

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร : ดีไซน์ คอน, 2541.
- ขวัญเรือน กิตติวัฒน์. พลศาสตร์ของการสื่อสาร. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2531 .
- ฉลองรัฐ อินทรีย์ จันทน์วอล พันธุ์สมบุญ ปัญจรงค์ สุขเจริญ และ พรทิพย์ อาปนกะพันธ์. ปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นไทย. รายงานการวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2527.
- ไทยรัฐ (13 พฤศจิกายน 2541) : 19
- ไทยรัฐ (16 พฤศจิกายน 2541) : 5
- มาลี สนิทเกษตรวิน. การสื่อสารระหว่างบุคคล. พลศาสตร์ของการสื่อสาร หน่วยที่ 8-15. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ ประทุม ชาริณี และ กาญจนา แก้วเทพ . บริบทของการสื่อสารระดับบุคคล กลุ่ม องค์การ และ สื่อสารมวลชน. กรุงเทพมหานคร : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลิขิต กาญจนภรณ์ . จิตวิทยาพื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์ . นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขนพระราชวังสนามจันทร์ , (มปป.)
- ศิริชัย ศิริกายะ และ กาญจนา แก้วเทพ . ทฤษฎีการสื่อสารมวลชน . กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531 .
- ศรีเรือน แก้วกังวาล . จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
- สายสุรี จะติกุล. นโยบายรัฐบาลในการพัฒนาเด็กและเยาวชนและวิธีการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. รายงานสรุปผลการสัมมนาทางวิชาการเรื่อง การสื่อสารเพื่อเด็กและเยาวชนไทย คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

อินทรา ปัทมินทร . ประสิทธิผลของการใช้สื่อภาพพลิกเรื่องสุขภาพจิต กับผู้ป่วยนอก และญาติที่มารับบริการ ในโรงพยาบาลจิตเวชและโรงพยาบาลทั่วไป.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

อำไพ นิยาย . การใช้สื่อเพื่อผ่อนคลายความเครียดของพยาบาลหน่วยอุบัติเหตุและ
ฉุกเฉินโรงพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชา
การสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ภาษาอังกฤษ

Hovland, Carl I. , Janis, Irving L. and Kelly, Harold H. Communication and
Persuasion. New Haven, Conn. : Yale University Press, 1953.

<http://www.apsa.org>

<http://www.dola.go.th>

<http://www.mentalhealth.miningco.com>

<http://www.moph.go.th>

Lazarsfeld, Paul F. and Mensezel, Herbert. Mass Media and Personal Influence.

The Science of Human Communication. New York : The Basic Books, 1968.

Lazarus, Richard S. Pattern of Adjustment . Tokyo : Magraw-Hill, Pogakasha, 1976.

Murphy, L., & Moriarty, A. Coping and Growth from Infancy to Adolescence.

New Haven, Conn. : Yale University Press, 1976.

Selye, Hans . The Stress Concept : Past, Present and Future . New York : Wiley,
1983.

Taylor, Anita. Rosegrant, Teresa. Meyer, Arthur and Samples, B. Thomas.

Communicating. 2nd ed. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall Inc, 1980.

แบบสอบถาม

การสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด และ พฤติกรรมเผชิญความเครียด ของ เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตร นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้จัดทำใครขอความร่วมมือจากท่านให้การตอบแบบสอบถามตรงตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ
เพื่อประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณในความร่วมมือจากท่านมา ณ ที่นี้

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	สำหรับเจ้าหน้าที่
		□ □ □
1. เพศ	<input type="checkbox"/> 1 ชาย <input type="checkbox"/> 2 หญิง	4
2. อายุ ปี	5 6
3. ขณะนี้กำลังศึกษาอยู่ในระดับ	<input type="checkbox"/> 1 ต่ำกว่า ม.3 <input type="checkbox"/> 2 ม.4 - ม.6 <input type="checkbox"/> 3 ปวช. <input type="checkbox"/> 4 อนุปริญญา / ปวส. <input type="checkbox"/> 5 ปริญญาตรี <input type="checkbox"/> 6 สูงกว่าปริญญาตรี	7
4. สถานภาพของบิดา - มารดา	<input type="checkbox"/> 1 อยู่ด้วยกัน <input type="checkbox"/> 2 หย่าร้าง แยกกันอยู่ <input type="checkbox"/> 3 บิดาถึงแก่กรรม <input type="checkbox"/> 4 มารดาถึงแก่กรรม	8
5. เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับต่อเดือน	<input type="checkbox"/> 1 ต่ำกว่า 3,000 บาท <input type="checkbox"/> 2 3,001 - 5,000 บาท <input type="checkbox"/> 3 5,001 - 7,000 บาท <input type="checkbox"/> 4 7,001 - 10,000 บาท <input type="checkbox"/> 5 มากกว่า 10,000 บาท	9
6. รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน	<input type="checkbox"/> 1 ต่ำกว่า 20,000 บาท <input type="checkbox"/> 2 20,001 - 50,000 บาท <input type="checkbox"/> 3 50,001 - 70,000 บาท <input type="checkbox"/> 4 70,001 - 100,000 บาท <input type="checkbox"/> 5 มากกว่า 100,000 บาท	10

ตอนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์สภาวะความเครียด

ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา คุณมีอาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่แสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก	ระดับอาการ				
	ไม่เคยเลย (0)	เป็นครั้งคราว (1)	เป็นบ่อย ๆ (2)	เป็นประจำ (3)	
1. นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจ					11
2. รู้สึกหงุดหงิด ไร้ความใจ ได้ง่าย ๆ					12
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด					13
4. ก้าวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น คะแนนไม่ดี งานออกมาไม่ดี ไม่เสร็จตามกำหนด					14
5. ไม่อยากพบปะผู้คน อยากอยู่คนเดียว					15
6. ปวดศีรษะข้างเดียว หรือ ปวดขมับ 2 ข้าง					16
7. รู้สึกเศร้าหมอง ไม่มีความสุข					17
8. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น					18
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า หมกหมุ่นในชีวิต					19
10. วิตกกังวล กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา					20
11. ตั้งสมาธิลำบาก ไม่มีสมาธิ					21
12. รู้สึกอ่อนเปลี้ยเพลียแรง ไม่มีจิตใจจะทำอะไร					22
13. เหนื่อยง่าย					23
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง					24
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือ มือสั่น เวลาที่ไม่พอใจ					25
16. ความจำไม่ดี					26
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง ไหล่					27
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ สถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย					28
19. มึนงง หรือ เวียนศีรษะ					29.....
20. รู้สึกร่างกายมีภูมิคุ้มกันด้านทานลดลง ทำให้ป่วยได้ง่าย					30

1. เมื่อรู้สึกว่ามีความเครียด คุณมีการพูดคุยกับบุคคลต่าง ๆ เหล่านี้หรือไม่

บุคคลต่าง ๆ	ทุกครั้ง	เกือบทุกครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย	
พ่อแม่ คนในครอบครัว						59
เพื่อนสนิท						60
ครู อาจารย์						61
แฟน คนรัก						62
หมอบุญ						63
พระ-นักบวช						64
จิตแพทย์ แพทย์						65

2. คุณมักจะพูดคุยกับบุคคลใดบ้างดังต่อไปนี้ (กรุณาเรียงลำดับ 3 ลำดับ 1,2,3)

- พ่อแม่ คนในครอบครัว 66
 เพื่อนสนิท 67
 ครูอาจารย์ 68
 แฟน คนรัก 69
 หมอบุญ 70
 พระ-นักบวช 71
 จิตแพทย์ แพทย์ 72
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)

3. เหตุผลที่คุณต้องการพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่น (ตอบได้หลายคำตอบ)

- ขอคำปรึกษา คำแนะนำ 73
 ต้องการกำลังใจ ความเห็นใจ 74
 ขอความช่วยเหลือ 75
 ต้องการข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหา 76
 ระบายความรู้สึกเพื่อให้ดีขึ้น แม้จะไม่ทำให้เห็นทางแก้ปัญหา 77
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)

4. ถ้าคุณไม่ต้องการพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่น เป็นเพราะเหตุใด (ตอบได้หลายคำตอบ)

- ไม่กล้าที่จะพูดคุย ปรึกษา หรือ ระบายกับใคร 76
 ไม่ขอปรึกษาใคร ไม่ต้องการรับฟังความเห็นผู้อื่น 79
 รู้สึกยากลำบากที่จะคุยกับผู้อื่นในเรื่องปัญหาส่วนตัว 80
 ไม่มีใครที่คุณไว้วางใจ ไม่รู้จะปรึกษาใคร 81
 สามารถจัดการกับปัญหาเองได้โดยไม่ต้องพึ่งใคร 82
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)

5. เมื่อคุณมีความเครียด หรือต้องการคำปรึกษา คุณไว้วางใจในการพูดคุยกับบุคคลเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน

บุคคลต่าง ๆ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
พ่อแม่ คนในครอบครัว						83
เพื่อนสนิท						84
ครูอาจารย์						85
แฟน คนรัก						86
หมอบุญ						87
พระ-นักบวช						88
จิตแพทย์ แพทย์						89

6. ในช่วงที่คุณรู้สึกว่าคุณมีความเครียด คุณมีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ หรือไม่

สื่อต่าง ๆ	ทุกครั้ง	เกือบทุกครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย	
สื่อมวลชน						
โทรทัศน์						90
วิทยุ						91
หนังสือพิมพ์						92
สื่อเฉพาะกิจ						
สื่อที่เกี่ยวข้องกับการคลายเครียด เช่น คู่มือ แผ่นพับ คลายเครียด						93
ปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ เช่น ฮอตไลน์ ตะมาวิตันส์						94

ดูโทรทัศน์ รายการประเภทใด (กรุณาระบุชื่อรายการ)

ฟังวิทยุ รายการใด (กรุณาระบุชื่อรายการ/สถานี)

อ่านหนังสือพิมพ์ คอลัมน์ใด (กรุณาระบุคอลัมน์ / หนังสือพิมพ์)

7. เมื่อคุณเกิดความเครียดขึ้น สื่อเหล่านี้ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ หรือ ให้ความช่วยเหลือในการคลายเครียดให้กับคุณได้มากน้อยแค่ไหน

สื่อต่าง ๆ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
สื่อมวลชน						
โทรทัศน์						95
วิทยุ						96
หนังสือพิมพ์						97
สื่อเฉพาะกิจ						
สื่อที่เกี่ยวข้องกับการคลายเครียด เช่น คู่มือ แผ่นพับ คลายเครียด						98
ปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ เช่น ฮอตไลน์ ตะมาวิตันส์						99

8. เหตุผลสำคัญในการรับชม ฟัง หรือ อ่าน สื่อเหล่านี้ในช่วงที่รู้สึกว่าคุณมีความเครียด (ตอบได้หลายข้อ)

- โทรทัศน์
 - เพื่อหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ช่วยคลายความเครียด 100
 - เพื่อความเพลิดเพลิน ให้ลืมความเครียด 101
 - เพื่อหนีปัญหา ไม่ต้องรับรู้ปัญหา 102
 - ไม่ดูโทรทัศน์ 103
 - อื่น ๆ (โปรดระบุ)

- วิทยุ
 - เพื่อหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ช่วยคลายความเครียด 104
 - เพื่อความเพลิดเพลิน ให้ลืมความเครียด 105
 - เพื่อหนีปัญหา ไม่ต้องรับรู้ปัญหา 106
 - เพื่อระบายความคับข้องใจกับผู้จัดการรายการ 107
 - เพื่อปรึกษา ขอคำแนะนำจากผู้จัดการรายการ 108
 - ไม่เปิดรับวิทยุ 109
 - อื่น ๆ (โปรดระบุ)

- หนังสือพิมพ์
 - เพื่อปรึกษา ขอคำแนะนำ เช่น เขียนจดหมายไปตามคอลัมน์ตอบปัญหา 110
 - เพื่อหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ช่วยคลายความเครียด 111
 - เพื่อความเพลิดเพลิน ให้ลืมความเครียด 112
 - เพื่อหนีปัญหา ไม่ต้องรับรู้ปัญหา 113
 - ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ 114
 - อื่น ๆ (โปรดระบุ)

9. ลักษณะของข้อมูล ข่าวสาร ที่ต้องการได้รับเมื่อตกอยู่ในสภาวะความเครียด

ลักษณะข้อมูล ข่าวสาร ที่ต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ข้อมูลที่เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา						115
ความรู้ในการปฏิบัติตนเมื่อประสบปัญหา						116
คำปรึกษาหารือ เช่น จากศูนย์ออนไลน์						117
ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้กำลังใจ ความเห็นใจ						118
ข้อมูลที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คนอื่นและสังคมยอมรับและเห็นคุณค่า						119
ข้อมูลที่ทำให้เชื่อว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และ เป็นประโยชน์ต่อสังคม						120

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 5 พฤติกรรมเผชิญกับความเครียด

การปฏิบัติคนเมื่อคุณเผชิญกับความเครียด	ทุกครั้ง	เกือบทุกครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย	
1. ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น คิดว่าปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา						121
2. พูดระบายปรึกษา ขอคำแนะนำจากผู้อื่น						122
3. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง						123
4. พยายามหาสาเหตุ และ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ						124
5. นำวิธีแก้ปัญหาเดิมที่เคยใช้ได้ผลดีมาปรับใช้ หรือใช้อีก						125
6. ทำงานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี						126
7. ออกกำลังกาย เล่นกีฬา						127
8. หาความเพลิดเพลินเช่น เที่ยวต่างจังหวัด ช้อปिंग ดูหนัง						128
9. ทำบุญ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ ไปวัด ฟังเทศน์						129
10. นอนหลับ พักผ่อน						130
11. เก็บปัญหาเอาไว้ในใจ กลั้นอารมณ์						131
12. ร้องไห้ เพื่อให้ระบายใจขึ้น						132
13. ระบายอารมณ์กับสิ่งของ เช่น ทบตีตะ						133
14. ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง						134
15. เที่ยวสถานเริงรมย์ ผับ เคา						135
16. สูบบุหรี่						136
17. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของมีเมา						137
18. กินยาระงับประสาท ยานอนหลับ เสพยาเสพติด						138
19. อยากทำร้ายผู้อื่น						139
20. อยากทำร้ายตนเอง						140



ขอขอบคุณ
ในความร่วมมือ

ประวัติผู้วิจัย

นางสาว สุรีย์พร พิพัฒน์วัฒนพงษ์ จบการศึกษาปริญญาตรีวารสารศาสตรบัณฑิต คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2534 และได้เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขา นิเทศศาสตร์พัฒนาการ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2540 ปัจจุบันทำงานในตำแหน่ง ผู้จัดการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท พร็อพเพอร์ตี้ เพอร์เฟค จำกัด (มหาชน)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย