ระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร

นายบุญมา พรชัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2551
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SEVERITY OF STRESS AND FACTORS RELATED OF THE STUDENTS AT THE HIGHER VOCATIONAL EDUCATION LEVEL OF THE COMMERCIAL STUDY PROGRAMS UNDER THE OFFICE OF VOCATIONAL EDUCATION COMMISSION IN BANGKOK METROPOLIS

Mr. Boonma Pornchai

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health
Department of Psychiatry
Faculty of Medicine
Chulalongkorn University
Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร
โดย	นายบุญมา พรชัย
สาขาวิชา	สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์นายแพทย์อดิศร ภัทราคูลย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปีติพร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(พันเอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์พงศธร เนตรากม)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุญมา พรชัย : ระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร (SEVERITY OF STRESS AND FACTORS RELATED OF THE STUDENTS AT THE HIGHER VOCATIONAL EDUCATION LEVEL OF THE COMMERCIAL STUDY PROGRAMS UNDER THE OFFICE OF VOCATIONAL EDUCATION IN BANGKOK METROPOLIS. อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.นพ.สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย, 96 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง เพื่อศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาจำนวน 466 คนที่ศึกษาในสาขาวิชาการบัญชี จำนวน 177 คน สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ จำนวน 146 คน และสาขาวิชาการตลาด จำนวน 143 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามข้อมูลทางด้านประชากร แบบทดสอบวัดความเครียดของดูแกน และแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การวิเคราะห์ทางสถิติใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS มาทำการวิคราะห์ โดยแสดงค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ไคสแควร์ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ การวิเคราะห์การถดถอยพหุ Independent t-test และ One-way ANOVA

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.8 ศึกษาในสาขาวิชาการบัญชี ร้อยละ 38.0 และมีระดับความรุนแรงของความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.1 ระดับต่ำ ร้อยละ 40.6 และระดับสูง ร้อยละ 2.4 ระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการตลาดสูงกว่ากับนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับน้อยกว่า 0.05 นักศึกษาที่มีการวางแผนทำงานหลังจากสำเร็จการศึกษามีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีการวางแผนศึกษาต่อ หรือทำงานและศึกษาต่อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ยังพบว่าความคาดหวังของนักศึกษาและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนสามารถพยากรณ์คะแนนความเครียดได้ร้อยละ 10.5

การค้นพบที่สำคัญ พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียด คือ สาขาวิชาที่ศึกษา การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา ความคาดหวังของนักศึกษา และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ ลายมือชื่อนิสิต.....

สาขาวิชา สุขภาพจิต ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ปีการศึกษา 2551

4974736430 : MAJOR MENTAL HEALTH
KEYWORDS: STRESS / HIGHER VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS

BOONMA PORNCHAI : SEVERITY OF STRESS AND FACTORS RELATED OF THE STUDENTS AT THE HIGHER VOCATIONAL EDUCATION LEVEL OF THE COMMERCIAL STUDY PROGRAMS UNDER THE OFFICE OF VOCATIONAL EDUCATION COMMISSION IN BANGKOK METROPOLIS. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. SOOKJAROEN TANGWONGCHAI, M.D., 96 pp.

The purpose of this cross-sectional descriptive research was to study the severity of stress and related factors of the students at the higher vocational education level of the commercial study programs under The Office of Vocational Education Commission in bangkok metropolis. Sampling groups were 466 Students, who studied in the major of accounting(177), business computer(146), and marketing(143). The instruments used in this study were questionnaires for demographic data, Dougan's stress questionnaire, and factors related to stress questionnaires. The statistical analysis were perform by using SPSS software program for frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square analysis, correlation analysis, multiple regression analysis, independent t-test, and One-way ANOVA.

The results were found that most of the students were female(75.8%), studying in major of accounting (38.0%), and the severity of stress of students was in moderate level 57.1%, low level 40.6%, and higher level 2.4%. The severity of stress of the students in major of marketing was significantly higher than those in major of accounting and business computer at the level of $p < 0.05$. The students planed to work after graduation had significantly higher stress than who planed to continue their education or who planed to work and study simultaneously at the level of $p < 0.05$. It was found that the expectation of students and the relationship between students with friends could predicted stress score for 10.5% in account.

The finding showed that the majority of the students at the higher vocational education level had moderate level of stress The factors related to the severity of stress were major fields, plan after graduation, expectation of students, and relationship between students with friends.

Department Psychiatry Student's Signature Boonma Pornchai
Field of Study Mental Health Advisor's Signature S. Tangwongchai
Academic Year 2008

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาแนะนำและข้อคิดเห็นต่างๆ รวมทั้งตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องตลอดเวลาที่ทำการศึกษา จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ถูกต้องยิ่งขึ้นตลอดเวลาที่ทำการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ขอบพระคุณรองศาสตราจารย์แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปีติพร ประธานกรรมการวิทยานิพนธ์ และพันเอกผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์พงศธร เนตราคม กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย ที่ให้คำแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จสมบูรณ์ถูกต้องยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บริหาร ครู-อาจารย์ และนักศึกษา ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์และสละเวลาให้ข้อมูลต่างๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของอาจารย์ทุกท่าน ตั้งแต่อดีตจนปัจจุบันที่ได้เคยอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้วิจัย อันเป็นความรู้ในหลายๆ สาขาวิชา แนวคิดและแนวทางต่างๆ ซึ่งมีค่ายิ่งตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ศึกษาอยู่ ณ มหาวิทยาลัยแห่งนี้

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ พี่ เพื่อน รวมทั้งลูกศิษย์ ที่ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ และการสนับสนุนการศึกษาของผู้วิจัยตลอดมา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพประกอบ	ฎ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานของการวิจัย	3
ข้อตกลงเบื้องต้น	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ข้อจำกัดของการวิจัย	5
ปัญหาทางจริยธรรม	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
คำนิยามเชิงปฏิบัติการ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
2 แนวคิดทางทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	10
ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	10
ตอนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
3 วิธีดำเนินการวิจัย	24
การศึกษานำ	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	27

บทที่		หน้า
3		
	การเก็บรวบรวมข้อมูล…….....	33
	การวิเคราะห์ข้อมูล……...	34
บทที่		
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล……...	35
	ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา……	36
	ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ค่าคะแนนระดับความรุนแรงของความเครียด……..	40
	ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ค่าคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียด…….....	44
	ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากับระดับความรุนแรงของความเครียด.....	45
	ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด……..	49
	ตอนที่ 6 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา….	52
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ…….....	64
	การสรุปเบื้องต้น……..	64
	การสรุปผลการวิจัย……..	66
	การอภิปรายผล…….	70
	ข้อเสนอแนะ…….....	75
รายการอ้างอิง.....		76
ภาคผนวก……		82
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ ……		96

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตาราง **หน้า**

1 แสดงจำนวนนักศึกษาทั้งหมด จำแนกตามสถานศึกษา..... 27
2 แสดงค่าความเชื่อมั่น(Reliability)ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรแอลฟา(α) ของครอนบาค จำแนกตามปัจจัย..... 33
3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามข้อมูลทั่วไป..... 36
4 แสดงค่าสถิติของคะแนนรวมความเครียด..... 40
5 แสดงค่าสถิติของคะแนนรวมความเครียด จำแนกตามสถิติพื้นฐาน 42
6 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรุนแรงของความเครียด 43
7 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด..... 44
8 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรุนแรงของความเครียดกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา..... 45
9 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่า p-value ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด..... 49
10 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยและค่า p-value ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.. 50
11 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษากับข้อมูลทั่วไป2 กลุ่ม โดยใช้ Independent t-test..... 51
12 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษากับข้อมูลทั่วไปมากกว่า2 กลุ่ม โดยใช้ One-way ANOVA..... 52
13 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษากับข้อมูลทั่วไปมากกว่า2 กลุ่ม โดยใช้ One-way ANOVA..... 54
14 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe 55
15 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ LSD..... 55
16 แสดงการเปรียบเทียบเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาของนักศึกษากับสาขาวิชาที่ศึกษาและการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาโดยใช้ One-way ANOVA. 56
17 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe 57
18 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe 57

ตาราง **หน้า**

19 แสดงการเปรียบเทียบเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX) ของนักศึกษากับสาขาวิชาที่ศึกษาและการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา โดยใช้ One-way ANOVA ……. 58
20 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe …….. 59
21 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ LSD …….. 59
22 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายได้บิดาของนักศึกษากับสาขาวิชาที่ศึกษา และการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา โดยใช้ One-way ANOVA..…… 60
23 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe …….. 60
24 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe …….. 61
25 แสดงการเปรียบเทียบเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX) ของนักศึกษากับสาขาวิชาที่ศึกษาโดยใช้ One-way ANOVA…… 62
26 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาที่ศึกษากับการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา…….. 62
27 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่า p-value ระหว่างข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากับความเครียด..... 63

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดทางทฤษฎี	9
2	ฮิสโตรแกรมคะแนนรวมความเครียด	40
3	กล่องคะแนนรวมความเครียด	41

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้สภาพแวดล้อมทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และการศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ เช่น กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นศูนย์รวมในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญ มีการย้ายถิ่นเพื่อเข้ามาทำงาน ศึกษา และอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น ส่งผลให้บทบาทในการดำรงชีวิตเกิดการแข่งขัน ก่อให้เกิดความเครียดในการดำเนินชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อมตลอดเวลา เป็นเหตุที่จะนำไปสู่ปัญหามากมายซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติ[1] และจากสถิติของกรมสุขภาพจิต[2] พบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครเป็นผู้ที่มีความเครียดถึงร้อยละ 21.47 ซึ่งจากข้อมูลการศึกษาของกรมสุขภาพจิตในด้านสถานการณ์ด้านสุขภาพจิต ปี พ.ศ. 2547 พบว่า จำนวนและอัตราผู้ป่วยทางสุขภาพจิตของประเทศไทยต่อประชากร 100,000 คน ในกรุงเทพมหานครมีปัญหาสุขภาพจิตจำนวน 112,860 คน อัตรา 2,003.15 ต่อประชากร 100,000 คน และทั่วประเทศจำนวน 1,385,859 คน อัตรา 2,236.21 คน ต่อประชากร 100,000 คน ทั่วประเทศ[3]

ความเครียดเป็นลักษณะหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ในทุกช่วงพัฒนาการของมนุษย์ โดยเกิดขึ้นตลอดทุกช่วงชีวิตไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม ผลของความเครียดนี้มีทั้งคุณและโทษ[4] หากมีความเครียดในระดับต่ำ จะช่วยให้มนุษย์มีความกระตือรือร้นและมีชีวิตชีวา แต่ถ้ามีความเครียดในระดับสูงและเป็นอยู่นาน จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ได้ เช่น หงุดหงิด นอนไม่หลับ วิตกกังวล และขาดสมาธิ เป็นต้น

ปัญหาความเครียดในชีวิตมีผลเกี่ยวโยงถึงปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกาย หากไม่ได้รับการแก้ไข อาจส่งผลเสียต่อคนในชาติ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญอย่างยิ่งของประเทศ โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญ เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต และเป็นช่วงชีวิตที่ต้องเผชิญกับภาวะความเครียด ซึ่งMcNamara[5] ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย ต้องการความเป็นส่วนตัวและการยอมรับจากผู้อื่น โดยลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงตามระยะพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นช่วงชีวิตหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยง

ไม่ได้ วัยรุ่นจึงมิใช่เป็นเพียงทางผ่านจากวัยหนึ่งสู่อีกวัยหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับความสับสน วิตกกังวล กับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และสถานภาพทางสังคม ตลอดจนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หากการปรับตัวไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านต่าง ๆ ย่อมทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้

จากการศึกษาจำนวนหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของความเครียดกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่ การศึกษาความเครียดในด้านการเรียน[6],[7] ความเครียดภายในครอบครัว[8] หรือการศึกษาความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต[9],[10] เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตก่อให้เกิดความเครียดต่อวัยรุ่น ขณะเดียวกันความเครียดจากเหตุการณ์เหล่านั้นนับเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านจิตใจ[11]

ปัญหาความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) โดยจัดเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงตอนปลาย[12] ซึ่งในปัจจุบันจะพบว่า วัยรุ่นกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับความเครียดมากขึ้นจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว โดยเฉพาะนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา(สอศ.) โดยผู้ที่สำเร็จการศึกษาในหลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สามารถเลือกเข้าทำงานได้ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน และ/หรือ สามารถเลือกศึกษาต่อได้ในระดับปริญญาตรีต่อเนื่อง 2 ปี ในสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐและเอกชน ที่ต้องมีการสอบแข่งขันกันสูง โดยมีผู้สมัครสอบเป็นจำนวนมากแต่สามารถรับเข้าทำงานและ/หรือเข้าศึกษาต่อได้จำนวนจำกัด ทำให้นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม ต้องเผชิญกับการแข่งขันในด้านการทำงานหรือในด้านการศึกษาต่อสูงมาก ดังนั้นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม เหล่านี้ต้องมีการเตรียมตัวและการตัดสินใจเลือกระหว่างการทำงาน และ/หรือ การศึกษาต่อ จึงต้องเผชิญกับความเครียดมาก และมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดเพิ่มขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับการศึกษาวิจัยในเรื่องความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม ยังมีน้อย ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษาเรื่องระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิต หาแนวทางการแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้น และให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาได้ทันเหตุการณ์อย่างมีระบบ มีความเหมาะสม และมีความสอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เป็นจริงมากขึ้นในอนาคต

คำถามของการวิจัย

1.ระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในกรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร

2.ปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.เพื่อศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในกรุงเทพมหานคร

2.เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยต่าง ๆ ที่กำหนด มีความเกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในกรุงเทพมหานคร

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้ จะทำการศึกษากับนักศึกษาระดับระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา(สอศ.) ในกรุงเทพมหานคร เท่านั้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม สาขาวิชาการบัญชี คอมพิวเตอร์ธุรกิจ และการตลาด สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

2.1 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

2.2 ตัวแปรอิสระ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

2.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

เพศ

ลำดับการเกิด

จำนวนพี่น้อง

เกรดเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา(GPA)

เกรดเฉลี่ยสะสมทั้งหมด(GPAX)

สาขาวิชาที่ศึกษา

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา

ระดับการศึกษาของบิดา

ระดับการศึกษาของมารดา

อาชีพของบิดา

อาชีพของมารดา

สถานะภาพสมรสของบิดา-มารดา

การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา

2.2.2 ปัจจัยด้านการศึกษา ได้แก่

- ด้านการศึกษาต่อ ได้แก่

ความพร้อม

การรับรู้ข้อมูล

- การเรียน

2..2.3 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่

การเงิน

โอกาส

2.2.4 ปัจจัยด้านจิตสังคม ได้แก่

- ด้านความคาดหวัง ได้แก่
  ความคาดหวังของนักศึกษา
  ความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง
- ด้านสัมพันธภาพ ได้แก่
  ระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง
  ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน
  ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคการศึกษาที่ 1 เท่านั้น ช่วงเวลาที่เก็บข้อมูลอาจมีอิทธิพลต่อระดับความรุนแรงของความเครียดซึ่งไม่สามารถควบคุมได้

ปัญหาทางจริยธรรม

การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา นักศึกษาสามารถแสดงความรู้สึกส่วนตัวในการตอบแบบสอบถามโดยอิสระ โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ตอบได้รับทราบข้อมูลในการทำวิจัยและแสดงความยินยอมในการตอบแบบสอบถามก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ส่วนการอภิปรายผลของข้อมูลจะอภิปรายในภาพรวมเท่านั้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความเครียด

หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล อันเนื่องมาจากปัจจัยภายในและภายนอกร่างกาย รวมทั้งสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์และไม่สบายใจโดยอาจแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน

นักศึกษา

หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในกรุงเทพมหานคร สาขาวิชาการบัญชี คอมพิวเตอร์ธุรกิจ และการตลาด เพศชายและเพศหญิง ทั้งภาคปกติ ภาคค่ำ เทียบโอน สะสม ม.6 และทวิภาคี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา(สอศ.)

คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

ความเครียด

หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากดดัน คุกคาม ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกมาในลักษณะของอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น รวมทั้งแสดงออกมาในลักษณะของความรู้สึกวิตกกังวล สับสน หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ โดยแต่ละบุคคลจะแสดงออกแตกต่างกันไปตามระดับความเครียด ซึ่งสามารถวัดและประเมินระดับความเครียดได้จากแบบทดสอบวัดความเครียดของดูแกน(Dougan's stress questionnaire) [13), (14)] ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ เป็นคำถามที่แสดงอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล เป็นอาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ อาการที่เกิดทางด้านสรีระ อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ และอาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก โดยเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ

ปัจจัยด้านการศึกษา

- ด้านการศึกษาต่อ

หมายถึง การเตรียมพร้อมเพื่อการสอบเข้าศึกษาต่อ ได้แก่ การจัดตารางเวลาในการอ่านหนังสือ การทบทวนบทเรียน การรู้ขอบเขตของเนื้อหา และรูปแบบข้อสอบ และการรับรู้ข้อมูลเพื่อการสอบเข้าศึกษาต่อ ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลกำหนดการสอบที่ชัดเจน การแนะแนว และการได้รับข่าวสารต่าง ๆ ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้จากแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการศึกษาต่อ โดยได้จากแบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของมนฤดี เพ็ญสุริยา[(15)] เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 11 ข้อ

- การเรียน

หมายถึง สิ่งที่ผู้เรียนกระทำเป็นประจำเกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ การแบ่งเวลาในการเรียน การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การตั้งใจเรียน และการวางแผนในการเรียน ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้จากแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความความเครียดด้านการเรียน โดยได้จากแบบสอบถามการเรียนของวราภรณ์ มุละชีวะ[16] เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

หมายถึง สภาวะทางด้านการเงินของครอบครัว การใช้จ่าย และโอกาสในการหางานทำ ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้จากแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านเศรษฐกิจ โดยได้จากแบบสอบถามความเครียดในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจของกาญจนา เดชคุ้ม[9] เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 18 ข้อ

ปัจจัยด้านจิตสังคม ได้แก่

- ปัจจัยด้านความคาดหวัง

หมายถึง การรับรู้ที่เกี่ยวกับความคิดและการกระทำ ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้จากแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความความเครียดด้านความคาดหวัง โดยได้จากแบบสอบถามความคาดหวังของวราภรณ์ มุละชีวะ[16] เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ

- ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ

หมายถึง การปฏิบัติตนเพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้จากแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านสัมพันธภาพ โดยได้จากแบบสอบถามสัมพันธภาพของวราภรณ์ มุละชีวะ[16] เป็นแบบสอบถามที่

มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ

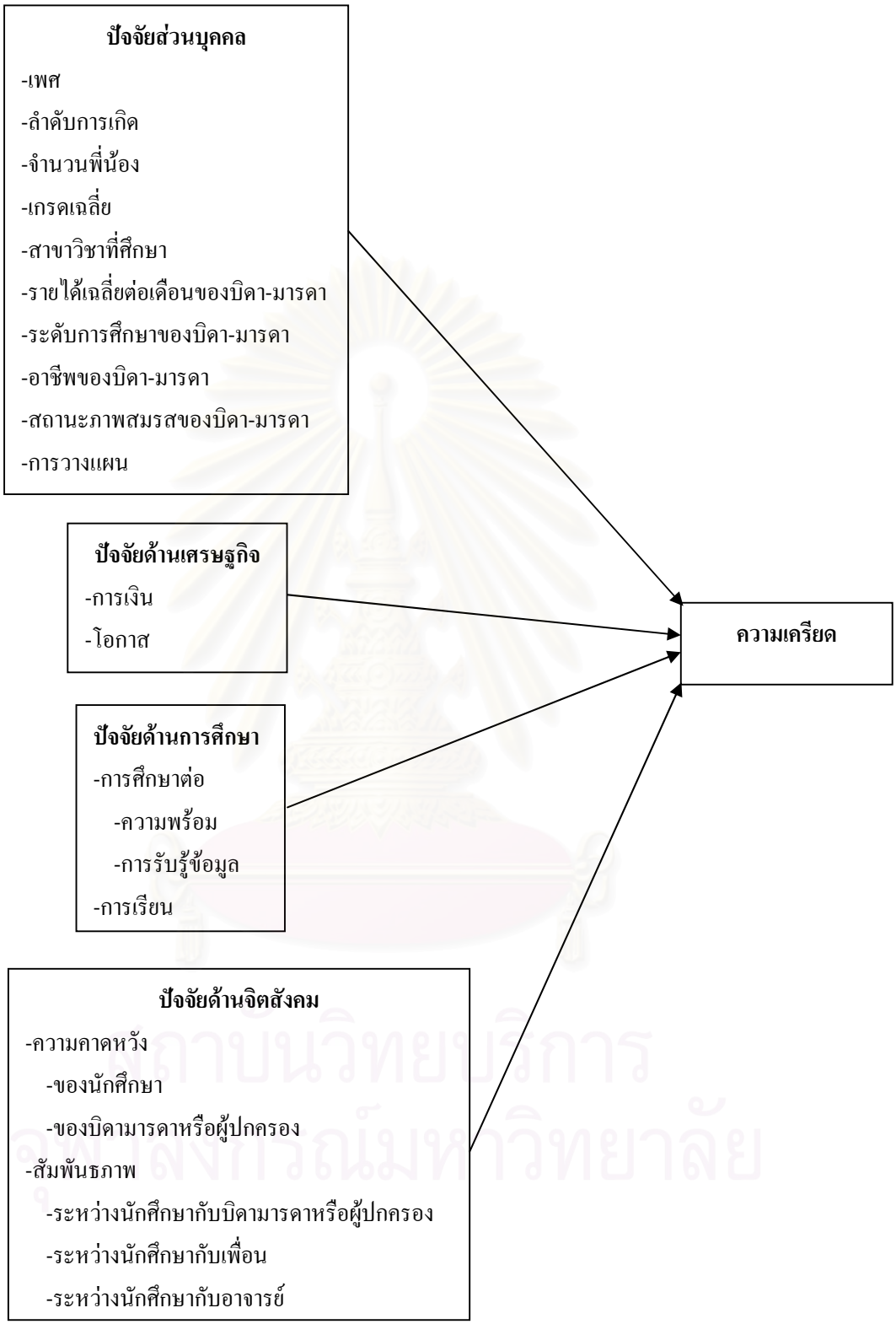
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการวิจัยนี้ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร อาจารย์ ประชาชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ให้การสนับสนุน ได้คำนึงถึงภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา และใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและกำหนดนโยบายทางการศึกษาต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

2. ผลการวิจัยนี้เป็นแนวทางในการป้องกันความเครียด และลดปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดทางทฤษฎี

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอ 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

1. ความหมายของความเครียด
2. สาเหตุของความเครียด
3. ระดับความรุนแรงของความเครียด
4. อิทธิพลของความเครียดต่อสุขภาพ
5. ประเภทความเครียด
6. ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด
7.เครื่องมือประเมินการเผชิญความเครียด

ตอนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

1. ความหมายของความเครียด

ความเครียด เป็นสภาวการณ์ที่มนุษย์ทุกคนในสังคมในโลกไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกคนต่างพยายามต่อสู้ดิ้นรน เพื่อที่จะเอาชนะให้หลุดพ้นในประเด็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นของแต่ละวันด้วยประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันกับความเครียดที่เกิดขึ้นและแตกต่างกันด้วยการเรียนรู้ การปรับตัว การปรับอารมณ์ การปรับพฤติกรรม ตลอดจนการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อทำให้ตนเองดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส สถานการณ์ต่างๆ จึงเป็นปัญหาที่ส่งผลให้เกิดการปรับตัวของบุคคล ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันภายในและภายนอก เพื่อตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าในสถานการณ์นั้น ดังนั้นสำหรับความหมายของความเครียดนั้น ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายในลักษณะต่างๆ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต[17] กล่าวว่าความเครียด หมายถึง เรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนา

สาหัสเกิดกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกิดความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

กิติกร มีทรัพย์ และคณะ[18] กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจอันถูกกระตุ้น ให้ตื่นตัวมากเกิดภาวะปกติ เพื่อสร้างความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอันยุ่งยากซับซ้อนในเส้นทางชีวิต อาทิ การสอบไล่ การถูกสอบสวน การจากไปของคนรัก การแต่งงาน การเดินทางไปต่างประเทศ การแข่งขัน การเผชิญกับสถานการณ์อันยุ่งยากหรือภาวะอันฝืนใจต่างๆ สถานการณ์ดังกล่าวเหล่านี้ทั้งทางบวกและทางลบ ทำให้คนเราเกิดความเครียดได้

มุกดา สุขสมาน[19] กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สถานการณ์ที่เครียดแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลบางครั้ง ความเครียดจะเกิดกับร่างกาย เช่น อุณหภูมิสูงมาก หรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนานๆ ซึ่งจะเป็นตัวเร่งความเครียด

มาลี ล้วนแก้ว[20] กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม ความเครียดที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติ เพราะการกระทบกระเทือนต่อร่างกายและจิตใจไม่ว่าชนิดใดล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น เช่น ความผิดหวัง ความไม่พอใจ ความเจ็บปวด หรือแม้แต่สิ่งเล็กๆ น้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ศิริอนันต์ จูฑูเตมีย์[21] ได้ให้ความหมายของความเครียด ว่าหมายถึง ความกดดันทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นๆ เสียความสมดุลของตนเองอันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้มีความรู้สึกดังกล่าวลดน้อยลงและรักษาสมดุลไว้

วณี เทศน์ธรรม[22] ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่างๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้

ขนิษฐา อารยภิญโญ[23] กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่มารบกวนและจิตใจ ซึ่งได้ประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม

นลินี ธรรมอำนวยสุข[6] กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะทางร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์แวดล้อมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และความไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้โดยแสดงออกมาทางการ จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความหมายแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

Han Selye[24] ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียดหมายถึง กลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองตัวเองต่อสิ่งที่มาคุกคามอันเป็นผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและเคมีเพื่อต่อต้านการคุมคามอันเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและเคมีเพื่อต่อต้านการคุมคามนั้น และสิ่งที่สำคัญคือ ร่างกายจะมีการปรับตัว

Farmer, Richard E. and other.[25] กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้อันเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่างๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน ความเครียดยังแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวกซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับความเครียด ความเครียดทางลยจะทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ดังนั้นความเครียดทั้ง 2 ชนิด จึงแตกต่างกัน

Luckman. Joan. And Karn c. Sorenson.[26] ได้สรุป ความหมายของความเครียดไว้ 4 ประการดังนี้

1. สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ
3. สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจมนุษย์
4. สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกาย และจิตใจขาดความสมดุล

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล อันเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย รวมทั้งเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความกดดันความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น ความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

2.สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดหรือก่อความเครียดหรือตัวก่อความเครียด นั้นมีอยู่อย่างมากมายที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากสภาวการณ์ของความเครียดอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความเครียดในบุคคลได้แตกต่างกัน ดังนั้น หากจะกล่าวถึงสาเหตุของความเครียด มีความแตกต่างกันออกไป ดังนี้

Farmer, Richard E. and other.[25] แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 4 สาเหตุ ดังนี้

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self-Concept) สุขภาพ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากปะทะสังสรรค์(Interaction) กันคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรสและเพื่อน เป็นต้น

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

Hellriegel and other.[27] ได้แบ่งสาเหตุที่เกิดความเครียดในการทำงาน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

1.ลักษณะงาน ได้แก่ มีงานมากหรือน้อยเกินไป สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ดี การบริหารเวลาไม่เหมาะสม

2.บทบาทในการทำงาน ได้แก่ ความขัดแย้งในบทบาท ความคลุมเครือในบทบาทความรับผิดชอบ ต่อคนอื่น และขาดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

3.ความสัมพันธ์ภายในองค์การ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และขาดความมอบหมายความรับผิดชอบ

4.ความสัมพันธ์ภายนอกองค์การ ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว

5.การพัฒนาอาชีพ ได้แก่ ได้รับการสนับสนุนมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ขาดความปลอดภัยในการทำงาน ความพยายามที่จะปฏิบัติงานถูกขัดขวาง

ชูทิตย์ ปานปรีชา[28] ได้อธิบายว่า ความเครียดเกิดจากสาเหตุต่อไปนี้ คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวตนสามารถแยกสาเหตุในตัวตนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานมาอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหยน้ำตาลในเลือดต่ำร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลาย หรือทำงานไม่ดี เสียน้ำ เสียเลือดเป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างอ่อนเพลีย และอ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพจิตใจบางอย่าง สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น ทำให้เกิดความเครียดได้

1.2.3 บุคลลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้คือ

1.2.3.1 เป็นคนจริงกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบเจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรการในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานสูงกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว และควบคุมอารมณ์ไม่อยู่คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิดคำแนะนำ และกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความวิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอเกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวตน ที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงานการตกงานหรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมด

ประจำเดือนปลดเกษียณอายุใหม่ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิดหรือไม่เตรียมตัวไว้ก่อนเช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่ว่าจะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงานที่เสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึ่งพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ขาดอาหาร เรียนไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดได้

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลั่งไหลเข้ามาทำงานในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัดยัดเยือด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

จากสาเหตุการเกิดความเครียดที่นักวิชาการต่างๆ ได้กล่าวไว้ สามารถสรุปได้ว่าการเกิดความเครียดนั้น มาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ

1. สาเหตุจากตัวบุคคลเอง ซึ่งได้แก่ ประสบการณ์ในชีวิต บุคลิกภาพ ความคับข้องใจความรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจจัยแต่ละบุคคล

2. สาเหตุจากนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่การงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมด้วยบุคคลนั้นๆ อยู่

3. ระดับความรุนแรงของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้ว่าจะมีสาเหตุอันเดียวกันก็ตาม ต่างกันที่ปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเตรียดของบุคคลจะแตกต่างกันตามระดับไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในคณะนั้น การยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล นอกเหนือจากนี้ขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่จะมากระตุ้น

Iwing L. Janis [29] แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ

1.ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น เพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะเดินทางไปทำงาน การผิดพลาดเวลานัดหมาย

2.ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่มีระดับรุนแรงกว่าระดับแรก เป็นอยู่หลายชั่วโมงหรือเป็นวัน เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง การทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3.ความเครียดระดับสูง เป็นความเครียดระดับที่รุนแรงมาก มีการแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือไม่มีหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียสิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก ความเจ็บป่วยรุนแรง การพลัดพราก การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

4. อิทธิพลของความเครียดต่อสุขภาพ

Rey.and Ather [30] ได้แสดงให้เห็นถึงขั้นตอนของการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นภาวะเครียด ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว โดยบุคคลที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงมากจะมีโอกาสเกิดความเจ็บปวดได้สู้ ผ่านกลไกดังนี้

ขั้นที่ 1 การรับรู้ บุคคลจะรับรู้ว่าเหตุการณ์นั้นรุนแรงมาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา แรงสนับสนุนทางสังคม และความแข็งแรงของบุคคลซึ่งอาจจะได้มาจากกรรมพันธุ์

ขั้นที่ 2 ผลของการรับรู้ของบุคคลจะผ่านกลไกการป้องกันตนเอง ได้แก่ การปฏิเสธการโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น การเก็บกด การกระทำตรงข้ามกับที่คิด และการแยกตัว แต่เหตุการณ์บางอย่างจะมีผลผ่านต่อไปถึงขั้นที่ 3

ขั้นที่ 3 การตอบสนองทางด้านจิตสรีระของบุคคลที่ 2 ลักษณะ คือ

1. การตอบสนองที่บุคคลรับรู้ได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อตึงเครียด เป็นต้น

2. การตอบสนองที่บุคคลไม่รับรู้ เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 การจัดการกับการตอบสนอง เช่น การหาทางผ่อนคลายเพื่อลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นที่ 5 พฤติกรรมการเจ็บป่วย บุคคลจะมุ่งความสนใจไปที่อาการแสดงที่ไม่หายไปและจะแสดงพฤติกรรมของการเจ็บป่วย เช่น หยุดทำงาน เป็นต้น

5. ประเภทความเครียด

ความเครียด สามารถเกิดขึ้นกับคนเราได้ไม่ว่าจะเป็นความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุแตกต่างกันออกไปเช่นเดียวกับปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะมีผลที่แตกต่างกันไป มีนักวิชาการหลายท่าน ได้แบ่งประเภทของความเครียด ออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

Hafen and Frandsen[31] แบ่งประเภทของความเครียด ตามความสามารถในการป้องกันการเกิดความเครียดไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีความแออัด ก็สามารถหลบหลีกออกไปอยู่ที่อื่นได้

2. ความเครียด ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เช่น ไม่สามารถห้ามไม่ให้คนเจ็บป่วย หรือตายได้

Benjarmine F. Miller and Claire B. Keane[32] แบ่งความเครียดตามที่เกิดมาเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย ตามระยะเวลาที่เกิด คือ

- ความเครียดอย่างเฉียบพลัน (Emergency Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ ต่างๆ หรือ เหตุการณ์ที่น่ากลัว

- ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตามวัยหนุ่มสาว วัยหมดประจำเดือนวัยชรา เป็นต้น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก่อความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด สิ่งรบกวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความเจ็บปวดเรื้อรัง

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นในทันทีทันใดเมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย ซึ่งจะกล่าวถึงความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง กระบวนการทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือภายในร่างกาย ที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องใช้พลังจิตในการแก้ปัญหาก่อนระบบอื่นๆ ของร่างกายจะลงมือทำงาน

Han Selye[24] แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด

1. ความเครียดที่นำไปสู่ความสุข (Eustress) หมายถึง ความเครียดในลักษณะ ให้ประสบการณ์ ที่ปลื้มปิติ เพื่อความหมายให้กับชีวิตและเพาะบ่มทัศนคติ ในการเสาะแสวงหาหนทาง แก้ไขปัญหาในทางบวก แม้จะเป็นปัญหาที่สลับซับซ้อน ตัวอย่างเช่น การเกิดความสำเร็จในการศึกษา ได้รถใหม่ มีเพื่อนใหม่ เป็นต้น

2. ความเครียดที่นำไปสู่ความทุกข์ (Distress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดแล้ว ให้ผลในทางลบ ซึ่งอาจจะมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกายและจิตใจ จนนำไปสู่การเจ็บไข้

ป่วย และพิการได้ เช่น ตกงาน หรืออยู่ในภาวะกดดัน เมื่องานไม่เสร็จทันเวลา ไม่ทันรถออก และมีความยุ่งยากทางการเงิน เป็นต้น

นฤมล กิตตะยานนท์[33] แบ่งความเครียดออกตามลักษณะที่เกิดจากการทำงาน แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่มิได้เกิดจากงาน (Non Job Stress) เป็นความเครียดในชีวิตประจำวันของเรา เช่น พี่น้องทะเลาะกัน ภาวะเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากงาน (Job Stress) เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับจากการทำงาน เช่น ปัญหาต่างๆ ที่พบในที่ทำงาน ความกลัวที่จะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

6. ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด

นงลักษณ์[34] กล่าวว่าการเผชิญความเครียดในแต่ละบุคคล จะมีความเป็นอิสระและแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่จะประสบความสำเร็จหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคลนั้นเอง ซึ่งสามารถรวบรวมได้ ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด เป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เช่น ผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์มาก ก็จะทำให้ผู้ป่วยรับรู้ปัญหาในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่ยุ่งยากซับซ้อนกว่าผู้ป่วยที่ป่วยเล็กน้อย

2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด เช่น ผู้ป่วยที่สูญเสียอวัยวะต่าง ๆ ระยะแรกอาจไม่สามารถปรับตัวหรือยอมรับต่อสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งในระยะนี้ต้องผ่านขั้นการเผชิญความเครียดเมื่อเวลาผ่านไปบุคคลจะค่อย ๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากผู้ป่วยจะค่อย ๆ เรียนรู้การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาสมและแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น

3. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปได้โดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อยเกิดขึ้น การเผชิญความเครียดที่ผู้ป่วยนำมาใช้จึงมีความยุ่งยากและซับซ้อนกว่า

4. อายุ จะมีผลต่อการเผชิญความเครียดไปตามช่วงอายุ เนื่องจากการมีประสบการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน โดยในช่วงแรกของชีวิต หรือผู้ที่อายุน้อยจะมีข้อจำกัดในการใช้วิธีการเผชิญความเครียดเนื่องจากต้องอาศัยพัฒนาการทางด้านร่างกายและประสบการณ์การเรียนรู้

5. ภาวะสุขภาพ พลังงาน และกำลังใจ มีความเจ็บป่วยต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ จะมีความลำบากในการเผชิญความเครียดมากกว่าคนที่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมีกำลังใจดี

6. ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มีความเป็นอยู่ที่ดีสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

7. ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่าเพราะจะใช้การเรียนในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาแล้ว มาเผชิญกับความเครียดในปัจจุบัน

8. การได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวและสังคม

9. ประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา บุคคลที่มีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาจะมีความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์

10. ความเชื่อ สามารถควบคุมหรือชนะสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า เป็นต้น

11. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคอง และมีกิจกรรมที่ช่วยในการเผชิญความเครียด

7.เครื่องมือประเมินการเผชิญความเครียด

ในการประเมินการเผชิญความเครียด มีผู้สร้างเครื่องมือและนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ ได้แก่

1. เครื่องมือการเผชิญความเครียดของ Jalowice[35]

Jalowice ได้สร้างเครื่องมือประเมินการเผชิญความเครียดขึ้นในปี 1979 โดยอาศัยแนวคิดของลาซารัสและลูเนียร์ และนำไปใช้ประเมินการเผชิญความเครียด ที่ประกอบด้วย การเผชิญความเครียด 40 พฤติกรรม แบ่งเป็นการเผชิญความเครียดมุ้งแก้ปัญหา 15 พฤติกรรม และการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์ 25 พฤติกรรม ให้ค่าคะแนนของการเผชิญความเครียดเป็น 5 ระดับ ตามความถี่ของการใช้การเผชิญความเครียด ต่อมา Jalowice และคณะได้นำเครื่องมือนี้ไปทดสอบหาความเชื่อมั่นในกลุ่มตัวอย่าง 141 คน และ 150 คน ได้ค่าความเที่ยง 0.86 และ 0.85 ตามลำดับ แสดงว่าเครื่องมือประเมินการเผชิญความเครียดของ Jalowice นี้มีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ประเมินการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ ได้

2. เครื่องประเมินการเผชิญความเครียดสร้างโดย Lazarus.R.S.,and S.Folkman[36]

ในปี 1980 ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด 68 ข้อคำถาม แบ่งเป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาและมุ่งเน้นอารมณ์ และนำไปใช้กับคนวัยกลางคนจำนวน 100 ราย ต่อมามาเกส และชาได้นำเครื่องมือนี้ไปใช้กับผู้หย่าร้างจำนวน 237 ราย เป็นหญิง 153 ราย และเป็นชาย 84 ราย ได้ค่าความเที่ยงของการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาเท่ากับ 0.69 และ 0.56 ในผู้ป่วยที่เป็นชายและหญิงตามลำดับ และค่าความเที่ยงของการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์เท่ากับ 0.74 ในผู้หย่าร้างหญิง

3. แบบสอบถามประสิทธิภาพการเผชิญความเครียดของ Mcnett[37]

สร้างขึ้นในปี 1984 ประกอบด้วยข้อคำถาม 14 ข้อคำถาม แล้วนำไปศึกษานำร่องในนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี จำนวน 52 คน แล้วได้ปรับเหลือข้อคำถามจำนวน 9 ข้อคำถาม จากนั้นในปี 1987 ได้นำไปใช้กับผู้ป่วยพิการ จำนวน 50 ราย ได้ค่าความเที่ยง 0.90 อาลี และคาลิล นำไปใช้ในผู้ป่วยชาวอียิปต์ที่ได้รับการผ่านตัดเต้านม จำนวน 73 รายได้ค่าความเที่ยง 0.62

4. แบบทดสอบความเครียดของ Dougan et,al[38]

สร้างขึ้นในปี 1986 ประกอบด้วยข้อคำถาม 40 ข้อ เป็นข้อคำถามที่แสดงอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล เนื่องมาจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 4 ด้าน ดังนี้ อาการที่เกิดทางอารมณ์ (Mood) เช่น เบื่อหน่าย ฉุนเฉียว โกรธง่าย อาการที่เกิดทางด้านสรีระ (Organ) เช่น ปาก และลำคอแห้งผาก หายใจเร็ว อาการทีเกิดทางด้านกล้ามเนื้อ (Muscle) เช่น ปวดหลัง ปวดคอ ปวดศีรษะ อาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น นอนไม่หลับ ลุกลี้ลุกลน ต่อมาดูแกนและคณะ ได้นำเครื่องมือไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน ได้ค่าความเที่ยง 0.90

ตอนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

เพ็ญศรี วรสัมปติ[39] ได้ศึกษาวิจัย เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเครียด สติ ปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นโดยแยกตามตัวแปรฐานะด้านเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2536 ในโรงเรียนสหศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 402 คน ผลการศึกษาพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียดและสติปัญญาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ส่วนวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมเผชิญกับความเครียด แตกต่างกัน วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะเศรษฐกิจปานกลางและสูง มีพฤติรกรมการเผชิญความเครียดดีกว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูงมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับความเครียดและสติปัญญาแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

ฐานิตา สนใจยุทธ[40] ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กนักเรียน จำนวน 200 คน ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางกะปิ 100 คน และโรงเรียนเบญจมินทร์ 100 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามวัดระดับความเครียด และแบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทางด้านบุคคล เพศหญิงและเพศชายมีจำนวนใกล้เคียงกัน อายุ 17 ปี มีจำนวนนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชน อย่างละเท่า ๆ กัน คือ โรงเรียน 100 คน เกรดเฉลี่ย 2.00 – 3.00 มีจำนวนเพื่อนสนิทมากกว่า 5 คน ลักษณะทางด้านครอบครัวพบว่า บิดามารดาประกอบอาชีพส่วนตัว บิดามารดามีการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา สภาพครอบครัว บิดามารดรอยู่ด้วยกัน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความผูกพันใกล้ชิดมาก การสนับสนุนทางสังคม พบว่ามีความเครียดในระดับที่ต่ำ ปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการศึกษาที่ผ่านมา จำนวนเพื่อนสนิท อาชีพบิดา การศึกษาบิดา สถานภาพครอบครัวและประเภทของโรงเรียน ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับครู และการสนับสนุนทางสังคม

สนาม บินชัย[41] ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของนักเรียน โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 580 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง สานในสี่เพศเป็นหญิง ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 14 – 15 ปี อายุต่ำสุด 13 ปี อายุสูงสุด 16 ปี มากกว่าครึ่งเป็นบุตรลำดับแรก จำนวนพี่น้อง 2 คน เกือบสานในสี่ลักษณะครอบครัวเดี่ยว เกือบครึ่งหนึ่งบิดาอาชีพรับราชการ ส่วนมารดาอาชีพรับจ้าง รายได้ครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 12,605.- บาท ส่วนใหญ่ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง มากกว่าครึ่งหนึ่งความสัมพันธ์กับบิดาระดับดี เกือบสามในสี่ความสัมพันธ์กับมารดาระดับดี กิจกรรมพิเศษเป็นกิจกรรมนันทนาการ ส่วนใหญ่ช่วยเหลืองานบ้าน และเกือบครึ่งหนึ่งมีความพอใจผลการเรียนระดับมาก ความเครียดของนักเรียนมากกว่าครึ่งไม่มีภาวะเครียด ส่วนกลุ่มที่มีภาวะเครียด เกือบสามในสี่มีภาวะเครียดระดับมาก ระดับอาการที่มีภาวะเครียดประจำ ได้แก่ ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย อาการไม่มีสมาธิ และหงุดหงิดการปฏิบัติตนเมื่อเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ไปพบจิตแพทย์มากกว่าครึ่งโทรศัพท์ปรึกษาปัญหา และสวดมนต์ไหว้พระ ส่วนการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องเมื่อเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ทำร้ายตนเอง สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์รับประทานยาระงับประสาท ยานอนหลับและทำร้ายผู้อื่น ลักษณะทางประชากร (เพศ ความสัมพันธ์กับบิดา ความสัมพันธ์กับมารดา) ต่างกันทำให้ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ต่างกัน และความเครียดต่างกันทำให้การปฏิบัติตนของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสรรค์ต่างกัน ส่วนปัจจัยอายุ ลักษณะครอบครัว อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา ฐานะทางเศรษฐกิจ ต่างกันทำให้ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ไม่ต่างกัน

วิทยา ไชยศรี[42] ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลามีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 74.3 จากการทดสอบสมมติฐานพบว่าเพศ ผลการศึกษาที่ผ่านมา รายได้ของครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ประเภทของโรงเรียน และการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนอายุ โปรแกรมการเรียน ระดับชั้นการศึกษา อาชีพของบิดา การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา และสถานภาพของครอบครัว ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

นิลวรรณ ศิริอังกุล[43] ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนในชุมชนแออัด เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง อายุระหว่าง 11-16 ปี จำนวน 534 คนพบว่า นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวปกติสภาพจิตด้านการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนที่ครอบครัวแตกแยก

ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ[44] ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้อน จำนวน 1,370 คน พบว่า ความคาดหวังของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน กล่าวคือ ผู้ปกครองที่มีความคาดหวังกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน ตั้งเป้าหมายไว้สำหรับนักเรียนและต้องการให้นักเรียนประสบผลสำเร็จ โดยทำความเข้าใจ สนใจการเรียน มีเวลาในการดูแลเอาใจใส่ด้านการเรียน ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ สนับสนุกส่งเสริม ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมการเรียนที่ดี

อดิเทพ ศรีสุอารักษ์[45] ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิจิตรวิทยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 , 2 และ 3 จำนวน 142 คน นักเรียนชาย 76 คน นักเรียนหญิง 66 คน ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน มโนภาพแห่งตน บรรยากาศการเรียนการสอน ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นลินี ธรรมอำนวยสุข[46] ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่มีแผนการเรียนการสอน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน

2. งานวิจัยในต่างประเทศ

Hurlock[47] ศึกษาพบว่า เด็กที่วาพ่อแม่รังเกียจไม่ต้องการหรือพ่อแม่แยกทางกัน เด็กจะเกิดความหวาดกลัว ขาดที่พึงทางจิตใจ และมีชีวิตอยู่ด้วยความหวาดระแวง เมื่อไปที่โรงเรียน เด็กจะไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเผชิญปัญหาของเด็กนั้นจะไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกเป็นไปในทางที่ไม่ดี

Hetherington[48] ได้ศึกษาเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีการแสดงอารมณ์ของความทุกข์ และความผิดปกติของพฤติกรรม พบว่า วัยรุ่นต้องรับมือกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามปกติของการพัฒนาและความบาดหมางของบิดาในเวลาเดียวกัน ทำให้เกิดความยุ่งยากซับซ้อนในการปรับตัวทางจิตวิทยา

Mul Holland[49] ได้ศึกษาสภาพจิตใจของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยศึกษากับกลุ่มเด็กวัยรุ่น จากโรงเรียนขนาดกลางจำนวน 96 โรงเรียนพบว่า สถานการณ์หย่าร้างของพ่อแม่เป็นวิกฤติการณ์ที่เลวร้ายที่กระทบกระเทือนจิตใจ ส่งผลระยะยาวต่อชีวิตเด็กด้วย

Pansky[50] ได้ศึกษาบทบาททางเพศและการปรับตัวของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง 59 คน และมาจากครอบครัวที่สมบูรณ 83 คน พบว่าการหย่าร้างก่อให้เกิดความแค้นแก้เด็ก ๆ เป็นอย่างมากซึ่งเด็กที่มาจากครอบครัวที่อย่าร้างจะมีลักษณะดังนี้คือ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความกลุ้มใจ ก้าวร้าว และมีปัญหาทางด้านการเรียนมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์

Marlow and Wilson[51] ศึกษาเด็กที่เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับสติปัญญาสูงสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งประสบผลสำเร็จทางการเรียน ส่วนอีกหนึ่งไม่ประสบผลสำเร็จทางการเรียน ทั้งหมด จำนวน 96 คน พบว่าเด็กที่ประสบความสำเร็จทางการเรียนนั้น พ่อแม่ดูแลเอาใจใส่อย่างดี ยอมรับเด็กให้เด็กได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ มีความไว้วางใจเด็กในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ยอมให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ รวมทั้งให้กำลังใจเด็ก แต่ไม่เร่งรัดเกี่ยวกับความสำเร็จทางการเรียนมากเกินไปส่วนเด็กที่ไม่ประสบความสำเร็จทางการเรียนจะมีคะแนนด้านต่าง ๆ ค่อนข้างต่ำ

Desena[52] ได้ศึกษาคุณลักษณะของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ กลุ่มตัวเอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีคุณลักษณะที่สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดีกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

David[53] พบว่า นักศึกษาที่มีความพร้อมใจในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในชั้นมาก มีแนวโน้มที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีความพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในชั้นน้อย สำหรับกลุ่มที่บรรยากาศก้าวร้าว มีความคับข้องใจและมีการขัดแย้งสมาชิกจะมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนาทำให้การเรียนการสอนไม่ค่อยได้ผล

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร โดยมีรูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) แบบภาคตัดขวาง ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง(Cross-sectional Design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีการวิจัย(Research Methodology) ดังต่อไปนี้

การศึกษานำ

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ใช้ข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เทคนิควิธีการ รวมทั้งเอกสารรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทย และต่างประเทศ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target Population) คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่มีนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม ครบทั้ง 3 สาขา ได้แก่ สาขาวิชาการบัญชี สาชาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และสาขาวิชาการตลาด

ประชากรตัวอย่าง (Population to be sampled) คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2551 มีจำนวนทั้งสิ้น 10 แห่ง ที่มีนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม ครบทั้ง 3 สาขา ได้แก่ สาขาวิชาการบัญชี สาชาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และสาขาวิชาการตลาด โดยมีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 2513 คน[54]

ตัวอย่าง (Samples) คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1ประจำปีการศึกษา 2551 ที่มีนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม ครบทั้ง 3 สาขา ได้แก่ สาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และสาขาวิชาการตลาด

ขนาดตัวอย่าง (Sample Size) ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการคำนวณหาจำนวนตัวอย่างทั้งหมด : n ในกรณีที่ประชากรมีจำนวนที่แน่นอนและเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา[55] โดยใช้สูตรของ Yamane[56],[57] ดังนี้

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

เมื่อ n = จำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

N = จำนวนประชากรทั้งหมด

e = ค่าคลาดเคลื่อนสูงสุดไม่เกินร้อยละ 5 จึงทำให้ได้ค่า e = 0.05

จะได้ $n = \frac{2513}{1 + 2513(0.05)^2} = 345.07$

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จะใช้จำนวนตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 350 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

Stage 1 สุ่มจำนวนสถานศึกษา 5 แห่ง จากสถานศึกษาจำนวนทั้งสิ้น 10 แห่ง ที่มีนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม ครบทั้ง 3 สาขา ได้แก่ สาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และสาขาวิชาการตลาด โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย(Simple Random Sampling)

Stage 2 ในแต่ละสถานศึกษาที่สุ่มได้ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแยกประชากรเป็นกลุ่มย่อย เรียกว่า ชั้นภูมิ ซึ่งใช้สาขาวิชาเอกเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง และทำการสุ่มเลือกสาขาละ 1 ห้องเรียนจากสถานศึกษาทั้ง 5 แห่ง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย(Simple Random Sampling) จากแต่ละชั้นภูมิ ได้สถานศึกษาละ 3 ห้อง รวมทั้งหมด 15 ห้อง ดังนี้

วิทยาลัยพณิชยการบางนา

- การบัญชี	มี	3	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	มี	3	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง
- การตลาด	มี	3	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง

วิทยาลัยพณิชยการอินทราชัย

- การบัญชี	มี	2	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	มี	2	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง
- การตลาด	มี	2	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง

วิทยาลัยพณิชยการธนบุรี

- การบัญชี	มี	5	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	มี	4	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง
- การตลาด	มี	4	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง

วิทยาลัยพณิชยการเชตุพน

- การบัญชี	มี	4	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	มี	2	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง
- การตลาด	มี	2	ห้อง	สุ่มมา	1	ห้อง

วิทยาลัยอาชีวศึกษาธนบุรี

- การบัญชี	มี	1	ห้อง	ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	มี	1	ห้อง	ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง
- การตลาด	มี	1	ห้อง	ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

Stage 3 ในแต่ละห้องที่สุ่มได้ จะทำการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาทุกคนในห้องนั้น โดยมีนักศึกษาที่สุ่มได้รวมทั้งหมด 466 คน แสดงได้ดังตารางที่ 1 ดังนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนนักศึกษาทั้งหมด จำแนกตามสถานศึกษา

สถานศึกษา	จำนวนนักศึกษาทั้งหมด			รวม
	การบัญชี	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	การตลาด	
วิทยาลัยพณิชยการบางนา	43	31	39	113
วิทยาลัยพณิชยการอินทราชัย	28	17	23	68
วิทยาลัยพณิชยการธนบุรี	41	41	41	123
วิทยาลัยพณิชยการเชตุพน	39	43	29	111
วิทยาลัยอาชีวศึกษาธนบุรี	26	14	11	51
รวม	177	146	143	466

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา มีลักษณะแบบให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หรือกรอกข้อมูลลงในช่องว่าง จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการศึกษาต่อ ได้จากแบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของมนฤดี เพ็ญสุริยา[15] เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 11 ข้อ คือ ด้านการรับรู้ข้อมูล ข้อ 1-4 และด้านความพร้อม ข้อ 5-11

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการเรียน ได้จากแบบสอบถามการเรียนของราภรณ์ มุละชีวะ[16] เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านเศรษฐกิจ ได้จากแบบสอบถามความเครียดในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจของกาญจนา เดชคุ้ม[9] เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท

(Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 18 ข้อ คือ ด้านการเงิน ข้อ 1-16 และด้านโอกาส ข้อ 17-18

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านความคาดหวัง ได้จากแบบสอบถามความคาดหวังของราภรณ์ มุละชีวะ[16] เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ คือ ด้านความคาดหวังของนักศึกษา ข้อ 1 และข้อ 10 และด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ข้อ 2-9 และ ข้อ11-12

ตอนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านสัมพันธภาพ ได้จากแบบสอบถามสัมพันธภาพของราภรณ์ มุละชีวะ[16] เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ตือ ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ข้อ 1-8 ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ข้อ 9-13 และด้านสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ ข้อ 14-20

แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดในตอนที่ 2 – 6 มีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ ดังนี้

เครียดน้อย	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน
เครียดค่อนข้างน้อย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
เครียดปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
เครียดค่อนข้างมาก	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
เครียดมาก	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน

จากนั้นหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ทั้งรายข้อและรายด้าน โดยทำการรวมคะแนนดิบจากแต่ละข้อ แล้วหารด้วยจำนวนข้อมูลทั้งหมด และนำค่าเฉลี่ยที่ได้ทั้งรายข้อและรายด้านเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยมีหลักการดังนี้

1.00 - 1.55	หมายความว่า	ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับต่ำ
1.56 - 2.55	หมายความว่า	ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ
2.56 - 3.55	หมายความว่า	ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับปานกลาง

3.56 - 4.55 หมายความว่า ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับค่อนข้างสูง

4.56 - 5.00 หมายความว่า ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับสูง

ตอนที่ 7 แบบทดสอบความเครียดของดูแกน(Dougan's stress questionnaire)

ซึ่งจันทร์แรม กิจเหมาะ[20] ได้ปรับปรุงมาจากแบบทดสอบวัดความเครียดของดูแกนและคนอื่น ๆ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ เป็นข้อคำถามที่แสดงถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล เป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 4 ด้าน ดังนี้

1.อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์(Mood) ได้แก่ เบื่อหน่าย ฉุนเฉียว โกรธง่าย

2.อาการที่เกิดทางด้านสรีระ(Organ) ได้แก่ ปาก และลำคอแห้งผาก หายใจเร็ว

3.อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ(Muscle) ได้แก่ ปวดหลัง ปวดคอ ปวดศีรษะ

4.อาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก(Behavior) ได้แก่ นอนไม่หลับ ลุกลี้ลุกลน

แบบทดสอบความเครียดของดูแกนและคณะ เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีการกำหนดคะแนนแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 4 ระดับ ดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นมากกว่า 4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์ หรือเกิดเป็นประจำ

บ่อยครั้ง หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 3 - 4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 1 - 2 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์

ไม่มีอาการ หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้นเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่มีอาการ	มีค่าเท่ากับ	0
นาน ๆ ครั้ง	มีค่าเท่ากับ	1
บ่อยครั้ง	มีค่าเท่ากับ	2
บ่อยครั้งที่สุด	มีค่าเท่ากับ	3

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากนั้นหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) รายข้อ โดยทำการรวมคะแนนดิบจากแต่ละข้อ แล้วหารด้วยจำนวนข้อมูลทั้งหมด และนำค่าเฉลี่ยที่ได้เทียบกับเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยมีหลักการดังนี้

0.00 - 0.55 หมายความว่า ไม่มีอาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น

0.56 - 1.55 หมายความว่า อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง

1.56 - 2.55 หมายความว่า อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยครั้ง

2.56 - 3.00 หมายความว่า อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยครั้งที่สุด

จากนั้นนำคะแนนระดับความรุนแรงของความเครียดโดยรวมของนักศึกษาแต่ละคน ไปทำการแบ่งระดับความรุนแรงของความเครียดและแปลความหมายของระดับความรุนแรงของความเครียด โดยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับและแปลความหมาย ดังนี้

1. ถ้าคะแนนระดับความรุนแรงของความเครียดโดยรวมมีการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution) จะทำการแบ่งระดับและแปลความหมายของระดับความรุนแรงของความเครียดโดยการนำคะแนนรวมที่ได้หาค่าเฉลี่ย (Mean : $\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) และแปลความหมายของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1) ระดับความรุนแรงของความเครียดระดับต่ำ เมื่อผลรวมของคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ $\overline{X}$ - 1(S.D.)

2) ระดับความรุนแรงของความเครียดระดับปานกลาง เมื่อผลรวมของคะแนนอยู่ระหว่าง $\overline{X}$ - 1(S.D.) และ $\overline{X}$ + 1(S.D.)

3) ระดับความรุนแรงของความเครียดระดับสูง เมื่อผลรวมของคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ $\overline{X}$ + 1(S.D.)

2. ถ้าคะแนนระดับความรุนแรงของความเครียดโดยรวมไม่มีการแจกแจงแบบปกติ (Non - normal Distribution) จะทำการแบ่งระดับและแปลความหมายของระดับความรุนแรงของความเครียด โดยกำหนดให้คะแนนเต็มของแบบทดสอบความเครียดของดูแกน(Dougan's stress questionnaire) 120 คะแนนมีค่าเท่ากับ 100 จากนั้นแบ่งระดับความรุนแรงของความเครียด โดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิตเป็นเกณฑ์ในการแบ่งและแปลความหมายของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความรุนแรงของความเครียดระดับต่ำ หมายถึง ค่าคะแนนความเครียดที่ได้น้อยกว่าร้อยละ 33.33 โดยมีค่าคะแนนรวมน้อยกว่า 40 คะแนน

2. ระดับความรุนแรงของความเครียดระดับปานกลาง หมายถึง ค่าคะแนนความเครียดที่ได้มีค่าตั้งแต่ร้อยละ 33.33 ถึงร้อยละ 66.66 โดยมีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 40 - 80 คะแนน

3. ระดับความรุนแรงของความเครียดระดับสูง หมายถึง ค่าคะแนนความเครียดที่ได้มากกว่าร้อยละ 66.66 ถึงร้อยละ 100 โดยมีค่าคะแนนรวมมากกว่า 80 คะแนน

<u>การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ</u>

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการศึกษาต่อ มนฤดี เพ็ญสุริยา[15] ได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน
บดินทรเดชา(สิงห์ สิงหเสนี) จำนวน 36 คน และได้ค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรแอลฟา(∝)ของครอนบาคเท่ากับ 0.8992

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการเรียน วราภรณ์ มุละชีวะ[16] ได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และได้ค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรแอลฟา(∝)ของครอนบาคเท่ากับ 0.7977

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านเศรษฐกิจ กาญจนา เดชคุ้ม[9] ได้โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 45 คน และได้ค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรแอลฟา(∝)ของครอนบาคเท่ากับ 0.940

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านความคาดหวัง วราภรณ์ มุละชีวะ[16] ได้โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และได้ค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรแอลฟา(∝)ของครอนบาคเท่ากับ 0.7409

ตอนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านสัมพันธภาพ วราภรณ์ มุละชีวะ[16] ได้โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และได้ค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรแอลฟา(∝)ของครอนบาคเท่ากับ 0.8127

ตอนที่ 7 แบบทดสอบความเครียดของดูแกน(Dougan's stress questionnaire)

จันทร์แรม กิจเหมาะ[58] ได้นำแบบทดสอบวัดความเครียดของดูแกน ที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงทางภาษา(Face Validity) โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยบรมราชชนนีศรีธัญญา จำนวน 30 คน แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรแอลฟา(∝)ของครอนบาคเท่ากับ 0.910

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล[59] ได้นำแบบทดสอบวัดความเครียดของดูแกนที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงทางภาษา(Face Validity) โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันเทคโนโยราชมงคล จำนวน 60 คน แล้วนำไปหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีการแจกแจงที(T) และคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีระดับนัยสำคัญตั้งแต่ 0.05 ขึ้นไป และนำไปหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรแอลฟา(∝) ของครอนบาคเท่ากับ 0.9146

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้งฉบับไปทดสอบก่อนใช้จริง โดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม สถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ ในพระอุปถัมภ์ ฯ สาขาวิชาการบัญชี จำนวน 13 คน สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ จำนวน 9 คน และสาขาวิชาการตลาด จำนวน 6 คน รวมแบบสอบถามที่นำไปทดสอบก่อนใช้จริง จำนวน 28 ชุด ได้ผลดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่ไปทดลองใช้มีความเข้าใจข้อคำถามแต่ละข้อในแบบสอบถาม ยินดีที่จะตอบและสามารถตอบข้อคำถามในแบบสอบถามได้ทุกข้อ

ตอนที่ 2 - ตอนที่ 7 ใช้การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น(Reliability)ของแบบสอบถามรายด้านและทั้งฉบับโดยใช้สูตรแอลฟา(∝)ของครอนบาค ได้ผลลัพธ์แสดงดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงค่าความเชื่อมั่น(Reliability)ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรแอลฟา(∝)ของครอนบาค จำแนกตามปัจจัย

ปัจจัย	จำนวนข้อ	ค่าแอลฟา(∝)
ด้านการศึกษาต่อ	11	0.8520
ด้านการเรียน	10	0.8860
ด้านเศรษฐกิจ	18	0.9660
ด้านความคาดหวัง	12	0.9510
ด้านสัมพันธภาพ	20	0.9650
แบบทดสอบความเครียดของดูแกน	40	0.9510
รวม	111	0.9810

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลปฐมภูมิด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการติดต่อกับหน่วยงานภายในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร เพื่อสำรวจแหล่งข้อมูลเบื้องต้นก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยทำหนังสือเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย โดยขอหนังสือจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการทำวิจัยเรื่อง "ระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร" ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 5 แห่ง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1. ผู้วิจัยเข้าพบและแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

3.2. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนและวิธีการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างและตอบข้อสงสัยต่าง ๆ เพิ่มเติม เมื่อกลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจข้อคำถาม

3.3. ผู้วิจัยรอเก็บแบบสอบถามและตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลของคำตอบที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่าง หากข้อมูลที่ได้ไม่ครบถ้วนหรือไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจะทำการสอบถามเพิ่มเติมจนได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางการจัดการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics Analysis) เป็นการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวแปรทั้งหมด โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ทำการวิเคราะห์และนำเสนอในรูปของความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอในรูปของตารางไขว้ (Crosstabulation)

2. การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาการวิจัย โดยใช้วิธีการทางสถิติ ดังนี้

2.1. การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียด โดยใช้

2.1.1. การวิเคราะห์ไคสแควร์(Chi-square Analysis) เพื่อตรวจสอบดูความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากับระดับความรุนแรงของความเครียด

2.1.2. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) โดยใช้สถิติแบบ Pearson Correlation เพื่อตรวจสอบดูความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.1.3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่อตรวจสอบดูปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด

2.2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

2.2.1. กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้ t-test ทำการวิเคราะห์

2.2.2. กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้ One-way ANOVA ทำการวิเคราะห์ และถ้าพบความแตกต่างจะทำการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในกรุงเทพมหานคร โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 466 คน ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ค่าคะแนนระดับความรุนแรงของความเครียด

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ค่าคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้าน

1.ปัจจัยด้านการศึกษา ได้แก่

- ด้านการศึกษาต่อ ได้แก่

ความพร้อม

การรับรู้ข้อมูล

- การเรียน

2.ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่

การเงิน

โอกาส

3.ปัจจัยด้านจิตสังคม ได้แก่

- ด้านความคาดหวัง ได้แก่

ความคาดหวังของนักศึกษา

ความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง

- ด้านสัมพันธภาพ ได้แก่

ระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง

ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากับระดับความรุนแรงของความเครียด

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ด้านปัจจัยส่วนตัว		
เพศ (n = 466)		
ชาย	113	24.2
หญิง	353	75.8
ลำดับการเกิด (n = 466)		
บุตรคนแรก	185	39.7
บุตรคนเดียว	68	14.6
บุตรคนกลาง	59	12.7
บุตรคนสุดท้อง	144	30.9
บุตรบุญธรรม	10	2.1
จำนวนพี่น้อง (n = 466)		
น้อยกว่า 3 คน	292	62.7
3-7 คน	170	36.5
7 คนขึ้นไป	4	0.8
Mean = 2.42 , S.D. = 1.19 , Min = 1 , Max = 10		
เกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (n = 466)		
ต่ำกว่า 2.00	2	0.4
2.00 - 2.49	25	5.4
2.50 – 2.99	104	22.3
3.00 – 3.49	124	26.6
3.50 – 4.00	211	45.3
Mean = 3.29 , S.D. = 0.50 , Min = 1.66 , Max = 4.00		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX)ทั้งหมด (n = 466)		
2.00 - 2.49	55	11.8
2.50 – 2.99	151	32.4
3.00 – 3.49	175	37.6
3.50 – 4.00	85	18.2
Mean = 3.04 , S.D. = 0.46 , Min = 2.00 , Max = 4.00		
สาขาวิชาที่ศึกษา (n = 466)		
การบัญชี	177	38.0
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	146	31.3
การตลาด	143	30.7
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา (n = 466)		
ไม่มีรายได้	28	6.0
ต่ำกว่า 5,000 บาท	33	7.1
5,000 – 9,999	157	33.7
10,000 – 14,999	113	24.2
15,000 – 20,000	89	19.1
20,000 บาทขึ้นไป	46	9.9
Mean = 12,410.94 , S.D. = 13,782.42 , Min = 0.00 , Max = 200,000.00		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา (n = 466)		
ไม่มีรายได้	72	15.5
ต่ำกว่า 5,000 บาท	53	11.4
5,000 – 9,999	193	41.4
10,000 – 14,999	84	18.0
15,000 – 20,000	50	10.7
20,000 บาทขึ้นไป	14	3.0
Mean = 8158.07 , S.D. = 8879.49 , Min = 0.00 , Max = 80,000.00		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษาของบิดา (n = 466)		
ไม่ได้ศึกษา	14	3.0
ประถมศึกษา	228	48.9
มัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา	178	38.2
ปริญญาตรี	39	8.4
ปริญญาโท	7	1.5
ระดับการศึกษาของมารดา (n = 466)		
ไม่ได้ศึกษา	15	3.2
ประถมศึกษา	260	55.8
มัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา	157	33.7
ปริญญาตรี	31	6.7
ปริญญาโท	3	0.6
อาชีพของบิดา (n = 466)		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	48	10.3
รับราชการ	34	7.3
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	26	5.6
ค้าขาย	76	16.3
รับจ้าง	282	60.5
อาชีพของมารดา (n = 466)		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	121	26.0
รับราชการ	15	3.2
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	7	1.5
ค้าขาย	110	23.6
รับจ้าง	213	45.7

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรสของบิดามารดา (n = 466)		
อยู่ด้วยกัน	322	69.1
หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่	91	19.5
บิดา หรือมารดาเสียชีวิต	53	11.4
หลังจากสำเร็จการศึกษา วางแผน (n = 466)		
ศึกษาต่อก่อน	237	50.9
ทำงานก่อน	36	7.7
ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	193	41.4

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง(ร้อยละ 75.8) และส่วนใหญ่ เป็นบุตรคนแรก(ร้อยละ 39.7) โดยมีจำนวนพี่น้องน้อยกว่า 3 คน(ร้อยละ 62.7) มีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาในระดับ 3.50 – 4.00 (ร้อยละ 45.3) เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX)ทั้งหมดในระดับ 3.00 – 3.49 (ร้อยละ 37.6) และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี (ร้อยละ 38.0)

ในด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาส่วนใหญ่มีรายได้ 5,000 – 9,999 บาท (ร้อยละ 33.7) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดาส่วนใหญ่มีรายได้ 5,000 – 9,999 บาท (ร้อยละ 41.4) โดยระดับการศึกษาของบิดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 48.9) ระดับการศึกษาของมารดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 55.8) เช่นกัน อาชีพของบิดาส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 60.5) อาชีพของมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย (ร้อยละ 45.7) โดยสถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 69.12) และนักศึกษาส่วนใหญ่หลังจากสำเร็จการศึกษาแล้วจะวางแผนศึกษาต่อก่อน (ร้อยละ 50.9)

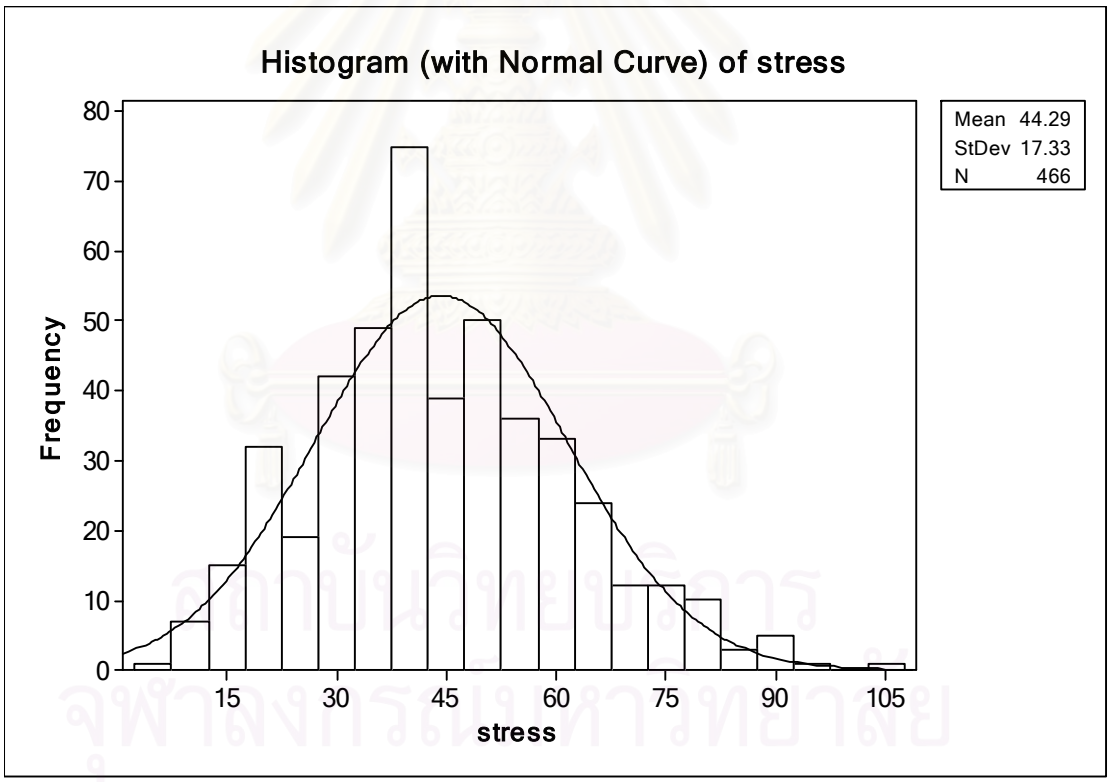
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ค่าคะแนนระดับความรุนแรงของความเครียด

ตารางที่ 4 แสดงค่าสถิติของคะแนนรวมความเครียด

ตัวแปร	Min	Max	Mean	Median	Mode	S.D.	Skewness
คะแนนความเครียด	7	105	44.29	42.00	42.00	17.33	0.386

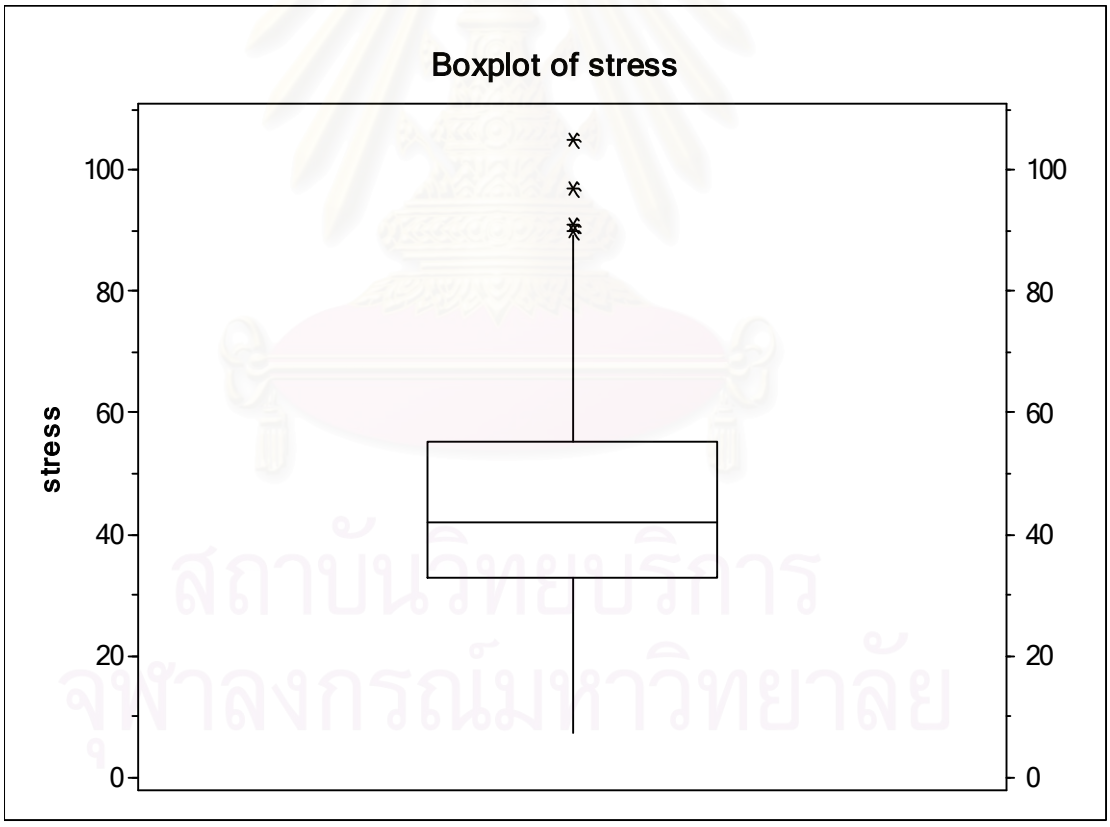
จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนความเครียดมีค่าต่ำสุดเท่ากับ 7 คะแนน และสูงสุดเท่ากับ 105 คะแนน โดยมีคะแนนเฉลี่ย มัธยฐาน และฐานนิยมของคะแนนความเครียด เท่ากับ 44.29, 42.00, และ 42.00 ตามลำดับ และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าความเบ้ของคะแนนความเครียดเท่ากับ 17.33 และ 0.386 คะแนน ตามลำดับ



ภาพที่ 2 ฮิสโตรแกรมคะแนนรวมความเครียด

จากภาพที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความเครียดจากแบบทดสอบความเครียดของดูแกน(Dougan's stress questionnaire) ของนักศึกษามีค่าเท่ากับ 44.29 และ 17.33 ตามลำดับ โดยค่าคะแนนรวมส่วนใหญ่ค่อนข้างมีการ

กระจายแบบปกติ และเพื่อเป็นการยืนยันการกระจายของค่าคะแนนที่ได้จึงต้องทำการตรวจสอบจากแผนภาพกล่อง (Box Plot)[60],[61],[62] ซึ่งเป็นแผนภาพที่ทำให้ทราบรายละเอียดของข้อมูลที่สำคัญได้แก่ ค่ามัธยฐาน (Median) ซึ่งเป็นเส้นตรงที่ลากผ่านกล่องตรงกับตำแหน่งควอร์ไทล์ที่ 2 (Quartile 2 : Q_2) หรือตำแหน่งค่ามัธยฐาน (Median) ค่าพิสัยระหว่างควอร์ไทล์ (Interquartile Range : IQR) เป็นกล่องที่แสดงความสมมาตรของข้อมูลมีค่าของข้อมูลส่วนใหญ่อยู่ภายในกล่องนี้ โดยขอบด้านซ้ายหรือขอบด้านล่างที่มีค่าของข้อมูลน้อยของกล่องจะตรงกับตำแหน่งควอร์ไทล์ที่ 1 (Quartile 1 : Q_1) และขอบด้านขวาหรือขอบด้านบนที่มีค่าของข้อมูลมากของกล่องจะตรงกับตำแหน่งควอร์ไทล์ที่ 3 (Quartile 3 : Q_3) ซึ่งแสดงลักษณะการกระจายหรือลักษณะความเบ้ (Skewness : S.K.) ของข้อมูล และมีเส้นตรงหรือหนวด (Whisker)ที่ปลายทั้งสองข้างของกล่องที่แสดงค่าของข้อมูลที่เป็นขอบเขตภายในที่วัดจากขอบริมของกล่อง โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1.5 เท่าของค่าพิสัยระหว่างควอร์ไทล์ รวมถึงการแสดงค่าของข้อมูลที่ผิดปกติ (Outliers) โดยใช้เครื่องหมาย * แสดงดังภาพที่ 3 ดังนี้



ภาพที่ 3 กล่องคะแนนรวมความเครียด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากภาพที่ 3 พบว่า เส้นมัธยฐาน (Median) หรือควอร์ไทล์ที่ 2 (Quartile 2 : Q_2) ค่อนไปทางด้านล่างหรือด้านซ้าย แสดงว่าคะแนนรวมความเครียดจากแบบทดสอบความเครียดของดูแกน (Dougan's stress questionnaire)ของนักศึกษา มีการกระจายเบ้ขวาไม่สมมาตร ซึ่งสอดคล้องกับค่าความเบ้ (Skewness) ในตารางที่ 12 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเบ้เท่ากับ 0.386 (ค่าสัมประสิทธิ์ความเบ้มีค่าบวก แสดงว่าการกระจายของข้อมูลมีลักษณะเบ้ขวา) [61),(62)] และมีค่าของข้อมูลที่ผิดปกติ (Outliers)อยู่ที่ปลายด้านบนหรือด้านขวาชนิดไม่รุนแรง(ไม่เกิน 3 เท่าของค่าพิสัยระหว่างควอร์ไทล์ : 3.IQR) [61),(62)] ดังนั้นคะแนนรวมความเครียดนี้ไม่มีการกระจายแบบปกติ และเพื่อเป็นการยืนยันการกระจายของค่าคะแนนรวมที่ได้จึงต้องทำการทดสอบคะแนนรวมความเครียดว่ามีการแจกแจงแบบปกติ(Test distribution is Normal.)หรือไม่ ด้วยการทดสอบสมมติฐาน 3 วิธี แสดงดังตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงค่าสถิติที่คำนวณได้และค่า p-value ของคะแนนรวมความเครียด จำแนกตามวิธีการทดสอบ

วิธีการทดสอบ	ค่าสถิติที่คำนวณได้	p-value
Chi-Square : χ^2	233.451	0.000**
Kolmogorov-Smirnov : KS	0.055	0.010**
Anderson-Darling	1.229	0.005**

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนรวมความเครียดจากแบบทดสอบความเครียดของดูแกน (Dougan's stress questionnaire) ของนักศึกษาทั้ง 3 วิธีให้ผลสรุปที่ตรงกัน นั่นคือ คะแนนรวมความเครียดไม่เป็นการแจกแจงแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ดังนั้นการแบ่งระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ จะนำคะแนนรวมความเครียดที่ได้มาทำการแบ่ง โดยกำหนดให้คะแนนเต็มของแบบทดสอบความเครียดของดูแกน(Dougan's stress questionnaire) 120 คะแนนมีค่าเท่ากับ 100 จากนั้นแบ่งระดับความรุนแรงของความเครียด โดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิตเป็นเกณฑ์ในการแบ่งและแปลความหมายของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความรุนแรงของความเครียดระดับต่ำ หมายถึง ค่าคะแนนความเครียดที่ได้น้อยกว่าร้อยละ 33.33 โดยมีค่าคะแนนรวมน้อยกว่า 40 คะแนน

2. ระดับความรุนแรงของความเครียดระดับปานกลาง หมายถึง ค่าคะแนนความเครียดที่ได้มีค่าตั้งแต่ร้อยละ 33.33 ถึงร้อยละ 66.66 โดยมีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 40 - 80 คะแนน

3. ระดับความรุนแรงของความเครียดระดับสูง หมายถึง ค่าคะแนนความเครียดที่ได้มากกว่าร้อยละ 66.66 ถึงร้อยละ 100 โดยมีค่าคะแนนรวมมากกว่า 80 คะแนน แสดงดังตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรุนแรงของความเครียด

ระดับความรุนแรงของความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	189	40.6
ระดับปานกลาง	266	57.1
ระดับสูง	11	2.4
รวม	466	100.0

จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 57.1) มีความเครียดระดับปานกลาง รองลงมานักศึกษาจะมีความเครียดในระดับต่ำ (ร้อยละ 40.6) และนักศึกษาจะมีความเครียดในระดับสูง (ร้อยละ 2.4)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ค่าคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียด

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean : $\bar{x}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	Mean	S.D.
ด้านการศึกษาต่อ	3.42	0.69
การรับรู้ข้อมูล	3.31	0.72
ความพร้อม	3.48	0.77
ด้านการเรียน	2.89	0.68
ด้านเศรษฐกิจ	3.35	0.93
การเงิน	3.42	0.98
โอกาส	2.86	1.21
ด้านความคาดหวัง	3.24	0.90
ความคาดหวังของนักศึกษา	3.57	0.96
ความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง	3.17	0.94
ด้านสัมพันธภาพ	2.57	0.87
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง	2.62	0.91
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน	2.61	0.96
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์	2.49	1.00

จากตารางที่ 7 พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในภาพรวม

ปัจจัยด้านการศึกษาต่อโดยรวมเฉลี่ย เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.42 ; S.D. = 0.69)

ปัจจัยด้านการเรียนโดยรวมเฉลี่ย เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 2.89 ; S.D. = 0.68)

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจโดยรวมเฉลี่ย เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.35 ; S.D. = 0.93)

ปัจจัยด้านความคาดหวังโดยรวมเฉลี่ย เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.24 ; S.D. = 0.90)

ปัจจัยด้านสัมพันธภาพโดยรวมเฉลี่ย เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =2.57 ; S.D. = 0.87)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากับระดับความรุนแรงของความเครียด

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรุนแรงของความเครียดกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	ระดับความเครียด : คน(ร้อยละ)			รวม	χ^2	p-value
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง			
เพศ					2.005	0.367
- ชาย	50(44.2)	62(54.9)	1(0.9)	113(100.0)		
- หญิง	139(39.4)	204(57.8)	10(2.8)	353(100.0)		
ลำดับการเกิด					7.025	0.534
- บุตรคนแรก	72(38.9)	107(57.8)	6(3.2)	185(100.0)		
- บุตรคนเดียว	27(39.7)	40(58.8)	1(1.5)	68(100.0)		
- บุตรคนกลาง	21(35.6)	36(61.0)	2(3.4)	59(100.0)		
- บุตรคนสุดท้อง	65(45.1)	78(54.2)	1(0.7)	144(100.0)		
- บุตรบุญธรรม	4(40.0)	5(50.0)	1(10.0)	10(100.0)		
จำนวนพี่น้อง					2.311	0.315
- น้อยกว่า 3 คน	124(42.5)	163(55.8)	5(1.7)	292(100.0)		
- ตั้งแต่3 คนขึ้นไป	65(37.4)	103(59.2)	6(3.4)	174(100.0)		
เกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา					1.696	0.428
- ต่ำกว่า 3.00	53(40.5)	73(55.7)	5(3.8)	131(100.0)		
- ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	136(40.6)	193(57.6)	6(1.8)	335(100.0)		
เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX)ทั้งหมด					3.829	0.147
- ต่ำกว่า 3.00	84(40.8)	114(55.3)	8(3.9)	206(100.0)		
- ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	105(40.4)	152(58.5)	3(1.2)	260(100.0)		

ตารางที่ 8 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรุนแรงของความเครียดกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	ระดับความเครียด : คน(ร้อยละ)			รวม	χ^2	p-value
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง			
สาขาวิชาที่ศึกษา					16.032	0.003**
- การบัญชี	88(49.7)	86(48.6)	3(1.7)	177(100.0)		
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	55(37.7)	90(61.6)	1(0.7)	146(100.0)		
- การตลาด	46(32.2)	90(62.9)	7(4.9)	143(100.0)		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา(บาท/เดือน)					0.409	0.815
- น้อยกว่า 10,000	90(41.3)	122(56.0)	6(2.8)	218(100.0)		
- ตั้งแต่ 10,000	99(39.9)	144(58.1)	5(2.0)	248(100.0)		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา(บาท/เดือน)					1.000	0.607
- น้อยกว่า 10,000	128(40.4)	183(57.7)	6(1.9)	317(100.0)		
- ตั้งแต่ 10,000	61(40.9)	83(55.7)	5(3.4)	149(100.0)		
ระดับการศึกษาของบิดา					2.932	0.231
- ต่ำกว่ามัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา	97(40.1)	142(58.7)	3(1.2)	242(100.0)		
- ตั้งแต่มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา	92(41.1)	124(55.4)	8(3.6)	224(100.0)		
ระดับการศึกษาของมารดา					0.284	0.867
- ต่ำกว่ามัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา	114(41.5)	155(56.4)	6(2.2)	275(100.0)		
- ตั้งแต่มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา	75(39.3)	111(58.1)	5(2.6)	191(100.0)		
อาชีพของบิดา					1.003	0.606
- รับจ้าง	78(42.4)	103(56.0)	3(1.6)	184(100.0)		
- อื่น ๆ	111(39.4)	163(57.8)	8(2.8)	282(100.0)		

ตารางที่ 8 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรุนแรงของความเครียดกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	ระดับความเครียด : คน(ร้อยละ)			รวม	χ^2	p-value
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง			
อาชีพของมารดา					0.927	0.629
- รับจ้าง	106 (41.9)	140 (55.3)	7 (2.8)	253 (100.0)		
- อื่น ๆ	83(39.0)	126(59.2)	4(1.9)	213(100.0)		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา					2.618	0.270
-อยู่ด้วยกัน	128 (39.8)	184 (57.1)	10 (3.1)	322 (100.0)		
-หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ หรือบิดาหรือมารดาเสียชีวิต	61(42.4)	82(56.9)	1(0.7)	144(100.0)		
การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา					17.166	0.002**
- ศึกษาต่อก่อน	107(45.1)	127(53.6)	3(1.3)	237(100.0)		
- ทำงานก่อน	10(27.8)	22(61.1)	4(11.1)	36(100.0)		
- ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	72(37.3)	117(60.6)	4(2.1)	193(100.0)		

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 8 พบว่า

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด รองลงมามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และระดับสูง และพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างระดับความเครียดกับเพศของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นบุตรคนแรกมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างระดับความเครียดกับลำดับการเกิดของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีจำนวนพี่น้องน้อยกว่า 3 คน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างระดับความเครียดกับจำนวนพี่น้องของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างระดับความเครียดกับเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ทั้งหมดตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างระดับความเครียดกับเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ทั้งหมดของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่ที่เลือกเรียนสาขาการบัญชีมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และพบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ระหว่างระดับความเครียดกับสาขาวิชาที่ศึกษาของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่ที่บิดาและมารดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000บาท มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างระดับความเครียดกับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาและมารดาของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่ที่บิดาและมารดามีระดับการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างระดับความเครียดกับระดับการศึกษาของบิดาและมารดาของนักศึกษาตามลำดับ

นักศึกษาส่วนใหญ่ที่บิดาไม่มีอาชีพรับจ้างแต่มารดามีอาชีพรับจ้างมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างระดับความเครียดกับอาชีพของบิดาของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่ที่บิดามารดามีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างระดับความเครียดกับสถานภาพสมรสของบิดามารดาของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำการศึกษาต่อก่อนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมาก และพบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ระหว่างระดับความเครียดกับการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาของนักศึกษา

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ตารางที่ 9 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่า p-value ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	p-value
ด้านการศึกษาต่อ	0.217	0.000**
การรับรู้ข้อมูล	0.219	0.000**
ความพร้อม	0.189	0.000**
ด้านการเรียน	0.275	0.000**
ด้านเศรษฐกิจ	0.217	0.000**
การเงิน	0.198	0.000**
โอกาส	0.223	0.000**
ด้านความคาดหวัง	0.265	0.000**
ความคาดหวังของนักศึกษา	0.291	0.000**
ความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง	0.244	0.000**
ด้านสัมพันธภาพ	0.399	0.000**
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง	0.367	0.000**
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน	0.395	0.000**
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์	0.342	0.000**

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 9 พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทุกปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านการศึกษาต่อ (การรับรู้ข้อมูลและความพร้อม) ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (การเงินและโอกาส) ปัจจัยด้านความคาดหวัง (ความคาดหวังของนักศึกษาและความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง) และปัจจัยด้านสัมพันธภาพ (สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา

กับอาจารย์) มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 โดยปัจจัยด้านสัมพันธภาพโดยรวมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่สุด มีค่าเท่ากับ 0.399

2. การวิเคราะห์การถดถอยพหุระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ตารางที่ 10 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยและค่า p-value ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ตัวแปร	R	R^2	B	t	Sig.
Constant			11.331	2.652	.008**
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ :X10	.026	0.001	0.692	.556	.579
ความพร้อม : X2	-.038	0.001	-1.149	-.802	.423
ด้านการเรียน : X3	.048	0.002	1.416	1.027	.305
โอกาส :X5	-.055	0.003	-0.898	-1.166	.244
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง:X8	.065	0.004	2.039	1.387	.166
การเงิน : X4	.069	0.005	1.318	1.477	.140
การรับรู้ข้อมูล : X1	.073	0.005	2.140	1.569	.117
ความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง :X7	-.082	0.007	-2.207	-1.762	.079
ความคาดหวังของนักศึกษา : X6	.147	0.022	3.373	3.169	.002**
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน: X9	.159	0.025	4.488	3.442	.001**

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 10 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดทั้งหมด (ตารางที่ 9) มาทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด พบว่า มี 2 ตัวแปรที่มีผลต่อความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ความคาดหวังของนักศึกษา : X6 และสัมพันธภาพนักศึกษากับเพื่อน: X9 โดยได้สมการที่ใช้ในการพยากรณ์ความเครียด ดังนี้

สมการถดถอยพหุในรูปคะแนนดิบ

$$Y = 11.331 + 2.140X_1 - 1.149X_2 + 1.416X_3 + 1.318X_4 - 0.898X_5 + 3.373X_6 - 2.207X_7 + 2.039X_8 + 4.488X_9 + 0.692X_{10}$$

ตารางที่ 11 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยและค่า p-value ของปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด

ตัวแปร	R	R^2	B	t	Sig.
Constant			17.565	5.836	.000**
ความคาดหวังของนักศึกษา : X6	.172	0.030	3.074	3.767	.000**
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน: X9	.324	0.105	6.032	7.366	.000**

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 11 เมื่อนำตัวแปรที่มีผลต่อความเครียด (ตารางที่ 10) มาทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุ พบว่า ตัวแปรทั้ง 2 ตัวที่มีผลต่อความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ความคาดหวังของนักศึกษา สามารถเป็นตัวพยากรณ์ได้ ร้อยละ 3.0 และเมื่อเพิ่มตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน สามารถเป็นตัวพยากรณ์ได้ ร้อยละ 10.5 โดยได้สมการที่ใช้ในการพยากรณ์ความเครียด ดังนี้

สมการถดถอยพหุในรูปคะแนนดิบ

$$Y = 17.565 + 3.074X_6 + 6.032X_9$$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตารางที่ 12 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษากับข้อมูลทั่วไป2 กลุ่ม โดยใช้ Independent t-test

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n = 466	ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด	S.D.	t	p-value
เพศ				-1.576	0.116
- ชาย	113	42.05	17.51		
- หญิง	353	45.00	17.23		
จำนวนพี่น้อง				-1.569	0.117
- น้อยกว่า 3 คน	292	43.32	16.81		
- ตั้งแต่3 คนขึ้นไป	174	45.92	18.10		
เกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา				1.672	0.095
- ต่ำกว่า 3.00	131	46.43	19.10		
- ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	335	43.45	16.54		
เกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX)ทั้งหมด				1.219	0.224
- ต่ำกว่า 3.00	206	45.38	18.53		
- ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	260	43.42	16.29		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา(บาท/เดือน)				- 0.504	0.614
- น้อยกว่า 10,000	218	43.85	17.72		
- ตั้งแต่ 10,000	248	44.67	17.00		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา(บาท/เดือน)				- 0.249	0.803
- น้อยกว่า 10,000	317	44.15	17.12		
- ตั้งแต่ 10,000	149	44.58	17.80		
ระดับการศึกษาของบิดา				- 0.540	0.589
- ต่ำกว่ามัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา	242	43.87	16.45		
- ตั้งแต่มัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา ขึ้นไป	224	44.74	18.25		

ตารางที่ 12 (ต่อ) แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษากับข้อมูลทั่วไป 2 กลุ่ม โดยใช้ Independent t-test

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n = 466	ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด	S.D.	t	p-value
ระดับการศึกษาของมารดา				- 0.878	0.381
- ต่ำกว่ามัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา	275	43.70	17.29		
- ตั้งแต่มัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา ขึ้นไป	191	45.13	17.39		
อาชีพของบิดา				- 0.938	0.349
- รับจ้าง	184	43.35	15.96		
- อื่น ๆ	282	44.89	18.16		
อาชีพของมารดา				- 0.119	0.905
- รับจ้าง	253	44.20	16.99		
- อื่น ๆ	213	44.39	17.75		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา				1.391	0.165
- อยู่ด้วยกัน	322	45.03	18.18		
- หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ หรือ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	144	42.62	15.16		

จากตารางที่ 12 พบว่า

นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักศึกษาที่มีจำนวนพี่น้องน้อยกว่า 3 คนและตั้งแต่3 คนขึ้นไป มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาและเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX) ทั้งหมดต่ำกว่า 3.00และตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักศึกษาที่บิดาและมารดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท/เดือน) น้อยกว่า 10,000 และตั้งแต่ 10,000 บาท มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักศึกษาที่บิดาและมารดามีระดับการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา และตั้งแต่มัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา ขึ้นไป มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักศึกษาที่บิดาและมารดามีอาชีพรับจ้างและอาชีพอื่น ๆ มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักศึกษาที่บิดาและมารดามีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันและหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ หรือบิดาหรือมารดาเสียชีวิต มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 13 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษากับข้อมูลทั่วไปมากกว่า2 กลุ่ม โดยใช้ One-way ANOVA

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n = 466	ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด	S.D.	F	p-value
ลำดับการเกิด				0.521	0.720
- บุตรคนแรก	185	45.02	18.19		
- บุตรคนเดียว	68	44.24	17.87		
- บุตรคนกลาง	59	45.51	16.73		
- บุตรคนสุดท้อง	144	42.68	16.09		
- บุตรบุญธรรม	10	46.90	19.54		
สาขาวิชาที่ศึกษา				12.832	0.000**
- การบัญชี	177	40.04	15.62		
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	146	44.16	16.36		
- การตลาด	143	49.66	18.86		
การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา				3.210	0.041*
- ศึกษาต่อก่อน	237	42.62	16.47		
- ทำงานก่อน	36	49.67	19.77		
- ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	193	45.33	17.67		

** P-Value < 0.01 และ * P-Value < 0.05

จากตารางที่ 13 พบว่า

นักศึกษาที่มีลำดับการเกิดแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

นักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 14 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe

สาขาวิชาที่ศึกษา	ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด	สาขาวิชาที่ศึกษา		
		การบัญชี	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	การตลาด
การบัญชี	40.04	-	-	-
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	44.16	-4.12 (P=0.093)	-	-
การตลาด	49.66	-9.62** (P=0.000)	-5.50*(P=0.023)	-

** P-Value < 0.01 และ * P-Value < 0.05

จากตารางที่ 14 พบว่า

นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการตลาดจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 และระดับน้อยกว่า 0.05 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 15 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ LSD

การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา	ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด	สาขาวิชาที่ศึกษา		
		ศึกษาต่อก่อน	ทำงานก่อน	ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน
ศึกษาต่อก่อน	42.62	-	-	-
ทำงานก่อน	49.67	-7.05* (P=0.023)	-	-
ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	45.33	-2.71(P=0.106)	4.34(P=0.166)	-

* P-Value < 0.05

จากตารางที่ 15 พบว่า

นักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อนจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ส่วนนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อนกับศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อนกับศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 16 แสดงการเปรียบเทียบเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาของนักศึกษากับสาขาวิชาที่ศึกษาและการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา โดยใช้ One-way ANOVA

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n = 466	ค่าเฉลี่ย GPA	S.D.	F	p-value
สาขาวิชาที่ศึกษา				29.651	0.000**
- การบัญชี	177	3.49	.41124		
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	146	3.25	.49439		
- การตลาด	143	3.09	.52673		
การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา				6.487	.002**
- ศึกษาต่อก่อน	237	3.34	.49317		
- ทำงานก่อน	36	3.03	.50935		
- ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	193	3.28	.50158		

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 16 พบว่า

นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน จะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe

สาขาวิชาที่ศึกษา	ค่าเฉลี่ย GPA	สาขาวิชาที่ศึกษา		
		การบัญชี	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	การตลาด
การบัญชี	3.49	-	-	-
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	3.25	.24**(P=0.000)	-	-
การตลาด	3.09	.40** (P=0.000)	.16*(P=0.013)	-

** P-Value < 0.01 และ * P-Value < 0.05

จากตารางที่ 17 พบว่า

นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการตลาดจะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาต่ำกว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 และ ระดับน้อยกว่า 0.05 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีจะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาสูงกว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการคอมพิวเตอร์ธุรกิจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01

ตารางที่ 18 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe

การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา	ค่าเฉลี่ย GPA	การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา		
		ศึกษาต่อก่อน	ทำงานก่อน	ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน
ศึกษาต่อก่อน	3.34	-	-	-
ทำงานก่อน	3.03	.31** (P=0.002)	-	-
ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	3.28	.06(P=0.384)	-.25* (P=0.022)	-

** P-Value < 0.01 และ * P-Value < 0.05

จากตารางที่ 18 พบว่า

นักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อน จะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาสูงกว่านักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อน และศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน โดยนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อนจะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา แตกต่างกับนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 และนักศึกษาที่มีการวางแผน

หลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อนจะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา แตกต่างกับนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ตามลำดับ

ตารางที่ 19 แสดงการเปรียบเทียบเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX) ของนักศึกษา กับสาขาวิชาที่ศึกษาและการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา โดยใช้ One-way ANOVA

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n = 466	ค่าเฉลี่ย GPAX	S.D.	F	p-value
สาขาวิชาที่ศึกษา				30.038	0.000**
- การบัญชี	177	3.24	.41158		
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	146	2.97	.40088		
- การตลาด	143	2.88	.49108		
การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา				4.084	.017*
- ศึกษาต่อก่อน	237	3.10	.45899		
- ทำงานก่อน	36	2.90	.54611		
- ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	193	3.01	.43797		

** P-Value < 0.01 และ * P-Value < 0.05

จากตารางที่ 19 พบว่า

นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน จะมีเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ

ตารางที่ 20 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe

สาขาวิชาที่ศึกษา	ค่าเฉลี่ย GPAX	สาขาวิชาที่ศึกษา		
		การบัญชี	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	การตลาด
การบัญชี	3.24	-	-	-
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	2.97	.27** (P=0.000)	-	-
การตลาด	2.88	.36** (P=0.000)	.09(P=0.261)	-

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 20 พบว่า

นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีจะมีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) สูงกว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจและการตลาด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 ส่วนนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจและการตลาดไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 21 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ LSD

การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา	ค่าเฉลี่ย GPAX	สาขาวิชาที่ศึกษา		
		ศึกษาต่อก่อน	ทำงานก่อน	ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน
ศึกษาต่อก่อน	3.10	-	-	-
ทำงานก่อน	2.90	.20* (P=0.015)	-	-
ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	3.01	.09* (P=0.042)	-.11(P=0.190)	-

* P-Value < 0.05

จากตารางที่ 21 พบว่า

นักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อนจะมีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) สูงกว่านักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อน และศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ส่วนนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อน และศึกษาต่อและทำงานพร้อมกันไม่พบความแตกต่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายได้บิดาของนักศึกษากับสาขาวิชาที่ศึกษา และการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา โดยใช้ One-way ANOVA

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n = 466	ค่าเฉลี่ยรายได้บิดา	S.D.	F	p-value
สาขาวิชาที่ศึกษา				8.140	0.000**
- การบัญชี	177	10545.76	10005.78		
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	146	16161.64	18849.73		
- การตลาด	143	10890.21	10677.13		
การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา				7.728	0.000**
- ศึกษาต่อก่อน	237	14836.71	17295.577		
- ทำงานก่อน	36	10505.56	6240.968		
- ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	193	9787.56	8390.244		

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 22 พบว่า

นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน ที่บิดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 23 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe

สาขาวิชาที่ศึกษา	ค่าเฉลี่ย รายได้บิดา	สาขาวิชาที่ศึกษา		
		การบัญชี	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	การตลาด
การบัญชี	10545.76	-	-	-
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	16161.64	-5615.88** (P=0.001)	-	-
การตลาด	10890.21	-344.45 (P=0.975)	5271.43** (P=0.005)	-

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 23 พบว่า

นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีบิดาจะมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจและการตลาด โดยนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจและสาขาวิชาการตลาด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 ส่วนนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและสาขาวิชาการตลาดไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 24 แสดงผลการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่ โดยใช้ Scheffe

การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา	ค่าเฉลี่ย รายได้บิดา	สาขาวิชาที่ศึกษา		
		ศึกษาต่อก่อน	ทำงานก่อน	ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน
ศึกษาต่อก่อน	14836.71	-	-	-
ทำงานก่อน	10505.56	4331.15 (P=0.205)	-	-
ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	9787.56	5049.15** (P=0.001)	718.00(P=0.959)	-

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 24 พบว่า

นักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน บิดาจะมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยที่สุด และแตกต่างจากนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 แสดงการเปรียบเทียบเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX) ของนักศึกษากับสาขาวิชาที่ศึกษา โดยใช้ One-way ANOVA

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n = 466	ค่าเฉลี่ยรายได้มารดา	S.D.	F	p-value
สาขาวิชาที่ศึกษา				.851	.428
- การบัญชี	177	7692.42	8026.15		
- คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	146	7947.95	8418.36		
- การตลาด	143	8948.95	10248.70		
การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา				.993	.371
- ศึกษาต่อก่อน	237	8715.86	9923.943		
- ทำงานก่อน	36	7972.22	5090.530		
- ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	193	7507.77	8022.468		

จากตารางที่ 25 พบว่า

นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน มารดาจะมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 26 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาที่ศึกษากับการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	สาขาวิชาที่ศึกษา : คน(ร้อยละ) การบัญชี	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	การตลาด	รวม	χ^2	p-value
การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา					18.980	0.001**
- ศึกษาต่อก่อน	89(37.6)	88(37.1)	60(25.3)	237(100.0)		
- ทำงานก่อน	7(19.4)	9(25.0)	20(55.6)	36(100.0)		
- ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน	81(42.0)	49(25.4)	63(32.6)	193(100.0)		

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 26 พบว่า สาขาวิชาที่ศึกษากับการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักศึกษาส่วนใหญ่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อนและเป็นนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี

ตารางที่ 27 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่า p-value ระหว่างข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากับความเครียด

ข้อมูลทั่วไป	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	p-value
เกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา	-.142	0.002**
เกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX)ทั้งหมด	-.047	0.314
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา(บาท/เดือน)	-.031	0.503
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา(บาท/เดือน)	.017	0.717

** P-Value < 0.01

จากตารางที่ 27 พบว่า ตัวแปรเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 โดยมีทิศทางตรงกันข้ามกับความเครียด นอกนั้นมีความสัมพันธ์กับความเครียด แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีทิศทางตรงกันข้ามกับความเครียด ยกเว้นตัวแปรรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา(บาท/เดือน) ที่มีทิศทางเดียวกับความเครียด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา(Descriptive Research) โดยศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง(Cross-sectional Design) เป็นการศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจึงแบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

1) การสรุปเบื้องต้น
2) การสรุปผลการวิจัย
3) การอภิปรายผล
4) ข้อเสนอแนะ

การสรุปเบื้องต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.เพื่อศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในกรุงเทพมหานคร

2.เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม ในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม สาขาวิชาการบัญชี คอมพิวเตอร์ธุรกิจ และการตลาด สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

2.1 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

2.2 ตัวแปรอิสระ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการศึกษา ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านจิตสังคม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่มีนักศึกษา

ครบทั้ง 3 สาขา ได้แก่ สาขาวิชาการบัญชี สาชาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และสาขาวิชาการตลาด ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2551

ขนาดตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการคำนวณหาจำนวนตัวอย่างทั้งหมดโดยใช้สูตรของ Yamane ได้จำนวนตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 350 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) ได้จำนวนตัวอย่างนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี 177 คน สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ 146 คน และสาขาวิชาการตลาด 143 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 7 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของ จำนวน 14 ข้อ ตอนที่ 2 - ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) แบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการศึกษาต่อ จำนวน 11 ข้อ ด้านการเรียน จำนวน 10 ข้อ ด้านเศรษฐกิจ จำนวน 18 ข้อ ด้านความคาดหวัง จำนวน 12 ข้อ และด้านสัมพันธภาพ จำนวน 20 ข้อ และตอนที่ 7 เป็นแบบทดสอบความเครียดของดูแกน(Dougan`s stress questionnaire) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ เป็นข้อคำถามที่แสดงถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลแบบมาตราส่วนประเมินค่าการตอบที่มีระดับความคิดเห็น 4 ระดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics Analysis) เป็นการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวแปรทั้งหมดในรูปของความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอในรูปของตารางไขว้

2. การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาการวิจัย โดยใช้วิธีการทางสถิติ ดังนี้

2.1. การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียด โดยใช้

2.1.1. การวิเคราะห์ไคสแควร์(Chi-square Analysis) เพื่อตรวจสอบดูความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากับระดับความรุนแรงของความเครียด

2.1.2. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) โดยใช้สถิติแบบ Pearson Correlation เพื่อตรวจสอบดูความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.1.3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่อตรวจสอบดูปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด

2.2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

2.2.1. กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้ t-test ทำการวิเคราะห์

2.2.2. กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้ One-way ANOVA ทำการวิเคราะห์ และถ้าพบความแตกต่างจะทำการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Tests) แบบรายคู่

การสรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เป็นบุตรคนแรก โดยมีจำนวนพี่น้องน้อยกว่า 3 คน มีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาในระดับ 3.50 – 4.00 มีเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX)ทั้งหมดในระดับ 3.00 – 3.49 และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี โดยรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาและมารดาส่วนใหญ่มีรายได้ 5,000 – 9,999 บาท ระดับการศึกษาของบิดาและมารดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา อาชีพของบิดาส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง อาชีพของมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน และนักศึกษาส่วนใหญ่หลังจากสำเร็จการศึกษาแล้วจะวางแผนศึกษาต่อก่อน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ค่าคะแนนระดับความรุนแรงของความเครียดแบบทดสอบความเครียดของดูแกน

คะแนนความเครียดมีค่าต่ำสุดเท่ากับ 7 คะแนน และสูงสุดเท่ากับ 105 คะแนน โดยมีคะแนนเฉลี่ย มัธยฐาน และฐานนิยมของคะแนนความเครียด เท่ากับ 44.29, 42.00, และ 42.00 ตามลำดับ และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าความเบ้ของคะแนนความเครียดเท่ากับ 17.33 และ 0.386 คะแนน ตามลำดับ ซึ่งมีระดับความรุนแรงของความเครียดระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยมีคะแนนรวมน้อยกว่า 40 คะแนน คะแนนรวมตั้งแต่ 40 - 80 คะแนน และคะแนนรวมมากกว่า 80 คะแนน ตามลำดับ ซึ่งพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลางมีจำนวนมากที่สุด รองลงมาจะมีความเครียดในระดับต่ำ และนักศึกษาจะมีความเครียดในระดับสูงมีจำนวนน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ค่าคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียด

ในภาพรวมปัจจัยด้านการศึกษาต่อ (การรับรู้ข้อมูลและความพร้อม) ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (การเงินและโอกาส) ปัจจัยด้านความคาดหวัง (ความคาดหวังของนักศึกษาและความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง) และปัจจัยด้านสัมพันธภาพ (สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์)โดยรวมเฉลี่ย เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากับระดับความรุนแรงของความเครียด

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ที่เป็นบุตรคนแรก มีจำนวนพี่น้องน้อยกว่า 3 คน มีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาและมีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ทั้งหมดตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ที่เลือกเรียนสาขาการบัญชี มีบิดาและมารดาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000บาท มีบิดาและมารดาที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา โดยที่บิดาไม่มีอาชีพรับจ้างแต่มารดามีอาชีพรับจ้างและบิดามารดามีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน และนักศึกษามีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำการศึกษาต่อก่อน จะมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า มีเพียง 2 ปัจจัยเท่านั้นจากข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับระดับความรุนแรงของความเครียด ได้แก่ สาขาวิชาที่ศึกษา และการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กับระดับความเครียดของนักศึกษา

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทุกปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านการศึกษาต่อ (การรับรู้ข้อมูลและความพร้อม) ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (การเงินและโอกาส) ปัจจัยด้านความคาดหวัง (ความคาดหวังของนักศึกษาและความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง) และปัจจัยด้านสัมพันธภาพ (สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์) มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 โดยปัจจัยด้านสัมพันธภาพโดยรวมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่สุด มีค่าเท่ากับ 0.399

2. การวิเคราะห์การถดถอยพหุระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดทั้งหมด มาทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด พบว่า มี 2 ตัวแปรที่มีผลต่อความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 คือ ความคาดหวังของนักศึกษาและ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ซึ่งสามารถพยากรณ์ความเครียดได้ร้อยละ 20.2 และจากสมการถดถอยพหุในรูปคะแนนมาตรฐาน พบว่า ความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครองมีลำดับความสำคัญของตัวแปรน้อยที่สุด และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนมีลำดับความสำคัญของตัวแปรมากที่สุด

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

จากการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษากับข้อมูลทั่วไป 2 กลุ่ม โดยใช้ Independent t-test พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง นักศึกษาที่มีจำนวนพี่น้องน้อยกว่า 3 คนและตั้งแต่3 คนขึ้นไป นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาและเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX) ทั้งหมดต่ำกว่า 3.00และตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป นักศึกษาที่บิดาและมารดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท/เดือน) น้อยกว่า 10,000 และตั้งแต่ 10,000 บาท นักศึกษาที่บิดาและมารดามีระดับการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา และตั้งแต่มัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา ขึ้นไป นักศึกษาที่บิดาและมารดามีอาชีพรับจ้างและอาชีพอื่น ๆ และนักศึกษาที่บิดาและมารดามีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันและหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ หรือบิดาหรือมารดาเสียชีวิต มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษากับข้อมูลทั่วไปมากกว่า2 กลุ่ม โดยใช้ One-way ANOVA พบว่า นักศึกษาที่มีลำดับการเกิดแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่ศึกษาแตกต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการตลาดจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 และ ระดับน้อยกว่า 0.05 ตามลำดับ ซึ่งนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ไม่พบความแตกต่าง และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05 โดยนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อนจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อนกับศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อนกับศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน ไม่พบความแตกต่าง

และจากข้อค้นพบเพิ่มเติม พบว่า

นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน จะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการตลาดจะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาแตกต่างกับนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 และ ระดับน้อยกว่า 0.05 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีจะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาแตกต่างกับนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการคอมพิวเตอร์ธุรกิจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อนจะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาแตกต่างกับนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อน และศึกษาต่อและทำงาน

พร้อมกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อนจะมีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา แตกต่างกับนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ตามลำดับ

นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน จะมีเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ โดยนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีจะมีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) แตกต่างกับนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจและการตลาด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 ส่วนนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจและการตลาดไม่พบความแตกต่าง และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อนจะมีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) แตกต่างกับนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อน และศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ส่วนนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อน และศึกษาต่อและทำงานพร้อมกันไม่พบความแตกต่าง

นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน ที่บิดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีที่บิดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกับนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจและสาขาวิชาการตลาด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 ส่วนนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและสาขาวิชาการตลาดไม่พบความแตกต่าง และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อและทำงานพร้อมกันที่บิดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกับนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน ที่มารดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในด้านสาขาวิชาที่ศึกษากับการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักศึกษาส่วนใหญ่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อนและเป็นนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี

และพบว่า ตัวแปรเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 โดยมีทิศทางตรงกันข้ามกับความเครียด นอกนั้นมีความสัมพันธ์กับความเครียด แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมี

ทิศทางตรงกันข้ามกับความเครียด ยกเว้นตัวแปรรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา(บาท/เดือน)ที่มีทิศทางเดียวกับความเครียด

การอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า

1. ด้านความสัมพันธ์และการเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียด

เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Neimi[63]และนราธร ศรประสิทธิ์[64] ที่ว่าเพศเป็นตัวแปรอิสระที่ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะนักศึกษากลุ่มนี้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย มีวุฒิภาวะและการรับรู้ที่ค่อนข้างสูง จึงไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด

ลำดับการเกิด ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาที่มีลำดับการเกิดแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กฤษฎา ชลวิริยะกุล และคณะ[65] ที่ว่าลำดับการเกิดเป็นตัวแปรอิสระที่ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดไม่ แตกต่างกัน ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากสภาพในปัจจุบันที่ครอบครัวส่วนใหญ่มีบุตรน้อยลง

จำนวนพี่น้อง ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่โดยที่นักศึกษาที่มีจำนวนพี่น้องน้อยกว่า 3 คนและตั้งแต่3 คนขึ้นไป มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อินทิรา พัวสกุล และคณะ[66] ที่ว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่มีผลกระทบต่อความเครียดของวัยรุ่น

เกรดเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา(GPA) ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ย(GPA)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาต่ำกว่า 3.00และตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของนราธร ศรประสิทธิ์[64] ที่พบว่า ผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของวัยรุ่น แต่ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของอัมพร โอตระกูล และคณะ[67] ที่พบว่า ความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับผลการเรียน

เกรดเฉลี่ยสะสมทั้งหมด(GPAX) ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาที่มีเกรดเกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX) ทั้งหมดต่ำกว่า 3.00และตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยนราธร ศรประสิทธิ์[64] ที่พบว่า ผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของวัยรุ่น

สาขาวิชาที่ศึกษา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของวิทยา ไชยศรี[42] ที่ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา ที่พบว่า โปรแกรมการเรียนของนักเรียนไม่มีผลต่อระดับความเครียด แต่สอดคล้องกับผลการวิจัยของอัมพร โอตระกูล และคณะ[67] ที่พบว่าความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับแผนการเรียนที่นักเรียนเลือก ซึ่งจากผลการวิจัยได้ข้อค้นพบว่า การที่นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการตลาดจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 และ ระดับน้อยกว่า 0.05 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ไม่พบความแตกต่าง อาจเป็นเพราะเกรดเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา(GPA) และเกรดเฉลี่ยสะสมทั้งหมด(GPAX) ของนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการตลาดต่ำกว่าของนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการบัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ทำให้นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาการตลาดอาจเกิดความกดดัน เกิดการแข่งขันและการเปรียบเทียบ ส่งผลต่อความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของราภรณ์ มุละชีวะ[16] ที่ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อการเลือกแผนการเรียนที่แตกต่างกัน และทำให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกัน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาและมารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาที่บิดาและมารดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท/เดือน) น้อยกว่า 10,000 และตั้งแต่ 10,000 บาท มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของนราธร ศรประสิทธิ์[64]และอัมพร โอตระกูล และคณะ[67] ที่ว่า รายได้ของบิดาและมารดาเป็นตัวแปรอิสระที่ไม่ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดแตกต่างกัน

ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดาและมารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาที่บิดาและมารดามีระดับการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา และตั้งแต่มัธยมศึกษา/ อาชีวศึกษา ขึ้นไป มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Farmer, Richard E. and other [25] ที่ว่าระดับการศึกษาและอาชีพระดับการศึกษาและอาชีพไม่เป็นตัวแปรอิสระที่ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดแตกต่างกัน

สถานะภาพสมรสของบิดา-มารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาที่บิดาและมารดามีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันและหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ หรือ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฐานิตา สนใจยุทธ[40] ที่ว่าสถานะภาพสมรสของบิดา-มารดาเป็นตัวแปรอิสระที่ไม่ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดแตกต่างกัน

การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของราภรณ์ มุละชีวะ[16] ที่ว่าการวางแผนการเรียนเป็นตัวแปรอิสระที่ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งจากผลการวิจัยได้ข้อค้นพบว่า การที่นักศึกษามีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05 โดยนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อนจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อนกับศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน และนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อนกับศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน ไม่พบความแตกต่าง อาจเป็นเพราะเกรดเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา(GPA) เกรดเฉลี่ยสะสมทั้งหมด(GPAX) รายได้บิดาและรายได้มารดาของนักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อน ทำให้นักศึกษาอาจเกิดความกดดัน เกิดการแข่งขันและการเปรียบเทียบ ส่งผลต่อความเครียดได้ เมื่อพิจารณาการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาในแต่ละแผนจำแนกตามสาขาวิชาที่ศึกษา พบว่า สาขาวิชาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อน และศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน มีจำนวนมากที่สุด คือ สาขาการบัญชี ส่วนสาขาวิชาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อน มีจำนวนมากที่สุด คือ สาขาการตลาด ดังนั้นการที่นักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาทำงานก่อนจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาศึกษาต่อก่อน นั้นอาจมีสาเหตุมาจากการเลือกสาขาวิชาที่ศึกษา อาจเป็นสาขาวิชาที่หางานทำยาก รวมทั้งเกรดเฉลี่ยที่ได้รับต่ำกว่าสาขาวิชาอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของราภรณ์ มุละชีวะ[16] ที่ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อการเลือกแผนการเรียนที่แตกต่างกัน และทำให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของธารี วารีสงัด[68] ที่ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพ ได้แก่ คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยและรายได้ของครอบครัว และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของอภิญญา อิงอาจ และ เจษฎา สุทธิอุดม[69] ที่ว่า ตัวแปรที่สามารถจำแนกประเภทการตัดสินใจศึกษาต่อหรือทำงาน ได้แก่ ระดับรายได้ของครอบครัว เกรดเฉลี่ยสะสม สาขาวิชา และระดับการศึกษาของบิดามารดา ดังนั้นการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่นักศึกษาที่มีการวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.1. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ปัจจัยด้านการศึกษาต่อ (การรับรู้ข้อมูลและความพร้อม) มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของมนฤดี เพ็ญสุริยา[15] ที่พบว่า การรับรู้ข้อมูลและความพร้อมในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านความคาดหวัง (ความคาดหวังของนักศึกษาและความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง) มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของราภรณ์ มุละชีวะ[16] ที่ว่า เมื่อนักเรียนสามารถมองเห็นแนวทางในการเรียน มีความสามารถในการแก้ปัญหาด้านการเรียน สามารถหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง และมีความพร้อมในด้านการเรียน ย่อมทำให้นักเรียนมีความเครียดในการเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาน้อย และปัจจัยด้านความคาดหวัง พบว่า ความคาดหวังของนักเรียนและความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครองสูง ย่อมทำให้นักเรียนเกิดความเครียดสูง ส่วนปัจจัยด้านสัมพันธภาพ (สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์) มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของราภรณ์ มุละชีวะ[16] ที่ว่า ปัจจัยด้านสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด เนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่ปล่อยให้นักเรียนมีอิสระในการตัดสินใจและเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้สัมพันธภาพดังกล่าวไม่มีผลต่อความเครียด ทำนองเดียวกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ทั้งนี้เพราะนักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและอาจารย์น้อยลง ชอบอยู่คนเดียว ต่างคนต่างขวนขวายหาความรู้ด้วยตนเอง ทำให้สัมพันธภาพดังกล่าวไม่มีผลต่อความเครียด

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (การเงินและโอกาส) มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของของกาญจนา เดชคุ้ม[9] ที่ว่า ในด้านการเงินของครอบครัว ครอบครัวที่มีรายได้สูง แสดงถึงการมีฐานะทางเศรษฐกิจดี ย่อมทำให้นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวนั้นมีความเครียดน้อยกว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อย และในด้านของโอกาส พบว่า นักเรียนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางานทำ และประกอบอาชีพที่มีรายได้สูง ย่อมทำให้นักเรียนที่มีโอกาสสูงมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีโอกาสน้อย

2.2. การวิเคราะห์การถดถอยพหุระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ปัจจัยที่สามารถอธิบายความเครียดได้ มี 2 ตัวแปร คือ ความคาดหวังของนักศึกษาและ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ซึ่งพบว่า ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของราภรณ์ มุละชีวะ[16] ที่ว่า ความคาดหวังของนักศึกษาและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนเป็นตัวแปรที่ไม่สามารถใช้ในการพยากรณ์ความเครียดได้ เนื่องจากปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับความเครียดต่ำ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความคาดหวังว่านักศึกษาควรมีระดับความรุนแรงของความเครียดระดับสูง ซึ่งพบว่า มีจำนวนเพียง 11 คน (ร้อยละ 2.4) เท่านั้นที่มีระดับความรุนแรงของความเครียดในระดับสูง อาจเป็นเพราะในช่วงที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นช่วงที่ภาวะทางเศรษฐกิจอยู่ในภาวะปกติ รวมถึงนักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมที่ได้รับจากสถานศึกษาค่อนข้างสูง ระดับความรุนแรงของความเครียดจึงไม่สูง นอกจากนี้ยังมีข้อจำกัดอื่น ๆ ที่อาจมีผลกระทบต่อความเครียด

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ จะทำการเก็บข้อมูลเฉพาะสถานศึกษาที่มีนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และสาขาวิชาการตลาด เท่านั้น โดยมิได้คำนึงถึงนักศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ

2. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเป็นเพียงความคิดเห็นของนักศึกษาเท่านั้น โดยบางข้อคำถามอาจไม่เกิดขึ้น

3.ช่วงเวลาที่เก็บข้อมูลอาจมีอิทธิพลต่อระดับความรุนแรงของความเครียดซึ่งไม่สามารถควบคุมได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

1. สถานศึกษาควรมีกิจกรรมส่งเสริมด้านภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร ครู-อาจารย์ ได้คำนึงถึงภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา และใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและกำหนดนโยบายทางการศึกษาต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะนักศึกษาที่มีระดับความรุนแรงของความเครียดระดับสูง ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง

2. สถานศึกษาควรมีการป้องกันความเครียด และลดปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยการจัดคลินิกคลายเครียด เพื่อช่วยเหลือและมีการฝึกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมให้กับนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษานักศึกษาทุกระดับชั้น และทุกสาขาวิชาเอกที่มีความแตกต่างกันของแผนการเรียน โดยมีการเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ซึ่งจะได้สารสนเทศที่มากขึ้นเกี่ยวกับความเครียด

2. ควรเพิ่มช่วงระยะเวลาในการศึกษา เช่น ช่วงเวลาที่นักศึกษากำลังเตรียมตัวสอบ

3. ควรเพิ่มตัวแปรอื่นๆที่อาจมีผลต่อความเครียด เช่น สภาพแวดล้อมของสถานศึกษาหรือตัวแปรทางด้านจิตวิทยา เป็นต้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

(1) ศรีทับทิม พานิชพันธ์. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมชูปถัมภ์**.(ฉบับประชุมใหญ่สามัญ) : 12-13 , 2541.

(2) สุขภาพจิต,กรม. **การพัฒนาแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ ,** กรุงเทพมหานคร **:** กระทรวงสาธรณสุข**,** 2541**.**

(3) สุขภาพจิต,กรม. **สถานการณ์การด้านสุขภาพจิต ,** (ออนไลน์) , แหล่งที่มา **htt : //www.dmh.moph.go.th/report/report.asp**.(6 กุมภาพันธ์ 2549)**.**

(4) สุรีย์ ห้วยธาร. **บุคลิกภาพกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม**.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

(5) McNamara,S. **Stress in young people : what's new and what can we do?.** London : Continuum, 2000.

(6) นลินี ธรรมอำนวยสุข. **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.

(7) ปิยวรรณ เลิศพานิช. **การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.

(8) ตรีนุช ธงไชย. **ปัญหาความเครียดภายในครอบครัวและวิธีจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวและครอบครัวปกติ : ศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

(9) กาญจนา เดชคุ้ม. **การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

(10) รัชนก คชไกร. **ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ; นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

(11) Niven, N. **Health Psychological : An introduction for Nurses and Other Health Care Professionals. 2nd ed. Singapore : Churchill Livingstone, 1994.**

(12) Steinberg L. **Adolescence.4th ed.** New York : McGraw-Hill,1996.

(13) Gatch RJ. Stress and coping. In : Pakinson B, Colman AM, editors. **Emotion and motivation.** London : Longman, 1995 : 86-8.

(14) สุปราณี ผลชีวิน (ผู้แปล). **อีดิช รูดินเจอร์. อยู่อย่างไรจึงจะไม่เครียด.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร **:** โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2530.

(15) มนฤดี เพ็ญสุริยา. **การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**. สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.

(16) ราภรณ์ มุละชีวะ. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

(17) สุขภาพจิต,กรม. การช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบปัญหาวิกฤติสุขภาพจิต(MCC). **วารสารกรมสุขภาพจิต,**(กุมภาพันธ์ – มีนาคม 2547). กรุงเทพมหานคร **:** กระทรวงสาธรณสุข**,** 2547**.**

(18) กิติกร มีทรัพย์ และคณะ. ส ร้างสุขภาพจิตด้วยวิธีการคลายเครียด. **วารสารกรมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย,**(ฉบับประชุมใหญ่สามัญ, 2547).

(19) มุกดา สุขสมาน. **ความเครียดของการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจสถานีตำรวจนครบาลในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543**.**

(20) มาลี ล้วนแก้ว. **ความเครียดในญาติของผู้ป่วยที่มีอาการหนัก**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

(21) ศิริอนันต์ จูฑะเตมีย์. **ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

(22) วณี เทศน์ธรรม. **ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.

(23) ขนิษฐา อารภิญโญ. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีกรุงเทพฯ**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.

(24) Selye,H. **The stress of life**. New York : McGraw Prentice Hall, 1978.

(25) Farmer, Richard E. and other. **Stress Management for Human Sevices**. Beverly Hills : Stage Publications Inc, 1984.

(26) Luckman. Joan. And Karn c. Sorenson. **Medical-Surgical Nursing : A Psychological Approach.** Philadelphia : W.B. Sounders, 1974.

(27) Hellriegel and other. **Stressors and adaptation nursing : A human needs Approach.** Boston : Honghton Miffin Co, 1983.

(28) ชูทิตย์ ปานปรีชา. **จิตวิทยาทั่วไป**. นนทบุรี : มหาวิทยลัยสุโขทัยธรรมธิราช, 2529.

(29) Iwing L. Janis. Stressful life event and coping method in mental illness and wellness behavior. **Nursing Research 1984 ; 26 : 133 - 7.**

(30) Rey.and Ather. Reaction of mothers of preterm infant. **MidwifeHealth Visitor and Community Nurse** 1990 September; 27 : 325-7.

(31) Hafen & Frandsen. Appraisals of bereavement, coping, resource,and Psychosocial healthdysfunction in widows and widowers. **Nursing Research** 1981 January ; 38:31-6.

(32) Benjarmine F.miller and Claire B.keane. Identification of stressors **Nursing Research** 1986; 37: 236-9.

(33) นฤมล กิตตะยานนท์. เครียดจริงหนอเมื่อต้องดูแลผู้ป่วยเด็กใกล้ตาย: กลวิธีการแก้ไข. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์** 13 (1 มกราคม 2533):17 – 8.

(34) นงลักษณ์ บุญเยีย. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ป่วย ภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.

(35) Jalowice,A. **Stress and coping in Hypertensive and Emergency Room Patients**. Master's thesis, University of Illinois.Chicago, 1989.

(36) Lazarus.R.S.,and S.Folkman. **Stress appraisal and coping**. New York : Springier, 1984.

(37) Mcnett,S.C. Social support, threat and coping and effectiveness in the Functionally disabled. **Nursing Research** 1987; 36:98-103.

(38) Dougan et,al **Minimum starndads for quality of life**. Menlo Park, California : Standaford Research Institution, 1986.

(39) เพ็ญศรี วรสัมปติ. **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.

(40) ฐานิตา สนใจยุทธ. **ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายในเขตกรุงเทพมหานคร.** ภาคนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาการจัดการพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2543.

(41) สนาม บินชัย. **ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์** (ม.ป.ท), 2543.

(42) วิทยา ไชยศรี. **ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา**, วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยสาธารณสุข สิรินทร จังหวัดยะลา, 2545.

(43) นิลวรรณ ศิริอังกุล. **สุขภาพจิตของนักเรียนในชุมชนแออัด เขตห้วยขวางกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2535.

(44) ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ. **ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.

(45) อดิเทพ ศรีสุอารักษ์. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิจิตรวิทยา เขตวัฒนา กรุงเทพฯ.** สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.

(46) นลินี ธรรมอำนวยสุข. **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.

(47) Hulock, Elizabeth B. **Developmented Psychology**. New York : McGraw-Hull, 1959.

(48) Hetherington, Mavis E. and Kathleen A. Camara. Families in teamsition : The Process of Dissolution and Reconsistitution. **Review of Child Development Research The Family : Edited by Ross D. Perke.** Chicago : University of Chicago Press, 1984.

(49) Mul Holland, Debra. Jupzon. **Resilient and Vulnerable Children of 1990 Divorce.** Dissertation Abstract International, 51(10 : 439-B), 1990.

(50) Pansky, Jonathan Hugh.(1990,December). **Gender Role and Adjustment in Children of Divorce.** Dissertation Abstracts International, 1990.

(51) Morrow, W:R and R.C. Willson. (1961). Family Reletions of Bright High Achieving and Cender Achieving High School Boy. **Child Developent,** 1961.

(52) Desena, Pauk A. Ther Role of Consistency in identifying Characteristics of Three Level of Achievement. **The Person and Guidance Joumal**. 43(10) : 145 – 149, 1964.

(53) David,Arthur Decost**. Some Effects of Different Classroom Conditions uponInterprsonal Relationships Personal Adjustment and Achievement for Collage Freshment**. Dissertation Abstracts International. 3(11) : 110 – 120, 1971.

(54) สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. **คู่มือการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาอาชีวศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2549.

(55) ไพบูลย์ โลห์สุนทร. **ระบาดวิทยา.** กรุงเทพมหานคร **:** โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

(56) Yamane,T. **Statistic's an introduction analysis.** New York : Harper & Row, 1967.

(57) บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: จามจุรีโปรดักส์, 2547.

(58) จันทร์แรม กิจเหมาะ. **ประะสิทธิผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล**.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

(59) ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. **การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2532.

(60) Conover,W.J. **Practical Nonparametric Statistics.** New York : Harper & Row, 1999.

(61) รัชนิวรรณ อนุตระกูลชัย และคณะ. **หลักสถิติ.** กรุงเทพมหานคร : ที พี เอ็น เพรส, 2542.

(62) ธิดาเดียว มยุรีสวรรค์. **สถิติสำหรับวิศวกรรมและวิทยาศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ผลิตตำรามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2544.

(63) Niemi SM, Levoska S, Rekola KE, Keinanen-Kiukaannienemi SM. Neck and shoulder symptoms of high school studrnts and associated psychosocial factors. **Journal Adolesc Health 1997 : 461-74.**

(64) นราธร ศรประสิทธิ์. **ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

(65) กฤษฎา ชลวิริยะกุล และคณะ. **การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท.** ศูนย์สุขภาพจิตชัยนาท : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2539.

(66) อินทิรา พัวสกุล และคณะ. การสำรวจภาวะสุขภาพจิต ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. **วารสารโรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ 2528 ; 5 : 22.**

(67) อัมพร โอตระกูล และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียน. **จิตแพทย์วารสารสมาคมแห่งประเทศไทย 2526 ; 28 : 198-205.**

(68) ธารี วารีสงัด. ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพหรือศึกษาต่อ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง. **วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา**. สำนักพัฒนาเทคนิคศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2544 : 11-21.

(69) อภิญญา อิงอาจ และ เจษฎา สุทธิอุดม. ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงในการศึกษาต่อระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน : กรณีศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. **BU ACADEMIC REVIEW.** มหาวิทยาลัยกรุงเทพ,2547 : 24- 37.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่อง ระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2551

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมในการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาวิธีการที่ถูกต้องในการจัดการกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา และเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้วางแผนส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาต่อไป

วิธีการวิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งจะครอบคลุมเรื่องเกี่ยวกับระดับความรุนแรงของความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยข้อมูลที่ได้จะถูกนำไปวิเคราะห์ในภาพรวม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของแต่ละคนไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปสรุปผลรวมของการวิจัย

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ อีกทั้งข้าพเจ้าสามารถถอนตัวหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยได้โดยไม่กระทบกระเทือนต่อการรักษาของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างตนแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)
ลงนาม….....พยาน
(….....)
ลงนาม….....พยาน
(.....)
ลงนาม.....ผู้วิจัย
(นายบุญมา พรชัย)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

การวิจัยเรื่อง ระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร

<u>คำชี้แจง</u>

แบบสอบถามฉบับนี้ จัดทำขึ้นมาเพื่อศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร และนำผลวิจัยครั้งนี้มาใช้เป็นแนวทาง ในการนำไปใช้วางแผนส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาให้ถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อความโดยละเอียด และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ซึ่งแต่ละข้อตอบเพียงคำตอบเดียว โดยผู้วิจัยจะเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม ซึ่งจะไม่เป็นผลกระทบกระเทือนต่อท่านหรือผู้อื่นแต่อย่างใด

แบบสอบถามมี 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการศึกษาต่อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการเรียน

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านเศรษฐกิจ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านความคาดหวัง

ตอนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านสัมพันธภาพ

ตอนที่ 7 แบบทดสอบความเครียด Dougan, s stress questionnaire

ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ. โอกาสนี้ด้วย

นายบุญมา พรชัย
นิสิตปริญญาโท ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<u>ตอนที่</u> 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

<u>คำชี้แจง</u>

ขอให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

1. เพศ ( ) ชาย
( ) หญิง

2. ลำดับการเกิด ( ) บุตรคนแรก
( ) บุตรคนเดียว
( ) บุตรคนกลาง
( ) บุตรคนสุดท้อง
( ) อื่นๆระบุ.....

3. จำนวนพี่น้อง(รวมตัวท่าน).....คน

4. เกรดเฉลี่ย(GPA)ของท่านในภาคการศึกษาที่ผ่านมา.....

5. เกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX)ของท่านทั้งหมด.....

6. สาขาวิชาที่ศึกษา ( ) การบัญชี
( ) คอมพิวเตอร์ธุรกิจ
( ) การตลาด

7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา..... บาท

8. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา..... บาท

9. ระดับการศึกษาของบิดา ( ) ไม่ได้ศึกษา
( ) ประถมศึกษา
( ) มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา
( ) ปริญญาตรี
( ) ปริญญาโท
( ) ปริญญาเอก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

10. ระดับการศึกษาของมารดา	(	)	ไม่ได้ศึกษา
	(	)	ประถมศึกษา
	(	)	มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา
	(	)	ปริญญาตรี
	(	)	ปริญญาโท
	(	)	ปริญญาเอก
11. อาชีพของบิดา	(	)	ไม่ได้ประกอบอาชีพ
	(	)	รับราชการ
	(	)	พนักงานรัฐวิสาหกิจ
	(	)	ค้าขาย
	(	)	รับจ้าง
12. อาชีพของมารดา	(	)	ไม่ได้ประกอบอาชีพ
	(	)	รับราชการ
	(	)	พนักงานรัฐวิสาหกิจ
	(	)	ค้าขาย
	(	)	รับจ้าง
13. สถานะภาพสมรสของบิดามารดา	(	)	อยู่ด้วยกัน
	(	)	หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่
	(	)	บิดาหรือมารดาเสียชีวิต
14. หลังจากสำเร็จการศึกษา ท่านวางแผน	(	)	ศึกษาต่อก่อน
	(	)	ทำงานก่อน
	(	)	ศึกษาต่อและทำงานพร้อมกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<u>คำชี้แจง</u> สำหรับแบบสอบถาม ตอนที่ 2 - ตอนที่ 6

ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือว่าข้อความดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับใด ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังต่อไปนี้

เครียดมาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับสูง

เครียดค่อนข้างมาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับค่อนข้างสูง

เครียดปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับปานกลาง

เครียดค่อนข้างน้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ

เครียดน้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับต่ำ

<u>ตอนที่</u> 2 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการศึกษาต่อ

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ทำให้นักศึกษา				
		เครียดมาก	เครียดค่อนข้างมาก	เครียดปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	เครียดน้อย
1.	ความชัดเจนของข้อมูลการศึกษาต่อ					
2.	การแนะแนวและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการศึกษาต่อจากทางสถานศึกษา					
3.	เกณฑ์การคัดเลือกของคณะ/สาขาที่เลือก					
4.	การรู้กำหนดการสอบแต่ละวิชา					
5.	การจัดตารางการอ่านหนังสือสอบเข้าศึกษาต่อ					
6.	เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
7.	เวลาในการเตรียมตัวและทบทวนบทเรียนสำหรับการสอบเข้าศึกษาต่อ					
8.	กำหนดการต่างๆเกี่ยวกับการสอบเข้าศึกษาต่อ					
9.	จำนวนคณะ/สาขาที่ต้องการเลือกเข้าศึกษาต่อ					
10.	ระดับคะแนนสอบคณะ/สาขาที่เลือก					
11.	รูปแบบข้อสอบและวิธีการตอบข้อสอบเข้าศึกษาต่อ					

<u>ตอนที่</u> 3 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านการเรียน

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ทำให้นักศึกษา				
		เครียดมาก	เครียดค่อนข้างมาก	เครียดปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	เครียดน้อย
1.	เวลาเรียนนักศึกษาต้องตั้งใจฟังอาจารย์สอน					
2.	นักศึกษาต้องลอกการบ้านเพื่อนบ่อยๆ					
3.	นักศึกษาต้องแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือ					
4.	นักศึกษาต้องแบ่งเวลาในการทบทวนบทเรียน					
5.	เวลาว่างนักศึกษาใช้เวลาคุยกับเพื่อนมากเกินไป					
6.	เมื่อกลับถึงบ้านนักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่ดูทีวีหรืออ่านการ์ตูน					
7.	นักศึกษาต้องทำการบ้านทุกวิชาด้วยตนเอง					
8.	นักศึกษาต้องทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยและส่งทันเวลา					
9.	นักศึกษาต้องแสวงหาความรู้ให้กับตนเองตลอดเวลา					
10.	นักศึกษาต้องมีความกระตือรือร้นในการเรียน					

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<u>ตอนที่</u> 4 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านเศรษฐกิจ

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ทำให้นักศึกษา				
		เครียดมาก	เครียดค่อนข้างมาก	เครียดปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	เครียดน้อย
1.	บิดาหรือมารดาถูกเลิกจ้าง					
2.	ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน					
3.	ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ					
4.	อาชีพบิดาหรือมารดาไม่มีความมั่งคง					
5.	บิดาหรือมารดาต้องใช้เวลาไปในการหารายได้เพิ่มมากขึ้น					
6.	ต้องช่วยผู้ปกครองหรือบิดามารดาทำงานหารายได้					
7.	ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำลง					
8.	รายได้ของครอบครัวลดน้อยลง					
9.	ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น					
10.	เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับน้อย					
11.	เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ					
12.	ไม่มีเงินชำระค่าเล่าเรียน					
13.	ไม่มีเงินซื้อสิ่งของที่ต้องการได้					
14.	ไม่มีเงินเพียงพอที่จะไปเที่ยวนอกบ้านได้เหมือนเดิม					
15.	บิดามารดามีเรื่องขัดแย้งกันเกี่ยวกับปัญหาการเงิน					
16.	ผู้ปกครองมีภาระเลี้ยงดูบุตรหลายคน					
17.	สาขาวิชาที่จบเป็นความต้องการของตลาดแรงงาน					
18.	สาขาวิชาที่จบมีโอกาสที่ดีในการหาทำงาน					

<u>ตอนที่</u> 5 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านความคาดหวัง

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ทำให้นักศึกษา				
		เครียดมาก	เครียดค่อนข้างมาก	เครียดปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	เครียดน้อย
1.	ความคาดหวังในการเรียนของนักศึกษา					
2.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองคาดหวังในผลการเรียนของนักศึกษา					
3.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองกำหนดให้นักศึกษาเรียนในสาขาวิชาที่มีงานทำเมื่อเรียนจบ					
4.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองคาดหวังในตัวของนักศึกษาสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
5.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความคาดหวังว่านักศึกษาจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้					
6.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้นักเรียนสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดให้ได้					
7.	นักศึกษาต้องเลือกสอบในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองอยากให้เรียน					
8.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้นักเรียนเรียนต่อให้สูงที่สุด					
9.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในด้านการเรียน					
10.	ความคาดหวังในการทำงานของนักศึกษา					
11.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความการคาดหวังว่านักศึกษาจะสามารถหางานทำที่มีรายได้ดีได้					
12.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้นักศึกษามีอาชีพการงานที่มั่นคงในอนาคต					

<u>ตอนที่</u> 6 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดด้านสัมพันธภาพ

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ทำให้นักศึกษา				
		เครียดมาก	เครียดค่อนข้างมาก	เครียดปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	เครียดน้อย
1.	เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาของนักศึกษา					
2.	การให้คำแนะนำของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง					
3.	การช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำงานบ้าน					
4.	เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองตักเตือนนักศึกษา					
5.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองแสดงความห่วงใยเมื่อนักศึกษากลับบ้านผิดเวลา					
6.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองแนะนำวิธีการอ่านหนังสือแก่นักศึกษา					
7.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองให้กำลังใจนักศึกษา					
8.	บิดามารดาหรือผู้ปกครองให้คำแนะนำในการคบเพื่อนกับนักศึกษา					
9.	การพูดคุยและแลกปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน					
10.	ปัญหาทะเลาะกับเพื่อน					
11.	การเอาใจใส่ช่วยเหลือเพื่อน					
12.	นักศึกษาและเพื่อนช่วยกันอธิบายการบ้านที่ไม่เข้าใจหรือทำไม่ได้					
13.	เพื่อนชวนนักศึกษาทบทวนบทเรียนก่อนสอบ					
14.	อาจารย์สนใจปัญหาด้านการเรียนของนักศึกษา					
15.	อาจารย์สนใจปัญหาส่วนตัวของนักศึกษา					
16.	อาจารย์ให้ความสนใจและเอาใจใส่ดูแลนักศึกษาสม่ำเสมอ					
17.	อาจารย์ให้ความเป็นกันเองกับนักศึกษา					
18.	อาจารย์ให้คำแนะนำด้านการเรียนกับนักศึกษา					
19.	อาจารย์ให้การแนะแนวและข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา					
20.	เวลาที่อาจารย์ให้กับนักศึกษาได้ปรึกษาปัญหา					

<u>ตอนที่</u> 7 แบบทดสอบความเครียดของดูแกน (Dougan's stress questionnaire)

<u>คำชี้แจง</u>

ข้อความต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา โปรดพิจารณาว่าในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน นักศึกษามีอาการต่าง ๆ เหล่านี้ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของระดับนั้น โดยมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาดังต่อไปนี้

บ่อยครั้งที่สุด หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นมากกว่า 4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์ หรือเกิดเป็นประจำ

บ่อยครั้ง หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 3 - 4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 1 - 2 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์

ไม่มีอาการ หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ข้อความแสดงอาการ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่มีอาการ
1.ท่านรู้สึกวิตกกังวลง่ายกว่าปกติ				
2.ท่านตื่นเต้นตกใจง่ายกว่าปกติ				
3.ท่านรู้สึกกลุ้มใจ หรือหนักใจ				
4.ท่านรู้สึกสบสนในบางเรื่อง				
5.ท่านมักหลงลืมง่าย จำไม่ค่อยได้				
6.ท่านมักไม่ค่อนมีสมาธิในการเรียน หรือในการทำกิจกรรม				
7.ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่ายกับเรื่องทั่วไป				
8.ท่านรู่สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำสิ่งใดๆ				
9.ท่านรู้สึกซึมเศร้า				
10.ท่านรู้สึกฉุนเฉียว โกรธง่าย				
11.ท่านรู้สึกใจเต้นแรง หรือใจสั่นโดยไม่ทราบสาเหตุ				
12.ท่านรู้สึกหายใจเร็วกว่าปกติ				
13.ท่านรู้สึกปั่นป่วนในท้อง หรือคลื่นใส				
14.ท่านรู้สึกปวดแสบท้อง หรือจุกบริเวณลิ้นปี่				
15.ท่านรู้สึกเหงื่อออกง่ายจนทำให้รำคาญ				
16.ท่านรู้สึกหน้ามืด วิงเวียน หรือปวดศีรษะ				
17.ท่านรู้สึกว่าปาก และลำคอของท่านแห้ง				

<u>ตอนที่</u> 7 (ต่อ) แบบทดสอบความเครียดของดูแกน (Dougan's stress questionnaire)

ข้อความแสดงอาการ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	นานๆครั้ง
18.ท่านมักมีอาการมือ หรือเท้าเย็น				
19.ท่านปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ				
20.ท่านมีอาการท้องเสียอยู่บ่อยๆ				
21.ท่านมีอาการท้องผูก				
22.ท่านมักรู้สึกร้อนวาบบริเวณใบหน้า และหน้าแดง				
23.ท่านมีอาการกล้ามเนื้อกระตุกในขณะอยู่เฉยๆ				
24.ท่านมีอาการมือสั่นผิดปกติ				
25.ท่านรู้สึกกระสับกระส่าย หรือกระวนกระวายมากกว่าปกติจนบางครั้งไม่สามารถนั่งหรือยืนนิ่งๆได้				
26.ท่านมีอาการเกร็งกล้ามเนื้อในบางส่วน เช่น กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ไหล่ หลัง				
27.ท่านมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ				
28.ท่านมีอาการปวดเมื่อยบริเวณบั้นเอว				
29.ท่านรู้สึกปวดบริเวณรอบกระบอกตา				
30.ท่านพูดติดอ่าง หรือพูดตะกุกตะกัก				
31.ท่านมักแสดงอาการหงุดหงิดง่ายกับผู้อื่น				
32.ท่านมักชอบหลีกเหลี่ยงจากปัญหา				
33.ท่านได้รับความสำเร็จในการทำกิจกรรมหรือการเรียนน้อยกว่าที่เคยเป็น				
34.ท่านไม่ค่อยอยากรับประทานอาหาร				
35.ท่านรับประทานอาหารมากกว่าผิดปกติ				
36.ท่านรู้สึกง่วงนอน และนอนมากกว่าปกติ				
37.ท่านนอนไม่ค่อยหลับในเวลากลางคืน				
38.ท่านมักทำผิดพลาดในสิ่งเล็กๆน้อยๆ				
39.ท่านมักมีอาการเจ็บป่วยเล็กๆน้อยๆเกิดขึ้นๆ				
40.ท่านต้องพึงยา หรือสารเสพติด เช่น ยาแก้ปวด ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ เป็นต้น				

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายบุญมา พรชัย เกิดเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2503 จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเอกคณิตศาสตร์,เคมี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2525 และสำเร็จการศึกษาเศรษฐศาสตรบัณฑิต วิชาเอกเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ จาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เมื่อ พ.ศ. 2546 ปัจจุบันทำงานในตำแหน่งอาจารย์พิเศษ ภาควิชาคอมพิวเตอร์และสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และเข้าศึกษาต่อ ในระดับปริญญามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2549

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย