดที่เกิดจากตนเอง ( $\bar{X} = 3.17$ , S.D. = 0.69) และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด คือ ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว ( $\bar{X} = 2.44$ , S.D. = 0.97)

ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีสาเหตุความเครียดจากการเรียนมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.55$ , S.D. = 0.81) รองลงมา คือความเครียดที่เกิดจากตนเอง ( $\bar{X} = 3.15$ , S.D. = 0.85) และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด คือ ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว ( $\bar{X} = 2.26$ , S.D. = 1.13)

ดังนั้น ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี มีความเครียดในด้านเดียวกันมากที่สุดคือ ด้านการเรียนและน้อยที่สุด คือ ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว

### ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

#### ตอนที่ 3 การวิเคราะห์แบบประเมินความเครียดและทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต)

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด ซึ่งเกิดขึ้นในรูปแบบของอาการ พฤติกรรม และความรู้สึก ทำการวิเคราะห์โดยใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ และจากผลการทดสอบ สามารถแบ่งช่วงระดับคะแนน ดังปรากฏในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของแต่ละช่วง

ระดับคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงที่ 0 0-5 คะแนน	20	5.4
ช่วงที่ 1 6-17 คะแนน	137	36.8
ช่วงที่ 2 18-25 คะแนน	136	36.6
ช่วงที่ 3 26-29 คะแนน	42	11.3
ช่วงที่ 4 30 คะแนนขึ้นไป	37	9.9
รวม	372	100.0

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 4 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 6 - 17 คะแนน (จำนวน 137 คน ร้อยละ 36.8) ซึ่งหมายถึงนักศึกษาส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ ไม่เครียด หมายความว่า นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รองลงมา นักศึกษามีระดับความเครียดที่อยู่ในช่วงระดับคะแนน 18 - 25 คะแนน (จำนวน 136 คน ร้อยละ 36.6) ซึ่งหมายถึงมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่านักศึกษากลุ่มนี้มีความรู้สึกไม่สบายใจ อันเกิดปัญหาจากการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านครอบครัว เป็นต้น โดยปัญหานั้นยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้มากในชีวิตประจำวัน นักศึกษาอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ ซึ่งความเครียดในระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบจำนวน ร้อยละระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4

ระดับคะแนนความเครียด	ชั้นปี				รวม
	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	
0-5 คะแนน (จำนวน)	10	3	4	3	20
ร้อยละ	(10.1%)	(3.0%)	(4.4%)	(3.7%)	(5.4%)
6-17 คะแนน (จำนวน)	34	37	29	37	137
ร้อยละ	(34.3%)	(36.6%)	(32.2%)	(45.1%)	(36.8%)
18-25 คะแนน (จำนวน)	39	36	38	23	136
ร้อยละ	(39.4%)	(35.6%)	(42.2%)	(28.0%)	(36.6%)
26-29 คะแนน (จำนวน)	5	17	12	8	42
ร้อยละ	(5.1%)	(16.8%)	(13.3%)	(9.8%)	(11.3%)
30 คะแนนขึ้นไป (จำนวน)	11	8	7	11	37
ร้อยละ	(11.1%)	(7.9%)	(7.8%)	(13.4%)	(9.9%)
รวม	99	101	90	82	372
	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 5 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 18 - 25 คะแนน (จำนวน 39 คน ร้อยละ 39.4) หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย แต่ความเครียดในระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับคะแนนความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 6 - 17 (จำนวน 37 คน ร้อยละ 36.6) หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งความเครียดในระดับนี้อาจเป็นแรงจูงใจนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 18 - 25 (จำนวน 38 คน ร้อยละ 42.2) หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งหมายถึง นักศึกษาอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและ

พฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจน ความเครียดในระดับนี้อาจเกิดจากปัญหาจากการดำเนินชีวิตประจำวัน

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 6 - 17 (จำนวน 37 คน ร้อยละ 45.1) หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและเป็นแรงจูงใจที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้

#### ตอนที่ 4 การวิเคราะห์วิธีการจัดการความเครียด

การวิเคราะห์วิธีการจัดการความเครียด เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการในการจัดการความเครียดและจัดเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นในการจัดการความเครียดของนักศึกษาเป็นจำนวน 17 ข้อ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของวิธีการจัดการความเครียด จำแนกตามรายชื่อ

การจัดการกับความเครียด	ไม่ทำ		ทำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา	54	14.5	318	85.5
2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง	16	4.3	356	95.7
3. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น	10	2.7	362	97.3
4. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหา หรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้	12	3.2	360	96.8
5. ลดเป้าหมายในการเรียน	110	29.6	262	70.4
6. ปรึกษาเพื่อน	17	4.6	355	95.4

ตารางที่ 6 (ต่อ)

การจัดการกับความเครียด	ไม่ทำ		ทำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. ปรึกษารุ่นพี่หรือรุ่นน้อง	67	18.0	305	82.0
8. ปรึกษาพ่อหรือแม่	25	6.7	347	93.3
9. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา	115	30.9	257	69.1
10. ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไป ซึ่งก็ไม่ว่าจะได้อะไรหรือไม่	43	11.6	329	88.4
11. เตรียมพร้อมที่จะรับกับสถานการณ์ที่เลวร้าย	26	7.0	346	93.0
12. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ไม่อคติ	18	4.8	354	95.2
13. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ	47	12.6	325	87.4
14. ท่องเที่ยวธรรมชาติ หรือออกกำลังกายกับธรรมชาติ	52	14.0	320	86.0
15. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการเดินตลาดนัด ซื้อป๊อปปี้	30	8.1	342	91.9
16. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการ ฟังเพลง / เล่นเกมส์ / ดูหนัง	16	4.3	356	95.7
17. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการร้องไห้คนเดียว	86	23.1	286	76.9

ผลจากตารางที่ 6 พบว่านักศึกษาคณะวิทยาการจัดการสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี มีวิธีการจัดการความเครียดโดยการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น จำนวน 362 คน (ร้อยละ 97.3) มากที่สุด รองลงมา คือ เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้ จำนวน 360 คน (ร้อยละ 96.8) และวิธีการจัดการความเครียดโดยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษามีน้อยที่สุด จำนวน 257 คน (ร้อยละ 69.1)



ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการความเครียดของชั้นปีที่ 1

วิธีการจัดการความเครียด	ปี 1		
	Sum	Mean	Std. Deviation
1. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา	83	0.84	0.37
2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง	92	0.93	0.26
3. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น	95	<b>0.96</b>	0.20
4. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้	95	<b>0.96</b>	0.20
5. ลดเป้าหมายในการเรียน	75	0.76	0.43
6. ปรึกษาเพื่อน	93	0.94	0.24
7. ปรึกษารุ่นพี่หรือรุ่นน้อง	90	0.91	0.29
8. ปรึกษาพ่อหรือแม่	94	0.95	0.22
9. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา	76	0.77	0.42
10. ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไป ซึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ผลหรือไม่	86	0.87	0.34
11. เตรียมพร้อมที่จะรับกับสถานการณ์ที่เลวร้าย	88	0.89	0.32
12. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ไม่อคติ	92	0.93	0.26
13. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ	91	0.92	0.27
14. ท่องเที่ยวธรรมชาติหรือออกกำลังกายกับชมรม	85	0.86	0.35
15. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการเดินตลาดนัด ช็อปปิ้ง	92	0.93	0.26
16. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง / เล่นเกมส์ / ดูหนัง	93	0.94	0.24
17. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการร้องไห้คนเดียว	78	0.79	0.41

\*จำนวนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีทั้งหมด 99 คน \*ตัวเลขตัวหนาหมายถึงจำนวนที่มีผู้ตอบมากที่สุด

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการความเครียดของชั้นปีที่ 2

วิธีการจัดการความเครียด	ปี 2		
	Sum	Mean	Std. Deviation
1. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา	83	0.82	0.38
2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง	96	0.95	0.22
3. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น	98	<b>0.97</b>	0.17
4. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหา หรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้	98	<b>0.97</b>	0.17
5. ลดเป้าหมายในการเรียน	74	0.73	0.45
6. ปรึกษาเพื่อน	96	0.95	0.22
7. ปรึกษารุ่นพี่หรือรุ่นน้อง	80	0.79	0.41
8. ปรึกษาพ่อหรือแม่	98	<b>0.97</b>	0.17
9. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา	67	0.66	0.48
10. ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไป ซึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ผลหรือไม่	89	0.88	0.33
11. เตรียมพร้อมที่จะรับกับสถานการณ์ที่เลวร้าย	98	<b>0.97</b>	0.17
12. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ไม่อคติ	98	<b>0.97</b>	0.17
13. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ	83	0.82	0.39
14. ท่องเที่ยวธรรมชาติหรือออกค่ายกับชมรม	80	0.79	0.41
15. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการเดินตลาดนัด ซ้อปปี้ง	92	0.91	0.29
16. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง / เล่นเกมส์ / ดูหนัง	98	<b>0.97</b>	0.17
17. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการร้องไห้คนเดียว	77	0.76	0.43

\*จำนวนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีทั้งหมด 101 คน \*ตัวเลขตัวหนาหมายถึงจำนวนที่มีผู้ตอบมากที่สุด

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการความเครียดของชั้นปีที่ 3

วิธีการจัดการความเครียด	ปี 3		
	Sum	Mean	Std. Deviation
1. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา	81	0.90	0.30
2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง	87	0.97	0.18
3. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น	88	<b>0.98</b>	0.15
4. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหา หรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้	86	0.96	0.21
5. ลดเป้าหมายในการเรียน	62	0.69	0.47
6. ปรึกษาเพื่อน	87	0.97	0.18
7. ปรึกษารุ่นพี่หรือรุ่นน้อง	75	0.83	0.38
8. ปรึกษาพ่อหรือแม่	79	0.88	0.33
9. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา	65	0.72	0.45
10. ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้ปัญหาล่วงผ่านไป ซึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ผลหรือไม่	83	0.92	0.27
11. เตรียมพร้อมที่จะรับกับสถานการณ์ที่เลวร้าย	85	0.94	0.23
12. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ไม่อคติ	84	0.93	0.25
13. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ	79	0.88	0.33
14. ท่องเที่ยวธรรมชาติหรือออกกำลังกาย	81	0.90	0.30
15. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการเดินตลาดนัด ซ้อปิ้ง	80	0.89	0.32
16. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง / เล่นเกมส์ / ดูหนัง	86	0.96	0.21
17. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการร้องไห้คนเดียว	69	0.77	0.43

\*จำนวนนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีทั้งหมด 90 คน

\*ตัวเลขตัวหนาหมายถึงจำนวนที่มีผู้ตอบมากที่สุด

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการความเครียดของชั้นปีที่ 4

วิธีการจัดการความเครียด	ปี 4		
	Sum	Mean	Std. Deviation
1. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา	71	0.87	0.34
2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง	81	<b>0.99</b>	0.11
3. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น	81	<b>0.99</b>	0.11
4. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหา หรือควบคุม	81	<b>0.99</b>	0.11
5. ลดเป้าหมายในการเรียน	51	0.62	0.49
6. ปรึกษาเพื่อน	79	0.96	0.19
7. ปรึกษารุ่นพี่หรือรุ่นน้อง	60	0.73	0.45
8. ปรึกษาพ่อหรือแม่	76	0.93	0.26
9. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา	49	0.60	0.49
10. ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไป ซึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะ	71	0.87	0.34
11. เตรียมพร้อมที่จะรับกับสถานการณ์ที่เลวร้าย	75	0.91	0.28
12. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ไม่อคติ	80	0.98	0.16
13. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ	72	0.88	0.33
14. ท่องเที่ยวธรรมชาติหรือออกค่ายกับชมรม	74	0.90	0.30
15. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการ	78	0.95	0.22
16. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการ	79	0.96	0.19
17. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการ ร้องไห้คนเดียว	62	0.76	0.43

\*จำนวนนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีทั้งหมด 82 คน \*ตัวเลขตัวหนาหมายถึงจำนวนที่มีผู้ตอบมากที่สุด

จากตารางที่ 7 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีวิธีการจัดการความเครียด 3 อันดับแรกซึ่งมีคะแนนเท่ากัน คือ การให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น ( $\bar{X} = 0.96$ , S.D. = 0.20) เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหา หรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้ ( $\bar{X} = 0.96$ , S.D. = 0.20) วิธีที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุด คือ ลดเป้าหมายในการเรียน ( $\bar{X} = 0.76$ , S.D. = 0.43)

จากตารางที่ 8 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีวิธีการจัดการความเครียด 6 อันดับที่มีคะแนนเท่ากัน คือ การให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น , เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้ , พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ไม่อคติ , พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการ ฟังเพลง / เล่นเกมส์ / ดูหนัง, ปรึกษาพ่อ หรือแม่ และเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่เลวร้าย ( $\bar{X} = 0.97, S.D. = 0.17$ ) และจำนวนที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุด คือ ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ( $\bar{X} = 0.66, S.D. = 0.48$ )

จากตารางที่ 9 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีวิธีการจัดการความเครียด คือ การให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้นมากที่สุด ( $\bar{X} = 0.98, S.D. = 0.15$ ) รองลงมา คือ ปรึกษาเพื่อน, สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง ( $\bar{X} = 0.97, S.D. = 0.18$ ) และน้อยที่สุด คือ ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ( $\bar{X} = 0.72, S.D. = 0.45$ )

จากตารางที่ 10 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีวิธีการจัดการความเครียด 3 อันดับแรกซึ่งมีคะแนนเท่ากัน คือการให้สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง, ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น และเมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้ ( $\bar{X} = 0.99, S.D. = 0.11$ ) และวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุด คือ ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ( $\bar{X} = 0.60, S.D. = 0.49$ )

ดังนั้น การจัดการกับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจ และภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีมีการจัดการกับความเครียดที่เหมือนกันมากที่สุด คือ ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้นและสำหรับวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุด คือ ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา

#### ตอนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมีสาเหตุความเครียดที่แตกต่างกัน

$H_0$ : นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมีสาเหตุความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมีสาเหตุความเครียดที่แตกต่างกัน

ค่าสถิติทดสอบ  $F = 1.108$  และ  $p\text{-value} = 0.346$  ซึ่งมีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน  $H_0$  แสดงว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมีสาเหตุความเครียดไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมีวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

$H_0$ : นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมีวิธีการจัดการความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ มีวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

ค่าสถิติทดสอบ  $F = 0.243$  และ  $p\text{-value} = 0.866$  ซึ่งมีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน  $H_0$  แสดงว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมีวิธีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความแตกต่างของความเครียด กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงสาเหตุของความเครียดจากการเรียน และวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักศึกษา

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 372 คน

#### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม เรื่องสาเหตุของความเครียดจากการเรียนและวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้จัดทำแบ่งออกเป็น 5 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สาเหตุความเครียดด้านต่าง ๆ ระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 3 แบบประเมินและแบบทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต)

ตอนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียด

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

### การสร้างเครื่องมือวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิจัย หนังสือ บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากการเรียนและวิธีการจัดการความเครียด เพื่อใช้เป็นแนวทางการกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือให้ได้ตรงและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. สร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิดที่ได้ศึกษา
3. นำแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจทาน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเถียร เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม
5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไข พิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่าง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
2. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน ซึ่งรับคืนเป็นจำนวน 372 คน คิดเป็นร้อยละ 87 เพื่อนำไปประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลตอนที่ 1 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าความถี่และจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม รายได้ต่อเดือน ภูมิภาค และสาเหตุที่เลือกเรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ
2. ข้อมูลตอนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในด้านต่าง ๆ ของ



นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ 1 - 4 ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมสาเหตุต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 8 ด้าน ซึ่งได้หา จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยรวม

3. ข้อมูลตอนที่ 3 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับแบบทดสอบและการประเมินผลของความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี วิเคราะห์ผลโดยการหาค่า Sum วิเคราะห์แบ่งเป็นระดับช่วงคะแนน เพื่อประเมินผล

4. ข้อมูลตอนที่ 4 เป็นข้อมูลวิธีการจัดการความเครียด การวิเคราะห์วิธีการจัดการความเครียด เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการในการจัดการความเครียดและจัดเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นในการจัดการความเครียดของนักศึกษาเป็นจำนวน 17 ข้อ

5. ข้อมูลตอนที่ 5 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถาม

#### ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นเพศหญิง จำนวน 287 คน (ร้อยละ 77.2) และเพศชาย จำนวน 85 คน (ร้อยละ 22.8) ซึ่งแบ่งเป็นชั้นปีที่ 1 จำนวน 99 คน (ร้อยละ 26.6) ชั้นปีที่ 2 จำนวน 101 คน (ร้อยละ 27.2) ชั้นปีที่ 3 จำนวน 90 คน (ร้อยละ 24.2) ชั้นปีที่ 4 จำนวน 82 คน (ร้อยละ 22) นักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในระดับ 2.51 - 3.00 จำนวน 138 คน (ร้อยละ 37.1) มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 4,001 - 5,000 บาท จำนวน 119 คน (ร้อยละ 32) ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในภาคกลาง จำนวน 225 คน (ร้อยละ 60.5) และนักศึกษาส่วนมากที่เลือกเรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ เนื่องจากเป็นสาขาที่น่าสนใจ จำนวน 280 คน (ร้อยละ 75.3)

2. จากการศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษารวมทั้ง 8 ด้านได้ผลสรุปว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.77$ , S.D. = 1.16) ซึ่งความเครียดที่นักศึกษาเครียดมากที่สุดเกิดจากการเรียน ( $\bar{X} = 3.57$ , S.D. = 0.74) มักมีสาเหตุมาจากความกังวลเรื่องการสอบหรือกลัวได้คะแนนไม่ดีหรือทำข้อสอบได้คะแนนน้อยมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.95$ , S.D. = 0.89)

รองลงมา คือ ความเครียดที่เกิดจากตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.13$ , S.D. = 1.09) โดยส่วนมากเกิดจากการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.50$ , S.D. = 1.02) และความเครียดที่น้อยที่สุด คือ ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว ( $\bar{X} = 2.21$ , S.D. = 1.28) ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดที่เกิดจากบิดา มารดาหย่าร้างน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 1.87$ , S.D. = 1.26)

3. จากการตอบแบบสอบถามของการประเมินความเครียดโดยการตอบคำถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยรวมมีความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 6 - 17 คะแนน (จำนวน 137 คน ร้อยละ 36.8) ซึ่งหมายถึงนักศึกษาส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ ไม่เครียด หมายความว่า นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

3.1 ผลการรวมคะแนนของแบบสอบถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ซึ่งแบ่งคะแนนออกเป็น 4 ช่วง พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 18 - 25 คะแนน (จำนวน 39 คน ร้อยละ 39.0) อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย แต่ความเครียดในระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับคะแนนความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 6 - 17 (จำนวน 36 คน ร้อยละ 36.0) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดในระดับนี้ไม่ส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตหรืออาจเป็นแรงจูงใจนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 18 - 25 (จำนวน 38 คน ร้อยละ 42.2) อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย นักศึกษาอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด ซึ่งความเครียดในระดับนี้อาจเกิดจากปัญหาจากการดำเนินชีวิตประจำวันและนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 6 - 17 (จำนวน 37 คน ร้อยละ 45.1) อยู่ในเกณฑ์ปกติ นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเป็นแรงจูงใจที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จ

4. วิธีการจัดการความเครียด เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความเครียด โดยการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น

จำนวน 362 คน (ร้อยละ 97.3) มากที่สุด รองลงมา คือ เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะ  
แก้ปัญหาก็หรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้ จำนวน 360 คน (ร้อยละ 96.8) และวิธีการจัดการ  
ความเครียด โดยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษามีน้อยที่สุด จำนวน 257 คน (ร้อยละ 69.1) นักศึกษาชั้นปีที่  
1 - 4 มีวิธีในการจัดการกับความเครียดที่เหมือนกัน

### การอภิปรายผล

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ มี  
สาเหตุความเครียดที่แตกต่างกัน

จากสมมติฐานที่ตั้งในเบื้องต้นว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและ  
ภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีมีสาเหตุของ  
ความเครียดที่แตกต่างกันนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบสมมติฐานและสรุปได้ว่าผลที่ได้ไม่  
สอดคล้องหรือขัดแย้งกับสมมติฐาน เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มีสาเหตุความเครียดที่ไม่  
แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ สนาม บินชัย (2543) ที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างอายุและ  
ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ พบว่า อายุแตกต่างกันจะมี  
ความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการศึกษาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีมีความเครียดในแต่ละ  
ด้านดังนี้

ความเครียดด้านที่เกิดจากการเรียน อยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อคำถาม  
พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จะเกิดความเครียดจากการกังวลเรื่องการสอบ หรือกลัวสอบได้คะแนนไม่  
ดี หรือทำข้อสอบได้คะแนนน้อยจึงเป็นสาเหตุทำให้นักศึกษาเกิดความกังวลเป็นอย่างมาก เพราะ  
ลักษณะวิชาที่เป็นวิชาเอกมีความยากต่อความเข้าใจ นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มี  
ความเครียดจากการเรียนมากกว่าทุกชั้นปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษายังไม่สามารถปรับตัวให้  
เข้ากับสภาพแวดล้อมสิ่งใหม่ ๆ ได้ อีกทั้งการเรียน การสอนในระดับมหาวิทยาลัยมีความแตกต่าง  
เมื่อเทียบกับในระดับมัธยมศึกษา

ความเครียดที่เกิดจากอาจารย์หรือสถานศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาใน

แต่ละข้อคำถามพบว่า นักศึกษามีความเครียดในเรื่องการเรียนการสอนที่เร่งรัดเกินไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเนื้อหาในรายวิชามีค่อนข้างมาก ซึ่งอาจารย์แต่ละท่านต้องสอนให้ครอบคลุมเนื้อหา

ความเครียดที่เกิดจากตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อคำถามพบว่า นักศึกษามีความเครียดเพราะเกิดจากการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งสาเหตุนี้ นักศึกษาเป็นผู้ที่ทำให้มันเกิดขึ้นเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการแบ่งเวลาไม่เหมาะสม

ความเครียดที่เกิดจากการเงิน อยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 4,001 - 5,000 บาท (ร้อยละ 32) นักศึกษาจึงไม่ค่อยกังวลในเรื่องนี้มากนัก แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อคำถามพบว่า นักศึกษาเกิดความเครียดเนื่องจากเงินไม่พอใช้ในแต่ละเดือนมากที่สุด อาจเป็นเพราะว่ามีค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากที่ใช้จ่ายเป็นประจำ เช่น เอกสารประกอบการเรียน ค่าใช้จ่ายส่วนตัว และค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ความเครียดที่เกิดจากเพื่อน อยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการเรียนในมหาวิทยาลัย นักศึกษามักใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ นักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อคำถามพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีความเครียดเนื่องจากเพื่อนชอบเอาไรต์เอาเปรียบ ซึ่งอาจจะมีบ้าง เพราะนักศึกษาแต่ละคนก็ย่อมมีความแตกต่างทางสังคมและสภาพแวดล้อมที่เคยเป็นอยู่มาก่อนอาจเกิดความขัดแย้งกันบ้าง

ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อคำถามพบว่า นักศึกษาจะมีความเครียดเนื่องจากบิดามารดา หรือคนในครอบครัวคาดหวังในตัวนักศึกษามากเกินไป ซึ่งเหตุผลนี้อาจทำให้นักศึกษารู้สึกกดดัน เมื่อผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่ครอบครัวคาดหวังไว้

ความเครียดที่เกิดจากบริเวณที่พักอาศัย อยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่หอพักของมหาวิทยาลัยมีมาตรฐานในการรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของนักศึกษาเป็นอย่างดี แต่บางครั้งอาจมีปัญหาในเรื่องของมลภาวะทางเสียง ซึ่งนักศึกษาจำเป็นต้องทำความเข้าใจ เพราะการอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากย่อมต้องเกิดเสียงดังเป็นธรรมดา

ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อคำถามพบว่า นักศึกษาจะมีความเครียดจากการสูญเสียสิ่งของ หรือบุคคลใกล้ชิดมากกว่าข้ออื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ ลิจิต กาญจนารักษ์ ( 2550) ได้กล่าวถึงสาเหตุของ

ความเครียดที่เกิดจากความต้องการทางจิตใจซึ่งมีสาเหตุมาจากการสูญเสีย การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักยอมทำให้เกิดทุกข์อย่างรุนแรง

แบบประเมินความเครียดและทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต)

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด ซึ่งเกิดขึ้นในรูปแบบของอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในช่วงระดับคะแนน 6 - 17 คะแนน แสดงว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากและความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิใช่ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

วิธีการจัดการความเครียด

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษมี

วิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

จากสมมติฐานที่ตั้งในเบื้องต้นว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีมีวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบสมมติฐานและสรุปได้ว่าผลที่ได้ไม่สอดคล้องหรือขัดแย้งกับสมมติฐาน เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มีวิธีการจัดการความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดด้วยการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้นและเมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหา หรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการสร้างกำลังใจให้กับตัวเองจะช่วยเป็นแรงผลักดันให้สามารถทำงานที่ยากให้สำเร็จลุล่วงไปได้ เพราะทุกคนต่างก็มีปัญหาเหมือนกัน กำลังใจจึงถือว่าเป็นวิธีการจัดการความเครียดที่นักศึกษาเลือกให้มากที่สุด แต่วิธีที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุดกลายเป็นการปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอาจารย์ไม่ได้มีความใกล้ชิดกับนักศึกษาเท่าพ่อแม่ หรือเพื่อนที่จะคอยรับฟังปัญหาได้ตลอดเวลาอีกทั้งเวลาของอาจารย์และนักศึกษาอาจไม่ตรงกัน

### แนวทางในการแก้ปัญหาที่พบจากการวิจัย

1. รณรงค์ในเรื่องของการแบ่งเวลาและกระตุ้นให้นักศึกษาเข้าเรียนและดูหนังสืออย่างสม่ำเสมอ เป็นการทบทวนเนื้อหาบทเรียน เพื่อเป็นการลดความเครียดจากการเรียนให้น้อยลง
2. เมื่อมีปัญหา หรือขัดแย้งกับเพื่อนและครอบครัว ให้หันหน้ามาคุยกันและฟังความคิดเห็นของกันและกัน เพื่อช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและไม่ควรนำปัญหามามีผลต่อการเรียน
3. จัดอบรมวิธีการพัฒนาสุขภาพจิต เช่น การจัดตั้งค่ายนั่งสมาธิ การให้ความรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพทางการเรียน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษารุ่นนี้ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษเท่านั้น ในการศึกษารุ่นต่อไป อาจนำนักศึกษาทั้งคณะวิทยาการจัดการมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้ในการศึกษาและประมวลผลเพื่อให้ได้ข้อมูลในวงกว้างและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สยามเอ็มแอนด์ปีพลับลิชชิ่ง, 2541.
- กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข .กองสุศึกษา. แผนการพัฒนากา  
สาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-  
2544) สาขาการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและการพึ่งตนเองด้านสาธารณสุข .  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กองสุศึกษา, 2540.
- กำไล รุ่งศิโย. ความเครียดคืออะไร [Online]. Accessed 10 January 2010. Available from  
<http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/child.html>
- จิราภรณ์ แพร่ถ้วน . “ความเครียดและความพึงพอใจในงานของบุคลากรพยาบาลในโรงพยาบาล ล  
สังกัดสำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร .” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชา  
สุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวง  
สาธารณสุข, 2539.
- \_\_\_\_\_ . จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529 : 482.
- ธงชัย ทวีชาติ . ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย . กรุงเทพมหานคร : กองแผนงานกรม  
สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541
- ภัทรพร สุขบุญย . “การเตรียมความพร้อมในการป้องกันและช่วยเหลือในการเผชิญความเครียด” .  
วารสารกองการพยาบาล (2541) : 34-39.
- มาลินี จุฑารพ. “จิตวิทยาธุรกิจ”. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครูสวนสุนันทา.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, 2541.
- รังสรรค์ ประเสริฐศรี. พฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, 2548
- ลอนศรี วงศ์ชัย . “ความเครียดและวิธีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาล  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพจิต  
และการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.
- ลิขิต กาญจนารณณ์. จิตวิทยาเบื้องต้น. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2550.

วงศ์พรรณ มลารัตน์ , “ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ ”. การค้นคว้าแบบอิสระตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.

วารุณี อมรทัต. ระลึกวันอนามัยโลก 7 เมษายน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2529.

วีระ ไชยศรีสุข. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, 2539 : 40.

ศรีรัตนา ศุภพิทยากุล . “ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทานพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2543.

สมชาย พลอยล้อมแสง. “ความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข.” วารสารสวนปรุง, 2541 : 22-30.

สมจิต หนูเจริญกุล. การพยาบาลอายุรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : วิ.เจ.พรินติ้ง, 2536.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล . รายงานวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง . เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล , วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา . “การสร้างวัดแบบความเครียดสวนปรุง”. วารสารสวนปรุง 13,3(2541) : 1-20.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และ วุฒิชัย มูลศิลป์. การจัดการกับความเครียด. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, 2542.

อุบล นิตติชัย . หลักการพยาบาลจิตเวชเชียงใหม่ . เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.

อุบลรัตน์ สงวนศิริธรรม. “แรงจูงใจวิชาชีพการพยาบาล”. พยาบาลสาร 22(กันยายน 2538) : 4.

Breakwell.สาเหตุของความเครียด. [Online]. Accessed 8 January 2010. Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7555>





ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

**แบบสอบถาม**

เรื่อง การศึกษาความแตกต่างของความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 สาขาธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

แบบสอบถามนี้เป็นของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ สาขาธุรกิจและภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ซึ่งจัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจะทราบข้อมูลความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. ( ) ชาย | 2. ( ) หญิง |
|------------|-------------|

2. ชั้นปีที่ศึกษา

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. ( ) ปี 1 | 2. ( ) ปี 2 |
| 3. ( ) ปี 3 | 4. ( ) ปี 4 |

3. เกรดเฉลี่ยสะสม(สำหรับนักศึกษาปีที่ 1 ให้ใช้ GPA.ของม.6)

- |                     |                  |                  |                  |                  |
|---------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. ( ) ต่ำกว่า 2.00 | 2. ( ) 2.01-2.50 | 3. ( ) 2.51-3.00 | 4. ( ) 3.01-3.50 | 5. ( ) 3.51-4.00 |
|---------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|

4. รายได้ต่อเดือน

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. ( ) ต่ำกว่า 3,000 บาท | 2. ( ) 3,001-4,000 บาท         |
| 3. ( ) 4,001-5,000 บาท   | 4. ( ) มากกว่า 5,001 บาทขึ้นไป |

5. ภูมิภาค

- |                 |                   |                    |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| 1. ( ) ภาคเหนือ | 2. ( ) ภาคกลาง    | 3. ( ) ภาคอีสาน    |
| 4. ( ) ภาคใต้   | 5. ( ) ภาคตะวันตก | 6. ( ) ภาคตะวันออก |

6. สาเหตุที่เลือกเรียนสาขาธุรกิจและภาษาอังกฤษ

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1. ( ) ผู้ปกครองต้องการให้เรียน | 2. ( ) เป็นสาขาที่น่าสนใจ |
| 3. ( ) ตรงกับความต้องการของตลาด | 4. ( ) ได้ทุนการศึกษา     |

## ตอนที่ 2 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

คำชี้แจง: โปรดอ่านในแต่ละหัวข้อเพื่อพิจารณาว่าสาเหตุของความเครียดต่าง ๆ ของท่านอยู่ในระดับใด

ระดับความคิดเห็น (5 = มากที่สุด , 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย, 1 = น้อยที่สุด)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
<b>1. ความเครียดที่เกิดจากการเรียน</b>					
1.1 ผลการเรียนไม่ดี					
1.2 เรียนหนังสือไม่เข้าใจ หรือไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน					
1.3 กังวลเรื่องการสอบ หรือกลัวสอบได้คะแนนไม่ดี หรือทำข้อสอบได้คะแนนน้อย					
1.4 การบ้านมีมากเกินไป หรือทำรายงานส่งอาจารย์ไม่ทันตามกำหนด					
1.5 ตารางเรียนในแต่ละวันมีมากเกินไป					
<b>2. ความเครียดที่เกิดจากอาจารย์ หรือสถานศึกษา</b>					
2.1 ความสัมพันธ์กับอาจารย์บางท่านไม่ดี					
2.2 การเรียนการสอนเร่งรัดเกินไป					
2.3 มีกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมอื่น ๆ มากเกินไป เช่น กิจกรรมรับน้อง กิจกรรมค่าย					
2.4 อุปสรรคในการศึกษาไม่เพียงพอ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์สารสนเทศ					
2.5 สถานที่ในการอ่านหนังสือน้อยเกินไป					
<b>3. ความเครียดที่เกิดจากตนเอง</b>					
3.1 ไม่มีเวลาเป็นของตนเอง ไม่สามารถแบ่งเวลาเรียน หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม					
3.2 นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ					
3.3 ร่างกายอ่อนแอ/มีโรคประจำตัว					
3.4 รู้สึกไม่สบายใจที่อะไรไม่เป็นไปอย่างที่คิด					
3.5 รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง					

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
<b>4. ความเครียดที่เกิดจากการเงิน</b>					
4.1 เงินไม่พอใช้ในบางเดือน					
4.2 ต้องทำงานพิเศษเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว					
4.3 ครอบครัวมีฐานะยากจน หรือมีรายได้อันไม่แน่นอน					
<b>5. ความเครียดที่เกิดจากเพื่อน</b>					
5.1 ไม่มีเพื่อน หรือขาดเพื่อนที่จริงใจ					
5.2 เพื่อนชอบเอาใจเอาเปรียบ					
5.3 เพื่อนชอบสร้างปัญหาหรือความเดือดร้อน					
<b>6. ความเครียดที่เกิดจากครอบครัว</b>					
6.1 สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วยเรื้อรัง/ร้ายแรง					
6.2 คนในครอบครัวขัดแย้ง หรือทะเลาะกัน					
6.3 บิดา - มารดาเข้มงวดมากเกินไป					
6.4 บิดา - มารดาคาดหวังในตัวคุณมากเกินไป					
6.5 ครอบครัวไม่รับฟังความคิดเห็นของคุณ					
6.6 คุณรู้สึกขาดความอบอุ่นในครอบครัว					
6.7 บิดา - มารดาหย่าร้าง					
<b>7. ความเครียดที่เกิดจากบริเวณที่พักอาศัย</b>					
7.1 เพื่อนร่วมห้องชอบสร้างปัญหา หรือนำความเดือดร้อนมาให้					
7.2 บริเวณที่พักมีปัญหาหลากหลาย เช่น ขยะ น้ำเสีย เสียงดัง เป็นต้น					
7.3 บริเวณที่พักไม่มีความปลอดภัยด้านชีวิตและทรัพย์สิน					
<b>8. ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น</b>					
8.1 ผิดหวังเรื่องความรัก					
8.2 สูญเสียสิ่งของหรือคนใกล้ชิด					
8.3 วิถีชีวิตเปลี่ยนจากเดิม เช่นย้ายที่อยู่ ฐานะครอบครัวยากจนลง					
8.4 สถานการณ์ทางการเมืองที่ไม่มั่นคง					

### ตอนที่ 3 แบบประเมินความเครียดและทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต)

คำชี้แจง: ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย x ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริง

ระดับความคิดเห็น      ไม่เลย = 0      ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นครั้งคราว = 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์  
เป็นบ่อย = 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นประจำ = 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เลย (0)	เป็นครั้งคราว (1)	เป็นบ่อย (2)	เป็นประจำ (3)
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไร ไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. กระทบกระวายตลอดเวลา				
10. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
11. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
12. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
13. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเมื่อไม่พอใจ				
14. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
15. ปวดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย/หลัง				
16. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
17. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
18. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
19. รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไร				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

#### ตอนที่ 4 การจัดการกับความเครียด

คำชี้แจง : กรุณาอ่านแต่ละหัวข้อแล้วพิจารณาว่า ที่ผ่านมามีเหตุการณ์ ดังกล่าวเกิดขึ้นกับท่านมา น้อยเพียงใด และใช้วิธีการจัดการกับเหตุการณ์นั้นวิธีใดมากที่สุด โดย ทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง

การจัดการกับความเครียด	ระดับความคิดเห็น	
	ไม่เคย (0)	ทำ (1)
1. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา		
2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง		
3. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น		
4. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้		
5. ลดเป้าหมายในการเรียน		
6. ปรึกษาเพื่อน		
7. ปรึกษารุ่นพี่หรือรุ่นน้อง		
8. ปรึกษาพ่อหรือแม่		
9. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา		
10. ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไป ซึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ผลหรือไม่		
11. เตรียมพร้อมที่จะรับกับสถานการณ์ที่เลวร้าย		
12. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ไม่อคติ		
13. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ		
14. ท่องเที่ยวธรรมชาติหรือออกค่ายกับชมรม		
15. พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการเดินตลาดนัด ซ้อปปี้ง		
16. พยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการ ฟังเพลง / เล่นเกมส์ / ดูหนัง		
17. พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการร้องไห้คนเดียว		

#### ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวเสาวลักษณ์ มิแนน

ที่อยู่ 623 ซอยเพชรเกษม 53 แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนภาษานุสรณ์บางแค กรุงเทพฯ

พ.ศ. 2549 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมปลาย โรงเรียนวัดนวลนรดิศ กรุงเทพฯ

พ.ศ. 2553 กำลังศึกษาระดับปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจ  
และภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวนภัศสร คุ่มถนอม

ที่อยู่ 5/15 ม.3 ต.ราชกรูด อ.เมือง จ.ระนอง 85000

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนชาติเฉลิม ระนอง

พ.ศ. 2549 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนพิชัยรัตนาคาร ระนอง

พ.ศ. 2553 กำลังศึกษาระดับปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจ  
และภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี