

การศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2550



รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ รหัสนี้ 551461
มหาวิทยาลัยนเรศวร
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือจากอาจารย์ คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ ณ ที่นี้ คือ อาจารย์สมเกียรติ ศรประสิทธิ์ ซึ่งเป็นผู้ให้แนวคิดและแนะนำต่างๆ อันทำให้เกิดความเข้าใจในการศึกษา ตลอดจนการอำนวยความสะดวกในการศึกษาให้เสร็จสิ้นบรรลุเป้าหมายรวมทั้งการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการได้มาซึ่งข้อมูลต่างๆ คือการหาความเที่ยง ความตรง ของแบบสอบถาม การหาค่าสถิติต่างๆ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียด ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรที่ให้ความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการดำเนินงานวิจัยเป็นอย่างดี

ท้ายสุดคณะผู้วิจัยขอขอบคุณและผลประโยชน์อันเกิดจากการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ให้แก่ผู้มีพระคุณต่อคณะผู้วิจัยทุกท่านรวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ที่ช่วยทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

กัลยาณี อาษาพันธ์

ดวงตา ศรีบรรเทา

รุ่งนภา มาลา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
วันลงทะเบียน..... 14 มิ.ค. 2553
หมายเลข bib..... ๖. 2658318
หมายเลข item..... 1. 4857409
เลขเรียกหนังสือ..... WA20.5

๗ 412 ก

2550

ชื่อเรื่อง : การศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผู้เขียน : กัลยาณี อาษาพันธ์, ดวงตา ศรีบรรเทา, รุ่งนภา มาลา

ที่ปรึกษา : อาจารย์สมเกียรติ ศรีประสิทธิ์

ประเภทสารนิพนธ์ : การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต
พ.ศ. 2550

บทคัดย่อ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อศึกษาระดับความเครียด ศึกษาเปรียบเทียบภายในปัจจัยของแต่ละปัจจัยต่อการเกิด
ความเครียด และศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะสาธารณสุข
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

วิธีการดำเนินงานวิจัย

กลุ่มที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่ง
ศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 248 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
เป็นแบบสอบถามความเครียดด้วยตนเอง โดยการประยุกต์แบบวัดความเครียดสวนปรุงของ
โรงพยาบาลสวนปรุงจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งแบบออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ที่พักอาศัยความ
พิการหรือความเจ็บป่วย ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง ของโรงพยาบาลสวนปรุง มีจำนวน
20 ข้อ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อใช้อธิบายข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด
ด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ และสถิติเชิงอนุมาน ใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับ
ระดับความเครียด โดยใช้ค่าสถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน T-test และวิเคราะห์ความ
แปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA)

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาระดับความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 56.85 รองลงมาคือความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 28.23 รองลงมาคือความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 14.92 และได้ศึกษาเปรียบเทียบภายในปัจจัย ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน ผลการศึกษา สถานภาพสมรสบิดามารดา ความพิการหรือความเจ็บป่วย และระดับชั้นปี พบว่า รายได้ต่อเดือน และระดับชั้นปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนเพศ อายุ ผลการศึกษา สถานภาพสมรสบิดามารดา ความพิการหรือความเจ็บป่วย มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยควรมีการศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆ ที่นอกเหนือจากปัจจัยที่ได้ดำเนินการศึกษาแล้ว เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ และแนวทางที่ถูกต้อง ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ควรมีการเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อที่จะได้ทราบว่ากลุ่มประชากรตัวอย่าง มีความเหมือนหรือแตกต่างกัน การศึกษาวิจัยควรใช้รูปแบบวิธีการวิจัยที่สอดคล้องกับงานวิจัย และการดำเนินงานวิจัยในหัวข้อปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดมีประโยชน์ในการแก้ไข ความเครียดในนักศึกษาเพราะจะได้ทราบถึงปัญหาที่แท้จริงและการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างถูกต้อง จุดประสงค์ เช่นการส่งเสริมทุนการศึกษา สำหรับทุนการประพฤติดี ทุนเรียนดีแต่ยากจน เพื่อสร้างกำลังใจและส่งเสริมให้นิสิตมีแรงบันดาลใจทำงานและการแนะแนวหรือให้คำปรึกษา สำหรับนักศึกษา เพื่อเพิ่มทางเลือกหรือทางออกที่ดีสำหรับนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การย้ายสาขา หรือการศึกษาต่อ และการแก้ไขปัญหาต่างๆ

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อ.....	ข
สารบัญตาราง.....	จ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์.....	3
ขอบเขตของการการวิจัย.....	3
สมมติฐานของงานวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
บทที่ 2 ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ทฤษฎีความเครียดและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	6
แผนการศึกษาของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	31
รูปแบบการวิจัย.....	31
ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	34
การเก็บและรวบรวมข้อมูล.....	36
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
บทที่ 5 สรุป อภิปราย ข้อเสนอแนะ.....	53
บรรณานุกรม.....	56
ภาคผนวก.....	59

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

1. สรุปแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองแบ่งตามระดับอาการ ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร.....	46
2. ระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	47
3. การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของเพศ อายุ ผลการศึกษา รายได้ต่อเดือน ความเจ็บป่วยและความพิการ ของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	48
4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียด ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ที่มีสถานภาพสมรส ของบิดามารดาที่แตกต่างกัน.....	50
5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียด ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	51
6. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก รายคู่.....	52

สารบัญรูปภาพ

รูปภาพ

หน้า

1. จำนวนร้อยละของเพศของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	41
2. จำนวนร้อยละของอายุของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	41
3. จำนวนร้อยละของผลการศึกษาของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	42
4. จำนวนร้อยละของสถานภาพสมรสของบิดามารดาของนักศึกษาคณะ สาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	42
5. จำนวนร้อยละของระดับการศึกษาของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	43
6. จำนวนร้อยละของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	44
7. จำนวนร้อยละของความเจ็บป่วยหรือความพิการของนักศึกษาคณะ สาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	45

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียด คือ ภาวะร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งต่างๆที่มาคุกคาม ความเครียดเกิดขึ้นได้ขึ้นได้กับทุกคน เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ตามด้วยการหลั่งสารเคมี ที่มีผลต่อการทำงานร่างกาย การใช้เหตุผล (สุขภาพจิตและมนุษย์สัมพันธ์ใน ชุมชน 2546) ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรมดังนี้ ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น เหงื่อออก ความผิดปกติทาง จิต ได้แก่ การตัดสินใจเร็ว ความคิดอ่านระยะยาวสั้นลง วิดกกังวล อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นเกมส์ ใช้นานนอนหลับ เก็บตัว ขัดแย้ง กับผู้อื่น ในหลายวงการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้มีความพยายามที่จะศึกษาและวิจัยในเรื่องนี้ เพื่อลดการสูญเสียทางสุขภาพจิต และหาทางส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายจิตใจ ด้วยเหตุ นี้จึงทำให้เกิดคำอธิบายถึงกระบวนการเกี่ยวกับสังคมที่เป็นปัจจัยส่งผลต่อการเกิดความเครียด ความเครียดเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนเรา เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ความเครียดที่เกิดขึ้นบางครั้งอาจเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งของคนเรา ทำให้รู้จักขวนขวาย กระตือรือร้น และจัดการภาวะต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้ แต่ถ้าเมื่อใดความเครียดมีระดับรุนแรงมากขึ้น เกิดขึ้นบ่อยและต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ย่อมมีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการ ดำเนินชีวิตประจำวัน ในอีกด้านหนึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นหรือดำรงอยู่ในบุคคลนั้นเป็นดัชนีที่บ่งชี้ ถึงภาวะสุขภาพจิตของบุคคลนั้น ดังที่ Boyle ได้กล่าวไว้ว่า คุณสมบัติประการหนึ่งของกรรมมี สุขภาพจิตดีก็คือ เป็นผู้ที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้หลุดพ้นจากความกดดันของ ชีวิตได้[Boyle] การเรียน ในโรงเรียน นักศึกษาในมหาวิทยาลัย ภาวะการแข่งขัน เพื่อสร้างโอกาส และความก้าวหน้าแก่ตนเอง การกระตือรือร้นที่จะสอบผ่าน ทำงานสำเร็จ การปรับตัวและการจัดการ กับเวลาเพื่อทำสิ่งต่างๆ สิ่งเหล่านั้น นำไปสู่ภาวะเครียด และสำหรับนักศึกษามีปัจจัยหลาย ประการที่อาจจะทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาการรับน้องใหม่ ปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ๆ และปัจจัยที่มาจากตัว นักศึกษาเอง ก็คือสภาวะบางอย่างของร่างกายและจิตใจ เช่น การเจ็บป่วย การได้รับการพักผ่อน ไม่เพียงพอ การติดสุราและติดยาเสพติด (กรมสุขภาพจิต,2542) สาเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อ สุขภาพจิตใจ ทำให้เกิดความกดดันความวิตกกังวล ความสับสนและความเครียด ทำให้ขาดสมาธิ ขาดความอดทน ทำให้ผลการเรียนต่ำลงจนต้องพักการเรียน หรือพ้นสภาพนักศึกษา หรือเกิด

พฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การติดเกมส์ การติดสุราหรือสิ่งเสพติด ปัญหาการขายบริการทางเพศ รวมทั้งการทำลายชีวิตตนเองด้วย ซึ่งผลของสิ่งเหล่านี้เองได้เกิดขึ้นในจำนวนนักศึกษาหลายต่อหลายสถาบันและรวมถึงนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะนักศึกษา จึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดความเครียดระดับความเครียดและเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2550 แต่ละชั้นปีที่ 1-4 เนื่องจากลักษณะการเรียนการสอนของนักศึกษาแต่ละชั้นปี มีวิชาและแผนการเรียนการสอนและกิจกรรมที่แตกต่างกัน

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตของมหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ใช้เวลาเรียน 4 ปี การเรียนชั้นปีที่ 1 เป็นการเรียนวิชาพื้นฐาน และ วิชาที่เป็นพื้นฐานวิชาชีพ ประกอบกับกิจกรรมรับน้องใหม่ การเรียนชั้นปีที่ 2 เป็นการเรียนวิชาพื้นฐานวิชาชีพ สำหรับชั้น ปีนี้มีงานรับผิดชอบกิจกรรมของสโมสรนิสิต เช่น การดำเนินการรับน้องใหม่ การเรียนชั้นปีที่ 3 เป็นการเรียนกลุ่มเนื้อหาวิชาชีพสาธารณสุข มีการฝึกปฏิบัติการลงชุมชน และการฝึกปฏิบัติการพยาบาลเบื้องต้น การเรียนชั้นปีที่ 4 เป็นการเรียนกลุ่มวิชาชีพ ที่จะนำไปปฏิบัติงานและมีการฝึกประสบการณ์ การทำงานที่สถานื่อนามัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับระดับความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาอันจะช่วยป้องกันการเกิดความเครียดของนักศึกษาและทำให้การศึกษาของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษา และการจัดแผนการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับระยะเวลา อันจะช่วยป้องกันการเกิดความเครียดของนักศึกษา และทำให้การศึกษาของนักศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างภายในแต่ละปัจจัยกับการเกิดความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ชั้นปีที่ 1-4

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทราบระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรของแต่ละชั้นปี
2. ทราบความแตกต่างภายในแต่ละปีต่อการเกิดความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ของแต่ละชั้นปี
3. ทราบข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปสู่การดำเนินงานวิจัยต่อไป

นิยามศัพท์

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มารบกวนภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งระดับของความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้เนื่องมาจากสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์เดียวกันนี้ จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน

ระดับความเครียด หมายถึง ระดับคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบความเครียด 20 ข้อ

แบ่งเป็น 4 ช่วงคะแนน คือ	ระดับความเครียดน้อย	0 - 24	คะแนน
	ระดับความเครียดปานกลาง	25 - 42	คะแนน
	ระดับความเครียดสูง	43 - 62	คะแนน
	ระดับความเครียดรุนแรง	มากกว่า 63	คะแนน

ปัจจัย หมายถึง ส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับระดับความเครียดที่ผู้วิจัยกำหนดว่าสอดคล้องกับงานวิจัย คือ เพศ อายุ ผลการศึกษา รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรสบิดามารดา ความพิการหรือความเจ็บป่วย และระดับชั้นปีการศึกษา

ผลการศึกษา หมายถึง เกรดเฉลี่ย (GPA)

รายได้ต่อเดือน หมายถึง เงินที่ได้จากผู้ปกครองในการใช้จ่ายแต่ละเดือน

ความพิการหรือความเจ็บป่วย หมายถึง มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังมีความพิการ เช่น

ตาบอด หูหนวก โรคภูมิแพ้ เป็นต้น

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ หมายถึง นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 และหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1

ขอบเขตของการวิจัย

เป็นการวิจัยศึกษาเกี่ยวข้องกับระดับความเครียด และ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่1-4 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จากกลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน 350 คน เริ่มทำการวิจัยตั้งแต่เดือนสิงหาคม – กันยายน 2550

สมมติฐานงานวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยภายในแต่ละปัจจัย เพศ อายุ ผลการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับชั้นปี รายได้ต่อเดือน ความพิการหรือความเจ็บป่วยต่อระดับความเครียดมีความแตกต่างกัน
- 2.ระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มีความแตกต่างกันในแต่ละชั้นปี

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

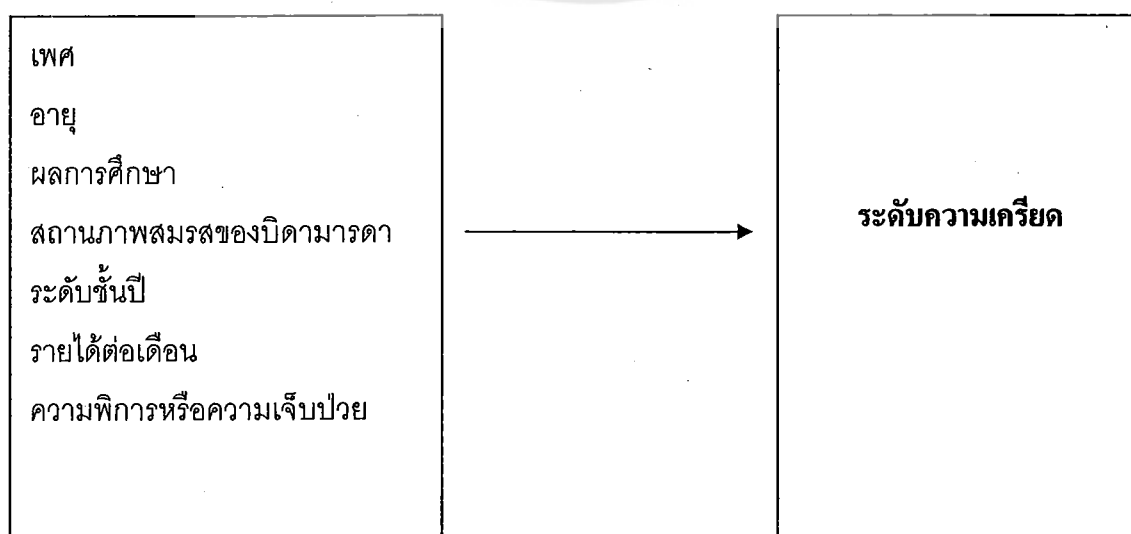
ตัวแปรต้น(อิสระ) คือ เพศ อายุ ผลการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับชั้นปี รายได้ต่อเดือน ความเจ็บป่วยหรือความพิการ

ตัวแปรตาม คือ ระดับความเครียด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



บทที่2

ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดซึ่งแยก
รายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

1.ทฤษฎีความเครียดและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

1.2 ชนิดของความเครียด

1.3 สาเหตุของความเครียด

1.4 ธรรมชาติของความเครียด

1.5 ระดับความเครียด

1.6 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

1.7กระบวนการและขั้นตอนของความเครียด

1.8 อาการของความเครียด

1.9 ผลกระทบต่อความเครียด

2.แผนการศึกษาของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

เซลเย(Selye. 1956:54) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้อง หรือสิ่งคุกคามทั้งหมดที่มากระทำต่อบุคคล โดยข้อเรียกร้องดังกล่าวมีทั้งในด้านที่พึงปรารถนา และด้านไม่พึงปรารถนา

โรเบิร์ตส(Roberts. 1978:99) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล ความคับข้องใจ โกรธ ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือมีความลำบากในการพิจารณาและการตัดสินใจ

วอลเลซ (Wallace. 1978:457-458) ได้เปรียบเทียบความเครียด เหมือนฝนที่ทำให้ต้นข้าวเจริญเติบโต ถ้าฝนแล้งต้นข้าวก็ย่อยถูกทำลายไป เช่นเดียวกับความเครียดจำเป็นสำหรับการเจริญและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ แต่ความเครียดที่มากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ถ้าความเครียดรุนแรงอาจเป็นสาเหตุของการตาย

ฮาร์ทล(Hartl. 1981:255) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากความต้องการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์นี้ส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ฟาร์เมอร์ ลินน์ และเฮคเลอร์(Farmer,Lynn and Hekwler.1984:12) กล่าวว่า ความเป็นระดับของความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้เนื่องมาจากสถานการณ์ต่างๆซึ่งในสถานการณ์เดียวกันนี้ จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน

ลาซารัส(Collier.1987:91; citing Lazarus.1966: unpagged) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่เกิดจากข้อเรียกร้องภายนอกบุคคล และข้อเรียกร้องภายในบุคคล ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีกลไกการปรับตัวและการใช้แหล่งให้การช่วยเหลือและสนับสนุนทั้งภายนอกและภายในบุคคลในการเผชิญภาวะเครียด

ลักแมนและโซเรนเซน(Luckman and Sorensen.1987:31) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมต่างๆที่มารบกวนภาวะสมดุลของร่างกาย

วูล์ฟ และคนอื่นๆ(Wolf and others.1987:127) กล่าวว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งที่มีคุกคามมากหรือน้อยก็ตาม จนทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้

จอห์นสัน(Johnson. 1990:243-245) กล่าวว่าความเครียด หมายถึงการตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไป หรือไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดความเหมาะสมเพื่อที่จะได้กลับคืนสู่ภาวะปกติ อารมณ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ

ความเครียด ได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความกลัว ความคับข้องใจและความเครียดในระดับสูง อาจก่อให้เกิดปัญหาทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ แผลพุพอง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น **สุจิต สุวรรณชีพ**(2531:95) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลคาดคิดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นๆ มากเกินกว่ากำลังความสามารถในเวลาปกติจะแก้ไขหรือจัดให้หมดสิ้นหรือบรรเทาลงได้

ประพิมพ์พรณ สุวรรณกุล(2533:8) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพ และก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองจากสิ่งที่มาจกทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มาคุกคาม มากกระทำ มากกดดัน หรือมาขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต การพัฒนาการ ความต้องการของมนุษย์ทางร่างกายและจิตใจ

จินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย(2533:18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นความกดดันที่ทำให้บุคคลมีความไม่สบายใจ วุ่นวายใจ และทำให้เสียความสมดุลของตัวเอง อันเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้มีความรู้สึกเครียดน้อยลงและรักษาสมดุลของตนเองไว้

นราธร ศรีประสิทธิ์(2533:106) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะการณ์ขาดซึ่งความสมดุลทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสภาวะหรือสถานการณ์นั้นถือเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดและอาการของความเครียดนั้นจะแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ทางจิต เช่น ความรู้สึกกดดัน ความวิตกกังวล ความขัดแย้งในจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ และมีผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต

วิระ ไชยศิริสุข(2533:177-178) กล่าวว่า ความเครียด คือ สถานการณ์ที่คับแคบ มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดจะขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมาก จะมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาในร่างกาย

นันทวรรณ นาวิ(2533:3) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวการณ์เตรียมตัวเพื่อเผชิญกับปัญหาเพื่อแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะกระปรี้กระเปร่า พลังความเครียดชนิดหนึ่งจะถูกผลิตขึ้นมาเพื่อเพิ่มพลังให้เรานำไปใช้แก้ปัญหา ถ้าเราใช้พลังงานชนิดนี้หมดไปร่างกายก็ผ่อนคลาย สบายเนื้อสบายตัว แต่ความเครียดที่ก่อให้เกิดปัญหาเป็นความเครียดที่เกิดจากการเครียดกับปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้น ความกังวลใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายในเรื่องราวที่เก็บไปคิด เป็นต้น พลังงานที่ร่างกายผลิตออกมาไม่มีโอกาสได้นำไปใช้จึงอาจก่อให้เกิดโทษกับตัวเอง เช่น โรคกระเพาะอาหาร ไซนัสอักเสบ โรคปวดศีรษะ โรคน้ำในหูไม่สมดุล โรคความดัน จนกระทั่งถึงโรคมะเร็ง

กองสุภาพจิต กรมการแพทย์ (2533:2) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดคือการที่จิตใจของบุคคลที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาหรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งบุคคลคาดว่าจะเป็นเรื่องยาก เรื่องที่สนใจหรือเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ซึ่งบุคคลจะต้องทุ่มเทกำลังกายใจทั้งหมดที่มีอยู่ เข้าแก้ไขหรือสู้กับปัญหานั้นๆ

พัชรินทร์ สุตันตปฤดา(2535:10) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองต่อข้อเรียกร้องที่มากระทบข้อเรียกร้องต่างๆ มีทั้งภายในบุคคลและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีการปรับตัวหรือการแสดงออกในรูปต่างๆ เพื่อรักษาความสมดุลเอาไว้ ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล

วิลาวัลย์ วรศิริทิพย์(2536:11) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกคุมความจากสถานการณ์ภายนอก เช่น บุคคลที่เกี่ยวข้อง ดินฟ้าอากาศ ลักษณะของงาน และสภาพภายในของบุคคลนั่นเอง เช่น ความต้องการ การเจ็บป่วย ความมุ่งหวังในความสำเร็จ เป็นต้น

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าวพอสรุปได้ว่าความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งเป็นผลมาจากสภาวะที่ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพ ก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามจากทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งความกดดันหรือสิ่งที่มาขัดขวางการทำงานการเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นต้นเหตุนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ ความเครียดเป็นการรับรู้ถึงสถานการณ์ทางสังคมของบุคคลอันมีรากฐานจากปัจจัยหลายๆ ด้าน เช่น ประสบการณ์ในอดีต เจตคติ อิทธิพลทางวัฒนธรรม ภูมิหลังทางพันธุกรรมและความต้องการทางจิตใจ โดยมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม ซึ่งแสดงออกมาในรูปความกลัว ความกระวนกระวายใจ ความไม่พึงพอใจ ความท้อแท้ เป็นต้น

ชนิดของความเครียด

กัลลา แฮร์ (ศุภชัย ยาวะประภาช.2525:66; อ้างอิงจาก Gallagher.n.d.unpaged) ได้แบ่งความเครียดเป็น 2 ชนิดตามสาเหตุการเกิดดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดจากความทุกข์(Distress) หมายถึงสิ่งต่างๆเกิดขึ้นกับบุคคลในลักษณะที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ แล้วนำไปสู่ความรู้สึกคับข้องใจไม่มากนักน้อย
- / 2. ความเครียดที่เกิดจากความสุข(Eustress) หมายถึง ความเครียดทางด้านบวก เกิดขึ้นเนื่องจากความสุข สนุกสนาน ได้รับประสบการณ์ที่เพลิดเพลินอิ่มเอิบไปด้วยความดียินดี

มิลเลอร์ และคีน (Miller and Keane.1972:915-916) ได้แบ่งความเครียดเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย(Physical Stress) แบ่งเป็น 2 ชนิดตามระยะเวลาการเกิด
 - 1.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน(Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น ได้รับความเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว
 - 1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง(Continuing stress) เป็นสิ่งคุกคามที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่การเปลี่ยนแปลงร่างกายในวัยต่างๆ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ สิ่งรบกวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่นการบาดเจ็บเรื้อรัง เสียงดังรบกวน เป็นต้น

2.ความเครียดทางจิตใจ(Psychological Stress) เป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด จะเกิดขึ้นเมื่อคิดว่ามีอันตรายอันเกิดจากคำบอกเล่าของผู้อื่น ประสบการณ์ในอดีต การชมภาพยนตร์ หรืออ่านหนังสือที่ตื่นเต้นน่ากลัว ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อหัวใจเต้นเร็วและแรง

ฮาเฟิน และแฟรนค์เซน(Hafen and Frandsen.1981:13) ได้แบ่งความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิดดังนี้

- 1.ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้(Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีผู้คนแออัด ไม่ชอบอากาศร้อนนอกบ้าน เป็นต้น
- 2.ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้(Uavoidable Stress) เช่น ความเครียดที่เกิดจากความเจ็บป่วย หรือความตาย เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

เอลเจล (Engle.1962:288-300) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านจิตใจไว้ 3 ประการ คือ

1.การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บพบาทในสังคม อาชีพการงาน แผนงาน บุคคล หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพัน เป็นต้น

2.การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตรายทางร่างกายและจิตใจ เช่นไม่ได้รับความปลอดภัย ความบาดเจ็บ การถูกคุกคามจากโรคภัยต่างๆ การต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่การรับผิดชอบ การสอบ การแข่งขัน การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่น่าตกใจหรือเกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน การเชื่อโชคลาง หรือความเชื่อที่ผิดๆ ปราศจากเหตุผล เป็นต้น

3. การคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความล้มเหลวทางชีวิต ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า ข้ำซากจำเจ เป็นต้น

วอลเลซ (Walace. 1978:457-458) ได้จำแนกสาเหตุความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุ คือ

1.สาเหตุจากภายใน(Endogenous Stessor) เป็นความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง ได้แก่ โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา ระดับพัฒนาการและการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้มีปัจจัยอื่นๆ ของ ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ความคิด ความฝัน ความคาดหวังต่างๆ

2. สาเหตุจากภายนอก(Exdogenous Stessor) ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล แบ่งออกเป็น

2.1 สาเหตุที่เกิดภายในครอบครัว เช่น การตั้งครมภ์ การคลอดบุตร ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะวิวาท การโต้เถียงกัน การเสียดีสีแก่งแย่งกัน การอิจฉาริษยา การเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัวหรือจากสภาพเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่แออัด

2.2สาเหตุที่เกิดจากสังคมภายนอก เช่น การไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเลื่อนตำแหน่ง การศึกษาต่อ การเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนนิสัยการนอนเพราะต้องการทำงานกลางคืน การเปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม การเปลี่ยนที่อยู่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจในการทำงาน เป็นต้น

บราวน์ และโมเบิร์ก (Brown and Moberg, 1980:170-172) ได้กล่าวว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานมีดังนี้

- 1.งานที่ได้รับมอบหมาย เช่น งานยากเกินไป งานคลุมเครือหรืองานมากเกินไป
- 2.บทบาทของบุคคลในหน่วยงานนั้น ได้แก่ ความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่องาน หรือ พฤติกรรมการทำงานของตน การมีสัมพันธภาพไม่ดีต่อกัน
- 3.สิ่งแวดล้อมทางต้นสังคม ได้แก่ สถานที่แออัด การขาดอิสระ การมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล
- 4.สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ความร้อน ความเย็นที่มีผลต่อร่างกายและสุขภาพของบุคคล
- 5.ชีวิตส่วนตัว ได้แก่ ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล เช่น เป็นคนมีความวิตกกังวลง่ายหรือ ลักษณะครอบครัวหรือมีปัญหาครอบครัว
- 6.การประเมินผลการปฏิบัติงานโดยผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้างาน ทำให้ผู้ถูกประเมินเกิดความเครียด ถ้าได้รับการประเมินผลไม่ดี

สมชาย จักรพันธ์(2523:42) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดตามทฤษฎีของกลุ่มที่เชื่อในอิทธิพลต่อสังคม ประเพณี และวัฒนธรรม(Socio-Cultural Concept) ว่าความผิดปกติของจิตอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม ความบีบคั้นในเรื่องงาน การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรม ความเชื่ออย่างกะทันหันหรืออยู่ในวัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย (Population at Risk) เช่น วัยชรา หรือวัยเข้าทำงานใหม่ และคณะจารย์วิทยาลัยพยาบาล กองงานวิทยาลัยพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข(2533:73-77) กล่าวเพิ่มเติมอีกว่าในวัยกลางคน(25-35 ปี) เป็นวัยแห่งการทำงาน ต้องรับผิดชอบ บางคนแต่งงานใหม่ ๆ หรือมีลูกคนแรก ต้องปรับตัวต่อปัญหาต่างๆอย่างมาก ถ้าประสบความสำเร็จก็มีสุขภาพจิตดี เป็นสุขถ้าล้มเหลวก็ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อชีวิต และเกิดความวิตกกังวล ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ในบางกรณีอาชีพการงานก่อให้เกิดความเครียดทางใจ เช่น การขัดแย้งกับหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ความไม่พอใจ ไม่สนใจในงานอาชีพต้องทนทำงานที่ตนไม่ชอบ เพราะฐานะเศรษฐกิจไม่เอื้ออำนวย ความกลัวว่าจะต้องรับผิดชอบมากขึ้นเมื่อได้เลื่อนตำแหน่ง และในทางตรงกันข้ามบางคนไม่ได้รับการสนับสนุนในตำแหน่งหน้าที่ ทำงานมานานแต่ไม่ได้เลื่อนขั้นเลย ความรู้สึกไม่มั่นคงในการทำงานอาชีพ หรือความยากแค้นที่มีขึ้นเมื่อว่างงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดและความกดดันทางอารมณ์ ถ้ามีมากเกิดความแปรปรวนทางจิตและประสาทได้ ความคิดเห็นตรงกับที่ สุชา จันทรโณม และสุรางค์ จันทรโณม (2524 : 35) ได้กล่าวไว้ว่า ในบางโอกาสที่เราต้อง

ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราไม่ชอบและต้องฝืนใจทำ เราจะพบว่าเราต้องใช้ความพยายามมากกว่าธรรมดาในการทำงานนั้น และสมองมักจะเครียดทันที

จินตนา ยูนิพันธ์(2529:81-88) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดตามทฤษฎีของนิวแมนว่า แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ประเภท คือ

1.สาเหตุภายในบุคคล(Intrapersonal) เป็นแรงที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น การตอบสนองต่อเหตุการณ์เฉพาะอย่าง อัตลักษณ์ ที่เปลี่ยนไป และการเรียนรู้ต่างๆ เป็นต้น

2.สาเหตุระหว่างส่วนบุคคล(Interpersonal) เป็นแรงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่านี้ เช่น ความคาดหวังที่เกี่ยวกับบทบาทของแต่ละบุคคลในครอบครัวและในสังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัวและวัฒนธรรมต่างๆ

3.สาเหตุภายนอกบุคคล(Extrapersonal) เป็นแรงที่เกิดขึ้นภายนอกบุคคล เช่น สภาพเศรษฐกิจ การศึกษา การทำงาน สภาพแวดล้อม อากาศเป็นพิษ เป็นต้น

อัมพล สุอำพัน(2533:91-92) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดจากชีวิตประจำวันไว้ดังนี้

1.สาเหตุภายในร่างกาย

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เช่นความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอหรือไม่ถูกสุขลักษณะ การเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุราและยาเสพติด เป็นต้น

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เช่น มีความคับข้องใจ รู้สึกไม่พอใจ โกรธ ถูกบีบคั้น เสียชื่อเสียง เสียความภูมิใจ เสียเกียรติยศ ความทุกข์ใจ ความเศร้าใจ กลัวถูกจับผิด เป็นต้น

1.3 บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียด เช่น เป็นคนจริงจังกับชีวิต เจ็บระเบียบ ใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว คุมอารมณ์ไม่อยู่ ต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ เป็นต้น

2.สาเหตุภายนอก เช่น การสูญเสียที่ตนรัก การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ภัยอันตรายต่างๆ งานที่ต้องรับผิดชอบสูง ภาวะเศรษฐกิจลดลง เป็นหนี้เป็นสิน สภาพการเมืองและสังคมที่แปรผันไป เป็นต้น

วิทยา นาควัชร(2533:32-34) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดน่าจะมาจาก

1.มีความอายมาก ต้องการทำอะไรแล้วไม่กล้าทำเพราะอาย จะก่อให้เกิดความเครียดในจิตใจ บุคคลประเภทนี้ไม่กล้าเปิดเผยตนเองและไม่กล้าแสดงออก

2.ใจแคบ บุคคลประเภทนี้มักจะขีดเส้นล้อมกรอบตนเองไว้ ไม่ทำสิ่งใดที่นอกเส้นที่ยึดไว้ และคิดว่าบุคคลอื่นจะต้องเหมือนตนเอง มักจะรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของบุคคลอื่นทั่วไปไม่

พอใจที่บุคคลอื่นทำสิ่งต่างๆ แตกต่างไปจากที่ตนเองคาดคิด มักจะประณามผู้อื่นว่าผิดหรือ ผิดปกติ และพยายามหาเหตุผลมาโจมตีบุคคลอื่น

3. เป็นบุคคลที่หวังสิ่งตอบแทนในชีวิต เมื่อไม่ได้ผลตอบแทนที่คาดหวัง เลย์รู้สึกผิดหวังและ เครียดมาก

4. มีเสียงในชีวิตน้อยมาก ได้แก่ ไม่เคยคิดทำอะไรใหม่ๆ เลย์ มีความคิดริเริ่มน้อย มีความกลัว ที่จะทำอะไรใหม่ๆ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับชีวิตจริงน้อยมาก

5. มักมองชีวิตเพียงบางจุดเท่านั้น ไม่เข้าใจชีวิต และคิดว่าชีวิตจะต้องมีลักษณะเป็นจุดๆ เดียว ถ้าผิดไปจากจุดนั้นแล้วก็ไม่ถูกต้อง และมักมีประสบการณ์น้อย

6. จริงจังมาก ชีวิตเต็มไปด้วยเหตุผล ขาดอารมณ์ขัน ขาดการให้อภัย ขาดการยืดหยุ่น และ ยอมแพ้ไม่เป็น

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์(2533:2) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ ดังนี้

1. ความกดดันภายนอก เช่น เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องภายในครอบครัว หรือที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็น ดันเหตุทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

2. ความขัดแย้งภายในจิตใจ เช่น ความรู้สึกไม่สบายใจที่ไม่เกิดจากความไม่สมหวัง ความ สูญเสีย ความขัดแย้งในใจ

3. ความทุกข์ทรมานเนื่องจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย

ประเวศ วะสี (2535:17-25) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดได้ 7 ประเภท ได้แก่

1. ร่างกายไม่ได้ออกกำลังกาย

2. การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา

3. การทำงานที่จำเจซ้ำซาก

4. การเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคย

5. ความรีบร้อน

6. ความบีบคั้น

7. ธรรมชาติที่แตกต่างกัน

ธรรมชาติของความเครียด

สุจิต สุวรรณชีพ (2531:97) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดว่า

1. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถกระทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญา ความสามารถในปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในขอบเขตที่พอเหมาะ

2. สาเหตุความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถจะแก้ไขได้ด้วยพลังกำลังทางร่างกาย

3. ความเครียดเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ในยามจำเป็นหากรู้จักใช้ให้ถูกต้อง ดังนั้นสิ่งที่เป็ผลเสียของความเครียด คือ ความเครียดส่วนเกิน หมายถึง ปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไป ความจำเป็น ซึ่งเป็นผลเสียต่อการแก้ไขปัญหและต่อร่างกายและจิตใจตนเองและความเครียดส่วนเกินนี้เองสมควรได้รับการแก้ไข

ระดับความเครียด

เฟรน และวาลิกา(Frain and Valiga.1979:45-49) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to Day Stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การมีชีวิตแบบเร่งรีบ การเดินทางในสภาพจราจรที่ติดขัด การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ความเครียดระดับนี้มีน้อยมาก และจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น และไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ(Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงานหรือพบปะเหตุการณ์สำคัญในสังคม ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัวและร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับที่ 1 และ 2 อาจจะปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรงสภาวะการณ์เช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกตัวเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกตัวว่าถูกคุกคามเนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว บุคคลไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นหลายชั่วโมงหรืออาจจะเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severs Stress) เกิดจากสถานการณ์คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจรอบครัว ขาดการทำงาน ความเครียดในระดับนี้เกิดขึ้นเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี

เมนนิสเตอร์ (Norman and May.1989:175; citing Menninger. 1977: unpagged) ได้แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1.ความเครียดในระดับปกติ (Normal Range or Routinely Retrieable Stress) หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่ผู้คนส่วนมากเผชิญอยู่บ่อยๆ มีผลกระทบต่องานเพียงเล็กน้อย มีผลทำให้สามารถทำงานได้นานขึ้นและขยันขันแข็งมากขึ้น ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นช่วงเวลาสั้นๆ และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้โดยการพักผ่อนในวันสุดสัปดาห์ ในยามค่ำคืน และในวันหยุดเป็นครั้งคราว

2.ความเครียดในระดับรุนแรง (Severs Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานาน ต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ ความเครียดในระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตลดน้อยลงหรือมากขึ้นก็ได้ ถ้าได้รับการจัดการความเครียดในระดับนี้จะกลับสู่ความเครียดในระดับปกติ

3. ความเครียดในระดับผิดปกติ (Abnormal Stress) ความเครียดในระดับนี้เกี่ยวข้องกับอาการโรคประสาทและโรคจิต อาการที่ปรากฏอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เช่น มีอาการโรคจิตเศร้าหมอง (Melancholia) โรคหลงผิด (Delusion) และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนชอบแสดงใจอวด

อัมพล สุธัมพันธ์(2533:91) ได้แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับตามความรุนแรงดังนี้

1.ความเครียดระดับน้อย เป็นภาวะที่ถือว่าปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่ค่อยรู้สึกตัวเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความนึกคิด และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่ก่อผลเสียในการดำเนินชีวิต

2. ความเครียดระดับกลาง เป็นภาวะเครียดที่มีการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ความเครียดในระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยขั้นต้นพบว่า เครียดผิดปกติแล้วต้องรีบหาทางจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลง ถ้าปล่อยไว้การดำเนินชีวิตอาจเสียไป ผู้ที่มีความเครียดระดับนี้ควรจะพบกับจิตแพทย์

3. ความเครียดระดับรุนแรงภาวะนี้ร่างกายและจิตใจอยู่ในช่วงที่พ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เด่นชัด มีสภาพเหมือนคนเจ็บป่วย การดำเนินชีวิตผันแปรเสียหาย การตัดสินใจผิดพลาด ผู้ที่อยู่ในสภาวะเช่นนี้ต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์ทันที

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533:3-4) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้

- 1.ความเครียดในระดับต่ำ จะมีผลเล็กน้อยในการทำงานดีขึ้น ไม่เกียจคร้านหรือหนึ่งเฉย
- 2.ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อการทำงาน เช่น รับประทานอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ติดเหล้า ติดยาเสพติด
- 3.ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า หรือ วิดกจริต ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
- 4.ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่นโรคกระเพาะ โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้น

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด

สุจิต สุวรรณชีพ(2531: 96) ได้กล่าวว่าระดับของความเครียดจะมากน้อยเพียงใดอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ คือ

- 1.ความรุนแรงของความกดดันหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง
- 2.บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมั่นใจในตนเอง กล่าวได้ กล่าวเสีย รู้จักมองการณ์ไกล มีความขยัน ฯลฯ จะมีความเครียดไม่มาก
- 3.ประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหาและความสามารถในการแก้ปัญหา
- 4.การประเมินความสำคัญของปัญหา ความสำคัญกับตนไม่มากนัก หรือมีเจตคติในลักษณะที่มองเห็นปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของตนเอง ระดับความเครียดก็จะไม่สูง
- 5.ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกได้ถึงแม้จะมีภัยก็จะได้รับความช่วยเหลือ ความเครียดถึงจะมีแต่ก็ไม่มาก

กระบวนการและขั้นตอนของความเครียด

ฟาริดา อับราฮัม(2521 : 512-515) ได้กล่าวถึงกระบวนการและขั้นตอนของความเครียดตามทฤษฎีของโจอัน โรเออร์ ไว้ว่า เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียดร่างกายจะเกิดความเครียดก็จะทำให้เกิดการตอบสนองหรือเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นผลจากความเครียด ปฏิกริยาตอบสนองจากการปรับตัวของร่างกายต่อภาวะความเครียดและความเครียดโดยตรง ซึ่งในการปรับตัวอาจออกมาทางบวกหรือลบก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ระหว่างบวกและลบ ในการที่จะจัดการให้เข้ากับความเครียดมนุษย์อาจปรับตัวได้หลายวิธี มนุษย์อาจหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการข้องเกี่ยวกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด มนุษย์อาจกำจัด ลด หรือแก้ไขความเครียดนั้นๆ มีบ่อยครั้งที่มนุษย์แสวงหาหรือต้องการเผชิญกับความเครียด จะได้ระวังตัวเองและเสริมสร้างตัวเองให้แข็งแรงและงอกงามขึ้นในการปรับตัวของร่างกายเมื่อได้รับความเครียด จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเพิ่มหรือลดการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรง การประสานงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและวิถีทางแห่งการปรับตัวของมนุษย์ โรเออร์ได้กำหนดลักษณะ 6 ประการที่เรียกว่าดัชนีบ่งชี้ของความเครียด (Stress Index) คือ

1. ผลหารของความเครียด (Stress Quotient) เป็นสัดส่วนระหว่างร่างกายความเครียดเฉพาะ (Specific Stress) และผลรวมของความเครียด (Total Stress) ซึ่งมนุษย์ได้ประสบในช่วงเวลาหนึ่งมาแล้ว โดยผลรวมของความเครียดเป็นความเครียดที่สะสมอยู่ จากประสบการณ์ในอดีต และยังมีผลต่อมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ความกลัว ความกังวล ความล้มเหลว ความพิการ ความต้านทานของร่างกาย เป็นต้น

2. สัดส่วนของความเครียดที่สังเกตเห็นและตามคำบอกเล่า (Objective and Subjective Ratio) เป็นความสัมพันธ์เชิงปริมาณระหว่างความเครียดที่วัดได้จากการสังเกตของเราเอง และความเครียดที่ได้จากคำบอกเล่าหรือแปลความ

3. ความรุนแรงของความเข้มข้นของความเครียด (Intensity of Stress) เป็นการแบ่งความเข้มข้นของความเครียดออกเป็นระดับสูง (Severe) ปานกลาง (Moderate) หรือต่ำ (Mild) ถ้าความเครียดสูงย่อมต้องการความช่วยเหลือด้วยการลด ถ้ามีระดับปานกลางหรือต่ำย่อมต้องการประคับประคอง การดูแลจึงต้องขึ้นอยู่กับความคงทนของอวัยวะนั้นๆ ต่อความเครียด การเตรียมพร้อมเพื่อปรับให้เข้ากับความเครียด สัดส่วนของความเครียด และทิศทางของความเครียด

4. ขอบเขตของความไม่สมบูรณ์ (Scope of Impact) เป็นการกระจายของความเครียด เช่น เปอร์เซนต์ของเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลง

5. ความไวในการเกิด (Speed of Onset) ระยะเวลาของการเกิดจากสิ่งเร้าที่แตกต่าง กันไป

6. ระยะเวลาที่เกิด (Duration) ย่อมให้ผลที่เฉพาะต่อความเครียดและการปรับตัวของร่างกาย แต่ละบุคคล

ในช่วงที่ร่างกายมีการปรับตัวอันเนื่องมาจากภาวะเครียด ไร เออร์ ได้กำหนดดัชนีหนึ่งซึ่ง ปฏิริยาความเครียด (Stress Reaction Index) นำมาประยุกต์ใช้กับภาวะเครียดและการปรับตัว โดยมีปฏิริยาความเครียดที่พบได้คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก (Affective Change) เป็นความผิดปกติหรือการ เปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกซึ่งจะปรับไปตามระดับอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์

2. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด (Cognitive Change) เป็นการเปลี่ยนหน้าที่ทางด้านการรับรู้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางความคิด การตัดสินใจ และความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิต (Psychological Change) เป็นปฏิริยาต่อความเครียดซึ่งครอบคลุม ไปถึงการตอบสนองหรืออาการแสดงออก ซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท การทำงานของเซลล์ และการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่มีต่อภาวะเครียดทางชีววิทยา และทางจิตใจ

4. การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม (Activity Change) เป็นการตอบสนองของร่างกายทั้งตัว ทำให้พฤติกรรม 6 อย่าง ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือค้นหาได้ เช่น การใช้แบบแผนพฤติกรรม การ เปลี่ยนแปลงกิจกรรมต่างๆ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านการควบคุมพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านความไวต่อ สิ่งแวดล้อม พฤติกรรมซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และพฤติกรรมมาซึ่งแสดงถึงการ รับรู้ต่อความจริงบิดเบือนไป

กลไกการปรับตัวต่อความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของฮันส์เซย์ (Hans Selye. 1965: 97-99) กล่าวถึงความเครียดและกลไกการปรับตัวต่อความเครียดของมนุษย์ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1.ระยะตกใจ(Alarm Reaction Stage) เป็นระยะที่บุคคลได้ตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้นทันทีโดยไม่มีโอกาสรวบรวมจิตใจและร่างกายเข้าไว้ด้วยกัน ระยะนี้เป็นระยะสั้น บุคคลส่วนมากมักจะตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้นในระยะการนี้โดยการให้เสียง “โวย” ส่วนน้อยก็จะโวยไม่ออก บางคนอาจถึงขั้นช็อคได้ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจะผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมพิทิตารี (Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมนออกมาทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตั้งรับความเครียดและปรับร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล

2.ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) เป็นระยะที่มีเวลาในการคิดหาวิธีที่นำมาใช้ในการปรับตัวเพื่อสู้กับภาวะความเครียด การปรับตัวในระยะนี้มีทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดเวลาในการทนทนที่มาจากความเครียด ระยะนี้จะมีการแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายอาจจะมีการกระทำโดยตรง ทางด้านจิตใจอาจใช้กลไกทางจิต พฤติกรรมที่แสดงออกมาจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น

3.ระยะหมดกำลัง (Exhaustion Stage) เมื่ออยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนานๆทำให้ไม่สามารถปรับตัว และความเครียดยังมีอยู่ อาจถึงแก่ความตายได้ เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

ฮันส์เซย์ยังได้ศึกษาสาเหตุของโรคว่า มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียดและกลุ่มอาการของความเครียด พบว่า ขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีอาการบางอย่างโดยเฉพาะเกิดขึ้น เช่น น้ำหนักลด รู้สึกเหนื่อยเมื่อยล้า และระบบทางเดินอาหารผิดปกติ บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ทั้งนี้เพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพในแนวเดียวกัน เขาจึงเรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่าเป็นอาการของความเครียด หรือการแสดงถึงการปรับตัวทั่วไปของร่างกาย (General adaptation Syndrome) และในขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีอาการหลั่งฮอร์โมนบางอย่างที่ช่วยในการปรับออกมา ทำให้มีอาการดังกล่าวเกิดขึ้น เป็นอาการที่แสดงถึงการปรับตัวของร่างกายโดยทั่วไป เมื่อใดก็ตามที่มีความเครียดเป็นระยะยาวและจะมีการปรับตัวเฉพาะที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งด้วย(Local Adaptation Syndrome)

มุกดา สุขสมาน กล่าวว่า เมื่อเกิดความเครียดจะมีการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ โดยจะมีเซลล์ประสาทรับกระแสความรู้สึกส่งไปยังสมอง ส่วนไฮโปทาลามัส

(Hypothalamus) ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปิน รีลีสซิง (Corticotropin Releasing Hormone) หรือ CRH ผ่านเข้าไปในเส้นเลือดซึ่งมีผลต่อต่อมใต้สมอง (Pituitary) ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนอดรีโนคอร์ติโคโทรฟิค (Adrenocorticotrophic Hormone) หรือ ACTH ซึ่งควบคุมการทำงานของต่อมหมวกไตส่วนคอร์เทกซ์ (Adrenal Cortex) เป็นผลทำให้กลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoid) หลั่งออกมาในกระแสเลือดมากกว่าปกติ เป็นเหตุให้มีการสลายคาร์โบไฮเดรตและเพิ่มน้ำตาลในเลือด เม็ดเลือดแดงถูกสร้างเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก

อาการของความเครียด

ดูแกน และคนอื่นๆ (Dougan and others . 1986:191-198) กล่าวถึงอาการต่างๆของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

- 1.ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด จุกแฉับง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น
- 2.ด้านอวัยวะ (Organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่าย กว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อยๆ เป็นต้น
- 3.ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น นิ้วมือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พวดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อยๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
- 4.ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลูกลี้หลกน เดินตัวเกรง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังไม่นอนอยู่ต่อไป ความต้องการทางเพศลดลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สันต์ ทัศธีรัตน์ (2534 :36) ได้กล่าวถึงอาการเครียดว่าเป็นอาการที่อาจแสดงออกโดยตรงและตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเครียด เช่น ความห่วงกังวล ความตื่นเต้น ความตกใจ ความประหม่า เอะเจินหรืออาย ความโกรธ ความเกลียดหรือความไม่พอใจ ความรัก ความดีใจ เป็นต้น ความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานเกินไปย่อมก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจแสดงอาการต่างๆ เช่น

- 1.หน้ามืดเป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม เป็นต้น
- 2.หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจนหน้าซีดหรือหน้าแดง อายจนหน้าแดง เป็นต้น
- 3.ใจเต้น ใจสั่น หรือ รู้สึกใจเต้นแรงจนปะทุออกมาเต้นนอกอก
- 4.ปวดศีรษะ มึนศีรษะหรือรู้สึกศีรษะเบา ตัวเบาหรือรู้สึกโหวงๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง

5.มือเท้าเย็น และอาจจะมีเหงื่อออกมาตามมือตามเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่า อาจเป็นต้น

6.หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร

7.นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อยๆหรือฝันเปียกทั้งคืน โดยเฉพาะมักฝันร้าย

8.เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหารและร่างกายจะผอมลงๆ แต่บางคนเวลาเครียดจะกินมาก กินตลอดเวลาหรือกินบ่อยจนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว

9.ปวดท้อง ท้องเดิน (ท้องเสีย) หรือท้องผูก อาการปวดท้อง แต่บางคนก็ท้องเสียถ่ายอุจจาระบ่อยๆ พอหายเครียดก็เป็นปกติ บางคนเครียดแล้วท้องผูกไม่ถ่ายเป็นเวลาหลายๆวัน

10.ปัสสาวะบ่อยๆบางคนเวลาเครียดแล้วปัสสาวะบ่อยๆ เช่น เวลาจะเข้าห้องส้วม หรือเข้าพบผู้ใหญ่จะเกิดอาการปวดปัสสาวะขึ้นมาทันที หรือเวลาเข้านอนตอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อยๆ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะนอนไม่หลับ

11.อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย(เซ็ง) ท้อถอยหรือทำให้ไม่มีกำลังใจที่จะทำงานหรือบางครั้งจะไปเที่ยวเตร่สนุกสนานก็ไม่อยากออกไป

12.หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยหอบ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการมือชาเหมือนเป็นเหน็บชา ต่อมามีมือเท้าจะแข็งเกร็ง แขนขาจะเกร็ง และเกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัว

ผลกระทบต่อความเครียด

กรมการแพทย์(2533:3-4) ได้สรุปผลกระทบต่อความเครียดดังนี้

1.ความเครียดในระดับต่ำๆจะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงขึ้น และสร้างความสุขให้กับมนุษย์มากต่อมากจากความสำเร็จที่ได้รับ

2.ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อพฤติกรรมและอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ ได้แก่ กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ และติดเหล้าติดยา เป็นต้น

3.ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงถึงบาดเจ็บหรือตีหรือตีศีรษะถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

4.ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ ได้อีกมากมาย รวมทั้งแก่เร็ว และอายุสั้นลงด้วย

2.แผนการศึกษาของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

คณะสาธารณสุขศาสตร์

ประวัติความเป็นมา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ ได้รับความเห็นชอบให้จัดตั้งขึ้นตามมติสภามหาวิทยาลัย โดยเริ่มดำเนินงานในปีงบประมาณ 2547 เพื่อรองรับการผลิตบัณฑิตทั้งระดับปริญญาตรี และบัณฑิตศึกษา (ระดับปริญญาโทและเอก) โดยมุ่งเน้นความเป็นผู้นำด้านวิชาการ และบริหารงานสาธารณสุขแนวใหม่ๆ เพื่อแก้ปัญหาทางสุขภาพและความต้องการของสังคมไทยโดยเฉพาะภาคเหนือ ซึ่งยังไม่มี การตั้งคณะสาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยใดๆมาก่อนเลย นอกจากนี้มหาวิทยาลัยนเรศวรยังเป็นศูนย์กลางระหว่างภาคเหนือตอนล่างและภาคกลางตอนบน ซึ่งสามารถผลิตบัณฑิตต่างๆ สนองความต้องการของประชาชนได้เป็นอย่างดี โดยที่ไม่ต้องเดินทางไปศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยในจังหวัดที่ห่างไกลและในกรุงเทพมหานครซึ่งทำให้เสียค่าใช้จ่ายสูงและปัญหาการจราจรแออัดที่พิกอาศัย ค่าใช้จ่ายและค่าครองชีพที่สูงกว่าการศึกษาในคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร

ในปี พ.ศ.2538 มหาวิทยาลัยนเรศวรได้เห็นชอบให้คณะแพทยศาสตร์ โดยภาควิชาศาสตร์ชุมชน พัฒนาหลักสูตรและเปิดสอนหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิตโปรแกรม 2 ปี และต่อมาในปี พ.ศ.2540 ได้รับอนุมัติให้เปิดสอนหลักสูตร สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต โปรแกรม 4 ปี โดยดำเนินการจัดการเรียนการสอนร่วมกับวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ในปี 2545 เปิดสอนบัณฑิตศึกษา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตทั้งแผน ก และแผน ข ในจังหวัดพิษณุโลก และจังหวัดพะเยา โดยเริ่มตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2546 เป็นต้นมา และในปีการศึกษา 2548 คณะสาธารณสุขศาสตร์ได้เปิดหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิตขึ้น

สถานที่ตั้ง

คณะสาธารณสุขศาสตร์มีสำนักงานอาคารเรียนร่วม คณะพยาบาลศาสตร์
หลักสูตรที่เปิดสอน

1.ปริญญาตรี

- 1.1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต
- 1.2 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต(ต่อเนื่อง2ปี)
- 1.3 หลักสูตรแพทย์แผนไทยประยุกต์

2.ปริญญาโท

- 2.1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

3.ปริญญาเอก

3.1 หลักสูตรสาธรรณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต

Website <http://www.health.nu.ac.th>

แผนการศึกษา ชั้นปีที่1 ปีการศึกษา 2550

ภาคการศึกษาต้น

001103 ทักษะภาษาไทย	3(3-0)
001111 ภาษาอังกฤษพื้นฐาน 1	3(3-0)
001134 ภูมิทัศน์ภาคเหนือตอนล่าง	3(3-0)
หรือ	
001141 คอมพิวเตอร์สารสนเทศขั้นพื้นฐาน	3(2-2)
252111 คณิตศาสตร์เบื้องต้น	4(4-0)
256101 เคมีเบื้องต้น	4(3-3)
รวม	17 หน่วยกิต

ภาคการศึกษาปลาย

001134 ภูมิทัศน์ภาคเหนือตอนล่าง	3(3-0)
หรือ	
001141 คอมพิวเตอร์สารสนเทศขั้นพื้นฐาน	3(2-2)
หรือ	
001XXX ศึกษาทั่วไปเลือก 2	3(3-0)
001112 ภาษาอังกฤษพื้นฐาน 2	3(3-0)
001151 การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	2(2-0)
001160 พฤติกรรมมนุษย์	3(3-0)
001XXX เลือกกลุ่มพลานามัย	1(0-2)
256221 เคมีอินทรีย์ 1	4(3-3)
258211 เซลล์และชีววิทยาระดับโมเลกุล	3(3-0)
รวม	19 หน่วยกิต

แผนการศึกษา ชั้นปีที่2 ปีการศึกษา 2550

ภาคการศึกษาต้น

001126 การคิด การใช้เหตุผลและจริยธรรม	3(3-0)
401218 กายวิภาคศาสตร์พื้นฐาน	3(2-3)
411221 ชีวเคมี	4(3-3)
413200 สรีรวิทยาพื้นฐาน (ศึกษาทั่วไปเลือก)	3(2-3)
001136 สภาวะการณ์โลก (ศึกษาทั่วไปเลือก 2)	3(3-0)

รวม

19 หน่วยกิต

ภาคการศึกษาปลาย

154225 เกษตรวิทยาเบื้องต้น	4(3-2)
405213 พยาธิวิทยา	4(3-2)
551311 เศรษฐศาสตร์สาธารณสุข	3(3-0)
551312 พลวัตกลุ่มและการทำงานเป็นทีม	2(2-0)
001122 ปรัชญาชีวิต(ศึกษาทั่วไปเลือก 3)	3(3-0)
205301 การอ่านเชิงวิชาการ (วิชาเฉพาะเลือก)	3(3-0)

รวม

19 หน่วยกิต

แผนการศึกษา ชั้นปีที่3 ปีการศึกษา 2550

ภาคการศึกษาด้าน

551242 สุขศึกษาและการประชาสัมพันธ์	4(3-2)
551313 สังคมวิทยาสุขภาพ	3(3-0)
551314 สถิติสาธารณสุข	3(2-2)
551315 คอมพิวเตอร์ประยุกต์ทางด้านสาธารณสุข	3(2-3)
551391 การสาธารณสุข 2	1(0-4)
551445 การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม 1	3(3-0)
รวม	17 หน่วยกิต

ภาคการศึกษาลาย

551316 วิทยาการระบาด	3(2-3)
551331 อาชีวอนามัย	3(2-2)
551342 การควบคุมโรค	4(3-2)
551446 การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม 2	2(1-2)
551251 การดูแลผู้ป่วยเบื้องต้น	4(2-8)
551352 การพยาบาล	3(2-3)
รวม	19 หน่วยกิต

แผนการศึกษา ชั้นปีที่4 ปีการศึกษา 2550

ภาคการศึกษาต้น

551418 กฎหมายสาธารณสุขศาสตร์และจริยธรรม	2(2-0)
Public Health Law and Ethics	
551421 การบริหารสาธารณสุข	3(3-0)
Public Health Administration	
551432 การสุขาภิบาลอาหาร	3(2-2)
Environmental Health	
551461 การวิจัยทางสุขภาพ	3(2-3)
Health Research	
551XXX วิชาเลือกเสรี	3(X-X)
Free Elective Course	
รวม	17 หน่วยกิต

ภาคการเรียนรู้ปลาย

551462 สัมมนาสาธารณสุข	1(0-2)
Public Health Seminar	
551468 สร้างเสริมประสบการณ์วิชาชีพทางสาธารณสุข	1(0-6)
Creative Experience of Public Health	
551492 การสาธารณสุข 3	2(0-8)
Public Health III	
551493 การสาธารณสุข 4	4(0-16)
Public Health IV	
รวม	8 หน่วยกิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

✓ **จุฑารัตน์ จันทรมณี และคณะ(2549)** ได้ทำวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดในชุมชนตำบลไผ่ท่าโพ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างประชาชนในชุมชนตำบลไผ่ท่าโพ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร อายุ 40 – 54 ปี จำนวน 992 คน ทำการสุ่มแบบมีระบบ 253 คน พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของประชาชนอายุ 40 – 54 ปี ตำบลไผ่ท่าโพ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร เปรียบเทียบกับสมมติฐานการวิจัย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา การมีภาระหนี้สิน การประกอบอาชีพ ประเภทการประกอบอาชีพ ภาระดูแลบุคคลในครอบครัว สถานภาพในครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว ระดับความวิตกกังวล การพบปะญาติพี่น้อง การพบปะเพื่อน/ชุมชน การไปวัดทำบุญ บุคคลในครอบครัวมีอาการเจ็บป่วย สาเหตุการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

ธนู ขาดีธนานนท์ และคณะ(2541) ได้ทำวิจัยเรื่องภาวะเครียด กลไกการจัดการกับภาวะเครียด และความคิดฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างคนไทยทั่วประเทศยกเว้นกรุงเทพมหานคร จำนวน 7,462 ราย พบว่าภาวะวิกฤตเศรษฐกิจมีผลกระทบต่อคนไทยอย่างสูง แต่ละภาคใช้กลวิธีในการรับมือภาวะวิกฤตต่างกัน และมีปัจจัยทางจิตสังคมที่ต่างกัน ทำให้ปฏิกริยาตอบสนองแตกต่างกันออกไป เป็นหน้าที่ที่ผู้เกี่ยวข้องต้องทำความเข้าใจ

อำนาจ รัตนวิสัย และคณะ (2546) ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียดและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกไทยที่ปฏิบัติภารกิจในประเทศติมอร์ตะวันออก โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างทหารไทยที่ไปปฏิบัติภารกิจ ณ ประเทศติมอร์ตะวันออกผลัดที่ 2 จำนวน 300 คน พบว่าในช่วงเวลาเดือนแรกและเดือนสุดท้ายที่กำลังพลปฏิบัติงานพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอารมณ์ปกติเป็นส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างที่มีอารมณ์เครียดปานกลางและมากมีจำนวนน้อย ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติภารกิจพบว่าเกี่ยวข้องกับครอบครัว สิ่งแวดล้อม ระยะเวลาที่ปฏิบัติภารกิจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและปัญหาส่วนตัว

✓ **สุธีร์ อินตะประเสริฐ และคณะ (2546)** ได้ทำวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2543 จำนวน 179 คน พบว่านักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละมิติ

อยู่ในระดับสูง และระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความฉลาดทางอารมณ์น่าจะช่วยในการปรับตัวและช่วยลดความเครียดของนักศึกษาและมีส่วนช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางด้านการเรียนและการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ต่อไป

✓ **วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญและคณะ(2539)** ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ โดยวิจัยทางกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ปีการศึกษา 2538 – 2539 พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดาและการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน สัมพันธภาพระหว่างพี่น้อง และสัมพันธภาพกับเพื่อน

✓ **กิตติวรรณ เทียมแก้วและคณะ(2543)** ได้ทำวิจัยเรื่องสภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่ โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างข้าราชการครู จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 950 คน พบว่าสาเหตุความเครียด 3 อันดับแรกมาจาก 1.เรื่องครอบครัว 2.เรื่องการเงินและเศรษฐกิจ 3.จากสภาพแวดล้อม

ในส่วนอาการของความเครียดที่แสดงออกของข้าราชการครู 21.1% มีอาการในระดับเครียดสูงถึงรุนแรง ที่พบมาก 3 อันดับแรกคือ อาการเครียดที่แสดงออกทางระบบภูมิคุ้มกัน, ระบบต่อมไร้ท่อ และทางอารมณ์

และจากการสำรวจความคิดเห็นอยากฆ่าตัวตาย หรือฆ่าผู้อื่น พบว่าในระ 6 เดือนที่ผ่านมา ข้าราชการครู 7.5% มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย และ 11.2% คิดที่จะฆ่าผู้อื่น ในกลุ่มที่มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย 52.1% จะมีความคิดที่จะฆ่าผู้อื่นด้วย

✓ **สินศักดิ์ สุวรรณโชติและคณะ(2547)** ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียด สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ โดยวิจัยจากกลุ่มประชากรบุคลากรทุกระดับและทุกวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จำนวน 294คน พบว่าบุคลากรโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 79.25 มีความเครียดระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ อายุและระยะเวลาการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่าสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน จำแนกได้ 4 ประเภท คือ 1)ปัจจัยนำเข้าที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงาน 2)กระบวนการปฏิบัติงาน 3)ผลการปฏิบัติงาน 4)ผลกระทบจากการปฏิบัติงาน บุคลากรส่วนใหญ่มีความเครียดจากปัจจัยนำเข้าด้านการบริหารจัดการ และการจัดการกับสถานการณ์นั้นโดยใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์

สมชาย พลอยเลื่อมแสง(2541) ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข 10 โดยวิจัยจากกลุ่มประชากรคนไทยในเขตสาธารณสุข 10 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 830 คน พบว่าการศึกษาค้างนี้ เห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างในเขตสาธารณสุข 10 มีความเครียดและอาการซึมเศร้าในระดับสูงถึงรุนแรงจำนวนมาก ซึ่งหากปล่อยให้อยู่สภาพอย่างนี้เป็นเวลานานอาจเกิดปัญหารุนแรงอย่างอื่นตามมาได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นภาครัฐหรือเอกชนจะต้องเร่งหามาตรการช่วยเหลือประชาชนเหล่านี้ให้สามารถจัดการ และรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นให้ลดลง

✓ **ณัฐิกา ราชบุตรและคณะ(2549)** ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานจริงในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์จำนวน 245 คน พบว่าความเครียดของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานจริงโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติมากที่สุด ร้อยละ 62.9 รองลงมาคือ อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 18.0 และอยู่ในระดับสูงมากกว่าปกติ ร้อยละ 3.3 สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้บ่อยๆ คือ การเงิน ตนเอง และเพื่อนบ้าน ร้อยละ 24.1, 8.6 และ 7.8 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์คือ ฐานะทางการเงิน วิธีการปรับตัวต่อความเครียดส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรับแก้แบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) ร้อยละ 82.0

สรุติ สังข์รัมย์และคณะ(2542) ได้ทำวิจัยเรื่องการสำรวจความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรกรณีศึกษาสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมืองนครราชสีมา โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองนครราชสีมา/ จำนวน 55 ราย พบว่าเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ร้อยละ 85.5 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 12.7 มีความเครียดสูงแต่ยังอยู่ในเกณฑ์ปกติซึ่งมีโอกาสที่จะมีปัญหาได้ง่าย สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้แก่ปัจจัยสุขภาพ การได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา ความสงบสุขในครอบครัว การศึกษา และเวลาที่ให้กับครอบครัว

จากเอกสารและงานวิจัยที่ได้ศึกษาค้นคว้า แสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นปรากฏการณ์หนึ่งในระบบชีวิตที่บุคคลมีการตอบสนองต่อข้อเรียกร้องต่างๆ ข้อเรียกร้องดังกล่าวมีทั้งปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคลซึ่งกระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อรักษาความสมดุลเอาไว้และสามารถแสดงบทบาทสังคมได้อย่างเหมาะสม ความรุนแรงของความเครียดจะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับชนิด ลักษณะของปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ความถี่ของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดพื้นฐานของแต่ละบุคคล ประสบการณ์และการรับรู้ของบุคคลต่อลักษณะของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

นิสิตนักศึกษา เป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่มีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการเรียน กิจกรรม การดำรงชีวิต ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลพื้นฐานที่มีผลต่อความเครียด เพื่อหาวิธีป้องกันการเกิดความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ต่อไป



บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

- 1.รูปแบบการวิจัย
- 2.ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 4.การเก็บและรวบรวมข้อมูล
- 5.สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.รูปแบบการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

2.ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1ประชากรที่ศึกษา นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550

1.นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร
จำนวน 92 คน

2.นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร
จำนวน 133 คน

3.นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร
จำนวน 70 คน

4.นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร
จำนวน 55 คน

รวมประชากรทั้งสิ้น 350 คน

2.2 ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple sampling) ซึ่งเป็นจำนวน 248 คน โดยได้มาจากการคำนวณ ขนาดตัวอย่างในกรณีประชากรมีขนาดเล็ก ในแต่ละชั้นปี

$$\text{ใช้สูตร} \quad n = \frac{Nz_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi)}{z_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi) + (N-1)d^2}$$

n = ขนาดตัวอย่าง

N = ประชากร

π = ค่าสัดส่วนตัวแปร X ในโครงการ

d = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นในการประมาณค่าสัดส่วน

z = ค่ามาตรฐานภายใต้โค้งปกติซึ่งมีค่าสอดคล้องกับระดับนัยสำคัญที่กำหนด

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1

$$n = \frac{Nz_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi)}{z_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi) + (N-1)d^2}$$

$$n = \frac{92(1.645)^2 (0.3)(0.7)}{(1.645)^2 (0.3)(0.7) + (92-1)(0.05)^2}$$

$$n = \frac{92(2.706)(0.21)}{(2.706)(0.21) + (91)(0.0025)}$$

$$n = \frac{52.279}{0.568 + 0.227}$$

$$n = \frac{52.276}{0.796}$$

$$n = 65.677$$

$$n = 66$$

ดังนั้น ขนาดตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ 66

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 2

$$n = \frac{Nz_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi)}{z_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi) + (N-1)d^2}$$

$$n = \frac{133(1.645)^2 (0.3)(0.7)}{(1.645)^2 (0.3)(0.7) + (133-1)(0.05)^2}$$

$$n = \frac{133(2.706)(0.21)}{(2.706)(0.21) + (132)(0.0025)}$$

$$n = \frac{75.579}{0.568 + 0.33}$$

$$n = \frac{75.579}{0.898}$$

$$n = 84.146$$

$$n = 84$$

ดังนั้น ขนาดของตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ 84 คน

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3

$$n = \frac{Nz_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi)}{z_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi) + (N-1)d^2}$$

$$n = \frac{70(1.645)^2 (0.3)(0.7)}{(1.645)^2 (0.3)(0.7) + (70-1)(0.05)^2}$$

$$n = \frac{70(2.706)(0.21)}{(2.706)(0.21) + (69)(0.0025)}$$

$$n = \frac{39.778}{0.568 + 0.1725}$$

$$n = \frac{39.778}{0.741}$$

$$n = 53.681$$

$$n = 54$$

ดังนั้น ขนาดของตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ 54 คน

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 4

$$n = \frac{Nz_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi)}{z_{\alpha/2}^2 \pi(1-\pi) + (N-1)d^2}$$

$$n = \frac{55(1.645)^2 (0.3)(0.7)}{(1.645)^2 (0.3)(0.7) + (55-1)(0.05)^2}$$

$$n = \frac{55(2.706)(0.21)}{(2.706)(0.21) + (54)(0.0025)}$$

$$n = \frac{31.254}{0.568 + 0.135}$$

$$n = \frac{31.254}{0.703}$$

$$n = 44.458$$

$$n = 44$$

ดังนั้น ขนาดของตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ 44 คน

3.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบความเครียดด้วยตนเอง โดยการประยุกต์แบบวัดความเครียดสวนปรุง ของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งแบบออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่1 แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ผลการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับชั้นปี รายได้ต่อเดือน ความเจ็บป่วยหรือความพิการ

ตอนที่2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง ของโรงพยาบาลสวนปรุง มีจำนวน 20 ข้อ กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบตัวเลือกที่ตรงกับความคิดเห็นในข้อคำถามโดยกำหนดให้คะแนน 5 ระดับคือ (โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่)

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0-24 เครียดน้อย

คะแนน 25-42 เครียดปานกลาง

คะแนน 43-62 เครียดสูง

คะแนน 63 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1.ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดเล็ก น้อย ๆ และหายไปในระยะเวลานานสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
- 2.ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
- 3.ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลานานสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้
- 4.ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแทบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงของเนื้อหา (Reliability) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้แบบถามตรงตามเนื้อหาความตรงของแบบสอบถาม คณะผู้วิจัยสร้างแบบสอบถาม แล้วนำไปทดสอบ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่1-4 มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 30 ตัวอย่าง และนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) นำไปโดยใช้วิธีหาค่าเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัต (Cronbach 's alpha coefficient) ด้วยค่าความเที่ยงของแบบสอบถามได้เท่ากับ 0.93

2.การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา(Validity)

เป็นการศึกษาทบทวนวรรณกรรม และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ นำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำมาเครื่องมือไปทดสอบ โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงของเครื่องมือได้ค่าเท่ากับ 0.98

4. การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยเขียนโครงร่างงานวิจัย เช่น เลือกกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลาในการทำวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นต้น
2. ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อขอความร่วมมือจากนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เป็นกลุ่มประชากรในการตอบแบบทดสอบความเครียด
3. ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบความเครียดโดยประยุกต์แบบวัดความเครียดสวนปรุง โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ไปทดสอบนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน248คน
4. ผู้วิจัยเก็บข้อมูล จากนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 248 ชุด
5. ผู้วิจัยตรวจแบบทดสอบและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และนำคะแนนที่ได้มาแยกตามตัวแปรต้น เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติต่อไป
6. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและวิเคราะห์ข้อมูลซ้ำ
7. ผู้วิจัยเขียนรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
8. จัดทำรายงานการวิจัย

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนาเพื่อใช้อธิบายข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด ด้วยสถิติ ความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.1 การหาร้อยละ ใช้สูตรดังนี้

$$\text{ร้อยละ} = \text{สัดส่วน} \times 100$$

1.2 การหาค่าคะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) ใช้สูตรดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ \bar{x} แทน ค่าเฉลี่ยตัวแปรที่ศึกษา

$\sum x$ แทน ผลรวมของตัวแปรที่ศึกษา

n แทน จำนวนตัวอย่าง

1.3 การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ใช้สูตรดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x^2$ แทน ผลรวมของตัวแปรทั้งหมด

n แทน จำนวนตัวอย่าง

2. สถิติเชิงอนุมาน ใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับระดับความเครียด โดยใช้ค่าสถิติ ร้อยละ t-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA)

2.1 การหาค่า t- test

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

เมื่อ \bar{x} แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

μ_0 แทน ค่าคงที่ค่าหนึ่ง

s แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย

$$\text{ซึ่ง } s_{\bar{x}} = \frac{s}{\sqrt{n}}$$

เมื่อ s แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
 n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA) ใช้ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยมากกว่าสองกลุ่ม ใช้สูตรดังนี้

$$F = \frac{v_b}{v_w} \text{ หรือ } \frac{s_b^2}{s_w^2}$$

เมื่อ F แทน ค่าวิกฤตของการแจกแจงแบบเอฟ (F)
 v_b หรือ s_b^2 แทน ความแปรปรวน (mean square) ระหว่างกลุ่ม
 v_w หรือ s_w^2 แทน ความแปรปรวน (mean square) ภายในกลุ่มหรือความแปรปรวนคลาดเคลื่อน
 df เป็น $K-1$ และ $N-K$
 เมื่อ K แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 N แทน จำนวนคะแนนทั้งหมด

เมื่อผลการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (F) มีนัยสำคัญทางสถิติให้ทำการทดสอบรายคู่ภายหลังด้วยวิธีการของนิวแมน-คูลส์ (Newman – Keuls test) โดยใช้เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่กับค่าวิกฤต ใช้สูตรดังนี้

$$\text{ค่าวิกฤตในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย} = q(r, df) \sqrt{\frac{MSw}{n}}$$

เมื่อ
$$n = \frac{k}{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} + \dots + \frac{1}{n_k}}$$

 และ $df = N - k$

N แทน จำนวนหน่วยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
 K แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 n_1, n_2, \dots, n_k แทน จำนวนหน่วยตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม

MS_w แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่มหรือความแปรปรวนคลาดเคลื่อน

r แทน จำนวนค่าเฉลี่ยซึ่งนับจากค่าเฉลี่ยนับจากค่าเฉลี่ยตัวหนึ่งถึงค่าเฉลี่ยอีกตัวหนึ่งที่นำมาเปรียบเทียบกัน

df แทน ระดับขั้นของความอิสระ

q แทน ค่า Table G (q จาก Table G เป็น $q_1 - x$)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เสนอการวิเคราะห์ข้อมูล โดยเริ่มจากการกำหนด
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา
2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ส่วนที่ 2 ตารางสรุปแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองแบ่งตามระดับอาการของ
นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร

ส่วนที่ 3 ตารางแสดงระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4
ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ส่วนที่ 4 ตารางแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของเพศ อายุ
ผลการศึกษา รายได้ต่อเดือน ความเจ็บป่วยและความพิการ ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข
ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ส่วนที่ 5 ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียด
ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอ
เมือง จังหวัดพิษณุโลก ที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาที่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 6 ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียด
ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอ
เมือง จังหวัดพิษณุโลก

ส่วนที่ 7 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์
ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก รายคู่

แผนภูมิที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละของเพศของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



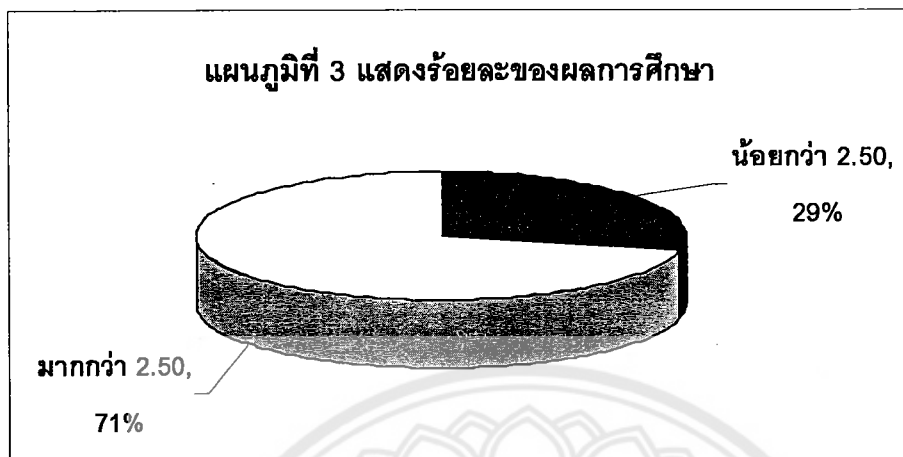
จากแผนภูมิที่ 1 แสดงว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 68.5 และเพศชายร้อยละ 31.5

แผนภูมิที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละของอายุของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



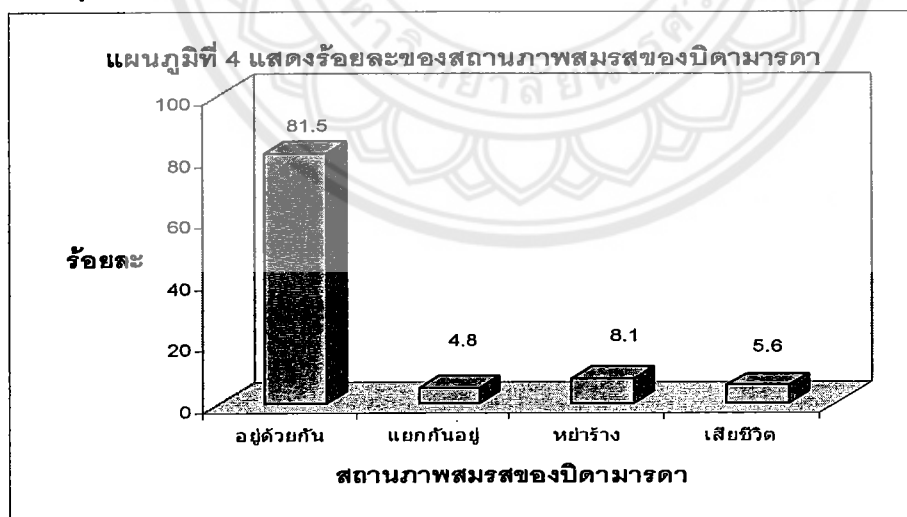
จากแผนภูมิที่ 2 แสดงว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอายุ มากกว่า 20 ปีขึ้นไป ร้อยละ 65.3 และกลุ่มอายุน้อยกว่า 20 ปี ร้อยละ 34.7

**แผนภูมิที่ 3 แสดงจำนวนร้อยละของผลการศึกษานักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์
ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก**



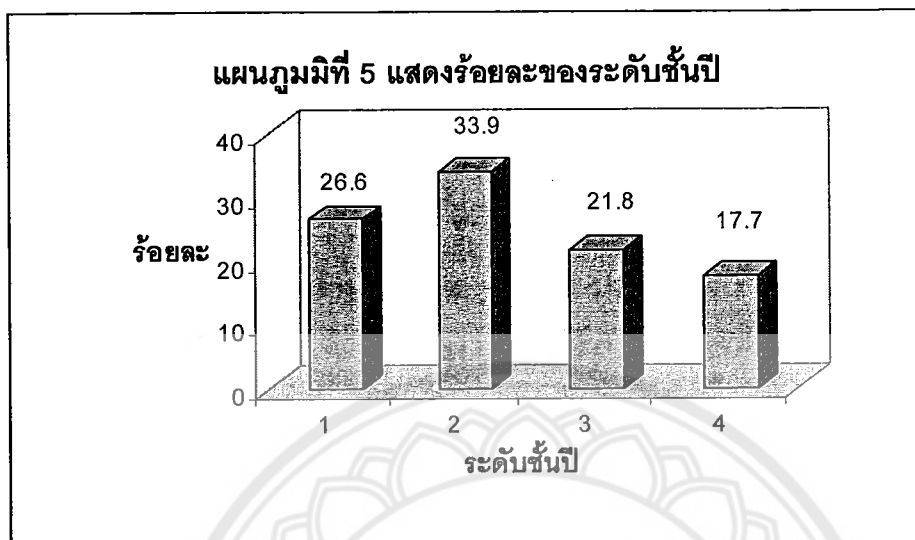
จากแผนภูมิที่ 3 แสดงว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 2.50 คิดเป็นร้อยละ 71 และเกรดเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50 คิดเป็นร้อยละ 29

**แผนภูมิที่ 4 แสดงจำนวนร้อยละของสถานภาพสมรสของบัณฑิตามารดาของนักศึกษาคณะ
สาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง
จังหวัดพิษณุโลก**



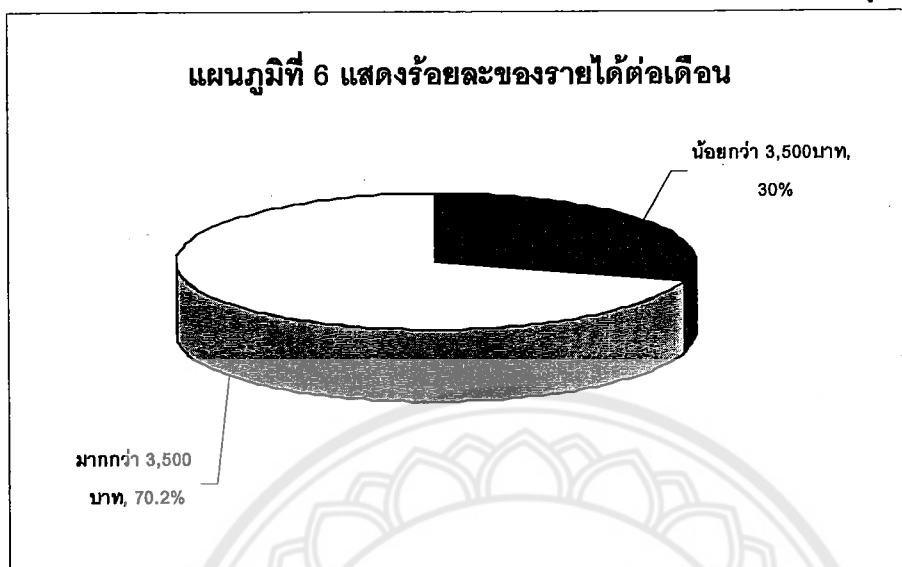
จากแผนภูมิที่ 4 แสดงว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 81.5 รองลงมาคือหย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 8.1 รองลงมาอีกคือบิดามารดาเสียชีวิต คิดเป็นร้อยละ 5.6 สุดท้ายบิดามารดาแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 4.8

แผนภูมิที่ 5 แสดงจำนวนร้อยละของระดับชั้นปีของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



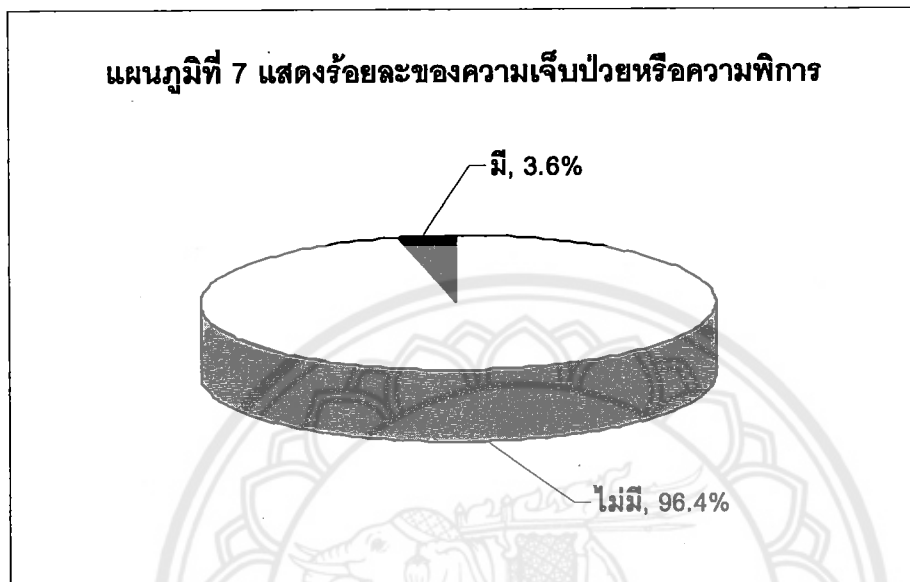
จากแผนภูมิที่ 5 แสดงว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.9 รองลงมาคือชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 26.6 รองลงมาอีกคือชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 21.8 สุดท้ายคือชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 17.7

**แผนภูมิที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์
ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก**



จากแผนภูมิที่ 6 แสดงว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 3,500 บาท คิดเป็นร้อยละ 70.2 และน้อยกว่า 3,500 บาท คิดเป็นร้อยละ 29.8

**แผนภูมิที่ 7 แสดงจำนวนร้อยละของความเจ็บป่วยหรือความพิการของนักศึกษาคณะ
สาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง
จังหวัดพิษณุโลก**



จากแผนภูมิที่ 7 แสดงว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่ไม่มีความพิการหรืออาการเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 96.4 และมีความพิการหรืออาการเจ็บป่วยคิดเป็นร้อยละ 3.6

**ตารางที่ 1 สรุปแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองแบ่งตามระดับอาการ
ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร**

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	\bar{x}	S.D.
1.คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้รับมอบหมายจะมีความผิดพลาด	2.77	0.93
2.คุณรู้สึกกลัวว่าทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ	2.67	0.93
3.ในครอบครัวของคุณมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.19	0.98
4.คุณมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.46	1.04
5.คุณมีความรู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น	2.55	1.00
6.คุณมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอ	2.70	1.07
7.คุณมักจะมีอาการตึงหรือปวดกล้ามเนื้อ	2.28	1.01
8.เมื่อมีเหตุการณ์ตึงเครียดคุณจะมีอาการปวดศีรษะ	2.59	1.15
9.คุณมักจะมีอาการปวดหลัง	2.21	1.07
10.คุณรับประทานอาหารได้ลดลง	1.96	0.97
11.คุณมักจะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	2.21	1.10
12.คุณรู้สึกนอนไม่หลับหรือไม่มีสมาธิ	2.67	1.14
13.คุณอยากระบายปัญหาที่มีกับบุคคลอื่น	2.79	1.08
14.คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด เมื่อมีบุคคลอื่นมารบกวน	2.83	1.14
15.คุณรู้สึกเศร้าเมื่ออยู่คนเดียว	2.51	1.02
16.คุณจดจำสิ่งที่อาจารย์สอนไม่ค่อยได้	2.87	1.04
17.คุณไม่สามารถตัดสินใจในบางเรื่องได้	2.54	0.89
18.คุณไม่มีสมาธิในการทำงาน	2.63	0.93
19.คุณรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ	2.36	0.97
20. คุณรู้สึกไม่สบายบ่อยๆ	2.19	0.98
รวม	49.96	11.53

จากตารางแสดงให้ทราบว่า

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จากการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองแบ่งตามระดับอาการพบว่าอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นประจำอันดับแรกคือ คุณจดจำสิ่งที่อาจารย์สอนไม่ค่อยได้ มีคะแนนเฉลี่ย 2.87 รองลงมาคือ คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด เมื่อมีบุคคลอื่นมารบกวน มีคะแนนเฉลี่ย 2.83 และรองลงมาคือ คุณอยากระบายปัญหาที่มีกับบุคคลอื่น มีคะแนนเฉลี่ย 2.79 และอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นน้อยที่สุด 3 อันดับ คือ คุณรับประทานอาหารได้ลดลง มีคะแนนเฉลี่ย 1.96 ในครอบครัวของคุณมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน และ คุณรู้สึกไม่สบายบ่อยๆ มีคะแนนเฉลี่ย 2.19 คุณมักจะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียวและคุณมักจะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ	\bar{x}	S.D.
เครียดน้อย	0	0	0	0
เครียดปานกลาง	70	28.23	36.64	4.49
เครียดสูง	141	56.85	51.50	5.31
เครียดรุนแรง	37	14.92	69.27	5.15
รวม	248	100	49.96	11.53

จากตารางแสดงให้ทราบว่า

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกจากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูงโดยมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียด 51.50 คิดเป็นร้อยละ 56.85 รองลงมาคือระดับความเครียดปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียด 36.64 คิดเป็นร้อยละ 28.23 และระดับความเครียดรุนแรงมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียด 69.27คิดเป็นร้อยละ 14.92

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของเพศ
อายุ เกรดเฉลี่ย รายได้ต่อเดือน ความเจ็บป่วยและความพิการ ของนักศึกษาคณะ
สาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง
จังหวัดพิษณุโลก

ปัจจัย	\bar{x}	S.D.	T – test	P- value
เพศ หญิง	50.40	10.86	0.288	0.773
ชาย	49.58	13.13		
อายุ	49.88	11.65	- 0.007	0.994
< 20 ปี	49.90	11.61		
20 ปี ขึ้นไป				
ผลการศึกษา	50.90	11.38	0.878	0.381
≤ 2.50	49.48	11.69		
<2.50				
รายได้ต่อเดือน	54.09	12.63	3.574	0.001**
<3,500 บาท	48.10	10.68		
3,500 บาทขึ้นไป				
ความเจ็บป่วยหรือ	50.06	11.60	1.173	0.242
ความพิการ	45.44	11.23		
ไม่มี				
มี				

กำหนดระดับนัยสำคัญ เท่ากับ 0.05

จากตารางแสดงให้ทราบว่า

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกจากการศึกษาพบว่า

คะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของเพศชายและเพศหญิงความแตกต่างกันอย่างไม่มี
นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 50.40 และเพศชายมี
คะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ 49.58 ซึ่งอยู่ในช่วงระดับความเครียดสูง

คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี และผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปความ
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มีคะแนนเฉลี่ย
ความเครียดเท่ากับ 49.88 และผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 49.90 ซึ่ง
อยู่ในช่วงระดับความเครียดสูง

คะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของผู้ที่มีผลการศึกษาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50 และผู้ที่มี
ผลการศึกษามากกว่า 2.50 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แสดงว่าซึ่งผู้ที่มี
ผลการศึกษาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 50.90 และผู้ที่มีผล
การศึกษามากกว่า 2.50 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 49.48 ซึ่งอยู่ในช่วงระดับความเครียด
สูง

คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ที่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 3,500 บาทและผู้ที่มีรายได้ต่อ
เดือน 3,500 ขึ้นไปมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งผู้ที่มีรายได้ต่อเดือนน้อย
กว่า 3,500 บาทมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 54.09 และผู้ที่มีรายได้ต่อเดือน 3,500 ขึ้นไปมี
คะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 48.10 ซึ่งอยู่ในช่วงระดับความเครียดสูง

คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ที่ไม่มีความเจ็บป่วยหรือความพิการและผู้ที่มีความเจ็บป่วย
หรือความพิการมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งผู้ที่ไม่มีความเจ็บป่วยหรือ
ความพิการมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 50.06 และผู้ที่มีความเจ็บป่วยหรือความพิการมี
คะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 45.44 ซึ่งอยู่ในช่วงระดับความเครียดสูง

ตาราง 4 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับ
ความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550
มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาที่
แตกต่างกัน

ระดับชั้นปี	จำนวน	ร้อยละ	\bar{x}	S.D.
ชั้นปี1	66	26.61	50.97	12.30
ชั้นปี2	84	33.87	47.26	10.32
ชั้นปี3	54	21.78	52.59	12.11
ชั้นปี4	44	17.74	50.93	11.16
รวม	248	100	49.96	11.53

ANOVA

SUM

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	131.399	3	43.800	.323	.809
Within Groups	33094.66	244	135.634		
Total	33226.06	247			

จากตารางแสดงให้เห็นว่า

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสถานภาพสมรสของบิดามารดามี
ความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าสถานภาพสมรสของบิดา
มารดาที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับ
ความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550
มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ANOVA

SUM

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1323.389	3	441.130	3.374	.019
Within Groups	31902.67	244	130.749		
Total	33226.06	247			

จากตารางแสดงให้เห็นว่า

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกจากการศึกษาพบว่า มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1- 4 มีระดับความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก รายคู่

Multiple Comparisons

Dependent Variable: SUM

Tukey HSD

(I) ชั้นปี	(J) ชั้นปี	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
ปีที่ 1	ปีที่ 2	4.12	1.90	.130	-.75	9.00
	ปีที่ 3	-1.89	2.14	.814	-7.39	3.61
	ปีที่ 4	1.48	2.20	.907	-4.18	7.14
ปีที่ 2	ปีที่ 1	-4.12	1.90	.130	-9.00	.75
	ปีที่ 3	-6.01*	2.01	.015	-11.18	-.85
	ปีที่ 4	-2.64	2.07	.580	-7.97	2.69
ปีที่ 3	ปีที่ 1	1.89	2.14	.814	-3.61	7.39
	ปีที่ 2	6.01*	2.01	.015	.85	11.18
	ปีที่ 4	3.37	2.30	.458	-2.54	9.29
ปีที่ 4	ปีที่ 1	-1.48	2.20	.907	-7.14	4.18
	ปีที่ 2	2.64	2.07	.580	-2.69	7.97
	ปีที่ 3	-3.37	2.30	.458	-9.29	2.54

*. The mean difference is significant at the .05 level.

จากตารางแสดงให้ทราบว่า

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกจากการศึกษาพบว่า

คะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนคู่ชั้นปีอื่นๆ(ปีที่ 1 และปีที่ 2 ,ปีที่ 1 และปีที่ 3 ,ปีที่ 1 และปีที่ 4 ,ปีที่ 2 และปีที่ 1 ,ปีที่ 2 และปีที่ 4 ,ปีที่ 3 และปีที่ 1 ,ปีที่ 3 และปีที่ 4 ,ปีที่ 4 และปีที่ 1 ,ปีที่ 4 และปีที่ 2 ,ปีที่ 4 และปีที่ 3)มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 5

บทสรุป

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนาซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียด ศึกษาเปรียบเทียบภายในปัจจัยของแต่ละปัจจัยต่อการเกิดความเครียด และศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีปัจจัยต่างกันคือ เพศ อายุ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ผลการศึกษา รายได้ต่อเดือน ระดับชั้นปี ในช่วงเวลาเดือนสิงหาคม – กันยายน 2550 ซึ่งศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 248 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายและการเก็บข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถาม ซึ่งได้ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่าความตรงของเครื่องมือได้ค่าเท่ากับ 0.98 และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.93 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความเครียดด้วยตนเอง โดยการประยุกต์แบบวัดความเครียดสวนปรงของโรงพยาบาลสวนปรงจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งแบบออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ที่พักอาศัย ความพิการหรือความเจ็บป่วย ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียดสวนปรง ของโรงพยาบาลสวนปรง มีจำนวน 20 ข้อ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อใช้อธิบายข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียดด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ และสถิติเชิงอนุมาน ใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับระดับความเครียด โดยใช้ค่าสถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน T-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA)

ผลการศึกษา ระดับความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 56.85 รองลงมาคือความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 28.23 รองลงมาคือความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 14.92 และได้ศึกษาเปรียบเทียบภายในปัจจัย ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน ผลการศึกษา สถานภาพสมรสบิดามารดา ความพิการหรือความเจ็บป่วย และระดับชั้นปี พบว่า รายได้ต่อเดือน และระดับชั้นปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนเพศ อายุ ผลการศึกษา สถานภาพสมรสบิดามารดา ความพิการหรือความเจ็บป่วย มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ผลการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง รองลงมาคือความเครียดในระดับปานกลาง รองลงมาคือความเครียดระดับรุนแรง ดังที่ ฟาริดา อับราฮัม(2521:512-515) ได้กล่าวถึงกระบวนการและขั้นตอนของความเครียดตาม ทฤษฎีของโจอัน โรเดอร์ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดการตอบสนองหรือเปลี่ยนแปลงร่างกายซึ่งเป็นผลจากความเครียดโดยตรง โรเดอร์ได้กำหนดลักษณะที่เรียกว่า ดัชนีบ่งชี้ความเครียด คือ ความรุนแรงของความเข้มข้นของความเครียด ถ้าความเครียดสูงต้องการความช่วยเหลือด้วยการลด เพื่อให้ร่างกายปรับเข้าได้กับระดับความเครียด สัดส่วนความเครียด และทิศทางของความเครียด ซึ่งการศึกษาวิจัยระดับความเครียดได้สอดคล้องกับทฤษฎีของเอลเจล (Engle.1962:288-300) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านจิตใจ 3 ประการ คือ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งมีค่าของรักที่สำคัญของตน เช่น ความพิการจากการสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม(พันสภาพนิสิต) อาชีพ เป็นต้น การได้รับอันตรายทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การบาดเจ็บ การถูกคุกคามจากโรคภัย การสอบ และการแข่งขัน เป็นต้น สำหรับ กองสุขภาพจิต กรมกรมแพทย์ (2533:2) ได้กล่าวว่า การเงิน การงาน เรื่องภายในครอบครัวหรือผลการศึกษา ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความทุกข์ทรมานเนื่องจากการเจ็บป่วยทางร่างกายเป็นสาเหตุของความเครียด

ผลการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดภายในปัจจัยแต่ละปัจจัย ได้แก่ เพศ อายุ ผลการศึกษา รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ความเจ็บป่วยหรือความพิการ และระดับชั้นปีของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จากการศึกษาพบว่า รายได้ต่อเดือน และระดับชั้นปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของ ณัฐิกา ราชบุตร(2541) ได้สนับสนุนว่าคนเราจะมีสาเหตุความเครียดที่ระดับสูงเกิดจากเรื่องการเงิน ตามที่วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ(2539) สนับสนุนว่าปัญหาด้านการเงินเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ส่วนเพศ อายุ ผลการศึกษา สถานภาพสมรส บิดามารดา ความพิการหรือความเจ็บป่วย มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ(2539) ที่กล่าวว่า สถานภาพสมรสบิดามารดา(การเสียชีวิตของมารดา) เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด สมมติฐานของสรวิศม์ สังข์ศรี (2542)ปัจจัยสุขภาพ ความเจ็บป่วย การศึกษา และความสุขในครอบครัว เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด

ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 - 4 ปรากฏผลดังนี้ ระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปี 2 และชั้นปี 3 พบว่า มี

ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 เนื่องมาจากหลักสูตรการเรียนการสอนที่ต่างกันในแต่ละชั้นปี ด้วยรายวิชาเรียนที่ยาก-ง่ายต่างกัน ซึ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีการเรียนการพยาบาลที่ต้องใช้การฝึกปฏิบัติและการฝึกงานในโรงพยาบาล จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดมีค่าสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีระดับความเครียดในช่วงระดับสูง ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการวิเคราะห์ห้พบหาหน้าที่ และสภาพปัญหาของนักศึกษาที่เผชิญ ให้เข้าใจถึงปัญหาและสร้างการแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้นักศึกษาเกิดความผ่อนคลาย
2. ควรมีการส่งเสริมทุนการศึกษา สำหรับทุนการประพฤติดี ทุนเรียนดีแต่ยากจน เพื่อสร้างกำลังใจและส่งเสริมให้นิสิตมีแรงบันดาลใจทำงาน หรือการทำความดีเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดระดับความเครียดด้วย เมื่อได้รับรางวัล
3. ควรมีการแนะแนวหรือให้คำปรึกษา สำหรับนักศึกษา เพื่อเพิ่มทางเลือกหรือทางออกที่ดีสำหรับนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การย้ายสาขา หรือการศึกษาต่อ และการแก้ไขปัญหาต่างๆ

บรรณานุกรม

- กิตติวรรณ เทียมแก้ว. และคณะ.(2543) สภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่.
- การแพทย์ . กรมสุขภาพจิต กรมการแพทย์,2533 คู่มือสุขภาพจิต สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข :
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ นนทบุรี
- จินตนา ยูนิพันธ์. (2529) ทฤษฎีการพยาบาล. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อำนาจ รัตนวิสัย .และคณะ.(2546) ความเครียดและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกไทยที่ปฏิบัติภารกิจในประเทศติมอร์ตะวันออก.
- สุสิทธิ์ ศรีชัยวาน (2542) เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกอาณานิพนธ์สติสมาธิที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.ชลบุรี :
มหาวิทยาลัยบูรพา
- ณัฐภา ราชบุตร และคณะ.(2549)ความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.
- ดารา ศัตร์สุลี. และคณะ.(2548) สภาวะความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในฝ่ายจิตเวชโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา.
- ดวงมณี จงรักษ์.(2548)ความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ประจันต์ เมฆสุทธิพิทักษ์. และคณะ(2547)คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2547. พิษณุโลก: งานพัฒนานิเทศการ กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประจันต์ เมฆสุทธิพิทักษ์. และคณะ(2548)คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2548. พิษณุโลก: งานพัฒนานิเทศการ กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประพิมพรรณ สุวรรณบุญ.(2533) ศึกษาความเครียดของของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- วิทยา นาควัชรระ. “สาเหตุความเครียด” รู้จักชีวิต . ธันวาคม 2532 — มกราคม 2533.
- สมชาติ จักรพันธ์. “จิตเวชชุมชน” สมาคมจิตแพทย์. มีนาคม 2523.

รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม. (2544) ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดใน

นักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ.และคณะ. (2539) ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล
ก่อการคุณ.

พ.ต.ต.หญิง วิภา ผู้เลื่องลือ (2542). เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของข้าราชการตำรวจ
ชั้นประทวน ประจำกองบังคับการ อำนวยการตำรวจภูธรภาค 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต.ชลบุรี:มหาวิทยาลัยบูรพา

ศุภรัก สุวรรณวัจน์. และคณะ(2549) คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา
2549. พิษณุโลก: งานพัฒนาวิชาการ กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี
มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ศุภรัก สุวรรณวัจน์. และคณะ(2550) คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา
2550. พิษณุโลก: งานพัฒนาวิชาการ กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี
มหาวิทยาลัยนเรศวร.

สินศักดิ์ สุวรรณโชติ.วิภาวรรณ ชุ่ม.(2547).ความเครียด สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
และการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลสวนสราญรมย์.

สุจิตสุวรรณชีพ. “ความเครียด” จิตวิทยาคลินิก. กรกฎาคม-ธันวาคม 2531

สุธีร์ อินตะประเสริฐ. และคณะ. (2546) ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และ
ระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมชาย พลอยเลื่อมแสง.(2541).ความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข 10.

สรุทธิ สังขวิทย์.(2542).การสำรวจความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรกรณีศึกษาสถานี
ตำรวจภูธร อำเภอเมืองนครราชสีมา.

อัมพล สุอำพัน. “คล้ายเครียดกันดีกว่า” Health. กรกฎาคม 2533.

Brown,A.W.and D.J.Moberg .Organization Theore and Management : A Macro
Approach. New York : John Willey and Sons Inc .,1980.

Engel., G.L. Psychological Development in Health Disease . Pheladelphia : W.B.
Saunders,1962.

Frain , Marita and Theresa M. Valiga . “The Multiple Dimensions of Stress” Topic in
Clinical Nursing. 1(1) :44-45; April 1979.

Hafen, B.O. and K.J. Frandsen . How to live longer . Englewood Cliffs :Prentice – Hall
a,1977.

Luckman, J. and K.C. Sorenson . Meddical surgical Nursing : a Psychological
Approach . Philladelphia : W.B. Saunders,1962.

Selye , Hans . Stress without Distress . Philladelphia : J.B. Lippincott Company
,1974.

Wallace , McDonald J. “living with stress” . nursing Time . 74 (11) : 457 – 458
;March 1978



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

การหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรถิตีครอนบาส (Cronbach)

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	A1	2.8333	.9129	30.0
2.	A2	2.7667	.7739	30.0
3.	A3	2.3667	.9643	30.0
4.	A4	2.5000	.9002	30.0
5.	A5	2.4000	1.1017	30.0
6.	A6	2.8000	1.1567	30.0
7.	A7	2.4333	1.1651	30.0
8.	A8	2.8333	1.2888	30.0
9.	A9	2.6000	1.2484	30.0
10.	A10	2.2333	1.0726	30.0
11.	A11	2.4333	1.1943	30.0
12.	A12	2.9333	1.2847	30.0
13.	A13	2.6667	1.2411	30.0
14.	A14	2.7667	1.0400	30.0
15.	A15	2.5667	1.0400	30.0
16.	A16	2.8667	1.1958	30.0
17.	A17	2.4333	1.0726	30.0
18.	A18	2.5000	1.0086	30.0
19.	A19	2.4667	1.1366	30.0
20.	A20	2.4667	1.1666	30.0
N of				
Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	Variables
Scale	51.8667	215.9816	14.6963	20

Reliability Coefficients 20 items

N of Cases = 30.0 N of Items = 20

Alpha = .9333 Standardized item alpha = .9349

ภาคผนวก ข
การตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	1	2	3			
1.คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้รับมอบหมายจะมีความผิดพลาด	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
2.คุณรู้สึกกลัวว่าทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
3.ในครอบครัวของคุณมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
4.คุณมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสีย และดิน	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
5.คุณมีความรู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
6.คุณมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
7.คุณมักจะมีอาการตึงหรือปวดกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
8.เมื่อมีเหตุการณ์ตึงเครียดคุณจะมีอาการปวดศีรษะ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
9.คุณมักจะมีอาการปวดหลัง	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
10.คุณรับประทานอาหารได้ลดลง	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
11.คุณมักจะมีอาการปวดศีรษะข้าง	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้

เดียว						
12.คุณรู้สึกนอนไม่หลับหรือไม่มีสมาธิ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
13.คุณอยากระบายปัญหาที่มีกับบุคคลอื่น	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
14.คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด เมื่อมีบุคคลอื่นมารบกวน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
15.คุณรู้สึกเศร้าเมื่ออยู่คนเดียว	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
16.คุณจดจำสิ่งที่อาจารย์สอนไม่ค่อยได้	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
17.คุณไม่สามารถตัดสินใจในบางเรื่องได้	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
18.คุณไม่มีสมาธิในการทำงาน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
19.คุณรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
20. คุณรู้สึกไม่สบายบ่อยๆ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้

ภาคผนวก ค
แบบทดสอบความเครียด

คำชี้แจง

แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบทดสอบความเครียดมี 2 ตอนคือ

ตอนที่1 แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 8 ข้อ

ตอนที่2 แบบวัดความเครียด มีจำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความตามความจริง

1.อายุ

.....ปี

2.เพศ

() หญิง

() ชาย

3.สถานภาพสมรสของบิดามารดา

() อยู่ด้วยกัน

() แยกกันอยู่

() หย่าร้าง

() บิดาหรือมารดาเสียชีวิต

4. ชั้นปี

() ปี 1

() ปี 2

() ปี 3

() ปี 4

5.เกรดเฉลี่ยสะสม

() น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50

() มากกว่า 2.50

6.รายได้ต่อเดือน

() น้อยกว่า 3,500 บาท

() 3,500 ขึ้นไป

7. ความพิการหรือความเจ็บป่วย

() ไม่มี

() มี.....(ระบุ)

ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง : ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ ตรงช่อง ตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ไม่เคย	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้รับมอบหมาย จะมีความผิดพลาด					
2.คุณรู้สึกกลัวว่าทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จ					
3.ในครอบครัวของคุณมีความขัดแย้งกัน ในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4.คุณมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5.คุณมีความรู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือ เปรียบเทียบกับบุคคลอื่น					

6.คุณมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอ					
7.คุณมักจะมีอาการตึงหรือปวดกล้ามเนื้อ					
8.เมื่อมีเหตุการณ์ตึงเครียดคุณจะมีอาการปวดศีรษะ					
9.คุณมักจะมีอาการปวดหลัง					
10.คุณรับประทานอาหารได้ลดลง					
11.คุณมักจะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว					
12.คุณรู้สึกนอนไม่หลับหรือไม่มีสมาธิ					
13.คุณอยากระบายปัญหาที่มีกับบุคคลอื่น					
14.คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด เมื่อมีบุคคลอื่นมารบกวน					
15.คุณรู้สึกเศร้าเมื่ออยู่คนเดียว					
16.คุณจดจำสิ่งที่อาจารย์สอนไม่ค่อยได้					
17.คุณไม่สามารถตัดสินใจในบางเรื่องได้					
18.คุณไม่มีสมาธิในการทำงาน					
19.คุณรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ					
20. คุณรู้สึกไม่สบายบ่อยๆ					