

ห้องอ่านหนังสือ

คณะศึกษารณสุขศาสตร์

การศึกษาระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ปีการศึกษา 2552

บุษรินทร์

โมลย์รักษ์

วรรณลักษณ์

คำเหม็ง

สุธาสินี

แก้วพิน

คิมหันต์

พรมโต

ปริญญา

พิมพ์ทองงาม



รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ รหัสนี้ 551461

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552

ห้องอ่านหนังสือ คณะศึกษารณสุขศาสตร์

รับทะเบียน.....1.1..พ.ศ. 2552.....

เลขทะเบียน.....b. 2615423, i. 4757208.....

เลขเรียกหนังสือ.....WA20.5.....

11522.

2552

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากอาจารย์ คณะผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ ณ ที่นี้ คือ นพ.ดร.ประวิทย์ เตตวิวัฒน์ และอาจารย์ขวัญชนก เทพปิ่น ซึ่งเป็นผู้ให้แนวคิดและแนะนำต่างๆ อันทำให้เกิดความเข้าใจในการศึกษา ตลอดจนการอำนวยความสะดวกในการศึกษาให้เสร็จสิ้นบรรลุเป้าหมายรวมทั้งการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการได้มาซึ่งข้อมูลต่างๆ คือ การหาความเที่ยง ความตรง ของแบบสอบถาม การหาค่าสถิติต่างๆ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย เรื่อง การศึกษาระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2552

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ที่ให้ความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการดำเนินงานวิจัยเป็นอย่างดี

ท้ายสุดคณะผู้วิจัยขอขอบคุณและผลประโยชน์อันเกิดจากการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ให้แก่ผู้มีพระคุณต่อคณะผู้วิจัยทุกท่านรวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ที่ช่วยทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

บุษรินทร์	โมลย์รักษ์
วรรณลักษณ์	คำเหม็ง
สุธาสินี	แก้วพิน
คิมหันต์	พรมโต
ปริญญา	พิมพ์ทองงาม

ชื่อเรื่อง : การศึกษาระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4
สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร
จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2552

ผู้เขียน : บุชรินทร์ โมลัยรักษ์ , วรรณลักษณ์ คำเหม็ง ,
สุธาสินี แก้วพิน, คิมหันต์ พรหมโต,ปริญญา พิมพ์ทองงาม

ที่ปรึกษา : อาจารย์ขวัญชนก เทพปิ่น

ประเภทสารนิพนธ์ : การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต
ปีการศึกษา 2552

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็น นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 257 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มจากคณะในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยการจับฉลากได้ 4 คณะ ได้แก่ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ ขนาดตัวอย่างจัดสรรตามสัดส่วนประชากร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามความเครียดด้วยตนเองโดยประยุกต์จากแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ และเพิ่มในส่วนของปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าสถิติร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและปัจจัย รวมถึงยังมีการวิเคราะห์แบบไคสแควร์ (Chi-square) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.2 รองลงมาคือ ความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 21.5 และความเครียดในระดับน้อย ร้อยละ 21.3 และได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด พบว่ารายได้ต่อเดือน กับรายจ่ายต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนเพศ อายุ ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา คณะที่กำลังศึกษา การกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลได้แก่ ระบบการเรียน

การสอน สัมพันธภาพทางสังคม (เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ครอบครัว อาจารย์) กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย พบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value < 0.001)

ผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ในการแนะแนวหรือให้คำปรึกษา สำหรับนิสิตเพื่อเพิ่มทางเลือกหรือทางออกที่ดี เช่น เรื่องการเรียน การศึกษาต่อ การทำงาน และการแก้ไขปัญหาอื่นๆ ควรมีการวิเคราะห์บทบาทหน้าที่ และสภาพปัญหาของนิสิตที่เผชิญให้เข้าใจถึงปัญหาและสร้างการแก้ไขปรับปรุง เพื่อนิสิตจะได้เกิดความผ่อนคลาย

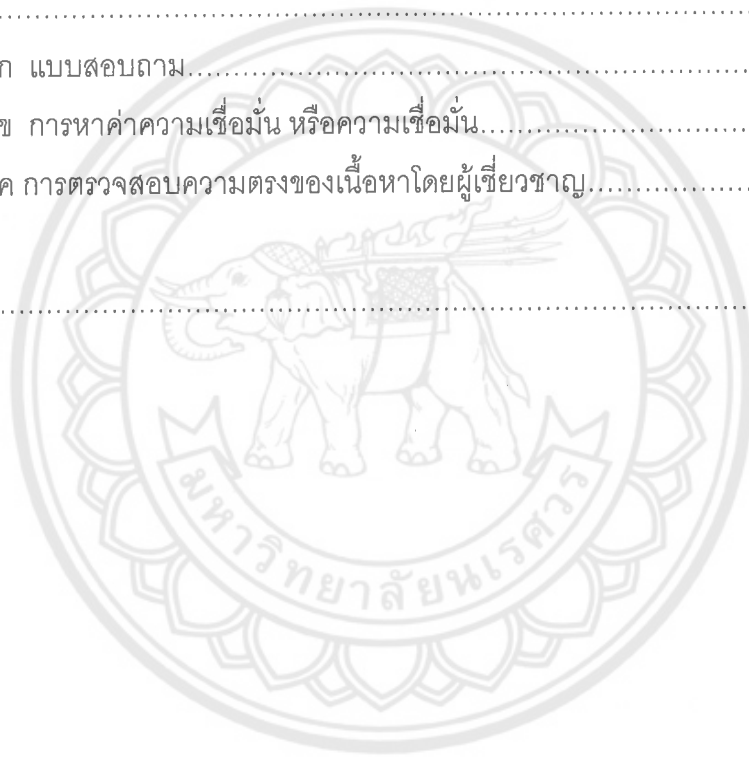


สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อ.....	ข
สารบัญ.....	ค
บัญชีตาราง.....	ง
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	2
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำสำคัญหรือคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	32
รูปแบบการวิจัย.....	32
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
เครื่องมือและการพัฒนาเครื่องมือ.....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
วิธีวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	57
สรุปผลการวิจัย.....	57
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	60
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	60
บรรณานุกรม.....	61
ภาคผนวก.....	63
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	64
ภาคผนวก ข การหาค่าความเชื่อมั่น หรือความเชื่อมั่น.....	72
ภาคผนวก ค การตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ.....	77
ประวัติผู้วิจัย.....	83



บัญชีตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	39
ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	43
ตารางที่ 3 รูปแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองแบ่งตามระดับอาการของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	45
ตารางที่ 4 รูปแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดในด้านระบบการเรียนการสอนของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	47
ตารางที่ 5 รูปแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดในด้านสัมพันธภาพทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	48
ตารางที่ 6 รูปแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดในด้านกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	49
ตารางที่ 7 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	50
ตารางที่ 8 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร.....	50
ตารางที่ 9 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างผลการศึกษากับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	51
ตารางที่ 10 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคณะที่กำลังศึกษาอยู่กับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	51
ตารางที่ 11 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	52
ตารางที่ 12 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายต่อเดือนกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	52
ตารางที่ 13 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างการกู้ยืมเพื่อการศึกษากับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	53

บัญชีตาราง

หน้า

ตารางที่ 14 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางครอบครัวของบิดามารดากับ ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	53
ตารางที่ 15 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพบิดากับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	54
ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพมารดากับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	54
ตารางที่ 17 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดด้านระบบการเรียนการสอนกับ ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	55
ตารางที่ 18 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดด้านสัมพันธภาพทางสังคมกับ ความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	55
ตารางที่ 19 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดด้านกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย กับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	56

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียด คือ ภาวะร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองของสิ่งต่างๆ ที่มาคุกคาม ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ตามด้วยการหลั่งสารเคมี ที่มีผลต่อการทำงานของร่างกาย การใช้เหตุผล (สุขภาพจิตและมนุษย์สัมพันธ์ในชุมชน 2546) ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้

ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น เหงื่อออก ความผิดปกติทางจิต ได้แก่ การตัดสินใจเร็ว ความคิดอ่านระยะยาวสั้นลง จิตกังวล อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ

ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นเกมส์ ใช้จ่ายนอกรับ เก็บตัว ขัดแย้งกับผู้อื่น ในหลายวงการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้มีความพยายามที่จะศึกษาและวิจัยในเรื่องนี้ เพื่อลดการสูญเสียทางสุขภาพจิต และหาทางส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดคำอธิบายถึงกระบวนการเกี่ยวกับสังคมที่เป็นปัจจัยส่งผลต่อการเกิดความเครียด

ความเครียดเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนเรา เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ความเครียดที่เกิดขึ้นบางครั้งอาจเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งของเรา ทำให้เรารู้จักขวนขวาย กระตือรือร้น และจัดการภาวะต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้ แต่ถ้าเมื่อใดความเครียดมีระดับรุนแรงมากขึ้น เกิดขึ้นบ่อยและต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ย่อมมีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน ในอีกด้านหนึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นหรือดำรงอยู่บุคคลนั้นเป็นดัชนีที่บ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพจิตของบุคคลนั้น ดังที่ Boyle ได้กล่าวไว้ว่า คุณสมบัติประการหนึ่งของการมีสุขภาพจิตดีก็คือ เป็นผู้ที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้หลุดพ้นจากความกดดันของชีวิตได้ (Boyle) การเรียนในโรงเรียน นิสิตในมหาวิทยาลัย ภาวการณ์แข่งขัน เพื่อสร้างโอกาสและความก้าวหน้าแก่ตนเอง การกระตือรือร้นที่จะสอบผ่าน ทำงานสำเร็จ การปรับตัวและจัดการกับเวลาเพื่อทำสิ่งต่างๆ สิ่งเหล่านั้น นำไปสู่ภาวะเครียด และสำหรับนิสิตมีปัจจัยหลายประการที่อาจจำทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ๆ และปัจจัยที่มาจากตัวนิสิตเอง ก็คือสภาวะบางอย่างของร่างกายและจิตใจ เช่น การเจ็บป่วย การได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ การติดสุราและติดยาเสพติด (กรมสุขภาพจิต, 2542) สาเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ ทำให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล

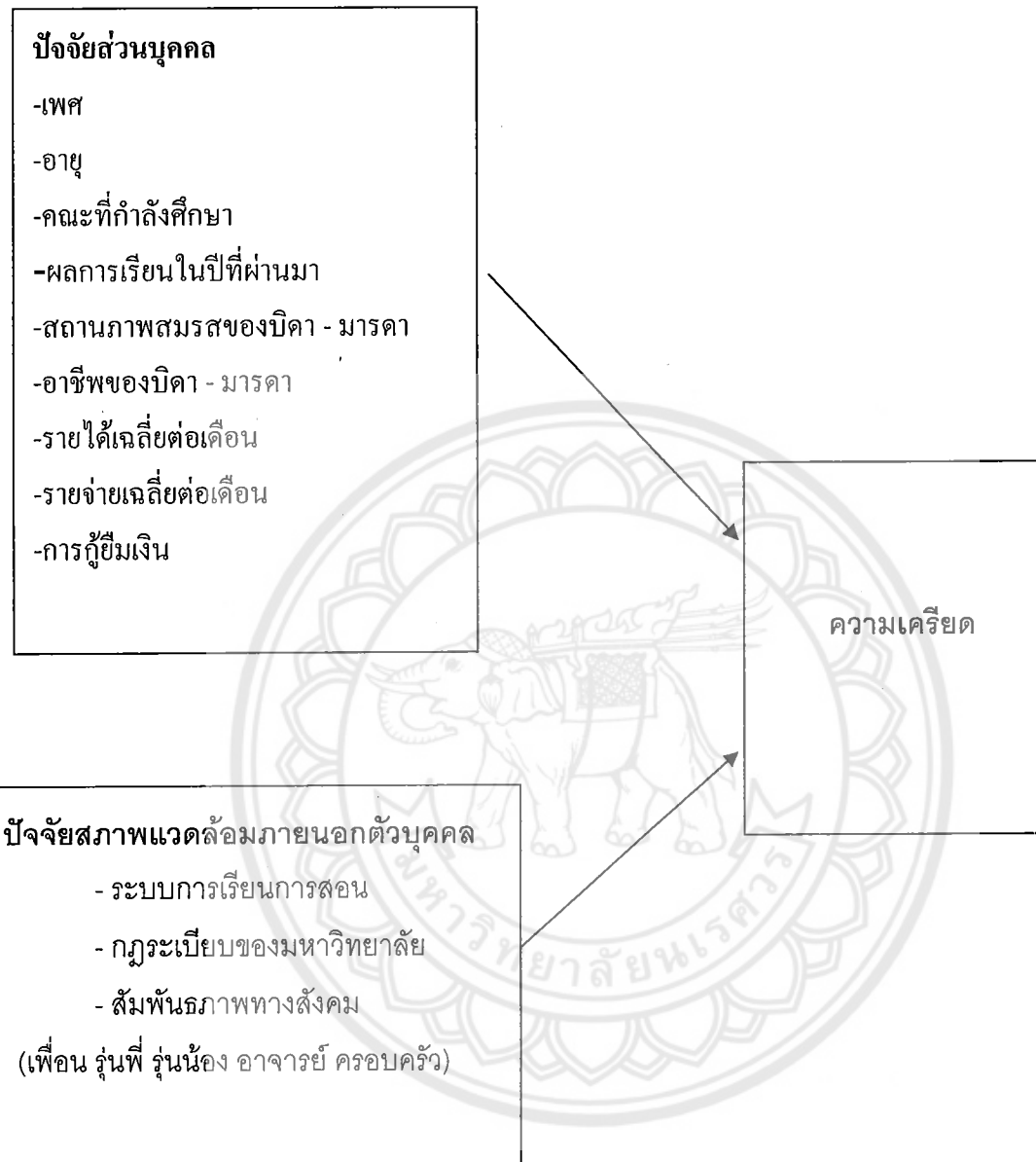
ความสับสนและความเครียด ทำให้ขาดสมาธิ ขาดความอดทน ทำให้ผลการเรียนต่ำลงจนต้องพักการเรียน หรือพ้นสถานภาพนิสิต หรือเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การติดเกมส์ การติดสุราหรือสิ่งเสพติด ปัญหาการขายบริการทางเพศ รวมทั้งการทำลายชีวิตตนเองด้วย ซึ่งผลของสิ่งเหล่านี้เองได้เกิดขึ้นในจำนวนนิสิตหลายต่อหลายสถาบันและรวมถึงนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัย ในฐานะนิสิต จึงสนใจศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อการเกิด ความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ในคณะต่างๆ ของสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร เนื่องจากลักษณะการเรียนการสอนของนิสิตแต่ละคณะ มีวิชาแผนการเรียน การสอนและกิจกรรมที่แตกต่างกัน ทั้งยังใช้เวลาในการศึกษาที่แตกต่างกันอีกด้วย การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับระดับความเครียด และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตอันจะช่วยป้องกันการเกิดความเครียดของนิสิต ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับกิจกรรมการส่งเสริม สุขภาพจิตของนิสิตและการจัดแผนการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับระยะเวลา อันจะช่วยป้องกันการเกิดความเครียดของนิสิตและทำให้การศึกษาของนิสิตเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลมีความสัมพันธ์กับความเครียด

ขอบเขตของการวิจัย

เป็นการวิจัยศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรภาคปกติ ปีการศึกษา 1/2552 จำนวน 715 คน เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม - กันยายน 2552

คำสำคัญหรือคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด หมายถึง องค์ประกอบหรือสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยจากสภาพแวดล้อมภายนอกตัวนิสิต

นิสิต หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 หลักสูตรภาคปกติ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ภาคเรียนที่ 1/2552 มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มารบกวนภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้เนื่องมาจากสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์เดียวกันนี้ จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน

ระบบการเรียนการสอน หมายถึง องค์ประกอบทางด้านการเรียน การสอน สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกห้องเรียนที่มีผลต่อการเรียนรู้ของนิสิต

กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย หมายถึง แบบแผนที่วางไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร จากหนังสือคู่มือสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวรปีการศึกษา 2552

สัมพันธภาพทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่มีต่อเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง อาจารย์ ครอบครัว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยที่ได้ อาจใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหาร คณะครูอาจารย์ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่เกี่ยวข้องไปบริหารจัดการ จัดกิจกรรมเพื่อป้องกัน หลีกเลี่ยง ลด และแก้ไขความเครียดต่อไป



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ซึ่งแยกรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1 นิยามความเครียด

1.2 ธรรมชาติของความเครียด

1.3 สาเหตุการเกิดความเครียด

1.4 ขนาดของความเครียด

1.5 ความเครียดระดับบุคคลเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ

1.6 ระดับความเครียด

1.7 กระบวนการและขั้นตอนของความเครียด

1.8 กลไกการปรับตัวต่อความเครียด

1.9 อาการของความเครียด

1.10 ผลกระทบต่อความเครียด

1.11 การจัดการกับความเครียด



2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1) นิยามความเครียด

มีผู้พยายามให้นิยามความเครียดในมุมมองต่าง ๆ ทั้งทางด้านทางแพทย์ ทางจิตวิทยา และทางสังคมวิทยา ดังนี้ จาก Shorter Oxford Dictionary (1993) คำว่าความเครียด หรือ Stress มาจากภาษาลาติน ในช่วงศตวรรษที่ 17 แปลว่า ความยากลำบาก (Hardship) ความทุกข์ยาก (Adversity) และความทุกข์ทรมาร (Affliction) มาถึงช่วงศตวรรษที่ 18 และ 19 ได้เพิ่มความหมายว่า ความตึงเครียด (Strain) การถูกบีบบังคับ (Pressure) ความมุมานะ (Strong effort) เข้าไปด้วย

นิยามในเชิงการแพทย์ (Steadman's Medical Dictionary 1982) กล่าวถึงความเครียดไว้ 3 ลักษณะดังนี้

(1) ความเครียด เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายมนุษย์ ในการขจัด สภาวะที่ขาดสมดุลของร่างกายจากสภาพปกติ เช่น ภาวะการเจ็บป่วย การติดเชื้อ หรือภาวะที่ร่างกายไม่สมดุลอื่น ๆ

(2) ความเครียดเป็น แรงขับภายในร่างกาย เพื่อต่อต้านแรงที่กระทำจากภายนอก

(3) ในเชิงจิตวิทยาความเครียดเป็น ตัวกระตุ้น ทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่ทำให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งเมื่อรับแรงกระตุ้นนั้นเกิดความเครียด

R.S. Schuler (1980) กล่าวว่า ความเครียด เป็นสภาวะขับเคลื่อนของบุคคลใด ๆ ที่ประสบกับโอกาส ข้อจำกัด หรือความต้องการหนึ่ง ๆ ที่ไปสัมพันธ์กับสิ่งที่ตนเองมีความปรารถนา และมองดูผลลัพธ์นั้นในเชิงไม่มั่นใจ หรือได้เล็งเห็นความสำคัญ และ Cook W. (1997) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบโต้ของบุคคลทางด้านร่างกาย และอารมณ์ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรามองเห็นว่าสิ่งนั้นมาคุกคามความสงบสุขของตนในลักษณะที่จะสู้ (Fight) หรือจะหนี (Flight)

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

โรเบิร์ตส (Roberts. 1987:99) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล ความคับข้องใจ โกรธ ไม่สามารถปรับตัวได้ให้เข้ากับสถานการณ์หรือมีความลำบากในการพิจารณาและการตัดสินใจ

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

ฮาร์ทล(Hartl. 1981:255) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากความต้องการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์นี้ส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ

ฟาร์เมอร์ ลินน์ และเฮคเลอร์(Farmer,Lynn and Hekwler. 1984:12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้เนื่องมาจากสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน

ลาซารัส(Collier. 1987:91; citing Lazarus. 1966: unpagged) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่เกิดจากข้อเรียกร้องภายนอกบุคคล และข้อเรียกร้องภายนอกบุคคล ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีกลไกการปรับตัวและการใช้แหล่งให้การช่วยเหลือสนับสนุนทั้งภายนอกและภายในบุคคล ในการเผชิญภาวะความเครียด

ลักแมนและโซเรนเซน(Luckman and Sorensen.1987:31) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มารบกวนภาวะสมดุลของร่างกาย

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

จอห์นสัน(Johnson. 1990:243-245) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไป หรือไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดความเหมาะสมเพื่อที่จะได้กลับคืนสู่สภาวะปกติ อารมณ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ ความเครียดได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความกลัว ความคับข้องใจและความเครียดในระดับสูง อาจก่อให้เกิดปัญหาทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ แผลพุพอง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

สุจริต สุวรรณชีพ(2531:95) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลคาดคิดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นๆ มากเกินกว่ากำลังความสามารถในเวลาปกติจะแก้ไขหรือจัดให้หมดสิ้นหรือบรรเทาลงได้

ประพิมพ์พรรณ วรรณกุล(2538:8) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลสภาพ และก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองจากสิ่งทีมาจากภายในและภายนอก ร่างกายทีมาคุกคาม มากกระทำ มากกดดัน หรือมาขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต การพัฒนาการ ความต้องการของมนุษย์ทางร่างกายและจิตใจ

จินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย(2533:18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นความกดดันที่ทำให้บุคคลมีความไม่สบายใจ วุ่นวายใจ และทำให้เสียสมดุลของตนเอง อันเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้ความรู้สึกเครียดน้อยลงและรักษาสมดุลของตัวเองไว้

นราทร ศรประสิทธิ์(2533:106) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะการณ์ขาดซึ่งความสมดุลทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์ ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสภาวะหรือสถานการณ์นั้นถือเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดและอาการของความเครียดนั้นจะแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆทางจิต เช่น ความรู้สึกกดดัน ความวิตกกังวล ความขัดแย้งในใจ ซึ่งทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ และมีผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต

วีระ ไชยศรีสุข(2533:177-178)กล่าวว่า ความเครียด คือสถานการณ์ที่คับแค้น มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดจะขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมาก จะมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีระวิทยาในร่างกาย

นันทวรรณ นาวิ(2533:3) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะการณ์การเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับปัญหา เพื่อแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะกระตุ้นการแปรปรวน พลังงานความเครียดชนิดหนึ่งจะถูกผลิตขึ้นมาเพื่อเพิ่มพลังงานให้เรานำไปใช้แก้ปัญหา ถ้าเราใช้พลังงานชนิดนี้หมดไป ร่างกายก็อ่อนแอลง สบายเนื้อสบายตัว แต่ความเครียดที่ก่อให้เกิดปัญหาเป็นความเครียดที่เกิดจากการเครียดกับปัญหาที่ยังไม่เกิด ความกังวลใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายในเรื่องราวที่เก็บไปคิด เป็นต้น พลังงานที่ร่างกายผลิตออกมาไม่มีโอกาสได้นำไปใช้จึงอาจก่อให้เกิดโทษกับตัวเอง เช่น โรคกระเพาะอาหาร ไส้สอกเส็บ โรคปวดศีรษะ โรคน้ำในหูไม่สมดุล โรคความดัน จนกระทั่งถึงโรคมะเร็ง

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์(2533:2) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดคือการที่จิตใจของบุคคลที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาหรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งบุคคลคาดว่าจะเป็นเรื่องยาก เรื่องที่สนใจหรือเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ซึ่งบุคคลจะต้องทุ่มเทกำลังกายใจทั้งหมดที่มีอยู่ เข้าแก้ปัญหาเหล่านั้นๆ

พัชรินทร์ สุตันตฤดา(2533:10) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองต่อข้อเรียกร้องที่มากกระทบข้อเรียกร้องต่างๆ มีทั้งภายในบุคคลและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีการปรับตัวหรือการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เพื่อรักษาความสมดุลไว้ ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล

วิลาวัลย์ วรศิริรัษฎ(2536:11) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกคุกคามจากสถานการณ์ ภายนอก เช่น บุคคลที่เกี่ยวข้อง ดินฟ้าอากาศ ลักษณะของงาน และสถานภาพภายในของบุคคลนั่นเอง เช่น ความต้องการ การเจ็บป่วย ความมุ่งหวังในความสำเร็จ เป็นต้น

อารี เพชรมุข และปณิตดา ชำนาญสุข (2540 : 20) กล่าวว่า ความเครียดนั้นเป็นภาวะทางจิตที่สื่อให้เห็นถึงความวิตกกังวล เกิดขึ้นจากความไม่ประสบผลสำเร็จ การสูญเสีย หรือ

การขาดสมดุลในชีวิต ความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน และมักพบมากในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพ ที่ต้องใช้สมอง และการแข่งขันที่สูง โดยบุคคลที่มีความเครียดมาก ปรากฏการณ์ของโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดก็จะสูงตามไปด้วย

นิกุล ประทีปชัย (2540 : 40) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์ (2541 : 20) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากสภาวะที่ร่างกาย และจิตใจเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ อันเนื่องมาจาก มีสิ่งมาขัดขวางความต้องการหรือมีความกดดันจากสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ คาดคิดว่าหนักหรือเกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไข มีผลทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสภาวะดังกล่าว เช่น เกิดความวิตกกังวล เหนื่อยล้า ท้อแท้ ไม่พึงพอใจในงาน ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับงาน

วรรณณา สีลาอัมพรสิน (2541 : 12-13) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ขาดสมดุลของร่างกาย และจิตใจอันเป็นผลมาจากปัจจัยทั้งภายใน และภายนอกร่างกายเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามร่างกาย และจิตใจ ทำให้ต้องมีการปรับตัวให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย เมื่อบุคคลมีความเครียดจะปรากฏอาการทางร่างกายได้แก่ ปวดศีรษะ มือสั่น นอนไม่หลับ และอาการทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด เป็นต้น

เกษม ต้นติผลลาชีวะ (2544 : 12) ได้แบ่งความเครียดเป็น 2 พวก ได้แก่ ความเครียดทางกายกับความเครียดทางใจ ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี หรือเกิดจากความ ต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ความเครียดทางใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากเรื่องราวที่มากระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดทุกข์ทรมานทางใจเช่น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การพบปะหรืออยู่ร่วมกับบุคคลที่เกลียด การที่ต้องทำอะไรฝืนความรู้สึกของตนเอง การถูกกักขัง หนองเหนียว การสูญเสียเงินทองหรือเกียรติยศ เป็นต้น

ดารณี อุทัยรัตนกิจ (2545 : 5) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่คนต้องประสบหรือเผชิญกับการทำทนายที่สำคัญ และไม่มีความสมดุลระหว่างความต้องการ และการตอบสนองจากความหมายต่างๆ ดังกล่าวพอสรุปได้ว่าความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งเป็นผลมาจากสภาวะที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลยภาพ ก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามจากภายในและภายนอก รวมทั้งความกดดันหรือสิ่งที่มีมาขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และ

ความต้องการของมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นต้นเหตุนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้
 ความเครียดเป็นการรับรู้ถึงสถานการณ์ทางสังคมของบุคคลอันมีรากฐานจากปัจจัยหลายๆ ด้าน
 เช่น ประสบการณ์ในอดีต เจตคติ อิทธิพลทางวัฒนธรรม ภูมิหลังทางพันธุกรรมและความต้องการ
 ทางจิตใจ โดยมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องข้องกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม ซึ่ง
 แสดงออกมาในรูปความกลัว ความกระวนกระวายใจ ความไม่พึงพอใจ ความท้อแท้ เป็นต้น

2) ธรรมชาติของความเครียด

2.1 ความเครียดเชิงสร้างสรรค์ และความเครียดเชิงทำลาย

Quick James (1984) กล่าวว่า ความเครียดที่จริงก็มีประโยชน์มาก ถ้ามนุษย์ได้ทำงานอยู่
 ภายใต้ความเครียดที่เหมาะสม แต่ถ้าความเครียดของคนอยู่สูงกว่าเส้นปกติ หรือต่ำกว่าปกติ ซึ่ง
 อาจเป็นผลจากการทำงานที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ก็ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งจะ
 เรียกความเครียดทั้ง 2 ชนิดนี้ว่า

Eustress เป็นความเครียดทางสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นผลให้ คน หรือพนักงานในองค์กรมีการ
 โต้ตอบความเครียดในเชิงสร้างสรรค์ ทำให้ได้งานที่มีคุณภาพ ความเจริญก้าวหน้า

Distress เป็นความเครียดทางทำลาย ซึ่งจะเป็ผลทำให้พนักงานเจ็บป่วย การขาด ลา
 ป่วยสูง และการทำร้ายชีวิตตน

2.2 ความเครียดชั่วคราว กับความเครียดเรื้อรัง Cook W. (1997)

ความเครียดชั่วคราว หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับสูง และมีช่วงบรรเทาลดลง
 เช่น เกิดภาวะวิตกกังวล เมื่อร่างกายเริ่มต่อสู้กับสิ่งที่มาทำทนาย ต่อจากนั้นก็ผ่อนคลายลง

ความเครียดเรื้อรัง หมายถึง ความเครียดที่ต้องพบอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ได้รับการผ่อนคลาย
 คลาย เป็นเรื่องราวของปัญหาที่ต้องพบอยู่อย่างต่อเนื่องและยากต่อการแก้ไข เช่น ความไม่มั่นคง
 ในหน้าที่การงาน ค่าครองชีพที่สูงขึ้น การทำงานที่มีกำหนดเส้นตายต่อเนื่อง สัมพันธภาพกับ
 หัวหน้างาน และลูกน้อง เป็นต้น

3) สาเหตุการเกิดความเครียด

จากการศึกษาของ Goodel และคณะ (1986) พบว่า การเกิดความเครียดมี 2 รูปแบบ

(1) ความเครียดที่เกิดจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก (A stimulus-based model of stress : External Factors)

รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ได้นำแนวความคิดในวิชาฟิสิกส์ และวิศวกรรมมาจับต้องกับการเกิดความเครียด โดยเปรียบเทียบความเครียดได้กับแรงต้านที่มนุษย์ขับออกมาจากภายในตน เพื่อต้านกับแรงกดดันภายนอกที่มากระทบ และจากสภาวะการต้านนั้นเองก็ให้เกิดความเครียด สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่บนโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิตก็ตามก็มีความสามารถรับความต้านทานอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้าต้องทนรับสิ่งที่หนักเกินกำลัง ก็จะเป็นอันตราย เสียหาย ซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นการชั่วคราว หรือถาวรก็ได้ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในลักษณะปัจจัยภายนอกในทฤษฎีนี้ มักจะให้ความสำคัญแก่แหล่งที่เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นในลักษณะที่สัมผัส และมองเห็นได้เช่น ลักษณะของสภาพของการทำงาน ภายใต้อุณหภูมิสูง หรือต่ำเกินไป แสง เสียง หรือสภาพชุมชนที่แออัด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม Valerie J. (2000) ได้มีความเห็นว่า ความเครียดของคนที่เกิดจากสภาพแวดล้อมการทำงานนั้นยังไม่สามารถเป็นตัววัดระดับความเครียดของคนได้เพียงพอ เพราะคนเราแต่ละคนนั้น มีความสามารถในการทนทานต่อความเครียดไม่เท่ากัน เนื่องจากมีความแตกต่างกันในบุคลิกลักษณะ ประสบการณ์ในอดีต จากการอบรมสั่งสอน การเรียนรู้ ความปรารถนา ตลอดจนความคาดหวังที่แตกต่างกัน ซึ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้คนสองคนแม้เมื่ออยู่และปฏิบัติงานภายใต้สภาวะแวดล้อมเช่นเดียวกัน ก็มีความสามารถในการทนต่อความเครียดที่ต่างกัน และมีการแสดงการโต้ตอบออกมาที่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

(2) ความเครียดที่เกิดจากปฏิกิริยาตอบสนอง (A response-based model of stress: Personal Factors)

รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ มีเรื่องเกี่ยวข้องกับเฉพาะคุณสมบัติของบุคคลใน 5 ประการดังนี้คือ

1 Cognitive Appraisal เป็นความเครียดที่เกิดจากการใช้ความรู้สึกตนเองมากำหนดพิจารณาว่าสิ่งที่พบเห็นเป็นความเครียด แล้วเกิดความเครียดขึ้น ดุจดั่งคำพูดในละครเรื่อง Hamlet ของ "Williams Shakespeare ว่า "แท้จริงสรรพสิ่งใดหาได้ดีหรือเลวร้ายไม่ หากแต่ว่าเจ้าตัวการความคิดที่เฟื่องเลี้ยงไปให้เป็นเช่นนั้น" "There is nothing good or bad, but thinking makes it so. (Hamlet: Shakespeare's)"

2 Experience ประสบการณ์การสัมผัสกับความเครียดต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา จะถูกมองว่าเป็นสาเหตุแห่งความเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับระดับความคุ้นเคยกับเหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด

ประสบการณ์ดังกล่าวหมายถึง จากประสบการณ์ตรง การสั่งสอน การเรียนรู้ให้เกิดการระวังภัย หรือความกังวลในสิ่งนั้น ๆ คือ วัคซีนรับความเครียดได้มากน้อยของแต่ละบุคคลนั่นเอง

3 Demand ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นสาเหตุแห่งความเครียดอันเกิดจากการไม่ได้รับผลตามที่คาดหวัง หรือไม่มีความสามารถในการดำเนินการได้อย่างที่หวัง ความต้องการ ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นความรู้สึกกระตุ้นความเครียดให้สูงขึ้นในทันทีทันใดในขณะที่รู้สึกไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง

4 Interpersonal Influence การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อไม่มีการสมาคมกับใคร ความเครียดจากผู้คนก็แทบไม่มี เมื่อต้องมีคนอยู่ใกล้ชิดมาก ๆ หรือการจากหายของผู้คนไป ก็ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีหรือไม่ดีต่อกันอยู่ระดับใด รักกันมากจากกันไปก็เครียด กังวล เสียใจ เกือบกันจากไปก็ชอบใจ ดังนี้ เป็นต้น

5 A state of stress การแสดงออกสภาวะการเครียด และอาการที่แสดงออกมาจากความพยายามในการจัดการต่อการเกิดความเครียดของคนนั้น มีลักษณะต่าง ๆ กัน บางคนสูบบุหรี่มวนต่อมวน เพิ่มการดื่มสุรา พักผ่อนนอนหลับ ถ้าปล่อยความเครียดให้อยู่ในระยะยาวอาจจะแสดงออกมาในลักษณะโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น

4) ขนาดของความเครียด

David Lewis (1993) กล่าวว่า คนจะเกิดความเครียดได้ก็เนื่องจาก มีความต้องการที่เกิดขึ้นภายในตนเอง เกินกว่ากำลังความสามารถที่ตนเองจะจัดการได้ ซึ่งขนาดของความเครียดจะเกิดขึ้นได้ใน 3 ระดับ ดังนี้คือ

1 ความเครียดที่ส่งผลเฉพาะบุคคล (Individual level)

เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลในเฉพาะตัวบุคคล เนื่องจากเกิดความขัดแย้งในชีวิตของตนเอง เช่น ปัญหาการทำงาน ปัญหาการเรียน หรือปัญหาจากครอบครัว เป็นต้น

2 ความเครียดที่ส่งผลเฉพาะกลุ่มน้อย (Smaller group level)

เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลในเฉพาะกลุ่มย่อย ๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เช่น การย้ายบ้าน ย้ายถิ่นฐาน การถูกไล่ออกจากงานของคนใด หรือการเกษียณอายุของสมาชิกในครอบครัว

3) ความเครียดที่ส่งผลระดับคนกลุ่มใหญ่ (Many people)

5) ความเครียดระดับบุคคลเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

5.1 ความแตกต่างของมนุษย์ Individual differences

Robbins (1998) กล่าวว่า คนบางคนก็ปล่อยความเครียดเข้าจับหัวใจอย่างเต็มที่ ในขณะที่บางคนก็ปรับตัวต้อนรับเจ้าความเครียดได้ดี มีปัจจัยสำคัญ 5 ประการที่ทำให้คนเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ต่างกัน ดังนี้คือ

1. Perception มุมมองของคนในเรื่องที่ก่อให้เกิดความเครียดมีสาระใหญ่ๆน้อยไม่เท่ากัน เรื่องที่เกิดขึ้นอาจเป็นปัญหาของใครคนใดคนหนึ่ง แต่ในเรื่องเดียวกันก็อาจจะไม่เป็นปัญหาสำหรับอีกคนหนึ่ง

2 .Job experience การชำนาญในการทำงานใด ๆ จะช่วยลดความเครียดลงได้ ตัวอย่าง เช่น ผู้ทำงานใหม่ขาดประสบการณ์ จะมีความกังวลในการทำงาน และเมื่อมีความคุ้นเคย ความเครียดก็จะลดลง S.J. Motowidlo (1987) ได้แสดงให้เห็นชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยเสนอทฤษฎีว่าด้วย ทางเลือกของการหลบหลีก 2 กรณีคือ ประการแรก ดูจากสถิติการลาออกจากงานด้วยความตั้งใจมักมาจากผู้ที่ประสบความเครียดในการทำงานมาก ในขณะที่เดียวกัน ผู้ที่สามารถคงปฏิบัติในองค์กรได้นาน ก็คือ ผู้ที่มีคุณสมบัติในการทนทานต่อความเครียดจากการปฏิบัติงานในองค์กรนั้น ๆ ได้สูง หรือมีลักษณะที่เป็นผู้อดทนได้สูง ประการที่สอง คนเรานั้นสามารถพัฒนาตนให้ทนต่อความเครียดได้ แต่อาจจำเป็นต้องใช้เวลา ซึ่งดูได้จากผู้บริหารในระดับสูงบางคนมีความสามารถในการอดทนต่อสิ่งที่มากระทบทำให้เกิดความเครียดได้ดี และรู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้ตนเองได้ระดับหนึ่ง

3.Social support: J.J. House (1981) กล่าวว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีทั้งในงานและนอกรงาน เป็นเกราะป้องกัน และยากลายเครียดได้ดี ทั้งนี้จะเห็นได้ชัดอย่างยิ่งสำหรับกรณีคนที่มีลักษณะชอบการสังคม การมีเพื่อนฝูงญาติมิตรที่เข้าใจ จะช่วยให้เขามีกำลังความต้านทานในการรับความเครียดได้ดีขึ้น

4. Belief in locus of control L.R. Murphy (1986) กล่าวว่า คนที่มีความเชื่อว่าตัวของตนเองนั้นสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้ จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ เป็นความเครียดน้อยลง ผู้ที่คิดว่าชีวิตของตนอยู่ภายใต้การบงการและควบคุมจากผู้อื่น หรือปัจจัยภายนอกอื่น ๆ พวกหลังนี้เมื่อพบความคับข้องใจจะมีอาการในลักษณะยอมให้ถูกกระทำ ยอมแพ้ จึงก่อให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

5. Hostility M. Friedman (1974) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับคนที่มีบุคลิก Type A ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่จดจ่อกับเวลา ความเร่งรีบ และการแข่งขัน ต้องการให้ไต่งานมากขึ้น โดยใช้เวลาในการทำงานที่สั้นลง และเพื่อให้การทำงานของตนสำเร็จ จะกระทำทุกอย่างโดยไม่สนใจว่าการกระทำเช่นนั้นก่อศัตรู หรือทำลาย สัมพันธภาพกับผู้คนรอบข้างอย่างสิ้นเชิง จากการศึกษาของ R. William (1989) พบว่า คนที่มีอุปนิสัยแบบนี้จะมีความเครียดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

กลายเป็นคนที่พอกอารมณ์โกรธอยู่เสมอ หวาดระแวง และไม่ไว้วางใจใคร มีความเชื่อมั่นตนเองสูง เชื่อว่าการยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น และต้องเปลี่ยนแปลงตามนั้นเป็นลักษณะของคนอ่อนแอ

5.2 ปัญหาส่วนตัว

ในระหว่างทศวรรษ 1960 มีนักจิตวิทยา 2 ท่านคือ Thomas Holmes และ Richard Rahe ได้ทำรายการเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของคนเรา ทั้งเป็นความเครียดด้านดี ด้านร้าย มีระดับความเครียด มากน้อยไม่เท่ากัน และกล่าวว่ายิ่งมีจำนวนเหตุการณ์ใหญ่ ๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้นมาก ในช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมา จะเป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย และจิตใจได้ Holmes & Richard (1967) ให้ความเห็นเพิ่มเติมในเรื่องนี้ว่า แม้คนเราจะประสบปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ นานา แต่ถ้ามีสัมพันธภาพที่ดีกับใครคนใดคนหนึ่งก็จะช่วยให้อาการเครียดเหล่านี้เบาบางลงได้

ตัวอย่างความเครียดด้านดี

มีความรัก/แต่งงาน

การเกษียณอายุ

มีบุตร

ซื้อบ้าน

ได้รับแต่งตั้งตำแหน่งใหม่

ประสบความสำเร็จอย่างไม่คาดคิด

มีเพื่อนใหม่

ได้หยุดพักผ่อนประจำปี

ตัวอย่างความเครียดด้านร้าย

การตายของคู่ครอง

จำคุก

การเจ็บป่วยโรคภัยร้ายแรง

ถูกไล่ออกจากงาน

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

สามี/ภรรยา ถูกไล่ออกจากงาน

ปัญหากับนาย

การหย่าร้าง

6) ระดับความเครียด

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

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน(Day to Day Stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้ บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การมีชีวิตแบบเร่งรีบ การเดินทางในสภาพจราจรที่ติดขัด การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเครียดระดับนี้มีน้อยมาก และจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น และไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ(Mind Stress)เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงานหรือพบปะเหตุการณ์สำคัญในสังคม

ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัวและร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้ มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง(Moderate Stress)ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับที่ 1 และที่ 2 อาจจะปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรงสภาวะเช่นนี้ จะทำให้บุคคลรู้สึกตัวว่าถูกคุกคามเนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและล้มเหลว บุคคลไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นหลายๆ ชั่วโมงหรืออาจจะเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง(Severs Stress) เกิดจากสถานการณ์คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจรอบคอบ ขาดการทำงาน ความเครียดในระดับนี้เกิดขึ้นเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี

เมนนิงเยอร์(Norman and May, 1989:175; citing Menninger, 1977: unpagged) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1.ความเครียดในระดับปกติ (Normal Range or Routinely Stress) หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีผู้คนส่วนมากเผชิญอยู่บ่อยๆ มีผลกระทบต่อชีวิตเพียงเล็กน้อย มีผลทำให้สามารถทำงานได้นานขึ้นและขยันขันแข็งมากขึ้น ความเครียดในระดับนี้เกิดขึ้นช่วงเวลาอันสั้น และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้โดยการพักผ่อนในวันสุดสัปดาห์ ในยามค่ำคืน และในวันหยุดเป็นครั้งคราว

2.ความเครียดในระดับรุนแรง(Severs Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ ความเครียดในระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตน้อยลงหรือมากขึ้นก็ได้ ถ้าได้รับการจัดการความเครียดในระดับนี้จะกลับสู่ความเครียดในระดับปกติ

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

อัมพล สุอัมพันธ์ (2533 : 91) ได้แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับตามความรุนแรงดังนี้

1. ความเครียดระดับน้อย เป็นภาวะที่ถือว่าปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่คอยรู้ตัวเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความนึกคิด และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่ก่อผลเสียในการดำเนินชีวิต
2. ความเครียดระดับกลาง เป็นภาวะเครียดที่มีการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ความเครียดในระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยขั้นต้นพบว่า เครียดผิดปกติแล้วต้องรักษาทางเวชศาสตร์ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลาย ความเครียดลง ถ้าปล่อยไว้การดำเนินชีวิตอาจเสียไป ผู้ที่มีความเครียดระดับนี้ควรจะพบกับจิตแพทย์
3. ความเครียดระดับรุนแรงภาวะนี้ร่างกายและจิตใจอยู่ในช่วงที่ฟ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เด่นชัด มีสภาพเหมือนคนเจ็บป่วย การดำเนินชีวิตผันแปรเสียหาย การตัดสินใจผิดพลาด ผู้ที่อยู่ในสภาพเช่นนี้ต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์ทันที

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

1. ความเครียดในระดับต่ำ จะมีผลกีดกันในการทำงานดีขึ้น ไม่เกียจคร้านหรือหนึ่งเฉย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อการกระทำ เช่น รับประทานอาหาร มากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ติดเหล้า ติดยาเสพติด
3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. ความเครียดในระดับยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้น

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด

สุจริต สุวรรณชีพ (2531 : 96) ได้กล่าวว่าระดับความเครียดจะมากน้อยเพียงใดอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ คือ

1. ความรุนแรงของความกดดันหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง
2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมั่นใจในตนเอง กล่าวได้ว่าเสีย รู้จักมองการณ์ไกล มีความขยัน ฯลฯ จะมีความเครียดไม่มาก
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและความสามารถในการแก้ปัญหา

4. การประเมินความสำคัญของปัญหา ความสำคัญกับตนไม่มากนัก หรือมีเจตคติในลักษณะที่มองเห็นปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของตนเอง ระดับความเครียดก็ไม่สูง
5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกว่าจะถึงแม้จะมีภัยก็จะได้รับความช่วยเหลือ ความเครียดถึงจะมีแต่ไม่มาก

กระบวนการและขั้นตอนของความเครียด

ฟาริดา อับราฮัม (2521: 512 – 515) ได้กล่าวถึงกระบวนการและขั้นตอนของความเครียดตามทฤษฎีของโจอัน โรเจอร์ ไว้วา เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียดร่างกายจะเกิดความเครียดก็จะทำให้เกิดการตอบสนองหรือเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นผลจากความเครียด ปฏิกริยาตอบสนองจากการปรับตัวของร่างกายต่อภาวะความเครียดและความเครียดโดยตรง ซึ่งในการปรับตัวอาจออกมาทางบวกหรือทางลบก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ระหว่างบวกและลบ ในการที่จะจัดการให้เข้ากับความเครียดมนุษย์อาจปรับตัวได้หลายที่ มนุษย์อาจหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการข้องเกี่ยวกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด มนุษย์อาจกำจัด ลด หรือ แก้ไขความเครียดนั้นๆมีบ่อยครั้งที่มนุษย์แสวงหาหรือต้องเผชิญกับความเครียด จะได้ระวังตัวเองและสร้างเสริมตัวเองให้แข็งแรงและองกวมขึ้นในการปรับตัวของร่างกายเมื่อได้รับความเครียด จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเพิ่มหรือลดการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรง การประสานงานของอวัยวะต่างๆของร่างกายและวิถีทางแห่งการปรับตัวของมนุษย์ โรเจอร์ได้กำหนดลักษณะ 6 ประการที่เรียกว่าดัชนีบ่งชี้ของความเครียด (Strss 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 ถ้ามีระดับปานกลางหรือต่ำ ย่อมต้องการประคับประคอง การดูแลจึงต้องขึ้นอยู่กับความคงทนของอวัยวะนั้นๆต่อความเครียด การเตรียมพร้อมเพื่อปรับให้เข้ากับ ความเครียด สัดส่วนของความเครียด และทิศทางของความเครียด

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

5. ความไวในการเกิด(Speed of Onset) ระยะเวลาของการเกิดจากสิ่งเร้าที่ต่างกันไป

6. ระยะเวลาการเกิด(Duration) ย่อมให้ผลที่เฉพาะต่อความเครียดและการปรับตัวของร่างกายแต่ละบุคคล

ในช่วงที่ร่างกายมีการปรับตัวอันเนื่องมาจากภาวะเครียด โรเจอร์ ได้กำหนดดัชนีหนึ่งซึ่งปฏิบัติการความเครียด (Stress Reaction Index) นำมาประยุกต์ใช้กับภาวะเครียดและการปรับตัว โดยมีปฏิบัติการความเครียดที่พบได้คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก(Affective Change) เป็นความผิดปกติหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกซึ่งจะปรับไปตามระดับอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์

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

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิต (Psychological Change) เป็นปฏิบัติการต่อความเครียดซึ่งครอบคลุมไปถึงการตอบสนองหรือการแสดงออก ซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท การทำงานของเซลล์ และการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่มีต่อภาวะเครียดทางชีววิทยาและทางจิตใจ

4. การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม (Activity Change) เป็นการตอบสนองของร่างกายทั้งตัว ทำให้พฤติกรรม 6 อย่าง ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือค้นหาได้ เช่น การใช้แบบแผนพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมต่างๆการเปลี่ยนแปลงทางด้านควบคุมพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านความไวต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา และพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการรับรู้ต่อความจริงบิดเบือนไป

กลไกการปรับตัวต่อความเครียด

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

1. ระยะตกใจ (Alarm Reaction Stage) เป็นระยะที่บุคคลได้ตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้นทันทีโดยไม่โอกาสรวบรวมจิตใจและร่างกายเข้าไว้ด้วยกัน ระยะนี้เป็นระยะสั้น บุคคลส่วนมากมักจะตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นในระยะการนี้โดยการ "ใช้เสียง" "โวย" ส่วนน้อยก็จะโวยไม่ออก บางคนอาจถึงขั้นช็อคได้ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจะผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมพิทูอิทารี(Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมนออกมาทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวเร่งความเครียดและปรับร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล

2. ระยะต่อต้าน(Resistance Stage) เป็นระยะที่มีเวลาในการคิดหาวิธีที่นำมาใช้ในการปรับตัวเพื่อสู้กับภาวะความเครียด การปรับตัวในระยะนี้มีทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดเวลาในการทบทวนที่มาของความเครียดระยะนี้จะมีการแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งร่างกายและจิตใจทางด้านร่างกายอาจจะมีการกระทำโดยตรง ทางด้านจิตใจอาจใช้กลไกทางจิต พฤติกรรมที่แสดงออกมามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น

3. ระยะหมดกำลัง(Exhaustion Stage) เมื่ออยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนานๆทำให้ไม่สามารถปรับตัว และความเครียดยังมีอยู่ อาจถึงแก่ความตายได้ เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

ฮันส์เซย์ยังได้ศึกษาสาเหตุของโรคได้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียดและกลุ่มอาการของความเครียดพบว่า ขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีอาการบางอย่างโดยเฉพาะเกิดขึ้น เช่น น้ำหนักลด รู้สึกเหนื่อยเมื่อยล้า และระบบทางเดินอาหารผิดปกติ บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ทั้งนี้เพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพในแนวเดียวกัน เขาจึงเรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่าเป็นอาการของความเครียด หรือการแสดงถึงการปรับตัวทั่วไปของร่างกาย (General adaptation Syndrome) และในขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีอาการหลั่งฮอร์โมนบางอย่างที่ช่วยในการปรับออกมา ทำให้มีอาการดังกล่าวเกิดขึ้น เป็นอาการที่แสดงถึงการปรับตัวของร่างกายโดยทั่วไป เมื่อใดก็ตามที่มีความเครียดเป็นระยะยาวและจะมีการปรับตัวเฉพาะที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง (Local Adaptation Syndrome)

มุกดา สุขสมาน กล่าวว่า เมื่อเกิดความเครียดจะมีการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ โดยจะมีเซลล์ประสาทรับกระแสความรู้สึกส่งไปยังสมองส่วนไฮโปทาลามัส(Hypothalamus) ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปิน รีลีสซิง(Corticotropin Releasing

Hormone) หรือ CRH ผ่านเข้าไปในเส้นเลือดซึ่งมีผลต่อต่อมใต้สมอง(Pituitary) ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนอดรีโนคอร์ติโคโทรฟิก(Adrenocorticotrophic Hormone) หรือ ACTH ซึ่งควบคุมการทำงานของต่อมหมวกไตส่วนคอร์เทกซ์(Adrenal Cortex) เป็นผลทำให้กลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoid) หลั่งออกมาในกระแสเลือดมากกว่าปกติ เป็นเหตุให้มีการสลายคาร์โบไฮเดรตและเพิ่มน้ำตาลในเลือด เม็ดเลือดแดงถูกสร้างเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก

อาการของความเครียด

ดูแกนและคนอื่นๆ (Dougan and others. 1986:191-198) กล่าวถึงอาการต่างๆ ของความเครียดโดยแบ่งออกเป็นออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์(Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด อุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ ภาวะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง บัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อยๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ(Muscles) เช่น นิ้วมือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พูดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อยๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก(Behavior) เช่น ลูกลี้ลুকจน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนอยู่รำไป ความต้องการทางเพศลดลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สันต์ หัตถิรัตน์(2534:36) ได้กล่าวถึงอาการเครียดว่าเป็นอาการที่อาจแสดงออกโดยตรงและตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเครียด เช่น ความห่วงกังวล ความตื่นเต้น ความตกใจ ความประหม่า เคอะเขินหรืออาย ความโกรธ ความเกลียดหรือความไม่พอใจ ความรัก ความดีใจ เป็นต้น ความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆ ถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานเกินไปยอมก่อให้เกิดความเครียด 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 อาย เป็นต้น
6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อยๆ หรือฝันเปียกทั้งคืน โดยเฉพาะมักฝันร้าย
8. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหารและร่างกายจะผอมลงๆ แต่บางคนเวลาเครียดจะกินมาก กินตลอดเวลาหรือกินบ่อยอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว
9. ปวดท้อง ท้องเดิน (ท้องเสีย) หรือท้องผูก อาการปวดท้อง แต่บางคนก็ท้องเสียถ่ายอุจจาระบ่อยๆ พอหายเครียดเป็นปกติ บางคนเครียดแล้วท้องผูกไม่ถ่ายเป็นเวลาหลายๆ วัน
10. ปัสสาวะบ่อยๆ บางคนเวลาเครียดแล้วปัสสาวะบ่อยๆ เช่น เวลาจะเข้าห้องสอบ หรือเข้าพบผู้ใหญ่จะเกิดปัสสาวะขึ้นมาทันที หรือเวลาเข้านอนตอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อยๆ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะนอนไม่หลับ
11. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย(เซ็ง) ท้อถอยหรือทำให้ไม่มีกำลังใจที่ทำงานหรือบางครั้งจะไปเที่ยวเตร่สนุกสนานก็ไม่อยากออกไป
12. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยหอบ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการมือชาเหมือนเป็นเหน็บชา ต่อมามีมือเท้าจะแข็งเกร็ง แขนขาจะเกร็ง และเกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัว

ผลกระทบต่อความเครียด

กรมการแพทย์(2533:3-4) ได้สรุปผลกระทบต่อความเครียดดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำๆ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขให้กับมนุษย์มากต่อมากจากความสำเร็จที่ได้รับ

2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อพฤติกรรมและอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ ได้แก่ กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ และติดเหล้าติดยา เป็นต้น
3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงถึงบ้าดีเดือดหรือซึมเศร้าถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ ได้อีกมากมาย รวมทั้งแก่เร็ว และอายุสั้นลงด้วย

การแสดงออกเมื่อประสบความเครียด

คนมีปฏิกิริยาโต้ตอบ เมื่อประสบความเครียดออกมาในลักษณะที่แตกต่างกัน เป็นผลจากต่างลักษณะปัจจัยที่เกิดความเครียดต่างสถานะ ต่างโอกาส และต่างบุคคล ออกเป็น 3 ด้านด้วยกัน

ทางด้านร่างกาย มีความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นแรง กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดท้อง มีการเจ็บหน้าอก และปวดหลัง

ทางด้านอารมณ์ รู้สึกกระวนกระวาย เศร้าหดหู่ โมโหฉุนเฉียว ก้าวร้าว สับสน หงุดหงิด

ทางด้านพฤติกรรม สูบบุหรี่มากขึ้น ดื่มของมีนเมามากขึ้น กินจุผิดปกติ หรือเบื่ออาหาร ทำอะไรไม่ค่อยได้ จุกจิกแม้แต่เรื่องเล็กน้อย ประสิทธิภาพการทำงานตกลง อัตราการขาด ลา ป่วย อุบัติเหตุสูงขึ้น และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นเลวลง

การจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียด เป็นวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่สมดุลของความต้องการ ความสามารถ และทรัพยากร คนส่วนใหญ่เห็นว่า ความเครียดเป็นสิ่งเลวร้าย แต่ถ้ารู้จักวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยเพิ่มพลังในการปฏิบัติงาน และการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ มีนักวิชาการได้นำเสนอวิธีการการจัดการกับความเครียดไว้ ดังนี้

นิมิต ศัลยา (2533 : 17) ได้นำเสนอพร้อมอธิบาย การจัดการกับความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า สิ่งมีชีวิตต้องเคลื่อนไหว ถ้ามนุษย์ต้องอยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลานานๆ จะรู้สึกเจ็บปวดและเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก การเคลื่อนไหว

ร่างกายเป็นผลดีต่อกล้ามเนื้อคนเราอย่างยิ่งเพราะ ทำให้การหมุนเวียนของกระแสโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลในแง่การพักผ่อนร่างกายอีกด้วย กล้ามเนื้อของมนุษย์จะทำงานเป็นคู่ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะต้องเกร็งตัว แต่กล้ามเนื้ออีกส่วนหนึ่งก็จะคลายตัวลง ในขณะเดียวกันเป็นการพักตามธรรมชาติ การเคลื่อนไหวร่างกายจึงไม่มีอะไรสูญเปล่า ธรรมชาติได้จัดการให้กล้ามเนื้อทำงานและพักผ่อนสลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

มณูญ ตนะวัตตนา (2539 : 162) กล่าวไว้ว่า วิธีการจัดการกับความเครียด (How to deal with your tensions) มีดังนี้

1. พุดออกมา
2. หันไปชั่วขณะ
3. ขจัดความโกรธ
4. ยอมแพ้อ้างบางโอกาส
5. ทำบางสิ่งเพื่อคนอื่น
6. จับสิ่งหนึ่งในเวลาเดียว
7. หลีกหนีให้พ้นจากอำนาจของยอดมนุษย์
8. ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์
9. ยอมให้เพื่อนร่วมงานคัดค้านได้
10. ทำตัวให้เป็นประโยชน์
11. จัดตารางการพักผ่อน

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และวุดิษฐ์ มูลศิลป์. (ม.ป.ป. : 14-18) ได้เสนอวิธีการวินิจฉัย และ การทำความเข้าใจกับความเครียด 11 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 อารมณ์และความเครียด เป็นขั้นแรกของการจัดการกับความเครียดโดยการประเมินเพื่อระบุภาวะทางอารมณ์ของบุคคลว่ามีระดับความเครียดในระดับใด

ขั้นที่ 2 การประเมินจุดอ่อนที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นการพัฒนาภูมิคุ้มกันต่อความเครียดของบุคคลโดยให้ความสนใจสุขภาพของตนเองโดยการสร้างภูมิคุ้มกันความเครียดจากสภาพการณ์ต่าง ๆ เช่น การลดการดื่มของเมา การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การวิ่ง เป็นต้น

ขั้นที่ 3 เข้าใจความเครียด สภาวะภาวะของความไม่สมดุล ระหว่าง ความสามารถกับความต้องการ เมื่อมีความไม่สมดุลเกิดขึ้นได้แก่ ความเครียดทางร่างกาย และทางจิตวิทยา ก็จะเกิดขึ้นตามมา

ขั้นที่ 4 การวินิจฉัยสาเหตุของความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากการทำงานเท่านั้น แต่จะแผ่กระจายไปในทุกแห่งของวิถีชีวิต เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายก็จะสร้างกลไกในการป้องกันตนเอง จึงควรรหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 5 การประเมินระดับของการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่แน่นอนและไม่มั่นคงปลอดภัย เพื่อที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จำเป็นต้องฝึกอบรมใหม่ เรียนรู้วิธีการทำงานอย่างใหม่ หรือปรับวิธีการทำงานใหม่

ขั้นที่ 6 การรู้จักสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากเกินไป การที่จะทำงานให้มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องระวังเกี่ยวกับความกดดันที่เพิ่มขึ้น และรู้จักอาการที่เกิดจากความกดดันต่าง ๆ จะต้องรู้จักอาการ ระวังต่อสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากเกินไป บางคนมีปัญหาอาจจนไม่สามารถรู้ถึงสัญญาณเตือน และไม่ได้เตรียมพร้อม ที่จะเผชิญกับผลของการมีความเครียดมากเกินไป

ขั้นที่ 7 การใช้ดุลพินิจและพัฒนาการตั้งเป้าหมายในอนาคตเมื่อวินิจฉัย และทำความเข้าใจกับความเครียดแล้ว ควรใช้เวลาในการวิเคราะห์ข้อมูล ประเมินความต้องการในชีวิต ขณะเดียวกัน ควรประเมินความสามารถของเรา และทำให้สามารถประเมินระดับความเครียดได้ นอกจากนั้นควรจะไปในอนาคตเพื่อดูว่าจะนำวิถีจัดการกับความเครียดไปใช้กับอะไรได้บ้าง

ขั้นที่ 8 ระดับความเครียดที่เหมาะสม ความเครียดบางครั้งก็มีประโยชน์ ดังนั้นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งในการจัดการกับความเครียด คือ การลดความกดดัน และปฏิบัติงานให้ดีที่สุด มีปัจจัยสำคัญ 2 อย่างที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ประการแรก คือ ระดับความสามารถของเรา และประการที่สอง คือ ระดับความท้าทายของสถานการณ์ต่อความเครียด ซึ่งมีอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับความเครียดที่เหมาะสม จึงเป็นการรักษาระดับของความผูกพันต่อสถานการณ์กับระดับที่สามารถควบคุมสถานการณ์ให้อยู่ในระดับที่สมดุล

ขั้นที่ 9 การรับรู้ยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพต่ำในการคลายเครียด บางคนมีความทุกข์ทรมานจากการมีความเครียดมากเกินไป เพราะ ใช้ยุทธศาสตร์ในการรับมือกับความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 10 ยุทธศาสตร์ในการคลายเครียดหรือรักษาความไม่สมดุล มียุทธศาสตร์หลายอย่างที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด การที่จะเลือกใช้ยุทธศาสตร์ใดนั้นขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยความเครียดของเรา แล้วจึงเลือกยุทธศาสตร์ที่เหมาะสมกับตัวเรา โดยควรที่จะศึกษารายละเอียดก่อนที่จะดำเนินการตามขั้นสุดท้ายต่อไป

ขั้นที่ 11 ยุทธศาสตร์ในการจัดการกับความเครียด ในขั้นสุดท้ายควรจะทราบว่าเราจะต้องทำอะไรบ้าง ในการนำเอายุทธศาสตร์ที่เลือกไปปฏิบัติ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นขั้นที่จะต้องปฏิบัติจริง และประเมินผลที่เกิดขึ้น

เพนเดอร์ (Pender. 1987 : 34) ได้นิยามความหมาย การจัดการกับความเครียด ว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคคล เช่น การผ่อนคลาย การนอนหลับพักผ่อน การทำกิจกรรมที่คลายเครียด หรือการทำกิจกรรมที่ป้องกันการอ่อนล้า

วิชิต คณิงสุขเกษม (<http://www.spsc.chula.ac.th/>) ได้เสนอแนวทางในการจัดการกับความเครียดดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้ได้โดยเร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

กรมสุขภาพจิต (www.healthnet.in.th) นำเสนอวิธีการ เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด 6 วิธี โดย

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่สะดวกและช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง โดยในขณะที่ฝึกจิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้น
2. การฝึกการหายใจ เป็นเทคนิคในการบริหารกล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง ช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้า สูดดมมากขึ้นและช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้
3. การทำสมาธิ เป็นการจัดการกับความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะ จะทำให้จิตใจสงบ โดยใช้วิธีการนับลมหายใจ
4. การจินตนาการ เป็นเทคนิคที่เบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียด โดยให้ย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต

5. การคลายเครียดจากใจสู่กาย เป็นการจัดการกับความเครียด โดยการให้ใจไปยังส่วนของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งกล้ามเนื้อในส่วนนั้นจะมีความรู้สึกหนัก จะทำให้อารมณ์รู้สึกว่าร่าเริง มีผลทำให้คลายเครียดได้

6. การนวดคลายเครียด การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้อารมณ์ปลอดโปร่งสบายตัว

จากข้อมูล แนวทางการจัดการกับความเครียด สรุปได้ว่า การจัดการกับความเครียดเป็นการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจาก ความไม่สมดุลของสภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการ ทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย ยุทธศาสตร์ที่ง่ายเหมาะสมและสะดวกที่สุดคือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพราะนอกจากจะมีผลต่อการคลายกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีผลทำให้จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิ ซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ



งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

จุฑารัตน์ จันทรมณี และคณะ (2549) ได้ทำเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดในชุมชนตำบลไผ่ท่าโพธิ์ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างประชาชนในชุมชนตำบลไผ่ท่าโพธิ์ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตรอายุ 40-54 ปี จำนวน 992 คน ทำการสุ่มแบบมีระบบ 253 คน พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของประชาชนอายุ 40-54 ปีตำบลไผ่ท่าโพธิ์ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร เปรียบเทียบกับสมมติฐานการวิจัย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา การมีภาระหนี้สิน การประกอบอาชีพ ประเภทการประกอบอาชีพ ภาระดูแลบุคคลในครอบครัว สถานภาพในครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว ระดับความวิตกกังวล การพบปะญาติพี่น้อง การพบปะเพื่อน/ชุมชน การไปวัดทำบุญ บุคคลในครอบครัวมีอาการเจ็บป่วย สาเหตุการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

ธนู ซาติธนานนท์ และคณะ (2541) ได้ทำวิจัยเรื่องภาวะเครียด กลไกการจัดการกับภาวะเครียด และความคิดฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างคนไทยทั่วประเทศยกเว้นกรุงเทพมหานคร จำนวน 7462 ราย พบว่าภาวะวิกฤตเศรษฐกิจมีผลกระทบต่อคนไทยอย่างสูง แต่ละภาคใช้กลวิธีในการรับมือภาวะวิกฤตต่างกัน และมีปัจจัยทางจิตสังคมที่ต่างกัน ทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกันออกไป เป็นหน้าที่ที่ผู้เกี่ยวข้องต้องทำความเข้าใจ

อำนาจ รัตนวิสัย และคณะ (2546) ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียดและทัศนคติของกำลังพลกองทัพไทยที่ปฏิบัติภารกิจในประเทศติมอร์ตะวันออก โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างทหารไทยที่ไปปฏิบัติภารกิจ ณ ติมอร์ตะวันออกผลัดที่ 2 จำนวน 300 คน พบว่าในช่วงเวลาเดือนแรกและเดือนสุดท้ายที่กำลังพลปฏิบัติงานพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาการผิดปกติเป็นส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างที่อารมณ์เครียดปานกลางและมากมีจำนวนน้อย ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติภารกิจพบว่าเกี่ยวข้องกับความเครียด สิ่งแวดล้อม ระยะเวลาที่ปฏิบัติ ภารกิจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและปัญหาส่วนตัว

สุธีร์ อินตะประเสริฐ และคณะ (2546) ได้ทำวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์ และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2543 จำนวน 179 คน พบว่านักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละมิติอยู่ในระดับสูง และระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความฉลาดทางอารมณ์น่าจะ

ช่วยในการปรับตัวและช่วยลดความเครียดของนักศึกษา และมีส่วนช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ต่อไป

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และคณะ (2539) ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ โดยวิจัยทางกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ปีการศึกษา 2538-2539 พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดาและการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน สัมพันธภาพระหว่างพี่น้อง และสัมพันธภาพกับเพื่อน

กิตติวรรณ เทียมแก้ว และคณะ (2543) ได้ทำวิจัยเรื่องสภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่ โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างข้าราชการครู จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 950 คน พบว่าสาเหตุความเครียด 3 อันดับแรกมาจาก เรื่องครอบครัว, เรื่องการเงินและเศรษฐกิจ และจากสภาพแวดล้อม ในส่วนอาการของความเครียดที่แสดงออกของข้าราชการครู 21.1% มีอาการในระดับเครียดสูงถึงรุนแรง ที่พบมาก 3 อันดับแรกคือ อาการเครียดที่แสดงออกทางระบบภูมิคุ้มกัน, ระบบต่อมไร้ท่อ และทางอารมณ์ และจากการสำรวจความคิดเห็นอยากฆ่าตัวตาย หรือฆ่าผู้อื่น พบว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ข้าราชการครู 7.5% มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย และ 11.2% คิดจะฆ่าผู้อื่น ในกลุ่มที่มีความคิดอยากฆ่าตัวเองตาย 52.1% จะมีความคิดที่จะฆ่าผู้อื่นด้วย

สินศักดิ์ สุวรรณโชติ และคณะ (2547) ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียด สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ โดยวิจัยจากกลุ่มประชากรบุคคลากรทุกระดับและทุกวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จำนวน 294 คน พบว่าบุคลากรโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 79.25 มีความเครียดระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ อายุและระยะเวลาการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติ จำแนกได้ 4 ประเภท คือ 1) ปัจจัยนำเข้าที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงาน 2) กระบวนการปฏิบัติงาน 3) ผลการปฏิบัติงาน 4) ผลกระทบจากการปฏิบัติงาน บุคลากรส่วนใหญ่มีความเครียดจากปัจจัยนำเข้าด้านการบริหารจัดการ และการจัดการกับสถานการณ์นั้นโดยใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์

สมชาย พลอยเลื่อมแสง (2541) ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข 10 โดยวิจัยจากกลุ่มประชากรคนไทยในเขตสาธารณสุข 10 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 830 คน พบการศึกษาครั้งนี้ เห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างในเขตสาธารณสุข 10 กลุ่มมี

ความเครียดและอาการซึมเศร้าในระดับสูงถึงรุนแรงจำนวนมาก ซึ่งหากปล่อยให้ยู่สภาพอย่างนี้เป็นเวลานานอาจเกิดปัญหารุนแรงอย่างอื่นตามมาได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นภาครัฐหรือเอกชนจะต้องเร่งหามาตรการช่วยเหลือประชาชนเหล่านี้ให้สามารถจัดการ และรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นให้ลดลง

ณัฐิกา ราชบุตรและคณะ (2549) ได้ทำวิจัยเรื่องความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานจริงในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จำนวน 245 คน พบว่าความเครียดของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานจริงโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติมากที่สุด 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 วิธีปรับตัวต่อความเครียดส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรับแก้แบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) ร้อยละ 82.0

สรวิศ สัจจธรรมและคณะ (2542) ได้ทำวิจัยเรื่องการสำรวจความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร สถานีศึกษาสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมืองนครราชสีมา โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร สถานีตำรวจภูธร อำเภอเมืองนครราชสีมาจำนวน 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

นิสิตเป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่มีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการเรียนกิจกรรม การดำรงชีวิต ดังนั้นการศึกษาระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลพื้นฐานที่

มีผลต่อความเครียด เพื่อหาวิธีป้องกันการเกิดความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขา
วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร ต่อไป



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก โดยมีการดำเนินการวิจัยดังนี้

- 1.รูปแบบการวิจัย
- 2.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.เครื่องมือและการพัฒนาเครื่องมือ
- 4.การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 5.วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

1.รูปแบบการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

2.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (N)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ที่กำลังศึกษาอยู่ใน หลักสูตรปกติ ปีการศึกษา 1/2552 จำนวน 715 คน

กลุ่มตัวอย่าง (n)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่กำลังศึกษาอยู่ใน หลักสูตรปกติ ปีการศึกษา 1/2552 มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน โดยคำนวณจากสูตร Taro Yamane (1973 : 725) อ้างใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2540 : 71) และ จักรกริช ภูพงษ์ และคณะ (2550 : 74)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

กำหนดให้ n = ขนาดตัวอย่าง
 N = จำนวนประชากรทั้งหมด 715 คน
 e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (0.05)

แทนค่าสูตรจะได้

$$n = \frac{715}{1 + 715(0.05)^2} = 257$$

ดังนั้น คณะผู้ศึกษาต้องเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามทั้งหมด 257 ชุด

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนดังนี้

1. สุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มจากคณะในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพโดยการจับสลากได้ 4 คณะ ได้แก่ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์
2. กำหนดขนาดตัวอย่างในแต่ละคณะโดยการจัดสรรตามสัดส่วนประชากร ดังตารางที่ 1
3. สุ่มตัวอย่างง่ายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อให้ได้ตัวอย่างตามกำหนดในแต่ละคณะ

ตารางที่ 1

คณะ	จำนวนประชากร	จำนวนตัวอย่าง
1. คณะสาธารณสุขศาสตร์	162	58
2. คณะสหเวชศาสตร์	233	85
3. คณะเภสัชศาสตร์	168	60
4. คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์	152	54
รวม	715	257

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ คณะที่กำลังศึกษา ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา สถานภาพสมรสของบิดา- มารดา อาชีพของบิดา – มารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน และการกู้ยืมเงิน ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ระบบการเรียนการสอน กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย สัมพันธภาพทางสังคม (เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง อาจารย์ ครอบครัว)

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

3. เครื่องมือและการพัฒนาเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาคั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้ศึกษาสร้างมาจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) และเพิ่มข้อความเกี่ยวกับ

- เพศ
- อายุ
- คณะที่กำลังศึกษา
- ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา
- สถานภาพสมรสของผู้ปกครองและผู้อุปการะ
- อาชีพของบิดา – มารดา
- รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
- รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน
- การกู้ยืมเงิน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนิสิต ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

1. ด้านระบบการเรียนการสอน
2. สัมพันธภาพทางสังคม
3. กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดระดับความเครียดด้วยตนเอง โดยการประยุกต์แบบวัดความเครียดสวนปรุง ของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวน 19 ข้อ กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบตัวเลือกที่ตรงกับความคิดเห็นในข้อคำถาม

การตรวจวัดและการให้คะแนน

คณะผู้ศึกษาได้กำหนดเกณฑ์การตรวจวัดและการให้คะแนนเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

คณะผู้ศึกษานำคำตอบจากแบบสอบถาม ทำการแจกแจงหาความถี่และหาค่าร้อยละ โดยแยกตาม

- เพศ
- อายุ
- คณะที่กำลังศึกษา
- ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา
- สถานภาพสมรสของผู้ปกครองและผู้ตอบ
- อาชีพของบิดา – มารดา
- รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
- รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน
- การกู้ยืมเงิน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต ประกอบด้วย 3

ด้าน คือ

1. ด้านระบบการเรียนการสอน
2. สัมพันธภาพทางสังคม
3. กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย

โดยกำหนดให้คะแนน 5 ระดับ

- 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

การแปลผล

แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต ด้านระบบการเรียนการสอน และด้านสัมพันธภาพทางสังคม จะมีด้านละ 10 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 50 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

คะแนน 10 - 23	เครียดน้อย
คะแนน 24- 36	เครียดปานกลาง
คะแนน 37- 50	เครียดมาก

การแปลผล

แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต ด้านกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย จะมี 8 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 40 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

คะแนน 8 - 18	เครียดน้อย
คะแนน 19- 29	เครียดปานกลาง
คะแนน 30- 40	เครียดมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดระดับความเครียดด้วยตนเอง โดยการประยุกต์แบบวัดความเครียดสวนปรุง ของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวน 19 ข้อ กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบตัวเลือกที่ตรงกับความคิดเห็นในข้อคำถาม

โดยกำหนดให้คะแนน 5 ระดับ

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

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 19 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 95 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น ระดับดังนี้

คะแนน 19 - 44	เครียดน้อย
คะแนน 45 - 69	เครียดปานกลาง
คะแนน 70 - 62	เครียดมาก

การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม
2. กำหนดขอบเขต และโครงสร้างเนื้อหาแบบสอบถามให้ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษาและวัตถุประสงค์ของการศึกษา
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ โดยได้รับการตรวจทานและแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาแล้วปรับแก้ไขแบบสอบถามเพื่อนำไปทดลองใช้
4. ทดสอบเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มทดลองที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษาน้อย 30 ราย ในคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรที่ไม่ใช่ตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้
5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามคำนวณหาค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (Item Test Correlation) หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับของแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอความอนุเคราะห์ในการสำรวจข้อมูลประชากรจากหน่วยงานของคณะต่างๆ ของสาขา วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ดำเนินการติดต่อหน่วยงานที่ได้สำรวจประชากรไว้แล้ว เพื่อขอความร่วมมือนำแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่าง
3. หน่วยงานที่ได้รับการติดต่อ นำแบบสอบถามแจกให้แก่กลุ่มตัวอย่าง
4. รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนทั้งหมด
5. ทำการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทั้งหมด
6. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถามทั้งหมด ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
7. นำแบบสอบถามที่ได้ไปบันทึกคะแนน โดยลงรหัส (Coding) บันทึกข้อมูล (Key) เพื่อทำการวิเคราะห์ค่าสถิติต่อไป

5. วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้ศึกษาได้นำข้อมูลการศึกษาที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ การตรวจให้คะแนนของการตรวจแบบสอบถาม และบันทึกคะแนน แล้วจึงนำมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้ศึกษาใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าสถิติร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและปัจจัย

2. การวิเคราะห์แบบไคสแควร์ (Chi-square) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
ปีการศึกษา 2552 มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขา
วิทยาศาสตร์สุขภาพ ปีการศึกษา 2552 มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N = 257)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	70	27.2
หญิง	187	72.8
อายุ		
ต่ำกว่า 22 ปี	117	45.5
ตั้งแต่ 22 ปี	140	54.5
ผลการเรียน		
น้อยกว่า 2.50	75	29.2
2.51 – 3.00	96	37.4
3.01-3.50	73	28.4
มากกว่า 3.50	13	5.1

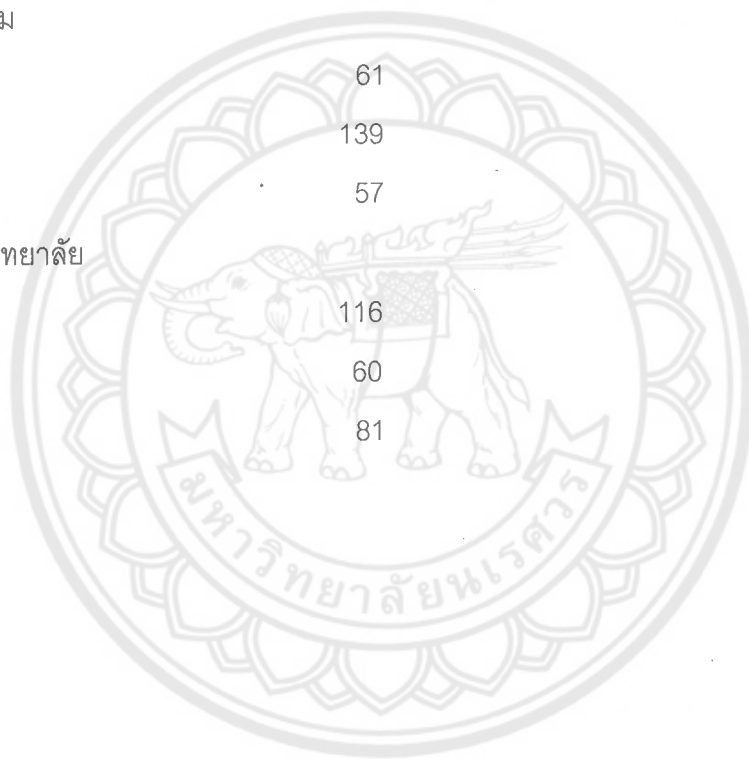
ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N=257)	ร้อยละ
คณะที่ศึกษา		
สหเวชศาสตร์	85	33.1
เภสัชศาสตร์	60	23.3
สาธารณสุขศาสตร์	58	22.6
วิทยาศาสตร์การแพทย์	54	21.0
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 3000	21	8.2
3000-5000	88	34.2
5001-10000	126	49
มากกว่า 10000	22	8.6
รายจ่ายต่อเดือน		
น้อยกว่า 3000	12	4.7
3000-5000	102	39.7
5001-10000	125	48.6
มากกว่า 10000	18	7
กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา		
กู้ยืม	139	54.1
ไม่กู้ยืม	118	45.9
สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง/ผู้อุปการะ		
พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	183	71.1
พ่อแม่แยกกันอยู่	20	7.8
พ่อแม่หย่าร้าง	19	7.4
พ่อแม่/แม่เสียชีวิต	35	13.7

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N = 257)	ร้อยละ
อาชีพของบิดา		
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	98	38.1
เกษตรกรรม	87	33.9
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	28	10.9
ลูกจ้างเอกชน / บริษัท	20	7.8
พ่อบ้าน / แม่บ้าน	1	.4
ถึงแก่กรรม	15	5.8
อื่นๆ	8	3.1
อาชีพของมารดา		
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	49	19.1
เกษตรกรรม	87	33.9
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	45	17.5
ลูกจ้างเอกชน / บริษัท	27	10.5
พ่อบ้าน / แม่บ้าน	32	12.5
ถึงแก่กรรม	12	4.7
อื่นๆ	5	1.9

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก แบ่งออกเป็นนิสิตคณะสหเวชศาสตร์ร้อยละ 33.1 คณะเภสัชศาสตร์ร้อยละ 23.1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ร้อยละ 22.6 และคณะวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ร้อยละ 21 พบว่านิสิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีจำนวนร้อยละ 72.8 และเพศชายร้อยละ 27.2 มีอายุเฉลี่ย 22 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพบว่าอยู่ในช่วงอายุ 20-24 ปีมากที่สุดร้อยละ ผลการเรียนส่วนใหญ่อยู่ช่วง 2.51-3.00 ร้อยละ 37.4 รองลงมาคือช่วงน้อยกว่า 2.50 ร้อยละ 29.2 ช่วง 3.01-3.50 ร้อยละ 28.4 และช่วงมากกว่า 3.50-4.00 มีเพียงร้อยละ 5.1 มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 42.4 และมากกว่า 5,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 57.6 มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาทร้อยละ 44.4 และมากกว่า 5,000 บาทร้อยละ 55.6 จำนวนผู้กู้ยืมเพื่อการศึกษาและไม่กู้ไ้ใกล้เคียงกันคือมีผู้กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาพบร้อยละ 54.1 ส่วนไม่กู้ยืมพบร้อยละ 49.1 สถานภาพสมรสของบิดามารดาสมรสอยู่ด้วยกัน สมรสแต่แยกกันอยู่ หย่าร้าง และบิดาและ/มารดาเสียชีวิตคิดเป็นร้อยละ 71.1, 7.8, 7.4 และ 13.7 ตามลำดับ บิดามีอาชีพรับราชการร้อยละ 38.1 เกษตรกรรมร้อยละ 33.9 ประกอบธุรกิจส่วนตัว 10.9 และอื่นๆ ร้อยละ 14 ส่วนมารดามีอาชีพรับราชการร้อยละ 19.1 เกษตรกรรมร้อยละ 33.9 ประกอบธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 17.5 และอื่นๆ ร้อยละ 29.5

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ปีการศึกษา 2552 มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก	จำนวน (N=257)	ร้อยละ
ระบบการเรียนการสอน		
เครียดน้อย	28	10.9
ปานกลาง	111	43.2
เครียดมาก	118	45.9
สัมพันธภาพทางสังคม		
เครียดน้อย	61	23.7
ปานกลาง	139	54.1
เครียดมาก	57	22.2
กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย		
เครียดน้อย	116	45.1
ปานกลาง	60	23.3
เครียดมาก	81	31.5



จากตารางที่ 2 แสดงให้ทราบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ปีการศึกษา 2552 มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อความเครียดในด้านของระบบการเรียนการสอนพบว่าส่วนใหญ่มีระดับความเครียดมาก คิดเป็นร้อยละ 45.9 รองลงมาคือระดับความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.2 และสุดท้าย ระดับความเครียดน้อย คิดเป็นร้อยละ 10.9

จากการศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อความเครียดในด้านของสัมพันธภาพทางสังคมพบว่าส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.1 รองลงมาคือระดับความเครียดน้อย คิดเป็นร้อยละ 23.7 และสุดท้าย ระดับความเครียดมาก คิดเป็นร้อยละ 22.2

จากการศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อความเครียดในด้านของกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย พบว่าส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย คิดเป็นร้อยละ 45.1 รองลงมาคือระดับความเครียดมาก คิดเป็นร้อยละ 31.5 และสุดท้าย ระดับความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 23.3



ตารางที่ 3 สรุปแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองแบ่งตามระดับอาการ
ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัด
พิษณุโลก จำนวน 257 คน

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	\bar{X}	S.D.
1. คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้รับมอบหมายจะมีความผิดพลาด	3.04	1.03
2. คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้มอบหมายไม่สำเร็จ	2.92	1.01
3. คุณมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอในแต่ละเดือน	2.70	1.16
4. คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด เมื่อมีบุคคลอื่นมารบกวน	2.62	1.07
5. เมื่อมีเหตุการณ์ตึงเครียดคุณจะมีอาการปวดศีรษะ	2.61	1.12
6. คุณอยากระบายปัญหาที่มีกับบุคคลอื่น	2.58	1.05
7. คุณจดจำสิ่งที่อาจารย์สอนไม่ค่อยได้	2.58	0.97
8. คุณมีความรู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น	2.53	1.11
9. ในครอบครัวของคุณมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินทองหรือ เรื่องงานในบ้าน	2.52	1.14
10. คุณมักจะมีอาการปวดหลัง	2.47	1.09
11. คุณไม่สามารถตัดสินใจในบางเรื่องได้	2.45	0.97
12. คุณมักจะมีอาการตึงหรือปวดตามกล้ามเนื้อ	2.44	1.04
13. คุณไม่มีสมาธิในการเรียน	2.43	0.93
14. คุณรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ	2.36	0.97
15. คุณรู้สึกนอนไม่หลับหรือไม่มีสมาธิ	2.36	1.02
16. คุณรู้สึกเศร้าเมื่ออยู่คนเดียว	2.35	1.04
17. คุณมักจะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	2.30	1.15
18. คุณรู้สึกไม่สบายบ่อยๆ	2.21	1.18
19. คุณรับประทานอาหารได้ลดลง	2.13	1.00

จากตารางที่ 3 แสดงให้ทราบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองแบ่งตามระดับอาการพบว่า อาการและพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นประจำอันดับแรกคือ กลัวว่างานที่ได้รับมอบหมายจะมีความผิดพลาด มีคะแนนเฉลี่ย 3.04 รองลงมาคือ กลัวว่างานที่ได้มอบหมายไม่สำเร็จ มีคะแนนเฉลี่ย 2.92 และรองลงมาอีกคือ มีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอในแต่ละเดือน มีคะแนนเฉลี่ย 2.70 และอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นน้อยที่สุด 3 อันดับคือ รับประทานอาหารได้ลดลง มีคะแนนเฉลี่ย 2.13 รู้สึกไม่สบายบ่อยๆ มีคะแนนเฉลี่ย 2.21 และมักจะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว มีคะแนนเฉลี่ย 2.30



ตารางที่ 4 สรุปแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดในด้านระบบการเรียนการสอน ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัด พิษณุโลก จำนวน 257 คน

ระบบการเรียนการสอน	\bar{X}	S.D.
1. งานที่ต้องทำในวิชาต่างๆมีมากเกินไป	3.49	1.01
2. บางวิชาในหลักสูตรมีเนื้อหายาก	3.43	0.90
3. ทางคณะจัดวิชาให้เรียนมากเกินไป	3.14	0.94
4. หนังสือในห้องสมุดคณะไม่เพียงพอ ในการค้นคว้า	3.06	1.18
5. สื่อการเรียนการสอนมีความน่าสนใจ และทันสมัย	2.86	0.96
6. นิสิตสามารถเรียนทันเพื่อน	2.77	0.98
7. บรรยากาศภายในห้องเรียนเหมาะสมต่อการเรียนรู้	2.63	0.94
8. อาจารย์มีวิธีการสอนที่สนุก น่าสนใจและไม่น่าเบื่อ	2.60	0.99
9. เพื่อนในห้องตั้งใจเรียนในขณะที่อาจารย์กำลังสอน	2.57	0.97
10. อาจารย์ผู้สอนไม่ยุติธรรมในการให้คะแนน	2.40	1.06

จากตารางที่ 4 แสดงให้ทราบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัดพิษณุโลก จากการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดในด้านของระบบการเรียนการสอน โดยแบ่งตามระดับวิธีการที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตมากที่สุดคือ งานที่ต้องทำในวิชาต่างๆมีมากเกินไป มีคะแนนเฉลี่ย 3.49 รองลงมาคือ บางวิชาในหลักสูตรมีเนื้อหายาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.43 และรองลงมาอีกคือทางคณะจัดวิชาให้เรียนมากเกินไป มีคะแนนเฉลี่ย 3.14 และสิ่งที่มีผลต่อความเครียดน้อยที่สุดคือ อาจารย์ผู้สอนไม่ยุติธรรม มีคะแนนเฉลี่ย 2.4

ตารางที่ 5 สรุปแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดในด้านสัมพันธภาพทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

สัมพันธภาพทางสังคม	\bar{X}	S.D.
1. อาจารย์บางคนเจ้าระเบียบ และเข้มงวด	2.75	1.09
2. ผู้ปกครองเปิดโอกาสให้นิสิตทำอะไรตามลำพัง	2.71	1.24
3. อาจารย์พร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของนิสิต	2.62	1.13
4. เมื่อนิสิตมีปัญหาเรื่องความรักกับเพื่อนต่างเพศ	2.58	1.16
5. อาจารย์เข้าใจความต้องการและความสนใจของนิสิต	2.56	1.00
6. ผู้ปกครองมีความสนใจชีวิตความเป็นอยู่ของนิสิตในมหาวิทยาลัย	2.50	1.12
7. นิสิตขาดเพื่อนสนิทที่เข้าใจเป็นที่ปรึกษา	2.44	1.11
8. เมื่อนิสิตเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพราะเพื่อนไม่ยอมรับ	2.43	1.10
9. ถูกผู้ปกครองตำหนิเมื่อผลการเรียนต่ำ	2.37	1.15
10. รุ่นน้องของนิสิตไม่เคารพ เชื้อพ้องรุ่นพี่	2.32	1.03

จากตารางที่ 5 แสดงให้ทราบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดในด้านสัมพันธภาพทางสังคมโดยแบ่งตามระดับวิธีการที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตมากที่สุดคือ อาจารย์บางคนเจ้าระเบียบ มีคะแนนเฉลี่ย 2.75 รองลงมาคือผู้ปกครองเปิดโอกาสให้นิสิตทำอะไรตามลำพัง มีคะแนนเฉลี่ย 2.71 และรองลงมาอีกคือ เมื่อนิสิตมีปัญหาเรื่องความรักกับเพื่อนต่างเพศ มีคะแนนเฉลี่ย 2.58 และสิ่งที่มีผลต่อความเครียดน้อยที่สุดคือ รุ่นน้องของนิสิตไม่เคารพ มีคะแนนเฉลี่ย 2.32

ตารางที่ 6 สรุปแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดในด้านกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย	\bar{X}	S.D.
1. นิสิตที่เสพสุราภายในบริเวณมหาวิทยาลัย ให้ลงโทษโดยการพัก การศึกษา	2.31	1.28
2. นิสิตจะต้องแต่งกายตามแบบที่มหาวิทยาลัยกำหนด	2.27	1.17
3. นิสิตต้องรักษาความสงบเรียบร้อยไม่แตกแยกความสามัคคีหรือทะเลาะวิวาทกัน	2.25	1.25
4. นิสิตต้องปฏิบัติตนต่อคณาจารย์ด้วยความสุภาพ	2.24	1.25
5. นิสิตที่เข้าสอบจะต้องแต่งกายตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยกำหนด	2.22	1.18
6. ห้ามนิสิตเกี่ยวข้องกับการพนันฟุตบอล เป็นความผิดวินัยอย่างร้ายแรงให้ลงโทษพักการศึกษา	2.21	1.25
7. นิสิตต้องปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดี รับผิดชอบต่อหน้าที่ ไม่ปฏิบัติในทางที่นำมาซึ่งความเสื่อมเสียชื่อเสียงและเกียรติคุณของมหาวิทยาลัย	2.21	1.24
8. นิสิตต้องปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ของมหาวิทยาลัยอย่างเคร่งครัดเสมอผู้ใดฝ่าฝืนต้องได้รับโทษตามที่กำหนดไว้ในข้อบังคับ	2.17	1.15

จากตารางที่ 6 แสดงให้ทราบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดในด้านกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยโดยแบ่งตามระดับวิธีการที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตมากที่สุดคือ นิสิตที่เสพสุราภายในบริเวณมหาวิทยาลัย ให้ลงโทษโดยการพัก มีคะแนนเฉลี่ย 2.31 รองลงมาคือ นิสิตจะต้องแต่งกายตามแบบที่มหาวิทยาลัยกำหนดมีคะแนนเฉลี่ย 2.27 และรองลงมาอีกคือนิสิตต้องรักษาความสงบเรียบร้อยไม่แตกแยกความสามัคคีหรือทะเลาะวิวาทกัน มีคะแนนเฉลี่ย 2.25 และสิ่งที่มี

ผลต่อความเครียดน้อยที่สุดคือ นิสิตต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ของมหาวิทยาลัย
อย่างเคร่งครัดเสมอผู้ใดฝ่าฝืนต้องได้รับโทษตามที่กำหนดไว้ในข้อบังคับ มีคะแนนเฉลี่ย 2.17

ผลการทดสอบสมมุติฐาน

ตารางที่ 7 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขา
วิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

เพศ	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p - value
	น้อย	ปานกลาง	มาก				
ชาย	9	43	18	70	7.372	3	0.061
หญิง	46	104	37	187			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้ทราบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าเพศกับความเครียดมีความสัมพันธ์กัน
อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.061)

ตารางที่ 8 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขา
วิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

อายุ	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p - value
	น้อย	ปานกลาง	มาก				
น้อยกว่า 22 ปี	54	140	54	248	2.132	3	0.545
ตั้งแต่ 22 ปีขึ้นไป	1	7	1	9			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้ทราบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าอายุกับความเครียด มีความสัมพันธ์
กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.545)

ตารางที่ 9 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างผลการศึกษากับความเครียดของนิสิตปริญญาชั้นปีที่ 4 สาขา
วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

ผลการศึกษา	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p - value
	น้อย	ปานกลาง	มาก				
น้อยกว่า 2.50	16	37	22	75	13.939	9	0.124
2.51-3.00	26	55	15	96			
3.01-3.50	8	49	16	73			
3.51-4.00	5	6	2	13			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าผลการศึกษากับความเครียด มี
ความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.124)

ตารางที่ 10 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคณะที่กำลังศึกษาอยู่กับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้น
ปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

คณะที่กำลังศึกษาอยู่	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p - value
	น้อย	ปานกลาง	มาก				
สหเวชศาสตร์	26	44	15	85	9.980	9	0.352
เภสัชศาสตร์	13	34	13	60			
สาธารณสุขศาสตร์	8	35	15	58			
วิทยาศาสตร์การแพทย์	8	34	12	54			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าคณะที่กำลังศึกษาอยู่กับความเครียดมี
ความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.352)

ตารางที่ 11 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

รายรับต่อเดือน	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p - value
	น้อย	ปานกลาง	มาก				
น้อยกว่า 3000 บาท	13	71	25	109	15.215	6	0.019
3000-5000 บาท	34	68	24	126			
ตั้งแต่ 5001 บาทขึ้นไป	8	8	6	22			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่ารายได้ต่อเดือนกับความเครียดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.019)

ตารางที่ 12 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายต่อเดือนกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

ค่าใช้จ่ายต่อเดือน	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p - value
	น้อย	ปานกลาง	มาก				
น้อยกว่า 3000 บาท	3	8	1	12	13.125	6	0.041
3000-5000 บาท	17	65	20	102			
ตั้งแต่ 5001 บาทขึ้นไป	35	74	34	143			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าค่าใช้จ่ายต่อเดือนกับความเครียดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.041)

ตารางที่ 13 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างการกู้ยืมเพื่อการศึกษากับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี
ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

ผลการศึกษา	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p - value
	น้อย	ปานกลาง	มาก				
กู้ยืมเพื่อการศึกษา	26	83	30	139	2.241	3	0.524
ไม่กู้ยืมเพื่อการศึกษา	29	64	25	118			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษาพบว่า การกู้ยืมเพื่อการศึกษากับความเครียด
มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.524)

ตารางที่ 14 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางครอบครัวของบิดามารดากับความเครียดของ
นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

สถานภาพทางครอบครัว ของบิดามารดา	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p - value
	น้อย	ปาน กลาง	มาก				
สมรสและอยู่ด้วยกัน	35	109	39	183	12.199	9	0.202
สมรสแต่แยกกันอยู่	5	14	1	20			
หย่าร้าง	8	15	12	35			
บิดา/มารดาเสียชีวิต	7	9	3	19			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษาพบว่า สถานภาพทางครอบครัวของบิดา
มารดาด้วยความเครียดมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value =
0.202)

ตารางที่ 15 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพบิดากับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

อาชีพบิดา	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p-value
	น้อย	ปานกลาง	มาก				
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	23	57	18	98	26.099	18	0.098
เกษตรกรรวม	12	53	22	87			
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	8	14	6	28			
อื่นๆ	12	23	9	44			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าอาชีพบิดากับความเครียด มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.098)

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพมารดากับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

อาชีพมารดา	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	df	p-value
	น้อย	ปานกลาง	มาก				
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	11	28	10	49	20.664	18	0.297
เกษตรกรรวม	9	57	21	87			
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	14	23	8	45			
อื่นๆ	21	39	16	75			
รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าอาชีพมารดากับความเครียด มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.297)

ตารางที่ 17 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดด้านระบบการเรียนการสอนกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

ด้าน	ระดับความเครียด	ระดับความเครียด				χ^2	df	p - value
		น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม			
ระบบการเรียนการสอน	น้อย	21	6	1	28	70.879	6	< 0.001
	ปานกลาง	23	74	14	111			
	มาก	11	67	40	118			
	รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าความเครียดด้านระบบการเรียนการสอนกับความเครียดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value < 0.001)

ตารางที่ 18 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดด้านสัมพันธภาพทางสังคมกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

ด้าน	ระดับความเครียด	ระดับความเครียด				χ^2	df	p - value
		น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม			
สัมพันธภาพทางสังคม	น้อย	30	29	2	61	70.120	9	< 0.001
	ปานกลาง	24	86	29	139			
	มาก	1	32	24	57			
	รวม	55	147	55	257			

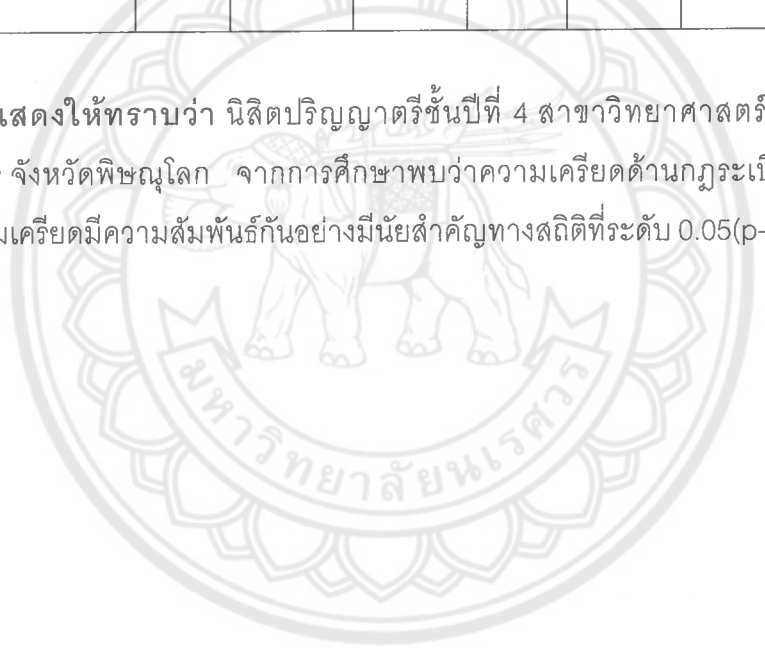
จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าความเครียดด้านสัมพันธภาพทางสังคมกับความเครียดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value < 0.001)

คณะวารณสุขศาสตร์

ตารางที่ 19 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดด้านกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน

ด้าน	ระดับความเครียด	ระดับความเครียด				χ^2	df	p - value
		น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม			
กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย	น้อย	40	61	15	116	33.576	9	< 0.001
	ปานกลาง	5	39	16	60			
	มาก	10	47	24	81			
	รวม	55	147	55	257			

จากตารางแสดงให้เห็นทราบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษพบว่าความเครียดด้านกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยกับความเครียดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value < 0.001)



บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนาซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก โดยมีปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา คณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อเดือน รายจ่ายต่อเดือน การกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา และปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลได้แก่ ระบบการเรียนการสอน, กฎระเบียบของมหาวิทยาลัยและสัมพันธภาพทางสังคม (เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ครอบครัว อาจารย์) ใช้ระยะเวลาศึกษาในช่วงเดือนสิงหาคม-กันยายน พ.ศ. 2552 ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 257 คนโดยสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มจากคณะในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้กลุ่มตัวอย่างมา 4 คณะได้แก่ คณะสหเวชศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์, คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้กำหนดขนาดตัวอย่างในแต่ละคณะโดยการจัดสรรตามสัดส่วนประชากรและสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อให้ได้ตัวอย่างตามกำหนดในแต่ละคณะ (ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งได้ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านได้ค่าความตรงของเครื่องมือเท่ากับ 0.97 จากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความเครียดด้วยตนเองโดยการประยุกต์แบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่และได้ทำการเพิ่มในส่วนของปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้ ตอนที่หนึ่งเป็นส่วนของแบบสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 9 ข้อ ตอนที่สองแบบสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดได้แก่ ระบบการเรียนการสอน, สัมพันธภาพทางสังคม และกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย และสุดท้ายส่วนของแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุงมีจำนวน 19 ข้อ การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้สถิติพรรณนาเพื่อใช้อธิบายข้อมูลทั่วไป ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ระดับความเครียด โดยใช้ค่าสถิติร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการพรรณนาข้อมูลทั่วไปกับปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อความเครียด และใช้การวิเคราะห์แบบไคสแควร์ (Chi-square) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

จากผลการศึกษาระดับความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.2 รองลงมาคือ ความเครียดในระดับมาก ร้อยละ 21.5 และสุดท้ายความเครียดในระดับน้อย ร้อยละ 21.3 และได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด โดยเริ่มจากปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา คณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อเดือน รายจ่ายต่อเดือน การกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา พบว่ารายได้ต่อเดือน กับรายจ่ายต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วน เพศ อายุ ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา คณะที่กำลังศึกษา การกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ระบบการเรียนการสอน สัมพันธภาพทางสังคม (เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ครอบครัว อาจารย์) กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย ซึ่งพบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} < 0.001$)



อภิปรายผล

ผลการศึกษาระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ความเครียดในระดับมาก และสุดท้ายคือ ความเครียดในระดับน้อย ดังที่ ฟาริดา อับราฮัม (2521: 512-515) ได้กล่าวถึงกระบวนการและขั้นตอนของความเครียดตาม ทฤษฎีของโจอัน โรเดอร์ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียดร่างกายจะเกิดการตอบสนองหรือเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียดโดยตรง โรเดอร์ได้กำหนดลักษณะที่เรียกว่า ดัชนีบ่งชี้ความเครียด คือความรุนแรงของความเข้มข้นของความเครียด ถ้าความเครียดสูงต้องการความช่วยเหลือด้วยการลด เพื่อให้ร่างกายปรับเข้าได้กับระดับความเครียด สัดส่วนความเครียด และทิศทางของความเครียด ซึ่งการศึกษาวิจัยระดับความเครียดได้สอดคล้องกับ ทฤษฎีของเอลเจล (ENGLE.1962:288-300) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านจิตใจ 3 ประการ คือ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งมีค่าของรักที่สำคัญของตน เช่น ความพิการจากการสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม (การพ่นสภาพนิสิต) อาชีพ เป็นต้น การได้รับอันตรายทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การบาดเจ็บ การถูกคุกคามจากโรคภัย การสอบ และการแข่งขัน เป็นต้น สำหรับกองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533:2) ได้กล่าวว่า การเงิน การงาน เรื่องภายในครอบครัว หรือผลการศึกษา ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความทุกข์ทรมานเนื่องการเจ็บป่วยทางร่างกายเป็นสาเหตุของความเครียด

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด ได้แก่ เพศ, อายุ, ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา คณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อเดือน รายจ่ายต่อเดือน การกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา จากการศึกษาพบว่ารายได้ต่อเดือน รายจ่ายต่อเดือน ระบบการเรียนการสอน สัมพันธภาพทางสังคม (เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ครอบครัว อาจารย์) กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของ ญฐีกา ราชบุตร (2541) ได้สนับสนุนว่าคนเราจะมีความเครียดในระดับสูงเกิดจากเรื่องเงิน ตามที่วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ (2539) สนับสนุนว่าปัญหาด้านการเงินเป็นผลให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ส่วน เพศ อายุ ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา คณะที่กำลังศึกษา การกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ (2539) ที่กล่าวว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดา (การเสียชีวิตของมารดา) เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ความเครียดในระดับสูง และยังมีปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด ได้แก่ รายได้ต่อเดือน รายจ่าย ต่อเดือน ระบบการเรียนการสอน สัมพันธภาพทางสังคม (เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ครอบครัว อาจารย์) กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการวิเคราะห์บทบาทหน้าที่ และสภาพปัญหาของนิสิตที่เผชิญ ให้เข้าใจถึงปัญหา และสร้างการแก้ไขปรับปรุง เพื่อนิสิตจะได้เกิดความผ่อนคลาย
2. ควรมีการส่งเสริมทุนการศึกษา สำหรับทุนการประพฤติดี ทุนเรียนดีแต่ยากจน เพื่อสร้าง กำลังใจและส่งเสริมให้นิสิตมีแรงบันดาลใจทำงาน หรือการทำดีเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดระดับ ความเครียดด้วย เมื่อได้รับรางวัล
3. ควรมีการแนะแนวหรือให้คำปรึกษา สำหรับนิสิตเพื่อเพิ่มทางเลือกหรือทางออกที่ดี สำหรับนิสิต ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการเรียน การศึกษาต่อ การทำงาน และการแก้ไขปัญห่อื่นๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. แบบวัดความเครียดฉบับสั้น มี 19 ข้อ ไม่สามารถจะแยกสาเหตุหรืออาการต่าง ๆ ของ ความเครียดได้ บอกระดับความเครียดได้เพียงค่าคร่าว ๆ แต่จะเหมาะกับงานสำรวจที่ต้องการผล รวดเร็ว การตอบที่ง่ายและสะดวกต่อการใช้
2. แบบวัดนี้เหมาะกับผู้ตอบในวัยทำงานหรือวัยเรียน หากจะนำไปใช้กับคนในกลุ่มอื่นที่มี ลักษณะแตกต่างไปจากนี้ เช่น ในเด็กหรือผู้สูงอายุ ควรจะต้องทำการปรับเปลี่ยนรูปแบบ หาความ แม่นตรง และเกณฑ์การ แบ่งระดับความเครียดใหม่
3. การประเมินระดับความเครียดของแบบทดสอบ ได้จากคะแนนรวมของแต่ละข้อคำถาม หากผู้ตอบมี ความเครียดกับเหตุการณ์เพียงไม่กี่ข้ออย่างรุนแรง คะแนนรวมออกมาอาจจะอยู่ใน ระดับเดียวกับคนที่เครียด ต่ำต่อหลาย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ได้
4. แบบทดสอบนี้ เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง อาจเกิดความลำเอียงโดย ธรรมชาติของคนที่ย่อม อยากแสดงตนในด้านดี หรือตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือคนที่ชอบ ปฏิเสธต่อความเคียด อาจจะรายงานให้ดู น้อยกว่าความเป็นจริง ผลการวัดความเครียดที่ประเมิน ได้จะไม่ตรงกับความเป็นจริง ดังนั้นการวัดความเครียด ถ้าจะให้ผลถูกต้องก็ต้องวัดหลาย ๆ ด้าน

เอกสารอ้างอิง/บรรณานุกรม

- กิตติวรรณ เทียมแก้ว, และคณะ. (2543) *สภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่*.
- การแพทย์กรมการแพทย์. กรมสุขภาพจิต กรมการแพทย์. (2533) *คู่มือสุขภาพจิต สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข : โรงพิมพ์การศาสนา กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ ถนนติวานนท์ นนทบุรี*.
- จินตนา ยูนิพันธ์. (2529) *ทฤษฎีการพยาบาล*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อำนาจ รัตติวัลย์, และคณะ. (2546) *ความเครียดและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกไทยที่ปฏิบัติภารกิจในประเทศติมอร์ตะวันออก*.
- ชูลีพร ศรีชัยวาน. (2542) *เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการอดนอนสติสมาธิที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ณัฐิกา ราชบุตร, และคณะ. (2549) *ความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์*.
- ดารา ศัตร์ภูลี, และคณะ. (2548) *สภาวะความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในฝ่ายจิตเวชโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา*.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548) *ความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- ประจันต์ เมฆสุทธิพิทักษ์, และคณะ (2547) *คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวรปีการศึกษา 2547*. พิษณุโลก : งานพัฒนาวิชาการ กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประจันต์ เมฆสุทธิพิทักษ์, และคณะ (2548) *คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวรปีการศึกษา 2548*. พิษณุโลก : งานพัฒนาวิชาการ กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประพิมพรรณ สุวรรณกฎ. (2533) *ศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิทยา นาควัชระ. "สาเหตุความเครียด" *รู้จักชีวิต*. ธันวาคม 2532 – มกราคม 2553.
- สมชาติ จักรพันธ์. "จิตเวชชุมชน" *สมาคมจิตแพทย์*. มีนาคม 2523.

- รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม. (2544) *ต้นเหตุความเครียด ระดับเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ. และคณะ. (2539) *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล เกื้อการุณย์.*
- พ.ต.ต.หญิงวิภา ผู้เลื่องลือ. (2542) *เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของข้าราชการตำรวจชั้น ประทวน ประจำกองบังคับการอำนวยการตำรวจภูธรภาค 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- ศุภรัก สุวรรณวัจน์. และคณะ (2549) *คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2549. พิษณุโลก : งานพัฒนาวิชาการ กองบริการการศึกษา สำนักงาน อธิการบดี มหาวิทยาลัยนเรศวร.*
- ศุภรัก สุวรรณวัจน์. และคณะ (2550) *คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2550. พิษณุโลก : งานพัฒนาวิชาการ กองบริการการศึกษา สำนักงาน อธิการบดี มหาวิทยาลัยนเรศวร.*
- สินศักดิ์ สุวรรณโชติ. วิภาวรรณ ชุ่ม. (2547) *ความเครียดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดและการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคคลากรโรงพยาบาลสวน สราญรมย์.*
- สุจิต สุวรรณชีพ. "ความเครียด" *จิตวิทยาคลินิก. กรกฎาคม-ธันวาคม 2531.*
- สุธีร์ อินตะประเสริฐ. และคณะ. (2546) *ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และ ความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- สมชาย พลอยเลื่อมแสง. (2541) *ความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข 10.*
- สรุณี สังข์รัมย์. (2542) *การสำรวจความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรกรณีศึกษา สถานี ตำรวจภูธร อำเภอเมืองนครราชสีมา.*
- อัมพล สุอำพัน. "คลายเครียดกันดีกว่า" *Health. กรกฎาคม 2533.*
- Satir V, Banmen J, Gerber J, Gomori M. *The Satir model : Family therapy and beyond.* Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1991.
- Banmen J. *The Satir model : Yesterday and today.* Contemporary Family Therapy March 2002 ; 24(1):7-22.
- Haber R. *Virginia Satir : an integrated, humanistic approach.* Contemporary Family Therapy March 2002;24(1):23-34.



ภาคผนวก ก**แบบสอบถาม**

เรื่อง การศึกษาระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามเป็นข้อมูลในการศึกษาระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก การนำเสนอข้อมูลในลักษณะรวม ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ผลที่ได้จากการตอบคำถามของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับผู้ที่เกี่ยวข้องและตัวผู้วิจัย จึงขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด
2. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนจำนวน 56 ข้อ ขอความกรุณาท่านตอบให้ได้ครบทุกข้อ
 - ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปด้านปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 28 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับแบบทดสอบวัดระดับความเครียด จำนวน 19 ข้อ

การกรอกแบบสอบถาม

1. อ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามให้เข้าใจก่อนลงมือทำ
2. อ่านคำถามแต่ละตอน แต่ละข้อให้เข้าใจก่อนลงมือทำ
3. กรอกข้อมูลตามความเป็นจริง ความรู้ และความคิดเห็นของท่านให้ได้มากที่สุด

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิตมากที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี (โปรดระบุ)
3. ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา

() น้อยกว่า 2.00	() 2.00 – 2.50
() 2.51 – 3.00	() 3.01 – 3.50
() มากกว่า 3.50	
4. คณะที่ศึกษาอยู่

() คณะสหเวชศาสตร์	() คณะเภสัชศาสตร์
() คณะสาธารณสุขศาสตร์	() คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์
5. รายได้ต่อเดือน

() น้อยกว่า 3,000 บาทต่อเดือน	() 3,000 – 5,000 บาทต่อเดือน
() 5,001 – 10,000 บาทต่อเดือน	() มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือนขึ้นไป
6. ค่าใช้จ่ายต่อเดือน

() น้อยกว่า 3,000 บาทต่อเดือน	() 3,000 – 5,000 บาทต่อเดือน
() 5,001 – 10,000 บาทต่อเดือน	() มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือนขึ้นไป
7. การกู้ยืมเงิน กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)

() กู้ยืม	() ไม่กู้ยืม
------------	---------------
8. สถานะภาพสมรสของบิดา - มารดา

() สมรสและอาศัยอยู่ร่วมกัน	() สมรสแต่แยกกันอยู่
() มารดาเสียชีวิต	() บิดาเสียชีวิต
() หย่าร้าง	
9. อาชีพของบิดา - มารดา

	บิดา	มารดา
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	()	()
เกษตรกรรม	()	()
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	()	()
ลูกจ้างเอกชน / บริษัท	()	()
พ่อบ้าน / แม่บ้าน	()	()

ถึงแก่กรรม
อื่นๆ(โปรดระบุ)

()

()

.....



ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์
สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อ **ระบบการเรียนการสอน**

ให้พิจารณาว่า ข้อความเหล่านี้ทำให้นิสิตเกิดความเครียดซึ่งตรงกับความรู้สึกของนิสิต
มากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย / ในตารางหลังข้อความให้ตรงกับความคิดเห็น
นั้นๆ ทั้งนี้คำตอบไม่มีถูกไม่มีผิด ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของนิสิต การแปลผลจะ
นำเสนอเป็นภาพรวม ไม่ได้เสนอรายบุคคล

สิ่งที่ทำให้นิสิตเกิดความเครียด	ระดับความเครียดของนิสิต				
	ไม่ รู้สึก (1)	เล็กน้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
1. ระบบการเรียนการสอน					
1. บางวิชาในหลักสูตรมีเนื้อหายาก					
2. ทางคณะจัดวิชาให้เรียนมากเกินไป					
3. งานที่ต้องทำในวิชาต่างๆมีมากเกินไป					
4. หนังสือในห้องสมุดคณะไม่เพียงพอ ในการค้นคว้า					
5. สื่อการเรียนการสอนมีความน่าสนใจ และทันสมัย					
6. อาจารย์ผู้สอนไม่ยุติธรรมในการให้คะแนน					
7. อาจารย์มีวิธีการสอนที่สนุก น่าสนใจและ ไม่น่าเบื่อ					
8. นิสิตสามารถเรียนทันเพื่อน					
9. เพื่อนในห้องตั้งใจเรียนในขณะที่อาจารย์ กำลังสอน					
10. บรรยากาศภายในห้องเรียนเหมาะสมต่อ การเรียนรู้					

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อ **สัมพันธภาพทางสังคม** ให้นิสิต พิจารณาว่า ข้อความเหล่านี้ ให้นิสิตเกิดความเครียดซึ่งตรงกับความรู้สึกของนิสิตมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ในตารางหลังข้อความให้ตรงกับความคิดเห็นนั้นๆ ทั้งนี้คำตอบไม่มีถูก ไม่มีผิด ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของนิสิต การแปลผลจะนำผลเสนอเป็นภาพรวม ไม่ได้เสนอเป็นรายบุคคล

สิ่งที่ทำให้นิสิตเกิดความเครียด	ระดับความเครียดของนิสิต				
	ไม่ รู้สึก (1)	เล็กน้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
2. สัมพันธภาพทางสังคม					
1. เมื่อนิสิตมีปัญหาเรื่องความรักกับเพื่อนต่างเพศ					
2. เมื่อนิสิตเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพราะเพื่อนไม่ยอมรับ					
3. นิสิตขาดเพื่อนสนิทที่เข้าใจเป็นที่ปรึกษา					
4. รุ่ห้องของนิสิตไม่เคารพ เชื้อพังกุณพี					
5. ผู้ปกครองมีความสนใจชีวิตความเป็นอยู่ของนิสิตในมหาวิทยาลัย					
6. ถูกผู้ปกครองตำหนิเมื่อผลการเรียนต่ำ					
7. ผู้ปกครองเปิดโอกาสให้นิสิตทำอะไรตามลำพัง					
8. อาจารย์เข้าใจความต้องการและความสนใจของนิสิต					
9. อาจารย์บางคนเจ้าระเบียบ และเข้มงวด					
10. อาจารย์พร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของนิสิต					

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อ **กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย** ให้นิสิต พิจารณาว่า ข้อความเหล่านี้ ให้นิสิตเกิดความเครียดซึ่งตรงกับความรู้สึกของนิสิตมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ในตารางหลังข้อความให้ตรงกับความคิดเห็นนั้นๆ ทั้งนี้คำตอบไม่มีถูก ไม่มีผิด ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของนิสิต การแปลผลจะนำผลเสนอเป็นภาพรวม ไม่ได้เสนอเป็นรายบุคคล

สิ่งที่ทำให้นิสิตเกิดความเครียด	ระดับความเครียดของนิสิต				
	ไม่ รู้สึก (1)	เล็กน้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
3. กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย					
1. นิสิตจะต้องแต่งกายตามแบบที่มหาวิทยาลัยกำหนด					
2. นิสิตที่เข้าสอบจะต้องแต่งกายตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยกำหนด					
3. นิสิตต้องปฏิบัติตนต่อคณาจารย์ด้วยความสุภาพ					
4. นิสิตที่เสพสุราภายในบริเวณมหาวิทยาลัยให้ลงโทษโดยการพักการศึกษา					
5. นิสิตต้องรักษาความสงบเรียบร้อย ไม่แตกแยกความสามัคคีหรือทะเลาะวิวาทกัน					
6. ห้ามนิสิตเกี่ยวข้องกับการพนันฟุตบอล เป็นความผิดวินัยอย่างร้ายแรงให้ลงโทษพักการศึกษา					
7. นิสิตต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของมหาวิทยาลัย อย่างเคร่งครัดเสมอผู้ใดฝ่าฝืนต้องได้รับโทษตามที่กำหนดไว้ในข้อบังคับ					
8. นิสิตต้องปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดี รับผิดชอบ ต่อหน้าที่ ไม่ปฏิบัติในทางที่นำมาซึ่งความเสื่อมเสียชื่อเสียงและเกียรติคุณของมหาวิทยาลัย					

แบบวัดระดับความเครียด

คำชี้แจง : ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่าง แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง

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

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาคุณมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก (1)	เล็กน้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
1. คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้รับมอบหมายจะมีความผิดพลาด					
2. คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้มอบหมายไม่สำเร็จ					
3. ในครอบครัวของคุณมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. คุณมีความรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น					
5. คุณมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอในแต่ละเดือน					
6. คุณมักจะมีอาการตึงหรือปวดตามกล้ามเนื้อ					
7. เมื่อมีเหตุการณ์ตึงเครียดคุณจะมีอาการปวดศีรษะ					
8. คุณมักจะมีอาการปวดหลัง					
9. คุณรับประทานอาหารได้ลดลง					
10. คุณมักจะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว					

11. คุณรู้สึกนอนไม่หลับหรือไม่มีสมาธิ					
12. คุณอยากระบายปัญหาที่มีกับบุคคลอื่น					
13. คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด เมื่อมีบุคคลอื่นมารบกวน					
14. คุณรู้สึกเศร้าเมื่ออยู่คนเดียว					
15. คุณจดจำสิ่งที่อาจารย์สอนไม่ค่อยได้					
16. คุณไม่สามารถตัดสินใจในบางเรื่องได้					
17. คุณไม่มีสมาธิในการเรียน					
18. คุณรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ					
19. คุณรู้สึกไม่สบายบ่อยๆ					



ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความ

ร่วมมือ

ภาคผนวก ข
การหาค่าความเชื่อมั่น หรือความเที่ยง

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
บางวิชาในหลักสูตรมี เนื้อหายาก	108.10	736.296	.362	.946
ทางคณะจัดวิชาให้เรียน มากเกินไป	108.32	744.630	.274	.946
งานที่ต้องทำในวิชาต่างๆมี มากเกินไป	108.30	759.071	-.093	.948
หนังสือในห้องสมุดคณะไม่ เพียงพอในการค้นคว้า	108.64	736.317	.260	.947
สื่อการเรียนการสอนมี ความน่าสนใจและทันสมัย	108.62	737.710	.341	.946
อาจารย์ผู้สอนไม่ยุติธรรม ในการให้คะแนน	109.40	734.490	.434	.946
อาจารย์มีวิธีการสอนที่สนุก น่าสนใจและไม่น่าเบื่อ	108.80	728.531	.467	.945
นิสิตสามารถเรียนทันเพื่อน	108.88	735.659	.394	.946
เพื่อนในห้องตั้งใจเรียนใน ขณะที่อาจารย์กำลังสอน	108.92	730.402	.478	.945
บรรยากาศภายในห้องเรียน เหมาะสมต่อการเรียนรู้	109.06	737.976	.290	.947
เมื่อนิสิตมีปัญหาเรื่องความ รักกับเพื่อนต่างเพศ	109.44	738.211	.299	.946

เมื่อนิสิตเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพราะเพื่อนไม่ยอมรับ	109.34	734.760	.310	.947
นิสิตขาดเพื่อนสนิทที่เข้าใจ เป็นที่ปรึกษา	109.32	737.120	.285	.947
รุ่นน้องของนิสิตไม่เคารพ เชื้อฟังรุ่นพี่	109.44	725.598	.506	.945
ผู้ปกครองมีความสนใจชีวิต ความเป็นอยู่ของนิสิตใน มหาวิทยาลัย	108.82	705.089	.659	.944
ถูกผู้ปกครองตำหนิเมื่อผล การเรียนต่ำ	109.32	721.569	.586	.945
ผู้ปกครองเปิดโอกาสให้ นิสิตทำอะไรตามลำพัง	108.74	711.788	.615	.945
อาจารย์เข้าใจความ ต้องการและความสนใจ ของนิสิต	108.90	721.071	.610	.945
อาจารย์บางคนเจ้าระเบียบ และเข้มงวด	108.92	707.422	.728	.944
อาจารย์พร้อมที่จะรับฟัง ความคิดเห็นของนิสิต	108.78	712.665	.643	.944
นิสิตจะต้องแต่งกายตาม แบบที่มหาวิทยาลัยกำหนด	109.54	714.907	.605	.945
นิสิตที่เข้าสอบจะต้องแต่ง กายตามข้อบังคับที่ มหาวิทยาลัยกำหนด	109.58	717.065	.564	.945
นิสิตจะต้องปฏิบัติตามต่อ คณาจารย์ด้วยความสุภาพ	109.46	706.580	.639	.944

นิสิตที่เสพยาภายใน บริเวณมหาวิทยาลัยให้ ลงโทษโดยการพัก การศึกษา	109.40	710.531	.581	.945
นิสิตต้องรักษาความสงบ เรียบร้อย ไม่แตกแยกความ สามัคคีหรือทะเลาะวิวาท กัน	109.60	715.061	.552	.945
ห้ามนิสิตเกี่ยวข้องกับกา รพนันฟุตบอลเป็นความผิด วินัยอย่างร้ายแรง ให้ ลงโทษพักการศึกษา	109.58	713.432	.587	.945
นิสิตจะต้องปฏิบัติตาม กฎระเบียบ ข้อบังคับของ มหาวิทยาลัยอย่างเคร่งครัด เสมอผู้ใดฝ่าฝืนต้องได้รับ โทษตามที่กำหนดไว้ใน ข้อบังคับ	109.44	710.823	.637	.944
นิสิตต้องปฏิบัติตามเป็น พลเมืองดี รับผิดชอบต่อ หน้าที่ ไม่ปฏิบัติในทางที่ นำมาซึ่งความเสื่อมเสีย ชื่อเสียงและเกียรติคุณ ของมหาวิทยาลัย	109.38	711.669	.583	.945
คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้รับ มอบหมายจะมีความผิด พลาด	108.58	721.310	.631	.945
คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้ มอบหมายไม่สำเร็จ	108.58	722.657	.605	.945

ในครอบครัวของคุณมี ความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน ทองหรือเรื่องงานในบ้าน	109.18	728.477	.392	.946
คุณมีความรู้สึกว่าคุณต้อง แข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ บุคคลอื่น	109.34	724.841	.541	.945
คุณมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอ ในแต่ละเดือน	109.00	727.224	.448	.946
คุณมักจะมีอาการตึงหรือ ปวดตามกล้ามเนื้อ	109.50	721.112	.631	.945
เมื่อมีเหตุการณ์ตึงเครียด คุณจะมีอาการปวดศีรษะ	109.20	718.939	.602	.945
คุณมักจะมีอาการปวดหลัง	109.24	710.553	.695	.944
คุณรับประทานอาหารได้ ลดลง	109.52	726.132	.506	.945
คุณมักจะมีอาการปวด ศีรษะข้างเดียว	109.54	724.784	.537	.945
คุณรู้สึกนอนไม่หลับหรือไม่ มีสมาธิ	109.12	725.740	.505	.945
คุณอยากระบายปัญหาที่มี กับบุคคลอื่น	108.94	725.119	.522	.945
คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด เมื่อมีบุคคลอื่นมารบกวน	109.10	723.806	.601	.945
คุณรู้สึกเศร้าเมื่ออยู่คน เดียว	109.20	720.898	.578	.945
คุณจดจำสิ่งที่อาจารย์สอน ไม่ค่อยได้	108.88	720.720	.662	.944

คุณไม่สามารถตัดสินใจใน บางเรื่องได้	109.22	735.277	.373	.946
คุณไม่มีสมาธิในการเรียน	109.20	723.347	.623	.945
คุณรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่า ปกติ	109.20	723.265	.547	.945
คุณรู้สึกไม่สบายบ่อยๆ	109.50	722.459	.568	.945



ภาคผนวก ค
การตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อที่	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุป
	1	2	3			
1. เพศ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
2. อายุ.....ปี	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
3. ผลการเรียนรู้ในปีที่ผ่านมา	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
4. คณะที่ศึกษาอยู่	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
6. รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
7. การกู้ยืมเงิน กองทุนกู้ยืมเพื่อ การศึกษา(กยศ.)	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
8. สถานะภาพสมรสของบิดา - มารดา	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
9. อาชีพของบิดา - มารดา	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิทยาศาสตร์

สุขภาพ

มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

1.ด้านระบบการเรียนการสอน

ข้อที่	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุป
	1	2	3			
1. บางวิชาในหลักสูตรมีเนื้อหายาก	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
2. ทางคณะจัดวิชาให้เรียนมากเกินไป	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
3. งานที่ต้องทำในวิชาต่างๆมีมากเกินไป	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
4. หนังสือในห้องสมุดคณะไม่เพียงพอในการค้นคว้า	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
5. สื่อการเรียนการสอนมีความน่าสนใจ และทันสมัย	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
6. อาจารย์ผู้สอนไม่ยุติธรรมในการให้คะแนน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
7. อาจารย์มีวิธีการสอนที่สนุก น่าสนใจและไม่น่าเบื่อ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
8. นิสิตสามารถเรียนทันเพื่อน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
9. เพื่อนในห้องตั้งใจเรียนในขณะที่อาจารย์กำลังสอน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
10. บรรยากาศภายในห้องเรียนเหมาะสมต่อการเรียนรู้	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้

2. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุป
	1	2	3			
1. เมื่อนิสิตมีปัญหาเรื่องความรักกับเพื่อนต่างเพศ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
2. เมื่อนิสิตเข้ากับเพื่อนไม่ได้เพราะเพื่อนไม่ยอมรับ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
3. นิสิตขาดเพื่อนสนิทที่เข้าใจเป็นที่ปรึกษา	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
4. รุ่ร่น้องของนิสิตไม่เคารพ เชื้อพังรุ่ร่นพี่	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
5. ผู้ปกครองมีความสนใจชีวิตความเป็นอยู่ของนิสิตในมหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
6. ถูกผู้ปกครองตำหนิเมื่อผลการเรียนต่ำ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
7. ผู้ปกครองเปิดโอกาสให้นิสิตทำอะไรตามลำพัง	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
8. อาจารย์เข้าใจความต้องการและความสนใจของนิสิต	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
9. อาจารย์บางคนเจ้าระเบียบและเข้มงวด	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
10. อาจารย์พร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของนิสิต	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้

3. ด้านกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุป
	1	2	3			
1. นิสิตจะต้องแต่งกายตามแบบที่มหาวิทยาลัยกำหนด	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
2. นิสิตที่เข้าสอบจะต้องแต่งกายตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยกำหนด	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
3. นิสิตต้องปฏิบัติตนต่อคณาจารย์ด้วยความสุภาพ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
4. นิสิตที่เสพสุรกายในบริเวณมหาวิทยาลัยให้ลงโทษโดยการพักการศึกษา	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
5. นิสิตต้องรักษาความสงบเรียบร้อย ไม่แตกแยกความสามัคคีหรือทะเลาะวิวาทกัน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
6. ห้ามนิสิตเกี่ยวข้องกับการพนันฟุตบอล เป็นความผิดวินัยอย่างร้ายแรงให้ลงโทษพักการศึกษา	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
7. นิสิตต้องปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ ของมหาวิทยาลัย อย่างเคร่งครัดเสมอผู้ใดฝ่าฝืนต้องได้รับโทษตามที่กำหนดไว้ในข้อบังคับ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
8. นิสิตต้องปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดี รับผิดชอบต่อหน้าที่ ไม่ปฏิบัติในทางที่นำมาซึ่งความเสื่อมเสียชื่อเสียงและเกียรติคุณของมหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้

ส่วนที่ 3 แบบวัดระดับความเครียดด้วยตนเองแบ่งตามระดับอาการของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4
สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุป
	1	2	3			
1. คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้รับมอบหมายจะมีความผิดพลาด	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
2. คุณรู้สึกกลัวว่างานที่ได้มอบหมายไม่สำเร็จ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
3. ในครอบครัวของคุณมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
4. คุณมีความรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
5. คุณมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอในแต่ละเดือน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
6. คุณมักจะมีอาการตึงหรือปวดตามกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
7. เมื่อมีเหตุการณ์ตึงเครียดคุณจะมีอาการปวดศีรษะ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
8. คุณมักจะมีอาการปวดหลัง	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
9. คุณรับประทานอาหารได้ลดลง	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
10. คุณมักจะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
11. คุณรู้สึกนอนไม่หลับหรือไม่มีสมาธิ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
12. คุณอยากระบายปัญหาที่มีกับบุคคลอื่น	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้

13. คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด เมื่อมีบุคคลอื่นมารบกวน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
14. คุณรู้สึกเศร้าเมื่ออยู่คนเดียว	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
15. คุณจดจำสิ่งที่อาจารย์สอนไม่ค่อยได้	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
16. คุณไม่สามารถตัดสินใจใน บางเรื่องได้	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
17. คุณไม่มีสมาธิในการเรียน	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
18. คุณรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
19. คุณรู้สึกไม่สบายบ่อยๆ	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้

