



โครงการ  
การศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

จัดทำโดย  
อาจารย์ชลาชัย หาญเจนลักษณ์ และ

นักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4  
รายชื่อดังนี้

นางสาวคณิงนุช	ทุมผารักษ์
นางสาวจันทร์ทิพย์	กิริตีสุนทรวัฒน์
นางสาวเทพวิมาน	กำไพรี
นางสาวแสงดาว	สองสูงเนิน
นางสาวอัญชลี	เพ็ญวงษ์

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย สำนักวิชาแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

พ.ศ. 2550

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การศึกษา	2
1.3 สมมติฐานการศึกษา	2
1.4 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	2
1.5 ขอบเขตการศึกษา	2
1.6 คำศัพท์และนิยาม	3
1.7 กรอบแนวคิด	5
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
<b>บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 ความหมายและระดับความเครียด	6
2.2 ที่มาหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด	7
2.3 ผลของความเครียด	9
2.4 ความเครียดในวัยรุ่น	10
2.5 การจัดการกับความเครียด	10
2.6 การสำรวจความเครียดของตนเอง	11
2.7 การผ่อนคลายความเครียดแบบต่างๆไป	11
2.8 เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด	11
2.9 แนวทางในการจัดการความเครียดในแต่ละระดับ	12
2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
<b>บทที่ 3 วิธีการศึกษา</b>	
3.1 รูปแบบของการศึกษา	18
3.2 กลุ่มประชากร	18
3.3 กลุ่มตัวอย่าง	18
3.4 วิธีการเลือกตัวอย่าง	19
3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	20
3.6 การรวบรวมข้อมูล	22
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	23
3.8 ระยะเวลาที่ทำการศึกษา	23
3.9 วิธีการดำเนินโครงการ	23

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
3.10 แผนการดำเนินงาน	24
3.11 งบประมาณ	25
3.12 ผู้รับผิดชอบโครงการ	25
<b>บทที่ 4 ผลการศึกษา</b>	
4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	26
4.2 ระดับความเครียด	28
4.2.1 ระดับความเครียดโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง	28
4.2.2 เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามเพศ	29
4.2.3 เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามสำนักวิชา	30
4.3 ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียด	
4.3.1 ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียด โดยภาพรวมและรายด้าน	31
4.3.2 ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา จำแนกระหว่างเพศชายและเพศหญิง	32
4.3.3 ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาจำแนกระหว่างสำนักวิชา	33
4.3.4 ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามรายข้อคำถาม	38
4.4 วิธีการผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง	39
<b>บทที่ 5 สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปและอภิปรายผลการศึกษา	50
5.2 ข้อเสนอแนะ	52
<b>บรรณานุกรม</b>	
<b>ภาคผนวก</b>	

## สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนนักศึกษา ณ วันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2550	18
ตารางที่ 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประจำภาคการศึกษาที่ 3/2549 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	19
ตารางที่ 3 สรุปสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน	23
ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	27
ตารางที่ 5 ระดับความเครียดโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง	29
ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามเพศ	30
ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามสำนักวิชา	30
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยรวมและรายด้าน ของปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียด	31
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาของนักศึกษา จำแนกระหว่างเพศชายและเพศหญิง	32
ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีผลทำให้ เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์	33
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีผลทำให้ เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์	34
ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีผลทำให้ เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม	35
ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีผลทำให้ เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร	36
ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีผลทำให้ เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาแพทยศาสตร์	37
ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านสุขภาพ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	38
ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการเงิน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	39
ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านกิจกรรม ทางสังคมและนันทนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	40
ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านความสัมพันธ์ ทางสังคมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	41
ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการปรับตัว ทางอารมณ์และ ส่วนตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	42

## สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการปรับตัวทางเพศของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	43
ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านบ้านและครอบครัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	44
ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านศีลธรรมและศาสนาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	45
ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	46
ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	47
ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านหลักสูตรและการสอนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม	48
ตารางที่ 26 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการผ่อนคลายความเครียด	49

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐที่ไม่เป็นส่วนราชการอยู่ในกำกับของรัฐบาลแห่งราชอาณาจักรไทย เป็นเมืองมหาวิทยาลัยที่มุ่งเสริมสร้างความคล่องตัวและประสิทธิภาพในการบริหาร ส่งเสริมเสรีภาพทางวิชาการในการดำเนินงาน เป็นชุมชนทางวิชาการที่เป็น แหล่งรวมความรู้ ผู้เรียน และสรรพวิทยาการด้านศิลปศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนระดับสูงทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อตอบสนองความต้องการของการพัฒนาประเทศ การวิจัยและค้นคว้าเพื่อสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการและการนำผลการวิจัยและพัฒนาไปใช้ในการพัฒนาประเทศ

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและได้เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ซึ่งมีระบบการศึกษาแบบไตรภาค นักศึกษาจะต้องมีการปรับตัวในหลายๆ ด้านทั้งในด้านการเรียน สังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น การลงทะเบียนเรียน การเลือกวิชาเรียน การคบเพื่อน การเลือกที่พักอาศัย การเดินทางมาเรียนหนังสือ ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น นักศึกษาที่ปรับตัวเข้ากับสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ก็มักมีปัญหาด้านจิตใจ ท้อแท้หมดหวัง เบื่อหน่าย วิตกกังวล ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตลอดจนบุคลิกภาพของนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

จากกการศึกษางานวิจัยของนักจิตวิทยาเรื่องความวิตกกังวลและความเครียด พบว่า ความวิตกกังวลและความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมแต่เป็นผลผลิตทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในทางการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษาและเทคโนโลยีใหม่ๆ ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ขาดที่พึ่งทางใจ เกิดความสับสนในค่านิยมต่างๆ ทางสังคม อันเป็นสาเหตุเบื้องต้นของความวิตกกังวลและความเครียด ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังนี้ คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านการเรียน ด้านความประพฤติ แนวความคิด พฤติกรรม เป็นต้น

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาต่างๆ ของนักศึกษาและเป็นการเปรียบเทียบปัญหาด้านต่างๆ ที่เป็นปัญหาต่อนักศึกษาใน 6 ปีที่ผ่านมาว่ามีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการป้องกันการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดยจะใช้เป็นแนวทางในการจัดการช่วยเหลือนักศึกษาที่ประสบปัญหาจากความเครียดต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยจำแนกตามเพศและสำนักวิชา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา
3. เพื่อศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษา

## 1.3 สมมติฐานการศึกษา

1. เพศชายและหญิง มีระดับความเครียดแตกต่างกัน
2. นักศึกษาแต่ละสำนักวิชา มีระดับความเครียดแตกต่างกัน

## 1.4 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

### ตัวแปรต้น

1. ปัจจัยด้านสุขภาพ
2. ปัจจัยด้านการเงิน
3. ปัจจัยด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ
4. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม
5. ปัจจัยด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว
6. ปัจจัยด้านการปรับตัวทางด้านเพศ
7. ปัจจัยด้านบ้านและครอบครัว
8. ปัจจัยด้านศีลธรรม และศาสนา
9. ปัจจัยด้านการปรับตัวทางด้านกรเรียน
10. ปัจจัยด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา
11. ปัจจัยด้านหลักสูตรและการสอน

### ตัวแปรตาม

1. ระดับความเครียด

## 1.5 ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาดังนี้ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประจำปีการศึกษาที่ 3/2549 ระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2550

## 1.6 คำศัพท์และนิยาม

1. **ความเครียด** หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ถูกกดดัน กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป จึงทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เช่น การใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิดและด้านอารมณ์

2. **ระดับของความเครียด** ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นจะมีระดับมากหรือน้อยรุนแรงหรือไม่รุนแรงนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการเรียนรู้และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามระดับของความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้ (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, 2540, หน้า 3)

2.1 **ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress)** หมายถึงความเครียดระดับน้อยๆและหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2.2 **ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress)** หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์ที่สำคัญๆในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

2.3 **ความเครียดในระดับสูง (High stress)** เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลัง

2.4 **ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress)** เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

3. **ปัจจัย** หมายถึง ปัญหาที่นักศึกษาประสบและรับรู้ในระดับจิตสำนึก แบ่งออกเป็น 11 ด้าน ได้แก่

3.1 **ด้านสุขภาพ** หมายถึง ปัญหาที่เกิดจากสุขภาพและการยอมรับพัฒนาการทางร่างกายของตน ได้แก่ สุขภาพไม่ดี ไม่แข็งแรงเท่าที่ควร ปวดศีรษะบ่อยๆ มีโรคประจำตัว ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาที่เป็นอยู่ มีความพิการทางร่างกายทำให้หงุดหงิดรำคาญใจ

3.2 **ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย** หมายถึง ปัญหาทางเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ ได้แก่ อยากรมีเงินไว้ใช้จ่ายส่วนตัวมากกว่านี้ ครอบครัวมีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน ทำงานเพื่อเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวเป็นใหญ่ ไม่มีห้องส่วนตัวที่บ้าน ไม่พอใจบ้านหรือที่พักในปัจจุบัน

3.3 **ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ** หมายถึง ปัญหาในการพักผ่อน ได้แก่ มีเวลาในการพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก ไม่ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รู้สึกประหม่าเมื่อพบปะผู้คน ขาดทักษะทางการกีฬาและเกมต่างๆ มีโอกาสสังสรรค์หรือร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยมาก



3.4 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม หมายถึง ปัญหาทางการปรับตัวทางสังคม และความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ได้แก่ รู้สึกกระดากอายง่ายมาก ไม่มีเพื่อนสนิทที่ มหาวิทยาลัย มักมีเรื่องถกเถียงโต้แย้งกับผู้อื่น ไม่มีใครที่จะปรับทุกข์ด้วยได้ ทำตามหรือยอม ตามผู้อื่นได้ง่าย

3.5 ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว หมายถึง ปัญหาความวิตกกังวลใจ ได้แก่ กังวลใจในสิ่งเล็กๆน้อยๆ มักเครียดอยู่เสมอ ท้อแท้ง่าย มักใจลอย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คิดอยากฆ่าตัวตาย

3.6 ด้านการปรับตัวทางด้านเพศ หมายถึง ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ได้แก่ มีนัดกับเพื่อนต่างเพศน้อยมาก ชอบเพื่อนต่างเพศที่ทางบ้านไม่ยอมรับ ไม่แน่ใจว่าจะสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศได้มากน้อยแค่ไหน กลัวจะหาคู่ที่เหมาะสมไม่ได้ ต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการ แต่งงาน

3.7 ด้านบ้านและครอบครัว หมายถึง ปัญหาของครอบครัว ได้แก่ ปัญหากับบิดามารดา บิดามารดาไม่ลงรอยกัน มีความรู้สึกว่าขาดบ้าน ไม่มีบ้านที่แท้จริง เข้ากับสมาชิกในครอบครัวไม่ได้ ต้องการความรักความเข้าใจ บิดามารดาตัดสินใจให้มากเกินไป

3.8 ด้านศีลธรรมและศาสนา หมายถึง ปัญหาทางศาสนา ได้แก่ หมดศรัทธาในศาสนาที่เคยยึดถือ สับสนในปัญหาด้านศีลธรรมบางประการ ต้องการมีปรัชญาของชีวิต มีความรู้สึกผิด ยอมแพ้ต่อสิ่งที่มาล่อตาล่อใจได้ง่าย ควบคุมตัวเองไม่ได้

3.9 ด้านการปรับตัวทางการเรียน หมายถึง ปัญหาเกี่ยวกับแรงจูงใจนิสัยและทัศนคติทางการเรียน ได้แก่ ไม่ทราบ่ววิธีที่มีประสิทธิภาพ เรียนไม่เก่ง ได้คะแนนต่ำ พื้นความรู้ไม่ดีในบางวิชา สนใจกิจกรรมต่างๆ นอกเหนือจากการเรียนเป็นส่วนใหญ่ ไม่สนใจค้นคว้าอ่านหนังสืออย่างแท้จริง

3.10 ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา หมายถึง ปัญหาการศึกษาและอาชีพ ได้แก่ ต้องการออกไปประกอบอาชีพแต่ยังทำไม่ได้ ไม่แน่ใจว่าจะเลือกอาชีพได้เหมาะสมหรือไม่ สงสัยในคุณค่าของประกาศนียบัตร ไม่แน่ใจว่าถ้าเรียนต่อไปจะคุ้มค่าหรือไม่ มีปัญหาเกี่ยวกับการ เลือกวิชาเรียน

3.11 ด้านหลักสูตรและการสอน หมายถึง ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวต่อบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอน อาจารย์ทำตัวห่างเหินไม่สนใจนักศึกษา วิชาที่จัดให้เรียนส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันน้อยมาก มหาวิทยาลัยมีกฎข้อบังคับมากเกินไป กิจกรรมของมหาวิทยาลัยขาดการประสานงานที่ดี

4. ระดับปัญหา คือ ปัญหาที่เกิดขึ้นที่ส่งผลกระทบต่อแต่ละบุคคล ซึ่งจะมีระดับมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการเรียนรู้และการปรับตัวของแต่ละบุคคล สามารถแบ่งได้เป็น 5 ระดับ คือ

ไม่เป็นปัญหา	หมายถึง	ไม่เป็นปัญหาหรือไม่เคยประสบ ท่านไม่เห็นด้วยหรือไม่ตรงกับความจริงในกรณีของท่านมากที่สุด
เป็นปัญหาเล็กน้อย	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าเป็นปัญหาหรือเป็นเพียงเล็กน้อย ท่านไม่เห็นด้วยหรือไม่ตรงกับเป็นปัญหาความจริงในกรณีของท่านมากที่สุด
เป็นปัญหาปานกลาง	หมายถึง	เป็นปัญหาบ้างแต่ไม่มากนัก ไม่แน่ใจหรือมีบางส่วนตรงกับความจริงในกรณีของท่านอยู่บ้าง
เป็นปัญหามาก	หมายถึง	เป็นปัญหามาก ท่านเห็นด้วยหรือตรงกับความเป็นจริงในกรณีของท่านมาก

เป็นปัญหามากที่สุด หมายถึง เป็นปัญหามากที่สุด ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่ง หรือตรงกับความเป็นจริงในกรณีของท่านมากที่สุด

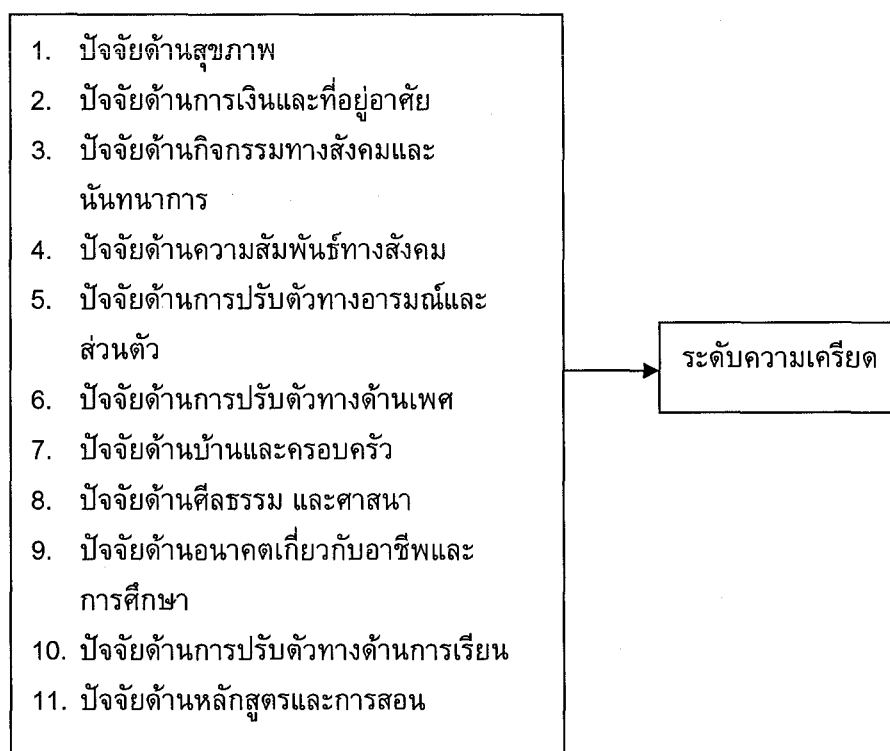
5. สำนักวิชาที่นักศึกษาสังกัด หมายถึง สำนักวิชาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีซึ่งเทียบเท่ากับคณะวิชาที่นักศึกษาเลือกเรียน ได้แก่

- 5.1 สำนักวิชาวิทยาศาสตร์
- 5.2 สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม
- 5.3 สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร
- 5.4 สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์
- 5.5 สำนักวิชาแพทยศาสตร์

### 1.7 กรอบแนวคิด

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



### 1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบระดับความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 โดยจำแนกตามเพศและสำนักวิชา
2. เพื่อให้ทราบปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา
3. เพื่อให้ทราบวิธีการผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษา

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด ปัญหาที่มีผลทำให้เกิดความเครียดและวิธีการผ่อนคลายความเครียด ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจะนำเสนอในสาระสำคัญ ดังนี้

- 2.1 ความหมายและระดับความเครียด
- 2.2 ที่มาหรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด
- 2.3 ผลของความเครียด
- 2.4 ความเครียดในวัยรุ่น
- 2.5 การจัดการกับความเครียด
- 2.6 การสำรวจความเครียดของตนเอง
- 2.7 การผ่อนคลายความเครียดแบบต่างๆไป
- 2.8 เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด
- 2.9 แนวทางในการจัดการความเครียดในแต่ละระดับ
- 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือองค์กรต่างๆ มีการแข่งขันกันมากขึ้น ทุกคนถูกคุกคามจากหลายสิ่งหลายอย่าง ทั้งภายในและภายนอก มีภาวะการโดดเดี่ยวและพึ่งพาตนเองสูง ทำให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งมีผู้ที่ได้ให้นิยามของความเครียดไว้หลายท่าน ดังนี้

#### 2.1 ความหมายและระดับความเครียด

สุจริต สุวรรณชีพ (2532, หน้า 1 - 4) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลคาดคิดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นๆ หนักหนาเกินกว่ากำลังความสามารถในยามปกติของบุคคลของบุคคลที่จะแก้ไขหรือจัดปัญหาให้หมดสิ้นและบรรเทาลงได้

จินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย (2533, หน้า 17-18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นความกดดันที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ วุ่นวายใจ ทำให้เสียสมดุลของตนเอง อันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

วีระ ไชยศรีสุข (2533, หน้า 177-178) อธิบายว่า ความเครียดคือ สถานการณ์ที่คับคั้น ที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดจะเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย

กรมสุขภาพจิต (2540, หน้า 10) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลมาจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบบังคับ กัดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

จากแนวคิดและทัศนะในการมองความหมายความเครียดของนักวิชาการดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ถูกกดดัน กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป จึงทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เช่น การใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิดและด้านอารมณ์ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง

**ระดับของความเครียด** ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นจะมีระดับมากหรือน้อยรุนแรงหรือไม่รุนแรงนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการเรียนรู้และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคาม ระดับของความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้ (สวุฒน์ มหัตนรินทร์กุล, 2540, หน้า 3)

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึงความเครียดระดับน้อยๆและหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์ที่สำคัญๆในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลัง

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ ตามมาได้ง่าย

## 2.2 ที่มาหรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

บราวน์ และมอเบอร์ก (Brown and Moberg, 1980) กล่าวถึงความเครียดว่าเกิดจากเรื่องต่างๆ หลายด้าน ได้แก่

1. เรื่องการงานอาชีพ ถ้าคนเรามีงานมากมากเกินไป หรือเป็นงานที่ย่งยากกระทำได้ลำบาก หรืองานนั้นมีปัญหาและอุปสรรคมาก ก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้

2. เรื่องบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม บางครั้ง บุคคลนั้นตั้งความหวังหรือคาดหวังว่าตนจะทำเรื่องนั้นให้ได้ แต่เมื่อไม่เป็นไปตามที่หวังก็เกิดความเครียด ในบางกรณีกลับเป็นว่าผู้ซึ่งคาดหวังว่าตนจะต้องมีบทบาทอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าไม่เป็นไปตามที่บุคคลอื่นหวังว่าตนจะเป็นก็เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น เมื่อคนเรามีความขัดแย้งกันทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ก็จะรู้สึกสบายใจเกิดความเครียดขึ้นได้

3. เรื่องสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่อยู่ถ้าแออัด คับแคบ ขาดอิสระคนเราก็รู้สึกเครียด หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง ฝุ่น เหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน

4. เรื่องอุปนิสัยส่วนบุคคล เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวที่แต่ละบุคคลจะต้องปรับตัวไปตามสถานการณ์ในการดำเนินชีวิต แต่เนื่องจากมีอุปนิสัยที่ปรับตัวยากหรือมีนิสัยที่เสี่ยงต่อการขัดแย้ง ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย หรือเป็นคนช่างวิตกกังวล เป็นคนเอาแต่ใจ เป็นต้น

มิลเลอร์ และ คีน (Miller and Keane, 1983) มूलเหตุของความเครียดอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในร่างกาย หรือเกิดจากภาวะภายในร่างกายก็ได้

### 1. ความเครียดภายในร่างกาย (Internal stress) ซึ่งเกิดได้จาก

1.1 ความเครียดทางชีววิทยา (Biological stress) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพ เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ซึ่งถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอก็จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ ฉุนเฉียว เกิดเป็นความเครียดขึ้น

1.2 ความเครียดทางพัฒนา (Developmental stress) เป็นความเครียดที่เกิดในช่วงของพัฒนาการแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจ จากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการมีชื่อเสียง การได้รับการยกย่องนับถือ ความต้องการมีเพื่อน เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าวไม่เป็นไปตามความคาดหมายที่ตนเองต้องการจะก่อให้เกิดความเครียด

2. ความเครียดจากภายนอก (External stress) หรืออาจเรียกว่าความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเกิดได้จาก

2.1 สภาพแวดล้อมภายนอกทั้งทางด้านกายภาพ หรือสถานการณ์ หรือวิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยแก่ร่างกายจะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อโรค ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงคราม เป็นต้น

2.2 ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตามให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดความเครียด

ธงชัย ทวีชาติ และคณะ (2541, หน้า 12) ได้สรุปสาเหตุของความเครียดน่าจะมาจากปัญหาต่างๆ ดังนี้

1. ปัญหาทางชีวภาพ สรีรวิทยา เช่น บุคคลใดบุคคลหนึ่งอาจมีพันธุกรรมหรือมีความผิดปกติของอวัยวะของร่างกายอยู่แล้ว มีการเจ็บป่วยทางร่างกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการทำงานในระบบต่างๆ เป็นต้น

2. ปัญหาทางสิ่งแวดล้อม เช่น แสงแดด ความร้อน อากาศ ความหนาวเย็น เป็นต้น

3. ปัญหาทางสังคม คือ มนุษย์ด้วยกันเอง อาจสร้างปัญหาให้แก่กัน มีความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกัน

4. ปัญหาทางจิตใจ ความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง

5. ปัญหาทางความคิด ซึ่งขัดแย้งกับความเป็นจริงทางสังคม

### 2.3 ผลของความเครียด

ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลายาวนานจนเกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานๆ ก็กลับจะก่อให้เกิดผลเสีย มากมาย ดังนี้ (อัจฉรา บัวเลิศ. 2536. หน้า 49-50)

1. **ผลเสียด้านสรีระ** เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้นตรงนี้ หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผอมร่าง และโรคมะเร็ง นอกจากนี้ ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจทำให้บุคคลเสียชีวิตได้
2. **ผลเสียด้านจิตใจและอารมณ์** จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยอาการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระวังตัวในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง หมดหวัง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้
3. **ผลเสียทางด้านความคิด** บุคคลจะมีกระบวนการคิด ที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้วยังเป็นโทษกับตนเองเป็นผลให้ความเครียดยิ่งทับถมทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคาม ยังไม่มากเท่าความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น
4. **ผลเสียทางด้านพฤติกรรม** บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดิถยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก
5. **ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ** ความเครียดก่อให้เกิดผลเสียทางด้านเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง ผลของการทำงานลดลง และประสิทธิภาพต่อยลดลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

ดังที่ได้กล่าวถึงผลเสียที่เกิดจากความเครียด จะเห็นได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และผลเหล่านี้ก็จะไม่กระทบกระเทือนเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะกระทบและส่งผลไปสู่ผู้คนรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย

## 2.4 ความเครียดในวัยรุ่น

### เยาวชนกฎ ผลิตรื่นเกียรติ และอมรากุล อินโชนานนท์ (2532, หน้า 9-12)

กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับใจที่มีความสำคัญอย่างยิ่งจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ย่อมมีความเครียดเป็นธรรมดา ความเครียดของวัยรุ่นที่แตกต่างจากวัยอื่นๆ คือ โดยธรรมชาติของวัยรุ่นนั้น เปรียบเสมือนเด็กที่โตแล้ว แต่ยังเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 13-15 ปี) เป็นวัยที่สนุกสนาน ร่าเริง เปิดเผย ไม่ค่อยเก็บความรู้สึก แต่อารมณ์ต่างๆ มักเกิดขึ้นไม่นาน เพราะเป็นวัยที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ทำให้วัยรุ่นไม่ค่อยมีความเครียดมากนัก ประกอบกับวัยรุ่นมีความรับผิดชอบระยะสั้น เพราะผู้ใหญ่ไม่ค่อยไว้วางใจให้ความรับผิดชอบเต็มที่ แต่มักใช้วิธีสั่งให้เป็นเรื่องๆ มากกว่า และความรับผิดชอบนี้เองเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด

นอกจากนั้นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายจะสามารถแสดงออกอย่างเด็ก ๆ โดยมีได้นึกถึงความรู้สึกของผู้ใกล้ชิดหรือกติกากฎของสังคม ก็เป็นการระบายความเครียดได้อย่างหนึ่ง เช่น ตะโกนคุยกันหรือหยอกล้อเล่นกันเสียงดัง ตามทางเดินหรือถนนหนทางก็ทำได้และสังคมก็ไม่ค่อยถือสานัก วัยรุ่นไทยมักไม่ค่อยมีความเครียดมากนัก เพราะมีผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำ ทำให้ไม่เครียดเท่าที่ควร แต่ยังมีปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดของวัยรุ่น ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว สัดส่วนเปลี่ยนแปลงเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ทำให้เกิดความเครียดกังวลกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลง ไม่รู้ว่าจะปรับตัวอย่างไร
2. การบรรลุนิติภาวะทางเพศ ทำให้อยากรู้ อยากเห็นและต้องการระบายความรู้สึกนี้ออกไป แต่ไม่มีวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้วัยรุ่นอายและหงุดหงิด และวัยรุ่นบางคนอาจโตช้ากว่า ทำให้ถูกล้อเลียน ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อย อาย วิตกกังวล
3. ต้องการอยากเด่น อยากดัง อยากหล่อ อยากสวย แต่ไม่ได้อย่างที่ต้องการ ยิ่งเปรียบเทียบกับเพื่อนแล้วรู้สึกด้อย อยากส่งเสริมตัวเองให้เด่นและดัง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ฐานะเศรษฐกิจไม่ดีก็จะเป็นปมด้อย เพราะคิดว่าต้องเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และเพศตรงข้าม
4. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความต้องการหลายๆอย่างทำให้เกิดรู้สึกสับสน ประกอบกับการแสดงออกเดี่ยวดีเดี่ยวร้าย หงุดหงิดบ่อย ควบคุมอารมณ์ได้ยาก ทำให้ความเข้าใจระหว่างวัยไม่ค่อยตรงกัน สร้างความตึงเครียดเกิดขึ้น ทั้งวัยรุ่นเองและผู้ใกล้ชิด
5. การรับรู้ ความต้องการ การมองปัญหาและเหตุผลของวัยรุ่นมักแตกต่างจากผู้ใหญ่จึงเกิดความขัดแย้งกันอยู่เสมอ ทำให้เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ผู้ใหญ่จึงใช้ความเครียดเป็นอาวุธ เพื่อบังคับหรือลงโทษวัยรุ่นเพื่อให้เป็นคนดีตามที่ต้องการหรือเพื่อรักษาหน้าหรือศักดิ์ศรีความเป็นผู้ใหญ่ของตน

## 2.5 การจัดการกับความเครียด

แนวทางการจัดการความเครียดมีดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้เร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

## 5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

### 2.6 การสำรวจความเครียดของตนเอง

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้  
**ความผิดปกติทางร่างกาย** ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสีย หรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือวงแหง  
 หาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย  
 ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอน  
 หายใจบ่อยๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย เป็นต้น

**ความผิดปกติทางจิตใจ** ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ โกรธง่าย ใจน้อย  
 เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหนง ว่าแห้ว สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

**ความผิดปกติทางพฤติกรรม** ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้นอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น  
 ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดิ่งผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจียบขริม เก็บตัว เป็นต้น

### 2.7 การผ่อนคลายความเครียดแบบทั่ว ๆ ไป

เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายที่แตกต่างกันไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน  
 ถนัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข ซึ่งมีวิธีการคลายเครียดโดยทั่ว ๆ ไป ดังนี้

- นอนหลับพักผ่อน
- ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เต้นแอโรบิค เป็นต้น
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- เล่นกีฬาประเภทต่างๆ
- ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- เดินรำ ลีลาศ
- ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่างๆ
- ปลูกต้นไม้ ทำสวน
- อ่านหนังสือ เขียนบทกลอน
- ไปท่องเที่ยว ช็อของ เป็นต้น

สิ่งสำคัญ คือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา การใช้สาร  
 เสพติด เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมามาก เช่น เมมาแล้วขับ  
 อาจเกิดอุบัติเหตุทางจราจรได้ด้วย

### 2.8 เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด มี 6 วิธี คือ

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. การฝึกการหายใจ
3. การทำสมาธิ
4. การจินตนาการ



5. การคลายเครียดจากใจสู่กาย

6. การนวดคลายเครียด

แต่ละวิธีก็จะมีรายละเอียดต่างกันออกไป ไม่จำเป็นต้องเลือกทั้งหมด แต่เลือกวิธีที่ชอบ สะดวก ทำแล้วหายเครียดได้ดีเท่านั้นก็พอ

เมื่อฝึกการคลายเครียดไประยะหนึ่ง คุณจะรู้สึกว่าคุณมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การเรียนหรือการทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์กับครอบครัวค่อนข้างดีขึ้น

## 2.9 แนวทางในการจัดการความเครียดในแต่ละระดับ

1. **ไม่เครียด** ให้ถามตัวเองว่าพอใจหรือไม่กับสิ่งที่เป็นอยู่ หากพอใจและสามารถดำเนินชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและการทำงานโดยไม่เดือดร้อนก็สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าไม่พอใจ ควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตโดย

1.1 หากกิจกรรมที่สนใจทำเพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา อ่านหนังสือ สักสรรค์กับเพื่อน ออกกำลังกาย เป็นต้น

1.2 พิจารณาและกำหนดวางเป้าหมายชีวิตที่ทำได้และเหมาะสม ให้กับตนเอง แล้วดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

2. **ความเครียดในระดับเล็กน้อย** ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิใช่ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต การมีความเครียดอยู่ในระดับนี้แสดงว่า สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี

3. **ความเครียดในระดับปานกลาง** มีแนวทางในการจัดการ ดังนี้

3.1 สำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด และการกระทำหรือไม่ เช่น ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ และกระสับกระส่ายเป็นครั้งคราว

3.2 หากพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้น ให้พิจารณาว่าส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลอื่นๆที่เกี่ยวข้องหรือไม่

3.3 จัดการคลี่คลายความเครียดของตนเองให้ลดลงโดย

3.3.1 ทำจิตใจให้สงบโดยการสวดมนต์ ฝึกสมาธิโดยวิธีสะดวกและง่าย รวมทั้งฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น การฝึกหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่รู้สึกตึงหรือปวดเมื่อยไว้สักครู่หนึ่งแล้วค่อยคลายออก เป็นต้น

3.3.2 หากิจกรรมที่สนใจทำเพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเอง ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา อ่านหนังสือ สักสรรค์กับเพื่อน ออกกำลังกาย เป็นต้น

3.3.3 ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลินและเกิดอารมณ์ขัน เช่น อ่านหนังสือการ์ตูนซ้ำๆ ดูรายการตลก เป็นต้น

3.3.4 พุดคุยหรือปรึกษาสิ่งที่รบกวนใจกับคนที่ไว้วางใจได้

#### 4. ความเครียดในระดับมาก มีแนวทางในการจัดการ ดังนี้

4.1 สิ่งแรกที่ต้องรีบจัดการ คือ คลี่คลายความเครียดของตนเองให้ลดลงโดย

4.1.1 ทำจิตใจให้สงบโดยการสวดมนต์ สมาธิโดยวิธีสะดวกและง่าย รวมทั้งฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น การฝึกหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่รู้สึกตึงหรือปวดเมื่อยไว้สักครู่หนึ่งแล้วค่อยคลายออก เป็นต้น

4.1.2 หลังจากผ่อนคลายได้ในระดับหนึ่งแล้ว ให้นึกภาพเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขหรือสบายใจสักครู่หนึ่งและจดจำความรู้สึกนั้นไว้ ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายได้มากขึ้น

4.1.3 หากิจกรรมที่สนใจทำเพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเอง ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา อ่านหนังสือ สังสรรค์กับเพื่อน ออกกำลังกาย เป็นต้น

4.1.4 ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลินและเกิดอารมณ์ขัน เช่น อ่านหนังสือการ์ตูนซ้ำซ้ำ ดูรายการตลก เป็นต้น

4.1.5 พุดคุยหรือปรึกษาสิ่งที่รบกวนใจกับคนที่ไว้วางใจได้

4.2 หาเวลาหยุดพักช่วงสั้นๆ ในแต่ละวัน เพื่อเติมพลังกับตนเองก่อนที่จะทำอะไรต่อไป

4.3 ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง

4.4 หาวิธีแก้ไขปัญหาในหลายวิธี พร้อมทั้งพิจารณาผลดีผลเสียในแต่ละวิธี

4.5 เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

4.6 วางแผนแก้ปัญหาเป็นลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ปัญหา

4.7 หากไม่สามารถจัดการคลี่คลายหรือแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ ควรหาโอกาสพุดคุยปรึกษากับนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษา ก็จะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป

#### 5. ความเครียดในระดับมากที่สุด มีแนวทางในการจัดการ ดังนี้

5.1 สิ่งแรกที่ต้องรีบจัดการคือ คลี่คลายความเครียดของตนเองให้ลดลง ด้วยการหาวิธีหยุดพักความคิด ความรู้สึกที่กำลังเครียดไว้ชั่วคราวโดย

5.1.1 เริ่มด้วยการอยู่ในท่าที่สบาย หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ เท่าที่จะทำได้ (ประมาณ 8 -10 ครั้ง) ถ้าสามารถหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ ได้มากเท่าไร จะรู้สึกผ่อนคลายได้มากเท่านั้น

5.1.2 ยืดเส้นยืดสาย เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย ของร่างกายและกล้ามเนื้อโดย

##### ท่าที่ 1 บริหารต้นคอ

- 1) ก้มศีรษะให้คางจรดบริเวณหน้าอกให้มากที่สุด แล้วเงยขึ้นให้อยู่ในท่าที่ปกติ ทำ 5-8 ครั้ง บริเวณไหล่และต้นคอจะรู้สึกผ่อนคลาย
- 2) เอียงศีรษะให้หูใกล้หัวไหล่ข้างหนึ่งมากที่สุด โดยไม่ให้ไหล่ข้างหนึ่งยกขึ้น นับในใจ 1-5 (5 วินาที) แล้วกลับสู่ท่าปกติ ทำเช่นนี้สลับกันกับอีกข้างหนึ่ง 5-8 ครั้ง

##### ท่าที่ 2 บริเวณไหล่

ยกไหล่ทั้งสองข้างให้สูงขึ้นมากที่สุดโดยแขนทั้ง 2 ข้างเหยียดตรง นับในใจ 1-5 (5 วินาที) แล้วค่อยๆ ปล่อยกลับเข้าที่เดิม ทำเช่นนี้ 5-8 ครั้ง

### ทำที่ 3 บริเวณลำตัว

- 1) ยืนกางแขนและแยกขาออกจากกัน หมุนลำตัวไปด้านข้าง 5-8 ครั้ง
- 2) ย่ำเท้าอยู่กับที่และแกว่งแขนเป็นจังหวะ ทำเช่นนี้ 10-15 ครั้ง

5.1.3 ทำจิตใจให้สงบโดยการสวดมนต์ ฟังสมาธิโดยวิธีที่สะดวกและ รวมทั้งฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่นๆ

5.1.4 หลังจากผ่อนคลายได้ระดับหนึ่งแล้ว ให้นึกภาพเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึก หรือสบายใจสักครู่หนึ่งและจดจำความรู้สึกที่เป็นสุขนั้นไว้ ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายได้มากขึ้น

5.1.5 หากกิจกรรมที่สนใจทำเพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา อ่านหนังสือ สัมผัสกับเพื่อน ออกกำลังกาย เป็นต้น

5.1.6 ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลินและเกิดอารมณ์ขัน เช่น อ่านหนังสือการ์ตูนซ้ำๆ ดูรายการตลก เป็นต้น

5.1.7 พุดคุยหรือปรึกษาสิ่งที่รบกวนใจกับคนที่ไว้ใจได้

5.2 ควรหาเวลาหยุดพักช่วงสั้นๆ ในแต่ละวันเพื่อเติมพลังให้กับตัวเองก่อนที่จะทำอะไรต่อไป

5.3 หาวิธีแก้ไขปัญหามากๆวิธีพร้อมทั้งพิจารณาผลดีผลเสียของแต่ละวิธี โดยเน้นการปรับวิธีคิดของตนเองให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสบายขึ้น

5.4 เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาวะตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มมากขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

5.5 วางแผนแก้ไขปัญหาลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ปัญหา

5.6 วิธีสุดท้าย หากไม่สามารถจัดการคลี่คลายหรือแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ จำเป็นต้องไปปรึกษากับนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป

### 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมัญญา เสียงใส (2524) ได้ศึกษา "ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเขตกรุงเทพมหานคร" ผลการศึกษาพบว่า องค์กรประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพนักเรียน นอกจากสภาพของโรงเรียน ครอบครัว และครูแล้วยังมีเพื่อน ระเบียบวินัยของโรงเรียนและหลักสูตร ซึ่งควรต้องปรับปรุงให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียน เพราะนักเรียนเหล่านี้ได้รับอิทธิพลมาจากครอบครัว โรงเรียนและเพื่อน สังคมแวดล้อมจนทำให้เกิดความเครียดและเกิดความวิตกกังวลกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นรอบๆตัว ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่มากนักน้อย นักเรียนหญิงจะมีความวิตกกังวลทางด้านสังคมมากกว่านักเรียนชาย ส่วนนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำจะมีความวิตกกังวลทางด้านการศึกษาดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่ขาดความอบอุ่นทางด้านครอบครัวจะมีความวิตกกังวลทางด้านส่วนตัว การเรียน และอาชีพ มากกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีความอบอุ่น และยังพบว่านักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลในด้านการเรียนและอาชีพไม่แตกต่างกัน และมีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

สิริพร พันธุ์รัตน์ (2538, อ่างใน บรรณนิทัศน์ผลการวิจัยด้านแนะแนว, 2541, หน้า 223) ศึกษาความเครียดของนักเรียนในโครงการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษในการเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (สพพ.) ปีการศึกษา 2537 เขตการศึกษา 7 พบว่าระดับความเครียดของ

นักเรียนในโครงการส่งเสริมและพัฒนานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษในการเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ( สพพ.) เขตการศึกษา 7 ร้อยละ 85.19 มีความเครียดในด้านรวมและด้านที่ 4 อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 12.34 เป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงปกติ และร้อยละ 2.47 เป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงมาก นักเรียนในโครงการ สพพ. ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดด้านความวิตกกังวล ความเครียดด้านความซึมเศร้า ความเครียดด้านความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว ความเครียดด้านอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกายและความเครียดรวม 4 ด้าน สูงกว่านักเรียนในโครงการ สพพ. เพศชาย นักเรียนในโครงการ สพพ. ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดด้านความวิตกกังวล ความเครียดด้านความซึมเศร้า ความเครียดด้านความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว ความเครียดด้านอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกายและความเครียดรวม 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน นักเรียนในโครงการ สพพ. ที่มีผู้ปกครองฐานะทางเศรษฐกิจต่ำปานกลาง และสูง มีความเครียดด้านการวิตกกังวล ความเครียดด้านความซึมเศร้า ความเครียดด้านความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว ความเครียดด้านอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกายและความเครียดรวม 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

มนตรี นามมงคล (2540:25,) จากผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอื่นๆกับความเครียดที่มาจากเหตุต่างๆของข้าราชการ 1,728 คน พบว่า ผู้ที่มีอายุน้อยมีโอกาสที่จะเครียดได้สูงกว่าคนที่มีอายุมากอย่างมีนัยสำคัญในช่วงความเชื่อมั่น 99 % (-0.1288 0.0000) คนที่มีรายได้ต่ำมีโอกาสเกิดความเครียดในระดับสูงๆได้มากกว่าคนที่มีรายได้สูงอย่างมีนัยสำคัญในช่วงความเชื่อมั่น 99 % (-0.1312 0.0000) และคนที่รับราชการมานานมีโอกาสเกิดความเครียดในระดับสูงๆน้อยกว่าคนที่รับราชการได้ไม่นานอย่างมีนัยสำคัญในช่วงความเชื่อมั่น 99 %(-0.1453 0.0000)

สุวรรณ อนุสันติ (2541) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาหลักสูตรนิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาต้นเหตุ การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล สร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลและสร้างรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรนิสิตนักศึกษาพยาบาล ในการหาค่าบรรทัดฐานของแบบวัดประชากรเป็นนิสิตนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ทั้งสถาบันรัฐและเอกชน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นและสุ่มแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 881 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้เข้าโปรแกรม 1, 2 และ 3 ตามระดับความเครียดของนักศึกษา เป็นระยะ 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล แบบสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษาพยาบาล และแบบประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษาพยาบาล ผลการทดลองพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง มีความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความเครียดระดับปานกลางและระดับรุนแรง มีความเครียดลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระดับเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย มีความเครียดไม่แตกต่างจากกัน

จรินทร์ สกกุลถาวร (2542) ได้สำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และวิจัยพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความเครียดเล็กน้อย นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ มีความเครียดมากกว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ และคณะสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน นักศึกษาปีที่ 1 และ ปีที่ 4 มีระดับความเครียดมากกว่านักศึกษาปีที่ 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิไลรัตน์ แสงศรี (2543) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวล ระดับความเครียด และที่มาของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามเพศ วิธีการคัดเลือก ภาคเวลาเรียน และคณะวิชาทำการศึกษากับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 2,105 คน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล และแบบวัดความเครียดสวนปรุง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ ปรากฏผล คือ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง มีความเครียดอยู่ในระดับสูงและมีที่มาของความเครียดจากรื่องการเงินมากที่สุด ไม่ว่าจะจำแนกนักศึกษาออกเป็น เพศชายและเพศหญิง ภาคเช้าและภาคบ่าย โควตาและปกติ หรือจำแนกตามคณะวิชาต่าง ๆ ก็ตาม นักศึกษาในทุกกลุ่ม มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง และมีความเครียดอยู่ในระดับสูง นักศึกษาเพศชาย นักศึกษาโควตา และนักศึกษาภาคเช้า มีความเครียดจากรื่องการเงินมากที่สุด นักศึกษาเพศหญิง นักศึกษาภาคปกติ และนักศึกษาภาคบ่าย มีความเครียดทางสังคมมากที่สุด นักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้า คณะวิชาเครื่องกล และคณะวิชาโยธา มีความเครียดทางสังคมมากที่สุด นักศึกษาคณะวิชาศิลปกรรม คณะวิชาออกแบบอุตสาหกรรม คณะวิชาสถาปัตยกรรม คณะวิชาเทคโนโลยีการผลิตและคณะวิชาบริหารธุรกิจ มีความเครียดจากรื่องการเงินมากที่สุด ส่วนนักศึกษาคณะวิชาเทคโนโลยีทัศนสื่อสาร มีความเครียดทางการเงินและทางสังคมมากที่สุด

ปาริชาติ สุขสวัสดิพร (2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และสภาพแวดล้อมในสถาบัน กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานครและศึกษาปัญหาที่ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2543 ในชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 จำนวน 394 คน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับดี
2. ค่านิยมทางสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับสูง และสภาพแวดล้อมในสถาบันอยู่ในระดับดี
3. ปัญหาส่วนบุคคล ได้แก่ ภูมิสำเนา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระดับชั้นปีและรายรับไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล
4. ค่านิยมทางสุขภาพและสภาพแวดล้อมในสถาบันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ปัญหาที่ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ (1) ค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภค (2) ค่านิยมทางสุขภาพด้านการพัฒนาด้านจิตใจ (3) สภาพแวดล้อมในแหล่งฝึกปฏิบัติด้านจิตสังคม (4) ภูมิสำเนาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (5) ค่านิยมทางสุขภาพด้านการรักษาความสะอาด (6) ค่านิยมทางสุขภาพด้านการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ และ (7) ภูมิสำเนาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 48.1 ( $R^2 = .481$ )

ได้สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล = .299 (ค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภค) + .188 (ค่านิยมทางสุขภาพด้านการพัฒนาด้านจิตใจ) + .196 (สภาพแวดล้อมในแหล่งฝึกปฏิบัติด้านจิตสังคม) + .176 (ภูมิสำเนาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) + .175 (ค่านิยมทางสุขภาพด้านการรักษาความสะอาด) + .122 (ค่านิยมทางสุขภาพด้านการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ) + .080 (ภูมิสำเนาภาคตะวันออก)

กัลยารัตน์ กระพีแดงและคณะ (2544: บทคัดย่อ) การศึกษาปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 366 คน พบว่าสภาพทั่วไปของบุคลากรที่เฝ้าต่อการปฏิบัติงานอยู่ในระดับกลาง บุคลากรสายสนับสนุนมีความเครียดในการปฏิบัติงานในระดับน้อย และพบว่า เพศ สายงาน และอายุราชการ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุริสา ชูจิต (2544) ได้ศึกษาระดับและเปรียบเทียบปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2543 ตามตัวแปรเพศ ภูมิสำเนา วิธีการรับเข้า กลุ่มสาขาวิชา และระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 320 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีปัญหาโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 2 ด้าน คือ ด้านการปรับตัวทางด้านการเรียน และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา

2. นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 เพศชาย มีปัญหาโดยรวมและเป็นรายด้าน 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการเรียนและที่อยู่อาศัย ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา และด้านหลักสูตรและการสอน มากกว่านักศึกษาเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ที่มีภูมิสำเนาต่างกัน มีปัญหาโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

4. นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ที่มีวิธีการรับเข้าศึกษาต่างกัน โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่นักศึกษาผ่านการสอบคัดเลือกมีปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวมากกว่านักศึกษาผ่านโควตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ที่เรียนกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกันแต่นักศึกษาที่เรียนกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านการปรับตัวทางด้านการเรียน และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน มีปัญหาด้านการปรับตัวทางด้านการเรียน และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### บทที่ 3 วิธีการศึกษา

#### 3.1 รูปแบบของการศึกษา

การวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Study) เพื่อให้ทราบระดับความเครียดและปัญหาที่มีผลทำให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษา โดยใช้แบบสอบถาม

#### 3.2 กลุ่มประชากร

ประชากรในการศึกษาคั้งนี้คือ นักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ ระดับชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 2,540 คน

ตารางที่ 1 จำนวนนักศึกษา ณ วันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2550

สำนักวิชา/สาขาวิชา	จำนวน (คน)
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์	16
สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม	363
สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร	224
สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์	1,671
สำนักวิชาแพทยศาสตร์	266
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>2,540</b>

#### 3.3 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยใช้วิธีการกำหนดขนาดตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane กำหนดค่าความคลาดเคลื่อน 2% ที่ระดับความเชื่อมั่น 98% (ยุทธ ไกยวรรณ, 2545, หน้า 115) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างประมาณ 1,260 คน

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ	n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทน	ขนาดของประชากร
	e	แทน	ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

### 3.4 วิธีการเลือกตัวอย่าง

ในการเก็บข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลจากนักศึกษาครอบคลุมทุกสำนักวิชา จึงมีการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งพวกหรือแบ่งชั้น (Stratified random sampling) (ยุทท ไทยวรรณ, 2545, หน้า 115) โดยคำนวณจากตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ดังนี้

$$\text{จำนวนตัวอย่างแต่ละสำนักวิชา} = \frac{\text{จำนวนตัวอย่างที่ต้องการ} \times \text{จำนวนนักศึกษาของแต่ละสำนักวิชา}}{\text{จำนวนนักศึกษาทั้งหมดของชั้นปีที่ 1}}$$

#### ตัวอย่างการคำนวณ

ประชากรที่จะศึกษามีทั้งหมดเท่ากับ 2540 คนและยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนของการสุ่มร้อยละ 2 หรือ 0.02 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการคำนวณเท่ากับ

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ &= \frac{2,540}{1 + (2,540)(0.02)^2} \\ &= 1,260 \end{aligned}$$

ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษามีจำนวนทั้งหมด 1,260 คน

#### ตัวอย่างการคำนวณขนาดตัวอย่าง โดยแยกตามสำนักวิชา

ขนาดตัวอย่างของสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1

$$\begin{aligned} &= \frac{\text{จำนวนตัวอย่างที่ต้องการ} \times \text{จำนวนนักศึกษาของสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์}}{\text{จำนวนนักศึกษาทั้งหมดของชั้นปีที่ 1}} \\ &= (1,260 \times 1,671) / 2,540 \\ &= 829 \text{ คน} \end{aligned}$$

ตารางที่ 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประจำภาคการศึกษาที่ 3/2549 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

สำนักวิชา/สาขาวิชา	จำนวนประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์	9	7	16	5	3	8
สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม	93	270	363	46	134	180
สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร	79	145	224	39	72	111
สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์	1,024	647	1,671	508	321	829
สำนักวิชาแพทยศาสตร์	55	211	266	27	105	132
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>1,260</b>	<b>1,280</b>	<b>2,540</b>	<b>625</b>	<b>635</b>	<b>1,260</b>



### 3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 4 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม สร้างโดยคณะผู้วิจัย จำนวน 9 ข้อ

แปลผลข้อมูลโดยการแจกแจงค่าร้อยละของลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย สังกัดสำนักวิชา ภูมิภาค ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน สถานที่พักอาศัยขณะที่อาศัยอยู่

**ตอนที่ 2** แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.893 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95

แบบสอบถามนี้แบ่งระดับความมากน้อยของความเครียดและกำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

- คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
- คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
- คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

#### การแปลผลค่าคะแนน

- นำความถี่ของแต่ละช่องคูณกับคะแนนความเครียด จะได้เป็นคะแนนของแต่ละคอลัมน์
- นำคะแนนของแต่ละคอลัมน์มาบวกกัน จะได้คะแนนรวมทั้งหมด
- นำคะแนนรวมทั้งหมดไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลผล

โดยมีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน ผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. คะแนน 0 – 24    | เครียดเล็กน้อย |
| 2. คะแนน 25 – 42   | เครียดปานกลาง  |
| 3. คะแนน 43 – 62   | เครียดสูง      |
| 4. คะแนน 63 ขึ้นไป | เครียดรุนแรง   |

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มี 11 ด้าน ดัดแปลงมาจากคุณสุริสา ชูจิต จำนวน 110 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของแต่ละปัญหา ดังนี้

1. ปัญหาด้านสุขภาพ (ข้อ 1-10) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.679 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95
2. ปัญหาด้านการเงิน (ข้อ 11-16) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.857 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95
3. ปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ (ข้อ 17-26) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.863 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95
4. ปัญหาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (ข้อ 27-36) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.859 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95
5. ปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว (ข้อ 37-46) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.893 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95

6. ปัญหาด้านการปรับตัวทางด้านเพศ (ข้อ 47-56) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.792 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95
7. ปัญหาด้านบ้านและครอบครัว (ข้อ 57-70) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.849 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95
8. ปัญหาด้านศีลธรรม และศาสนา (ข้อ 71- 80) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.898 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95
9. ปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียน (ข้อ 81-90) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.936 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95
10. ปัญหาด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา (ข้อ 91-100) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.913 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95
11. ปัญหาด้านหลักสูตรและการสอน (ข้อ 101-110) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.858 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95

#### เกณฑ์การตอบ

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1 = ไม่เป็นปัญหา       | ไม่เป็นปัญหาหรือไม่เคยประสบ ท่านไม่เห็นด้วยหรือไม่ตรงกับความจริงในกรณีของท่านมากที่สุด                        |
| 2 = เป็นปัญหาเล็กน้อย  | ไม่แน่ใจว่าเป็นปัญหาหรือเป็นเพียงเล็กน้อย ท่านไม่เห็นด้วยหรือไม่ตรงกับเป็นปัญหาความจริงในกรณีของท่านมากที่สุด |
| 3 = เป็นปัญหามาก       | เป็นปัญหาบ้างแต่ไม่มากนัก ไม่แน่ใจหรือมีบางส่วนตรงกับความจริงในกรณีของท่านอยู่บ้าง                            |
| 4 = เป็นปัญหามาก       | เป็นปัญหามาก ท่านเห็นด้วยหรือตรงกับความเป็นจริงในกรณีของท่านมาก   |
| 5 = เป็นปัญหามากที่สุด | เป็นปัญหามากที่สุด ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่ง หรือตรงกับความเป็นจริงในกรณีของท่านมากที่สุด                         |

#### การแปลผลค่าคะแนน

แปลผลข้อมูลโดยการสรุปผลรวมของข้อมูลแต่ละปัจจัยแยกออกจากกัน ซึ่งมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- นำความถี่ของแต่ละช่องคูณกับคะแนนความเครียด จะได้เป็นคะแนนของแต่ละช่อง
- นำคะแนนรวมของแต่ละช่องมารวมกัน จะได้เป็นผลรวม
- จากนั้นนำผลรวมที่ได้หารด้วยจำนวนข้อของปัจจัยนั้น จะได้เป็นค่าเฉลี่ยของคะแนนของแต่ละปัจจัย
- นำค่าเฉลี่ยของคะแนนไปเปรียบเทียบกับกับเกณฑ์การแปลผล จะได้ระดับของความเครียดต่างๆ ของแต่ละปัจจัย

### เกณฑ์การแปลความหมาย

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนต้นเหตุของความเครียดมีเกณฑ์การพิจารณาระดับคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1.00 – 1.49	ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นักศึกษาไม่เกิดความเครียด
1.50 – 2.49	ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดเล็กน้อย
2.50 – 3.49	ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดปานกลาง
3.50 – 4.49	ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมาก
4.50 – 5.00	ปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมากที่สุด

**ตอนที่ 4** แบบสอบถามวิธีการผ่อนคลายความเครียด สร้างโดยคณะผู้วิจัย จำนวน 14 ข้อ แปลผลโดย นำผลรวมของความถี่มาคิดเป็นร้อยละ เพื่อดูวิธีการผ่อนคลายความเครียด ที่นักศึกษานิยมใช้มากที่สุด

### 3.6 การรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลงานวิจัยในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ออกเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอข้อมูลในการจัดทำโครงการฯ
2. ศึกษาข้อมูลและทำแบบสอบถาม
3. ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
3. ดำเนินการศึกษาโดยการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสำรวจระดับความเครียดของนักศึกษา
4. บันทึกรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการแจกแบบสอบถาม และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ผล
5. สรุปผลการดำเนินการ

### 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยที่ตั้งไว้ โดยสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

#### ตารางที่ 3 สรุปสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานการศึกษา	ตัวแปร		สถิติที่ใช้วิเคราะห์
	ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	
1. เพศชายและหญิง มีระดับความเครียดแตกต่างกัน	เพศ	ความเครียด	ร้อยละ และ T-test
2. นักศึกษาแต่ละสำนักวิชา มีระดับความเครียดแตกต่างกัน	สำนักวิชา	ความเครียด	ร้อยละ และ F-test

การวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้

1. แจกแจงค่าร้อยละ ลักษณะข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. วิเคราะห์ระดับความเครียดโดยรวม และแยกตามเพศและสำนักวิชา
3. วิเคราะห์และเปรียบเทียบระดับความเครียดระหว่างเพศและสำนักวิชา
4. วิเคราะห์เชิงพรรณนา แปลผลโดยใช้ความถี่และร้อยละ
5. ข้อเสนอแนะ แปลผลโดยการจัดกลุ่มของข้อมูล

### 3.8 ระยะเวลาที่ทำการศึกษา

เดือนมกราคม – มีนาคม พ.ศ. 2550

### 3.9 วิธีการดำเนินโครงการ

1. ประชุมกลุ่มเพื่อคัดเลือกหัวข้อที่จะทำการศึกษาวิจัย
2. ทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
3. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอข้อมูลในการจัดทำงานวิจัย
4. เลือกกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 1,260 คน
5. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบประเมินวิเคราะห์ที่เกี่ยวกับปัญหาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และดำเนินการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือโดย
  - 5.1 ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาในแบบสอบถาม
  - 5.2 เลือกกลุ่มตัวอย่าง มาจำนวน 30 คน แล้วทดลองทำแบบสอบถาม
6. แจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างตามหอพักนักศึกษาและห้องเรียน โดยคณะผู้วิจัย
7. รวบรวมแบบสอบถามแยกตามสำนักวิชาพร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล



## 3.11 งบประมาณ

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/หน่วย (บาท)	ราคา (บาท)
1.	ค่าดำเนินการกิจกรรม			
	1.1 ค่าจัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์	20 ชุด	20.00	400.00
	1.2 ค่าแบบสอบถาม	1,700 ชุด	2.50	4,250.00
	1.3 กระดาษ A 4 80 แกรม	8 รีม	85.00	680.00
	1.4 ลูกแมคเบอร์ 10	2 กล่อง	10.00	20.00
1.5 กาวสองหน้าชนิดหนา	1 อัน	60.00	60.00	
2.	ค่าจัดทำรายงาน			
	2.1 ข้อเสนอโครงการ (Proposal)	4 เล่ม	40.00	160.00
	2.2 รายงานฉบับร่างสมบูรณ์ (Draft Final Report)	4 เล่ม	60.00	240.00
	2.3 รายงานฉบับสมบูรณ์ (Final Report)	4 เล่ม	60.00	240.00
	2.4 File โปสเตอร์นำเสนอผลงาน (แผ่น CD)	1 แผ่น	10.00	10.00
	2.5 แผ่น CD ข้อมูลรายงาน	2 แผ่น	10.00	20.00
	2.6 ค่าหมึกพิมพ์ Cannon Inject BCI-24 Black	1 ตลับ	550.00	550.00
3	ค่าพิมพ์ (ปริญญารายงาน)			
	3.1 รายงานฉบับสมบูรณ์ (Final Report)			
	- พิมพ์ขาวดำ	400 หน้า	1.00	400.00
- พิมพ์สี	15 หน้า	10.00	150.00	
<b>รวม</b>				<b>7,180.00</b>

## 3.12 ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวคณิษฐ	ทุมผารักษ์	B4660149
นางสาวจันทร์ทิพย์	กิริติสุนทรวัฒน์	B4660170
นางสาวเทพวิมาน	กำไพรี	B4660514
นางสาวแสงดาว	สองสูงเนิน	B4661900
นางสาวอัญชลิ	เพ็ญวงษ์	B4662068

นักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 5 ปีการศึกษาที่ 3/2549  
สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

จากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประจำปีการศึกษาที่ 3/2549 โดยใช้แบบสอบถามในการสำรวจข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,260 คน และเพื่อให้ได้รับแบบสอบถามคืนตามจำนวนที่กำหนดไว้ คณะผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามไปประมาณ 1,700 ชุดและได้กลับคืนมา 1,367 ชุด แต่แบบสอบถามที่มีความถูกต้องและสามารถนำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้มี 1,285 ชุด หลังจากได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window Version 12.0 ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

#### 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

#### 4.2 ระดับความเครียด

##### 4.2.1 ระดับความเครียดโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง

##### 4.2.2 เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามเพศ

##### 4.2.3 เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามสำนักวิชา

#### 4.3 ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียด

##### 4.3.1 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด

##### 4.3.2 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกระหว่างเพศชายและเพศหญิง

##### 4.3.3 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกระหว่างสำนักวิชา

##### 4.3.4 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกตามรายข้อคำถาม

#### 4.4 วิธีการผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

#### 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลทั่วไปในเรื่อง เพศ อายุ คะแนนเฉลี่ยสะสม วิธีการรับเข้า สำนักวิชา ภูมิลำเนา ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน และสถานที่พักอาศัยในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป (n = 1,260 )	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	625	49.61
หญิง	635	50.39
<b>อายุ (ปี)</b>		
17	2	0.16
18	125	9.92
19	892	70.79
20	26	17.94
21	15	1.19
<b>อายุเฉลี่ย 19 ปี</b>		
<b>คะแนนเฉลี่ยสะสม</b>		
ต่ำกว่า 2.00	395	31.35
2.00 – 2.99	710	56.35
3.00 ขึ้นไป	155	12.30
<b>วิธีการรับเข้า</b>		
สอบคัดเลือก (O-NET,A-NET)	228	18.09
โควตา	1,010	80.16
อื่นๆ	22	1.75
<b>สำนักวิชา</b>		
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์	8	0.63
สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์	829	65.79
สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม	180	14.29
สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร	111	8.81
สำนักวิชาแพทยศาสตร์	132	10.48
<b>ภูมิภาค</b>		
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	823	65.31
ภาคใต้	41	3.25
ภาคกลาง	178	14.13
ภาคตะวันออก	83	6.59
ภาคตะวันตก	22	1.75
ภาคเหนือ	113	8.97



ข้อมูลทั่วไป (n = 1,260)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน</b>		
น้อยกว่า 2,000 บาท	36	2.86
2,000 – 3,000 บาท	471	37.38
3,001 – 4,000 บาท	460	36.51
4,001 – 5,000 บาท	203	16.11
มากกว่า 5,000 บาท	90	7.14
<b>รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน</b>		
น้อยกว่า 10,000 บาท	399	31.67
10,000 – 20,000 บาท	428	33.97
20,001 - 30,000 บาท	203	16.11
30,001 - 40,000 บาท	107	8.49
มากกว่า 40,000 บาท	123	9.76
<b>สถานที่พักอาศัยในขณะที่ทำนอพักอาศัยอยู่</b>		
บ้านบิดา – มารดา	116	9.21
บ้านญาติ	13	1.03
หอพักนักศึกษา	1,081	85.79
บ้านเช่า	39	3.10
อื่น ๆ (ระบุ.....)	11	0.87

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา มีจำนวนทั้งสิ้น 1,260 คน เป็นเพศชายร้อยละ 49.61 และเพศหญิง ร้อยละ 50.39 อายุเฉลี่ย 19 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสะสม อยู่ระหว่าง 2.00 – 2.99 คิดเป็นร้อยละ 56.35 วิธีการรับเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นแบบโควตาร้อยละ 80.16 โดยสังกัดสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ร้อยละ 65.79 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 65.31 ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนอยู่ระหว่าง 2,000 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.38 ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,000 – 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.97 และพักอยู่ในหอพักนักศึกษาเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 85.79

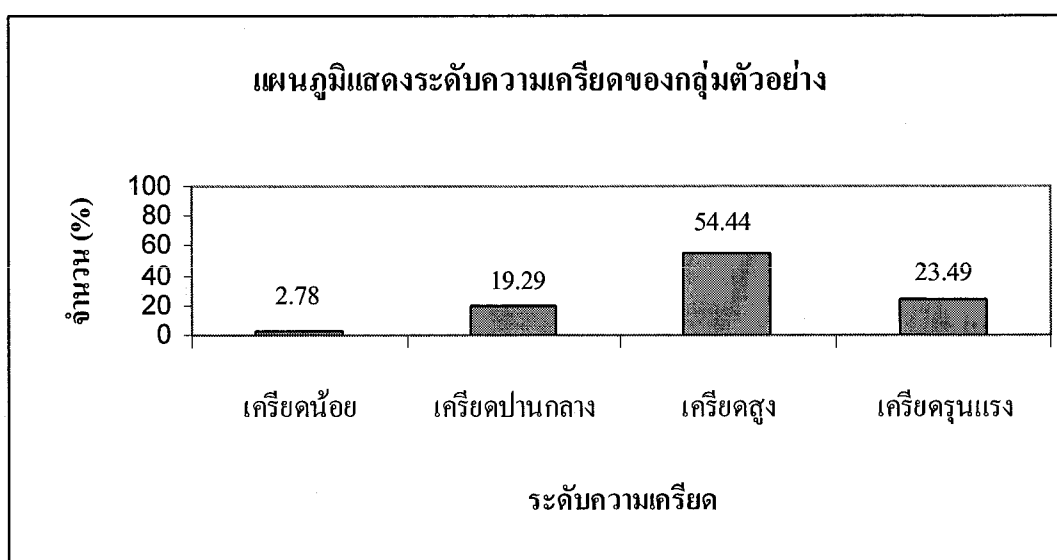
## 4.2 ระดับความเครียด

### 4.2.1 ระดับความเครียดโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ ซึ่งการแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับตามรายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ระดับความเครียดโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครียดน้อย	35	2.78
เครียดปานกลาง	243	19.29
เครียดสูง	686	54.44
เครียดรุนแรง	296	23.49
รวม	1,260	100.00



รูปที่ 1 แผนภูมิแสดงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

จากการประเมินระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,260 คน โดยแบ่งระดับความเครียดตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 54.44 รองลงมาคือระดับรุนแรง ระดับปานกลางและระดับต่ำ โดยคิดเป็นร้อยละ 23.49, 19.29 และ 2.78 ตามลำดับ

#### 4.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามเพศ

ในการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ได้ผลการศึกษาดังรายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (N)	ระดับความเครียด		ค่าความแปรปรวน (t-test)	ช่วงความเชื่อมั่น (P-Value)
		ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		
ชาย	625	2.85	0.79	0.750	0.000
หญิง	635	3.12	0.65		

จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษาเพศชายจำนวน 625 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดเท่ากับ 2.85 และ 0.79 ตามลำดับและนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 635 คนมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดเท่ากับ 3.12 และ 0.65 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับความเครียด พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ) โดยเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย

#### 4.2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามสำนักวิชา

ในการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามสำนักวิชา เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดแต่ละสำนักวิชา ได้ผลการศึกษาตามรายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามสำนักวิชา

สำนักวิชา	จำนวน (N)	ระดับความเครียด		ค่าความแปรปรวน (F-test)	ช่วงความเชื่อมั่น (P-Value)
		ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์	8	3.38	0.52	4.480	0.004
สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์	829	2.92	0.75		
สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม	180	3.18	0.67		
สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร	111	2.95	0.71		
สำนักวิชาแพทยศาสตร์	132	3.16	0.66		

จากตารางที่ 7 พบว่า นักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์จำนวน 8 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดเท่ากับ 3.38 และ 0.52 ตามลำดับ นักศึกษาสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์จำนวน 829 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดเท่ากับ 2.92 และ 2.75 ตามลำดับ นักศึกษาสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคมจำนวน 180 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดเท่ากับ 3.18 และ 0.67 ตามลำดับ นักศึกษาสำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 111 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดเท่ากับ 2.95 และ 0.71 ตามลำดับ และนักศึกษาสำนักวิชาแพทยศาสตร์จำนวน 132 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ

ความเครียดเท่ากับ 3.16 และ 0.66 ตามลำดับ จากผลการทดสอบระดับความเครียดที่แตกต่างระหว่างทั้ง 5 สำนักวิชา พบว่า แต่ละสำนักวิชา มีระดับความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.01$ ) โดยสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ มีความเครียดมากที่สุด รองลงมาคือ สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม สำนักวิชาแพทยศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร และสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ ตามลำดับ

#### 4.3 ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียด

##### 4.3.1 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด

ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียด ซึ่งมีทั้งหมด 11 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านบ้านและครอบครัว ด้านศีลธรรมและศาสนา ด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านหลักสูตรและการสอน ตามรายละเอียดดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด

ปัจจัย	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน(S.D.)	
1.ด้านสุขภาพ	2.60	0.64	ปานกลาง
2.ด้านการเงิน	2.64	0.93	ปานกลาง
3.ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ	2.50	0.70	ปานกลาง
4.ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	2.33	0.67	เล็กน้อย
5.ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว	2.65	0.73	ปานกลาง
6.ด้านการปรับตัวทางเพศ	2.18	0.84	เล็กน้อย
7.ด้านบ้านและครอบครัว	2.41	0.67	เล็กน้อย
8.ด้านศีลธรรมและศาสนา	2.39	0.66	เล็กน้อย
9.ด้านการปรับตัวทางการเรียน	3.03	0.83	ปานกลาง
10.ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา	3.00	0.89	ปานกลาง
11.ด้านหลักสูตรและการสอน	2.63	0.69	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.58</b>	<b>0.75</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 8 พบว่า ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.58 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง 7 ด้าน คือ ด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านการเงิน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 3.03, 3.00, 2.65, 2.64, 2.63, 2.60, 2.50 ตามลำดับ ส่วนปัญหาด้านอื่นๆอยู่ในระดับเล็กน้อย ได้แก่ ด้านศีลธรรมและศาสนา ด้านบ้านและครอบครัว ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการปรับตัวทางเพศ เรียงตามลำดับ

#### 4.3.2 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาทั้ง 11 ด้าน จำแนกระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 9

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ปัจจัย	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)
1.ด้านสุขภาพ	2.44	0.72	2.64	0.67
2.ด้านการเงิน	2.68	0.99	2.64	0.89
3.ด้านกิจกรรมทางสังคมและ นันทนาการ	2.41	0.77	2.46	0.75
4.ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	2.28	0.74	2.25	0.70
5.ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และ ส่วนตัว	2.55	0.81	2.65	0.78
6.ด้านการปรับตัวทางเพศ	2.19	0.83	2.01	0.80
7.ด้านบ้านและครอบครัว	2.37	0.73	2.40	0.69
8.ด้านศีลธรรมและศาสนา	2.34	0.78	2.39	0.73
9.ด้านการปรับตัวทางการเรียน	2.84	0.92	3.04	0.84
10.ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและ การศึกษา	2.76	0.95	3.01	0.89
11.ด้านหลักสูตรและการสอน	2.48	0.79	2.62	0.78
รวม	2.49	0.82	2.55	0.77

จากตารางที่ 9 ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษาชายในระดับปานกลางคือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน ปัจจัยด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ปัจจัยด้านการเงินและด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84, 2.76, 2.68 และ 2.55ตามลำดับ ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษาหญิงในระดับปานกลางคือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน รองลงมาคือปัจจัยด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน และด้านหลักสูตรและการสอน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.04, 3.01, 2.65, 2.64, 2.64 และ 2.62 ตามลำดับ

#### 4.3.3 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกระหว่างสำนักวิชา

ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาทั้ง 11 ด้าน จำแนกระหว่างสำนักวิชา โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 10 - 14

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์

ปัจจัย	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	
1.ด้านสุขภาพ	2.79	0.95	ปานกลาง
2.ด้านการเงิน	2.96	1.10	ปานกลาง
3.ด้านกิจกรรมทางสังคมและ นันทนาการ	2.28	0.78	เล็กน้อย
4.ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	2.01	0.69	เล็กน้อย
5.ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และ ส่วนตัว	2.56	0.85	ปานกลาง
6.ด้านการปรับตัวทางเพศ	2.20	0.91	เล็กน้อย
7.ด้านบ้านและครอบครัว	2.33	0.64	เล็กน้อย
8.ด้านศีลธรรมและศาสนา	2.39	0.83	เล็กน้อย
9.ด้านการปรับตัวทางการเรียน	3.06	0.64	ปานกลาง
10.ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและ การศึกษา	3.04	1.09	ปานกลาง
11.ด้านหลักสูตรและการสอน	2.64	0.75	ปานกลาง
รวม	2.57	0.84	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 พบว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ คือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.06, 3.04 และ 2.96 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์

ปัจจัย	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	
1.ด้านสุขภาพ	2.49	0.71	เล็กน้อย
2.ด้านการเงิน	2.62	0.94	ปานกลาง
3.ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ	2.39	0.76	เล็กน้อย
4.ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	2.23	0.73	เล็กน้อย
5.ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว	2.54	0.78	ปานกลาง
6.ด้านการปรับตัวทางเพศ	2.07	0.83	เล็กน้อย
7.ด้านบ้านและครอบครัว	2.36	0.71	เล็กน้อย
8.ด้านศีลธรรมและศาสนา	2.33	0.77	เล็กน้อย
9.ด้านการปรับตัวทางการเรียน	2.89	0.89	ปานกลาง
10.ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา	2.83	0.93	ปานกลาง
11.ด้านหลักสูตรและการสอน	2.48	0.77	เล็กน้อย
รวม	2.48	0.80	เล็กน้อย

จากตารางที่ 11 พบว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ คือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.89, 2.83 และ 2.62 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม

ปัจจัย	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	
1.ด้านสุขภาพ	2.70	0.72	ปานกลาง
2.ด้านการเงิน	2.78	0.96	ปานกลาง
3.ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ	2.56	0.80	ปานกลาง
4.ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	2.37	0.74	เล็กน้อย
5.ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว	2.80	0.89	ปานกลาง
6.ด้านการปรับตัวทางเพศ	2.19	0.80	เล็กน้อย
7.ด้านบ้านและครอบครัว	2.46	0.73	เล็กน้อย
8.ด้านศีลธรรมและศาสนา	2.47	0.77	เล็กน้อย
9.ด้านการปรับตัวทางการเรียน	3.09	0.87	ปานกลาง
10.ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา	3.06	0.93	ปานกลาง
11.ด้านหลักสูตรและการสอน	2.80	0.81	ปานกลาง
รวม	2.66	0.82	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 พบว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม คือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว โดยมีค่าเฉลี่ย 3.09, 3.06, 2.80 และ 2.80 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง



ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร

ปัจจัย	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	
1.ด้านสุขภาพ	2.60	0.64	ปานกลาง
2.ด้านการเงิน	2.73	0.93	ปานกลาง
3.ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ	2.50	0.69	ปานกลาง
4.ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	2.30	0.68	เล็กน้อย
5.ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว	2.64	0.74	ปานกลาง
6.ด้านการปรับตัวทางเพศ	2.05	0.78	เล็กน้อย
7.ด้านบ้านและครอบครัว	2.37	0.76	เล็กน้อย
8.ด้านศีลธรรมและศาสนา	2.42	0.73	เล็กน้อย
9.ด้านการปรับตัวทางการเรียน	2.97	0.95	ปานกลาง
10.ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา	2.85	0.93	ปานกลาง
11.ด้านหลักสูตรและการสอน	2.57	0.88	ปานกลาง
รวม	2.55	0.79	ปานกลาง

จากตารางที่ 13 พบว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร คือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.97, 2.85 และ 2.73 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาแพทยศาสตร์

ปัจจัย	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	
1.ด้านสุขภาพ	2.60	0.64	ปานกลาง
2.ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย	2.64	0.93	ปานกลาง
3.ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ	2.50	0.70	ปานกลาง
4.ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	2.33	0.67	เล็กน้อย
5.ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว	2.65	0.73	ปานกลาง
6.ด้านการปรับตัวทางเพศ	2.18	0.84	เล็กน้อย
7.ด้านบ้านและครอบครัว	2.41	0.67	เล็กน้อย
8.ด้านศีลธรรมและศาสนา	2.39	0.66	เล็กน้อย
9.ด้านการปรับตัวทางการเรียน	3.03	0.83	ปานกลาง
10.ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา	3.00	0.89	ปานกลาง
11.ด้านหลักสูตรและการสอน	2.63	0.69	ปานกลาง
รวม	2.57	0.74	ปานกลาง

จากตารางที่ 14 พบว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาแพทยศาสตร์ คือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว โดยมีค่าเฉลี่ย 3.03, 3.00 และ 2.65 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

#### 4.3.4 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกตามรายข้อคำถาม

ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาทั้ง 11 ด้าน จำแนกตามรายข้อคำถาม โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 15 - 25

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1. ข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียเสมอ	2.49	0.90	เล็กน้อย
2. ข้าพเจ้าอยากให้รูปร่างหน้าตาดีกว่าที่เป็นอยู่	2.37	1.16	เล็กน้อย
3. ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย	2.90	1.13	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้านอนและพักผ่อนไม่เพียงพอ	2.96	1.01	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้ามีความสุขที่ไม่แข็งแรงเท่าที่ควร	2.49	1.01	เล็กน้อย
6. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารน้อยไปในแต่ละวัน	2.35	1.04	เล็กน้อย
7. ข้าพเจ้ามีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ	2.51	1.12	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเป็นหวัด เจ็บคอบ่อยๆ	2.23	1.04	เล็กน้อย
9. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับตา เช่น ปวดตาบ่อยๆ สายตาไม่ดี	2.60	1.16	ปานกลาง
10. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะ ปวดท้องบ่อยๆ	2.50	1.12	ปานกลาง

จากตารางที่ 15 แสดงว่าปัจจัยด้านสุขภาพที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้านอนและพักผ่อนไม่เพียงพอ ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับตา เช่น ปวดตาบ่อยๆ สายตาไม่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.96, 2.90 และ 2.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการเงินของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1.ข้าพเจ้าอยากมีเงินไว้ใช้ส่วนตัวมากกว่านี้	2.97	1.22	ปานกลาง
2.ข้าพเจ้าไม่สามารถจัดงบประมาณใช้จ่ายเงินที่ได้รับอย่างเหมาะสม	2.60	1.04	ปานกลาง
3.ข้าพเจ้าต้องการหารายได้พิเศษ เพราะเดือนร้อนเรื่องเงิน	2.59	1.20	ปานกลาง
4.ข้าพเจ้ามีหนี้สินเพราะนำเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายในการเรียน	2.49	1.26	เล็กน้อย
5.ข้าพเจ้ามักเกิดปัญหาเกี่ยวกับการใช้เงินเสมอ	2.53	1.12	ปานกลาง
6.ครอบครัวมีความกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องการเงิน	2.74	1.20	ปานกลาง

จากตารางที่ 16 แสดงว่าปัจจัยด้านการเงินที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้าอยากมีเงินไว้ใช้ส่วนตัวมากกว่านี้ ครอบครัวมีความกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องการเงิน และข้าพเจ้าไม่สามารถจัดงบประมาณใช้จ่ายเงินที่ได้รับอย่างเหมาะสม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.97, 2.74 และ 2.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1.ข้าพเจ้ามีโอกาสนันทนาการน้อย	2.54	1.16	ปานกลาง
2.ข้าพเจ้าคิดว่าขาดความรู้ในชีวิตนอกบ้าน	2.26	1.02	เล็กน้อย
3.ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้น้อยเกินไป	2.63	1.04	ปานกลาง
4.ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสที่จะแสดงความสามารถของตนเองให้ปรากฏ	2.46	1.05	เล็กน้อย
5.ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่าเมื่อพบปะผู้คน	2.46	1.08	เล็กน้อย
6.ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่าเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ	2.32	1.10	เล็กน้อย
7.ข้าพเจ้าไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัย	2.31	1.03	เล็กน้อย
8.ข้าพเจ้าต้องการปรับปรุงรูปร่างหน้าตาท่าทางของตนให้ดีกว่านี้	2.36	1.12	เล็กน้อย
9.ข้าพเจ้าต้องการปรับปรุงตนเองด้านกิจกรรมยามว่างและการเข้าสังคม	2.46	1.09	เล็กน้อย
10.ข้าพเจ้าได้ทำในสิ่งที่ต้องการทำน้อยมาก	2.55	1.06	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 แสดงว่า ปัจจัยด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้น้อยเกินไป ข้าพเจ้าได้ทำในสิ่งที่ต้องการทำน้อยมาก และข้าพเจ้ามีโอกาสนันทนาการน้อย ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.63, 2.55 และ 2.54 ตามลำดับ

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการปัญหา	ระดับปัญหา		
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับปัญหา
1.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณอายุมากโดยไม่สามารถ แก้ไขได้	2.28	1.01	เล็กน้อย
2.ข้าพเจ้าไม่มีเพื่อนสนิทที่มหาวิทยาลัย	1.87	1.03	เล็กน้อย
3.ข้าพเจ้าต้องการมีบุคลิกภาพที่ดึงดูดใจผู้อื่น มากกว่านี้	2.24	1.07	เล็กน้อย
4.ข้าพเจ้ารู้สึกสะเทือนใจง่าย	2.46	1.07	เล็กน้อย
5.ข้าพเจ้ากังวลใจว่าจะสร้างความประทับใจ ให้แก่เพื่อนได้อย่างไร	2.30	1.03	เล็กน้อย
6.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเอาแต่ใจตัวเองมากเกินไป	2.33	1.01	เล็กน้อย
7.ข้าพเจ้ามีความลำบากใจที่จะพูดถึงปัญหาของ ตนเอง แม้แต่กับเพื่อนสนิท	2.32	1.08	เล็กน้อย
8.ข้าพเจ้าต้องการเป็นที่นิยมชอบพอของผู้อื่น มากกว่านี้	2.16	1.04	เล็กน้อย
9.ข้าพเจ้าทำตามหรือยินยอมผู้อื่นได้ง่าย	2.32	1.00	เล็กน้อย
10.ข้าพเจ้าขาดความสามารถในการตัดสินใจ	2.36	1.00	เล็กน้อย

จากตารางที่ 18 แสดงว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีผลทำให้เกิดความเครียดต่อ  
นักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณาจากข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3  
อันดับแรก ได้แก่ข้าพเจ้ารู้สึกสะเทือนใจง่าย ข้าพเจ้าขาดความสามารถในการตัดสินใจ และข้าพเจ้ารู้สึก  
ว่าคุณอายุมากเกินไป ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.46, 2.36 และ 2.33 ตามลำดับ

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1.ข้าพเจ้าเอาจริงเอาจังมากเกินไปกับทุกเรื่อง	2.48	1.02	เล็กน้อย
2.ข้าพเจ้ามักกังวลใจแม้แต่ในเรื่องเล็กน้อยๆ	2.56	1.10	ปานกลาง
3.ข้าพเจ้ามีความเครียดอยู่เสมอ	2.45	1.10	เล็กน้อย
4.ข้าพเจ้าไม่ค่อยประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ ที่ทำ	2.45	1.05	เล็กน้อย
5.ข้าพเจ้ามักใจลอย	2.34	1.06	เล็กน้อย
6.ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีจุดอ่อนในเรื่องต่างๆ เช่น ขี้ลืม สะเพร่า หรือเกียจคร้าน	2.88	1.14	ปานกลาง
7.ข้าพเจ้ากลัวที่จะทำความผิด	2.73	1.15	ปานกลาง
8.ข้าพเจ้าไม่ค่อยเชื่อมั่นในตัวเอง	2.62	1.09	ปานกลาง
9.ข้าพเจ้าไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ	2.81	1.14	ปานกลาง
10.ข้าพเจ้าไม่สบายใจที่บางครั้งคิดเรื่องที่ไม่ถูกต้อง	2.69	1.09	ปานกลาง

จากตารางที่ 19 แสดงว่า ปัจจัยด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีจุดอ่อนในเรื่องต่างๆ เช่น ขี้ลืม สะเพร่า หรือเกียจคร้าน ข้าพเจ้าไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจและข้าพเจ้ากลัวที่จะทำความผิด ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.88 , 2.81 และ 2.73 ตามลำดับ

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการปรับตัวทางเพศของนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1.ข้าพเจ้ามีนัดกับเพื่อนต่างเพศน้อยมาก	2.07	1.16	เล็กน้อย
2.ข้าพเจ้าไม่ชอบใครพอที่จะมีนัดด้วย	2.03	1.10	เล็กน้อย
3.ข้าพเจ้ายังตัดสินใจไม่ได้ว่าควรจริงจังกับ เพื่อนต่างเพศที่คบอยู่ในขณะนี้หรือไม่	2.05	1.16	เล็กน้อย
4.ข้าพเจ้ากลัวที่จะสูญเสียคนรักในปัจจุบันไป	2.33	1.34	เล็กน้อย
5.ข้าพเจ้ารักคนที่เขาไม่รักเรา	2.14	1.26	เล็กน้อย
6.ข้าพเจ้ากลัวการพบปะใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม	1.98	1.05	เล็กน้อย
7.ข้าพเจ้ากลัวจะหาคู่ที่เหมาะสมไม่ได้	2.04	1.16	เล็กน้อย
8.ข้าพเจ้าอยากมีความรัก	2.18	1.19	เล็กน้อย
9.ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะสนิทสนมกับเพื่อนต่าง เพศได้แค่ไหน	2.05	1.05	เล็กน้อย
10.ข้าพเจ้าผิดหวังในความรัก	2.15	1.22	เล็กน้อย

จากตารางที่ 20 แสดงว่า ปัจจัยด้านการปรับตัวทางเพศที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้ากลัวที่จะสูญเสียคนรักในปัจจุบันไป ข้าพเจ้าอยากมีความรัก และข้าพเจ้าผิดหวังในความรัก ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.33 , 2.18 และ 2.15 ตามลำดับ



ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านบ้านและครอบครัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1.ข้าพเจ้าถูกบิดามารดาตำหนิบ่อยๆ	2.06	1.05	เล็กน้อย
2.ข้าพเจ้ารู้สึกว้าบิตามารดาเสียสละเพื่อข้าพเจ้ามากเกินไป	3.09	1.27	ปานกลาง
3.ข้าพเจ้ากังวลใจเกี่ยวกับสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัว	2.62	1.30	ปานกลาง
4.ข้าพเจ้าไม่สามารถพูดคุยปัญหาบางเรื่องกับบิดามารดาหรือพี่น้องได้	2.27	1.19	เล็กน้อย
5.ข้าพเจ้ามีความเห็นขัดแย้งหรือมักโต้แย้งกับบิดามารดา	2.01	0.97	เล็กน้อย
6.บิดามารดาหวังในตัวข้าพเจ้ามากเกินไป	2.79	1.24	ปานกลาง
7.ข้าพเจ้าต้องรับผิดชอบทางบ้านหนักมาก	2.14	1.03	เล็กน้อย
8.ข้าพเจ้าต้องการความรัก ความเข้าใจจากบิดามารดามากกว่าที่เป็นอยู่	2.22	1.16	เล็กน้อย
9.ข้าพเจ้าต้องการเสรีภาพมากกว่านี้	2.13	1.07	เล็กน้อย
10.ข้าพเจ้าอยากมีภูมิหลังทางครอบครัวต่างจากที่เป็นอยู่	2.00	1.76	เล็กน้อย
11.ข้าพเจ้าเป็นห่วงบิดามารดาที่ทำงานหนักเกินไป	3.70	1.45	มาก
12.ที่บ้านบิดามารดาของข้าพเจ้าไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างที่ต้องการ	2.31	1.12	เล็กน้อย
13. ข้าพเจ้าไม่มีห้องส่วนตัวที่บ้าน	1.91	1.19	เล็กน้อย
14. ข้าพเจ้ามีความไม่สะดวกในการเดินทางระหว่างหอพักกับอาคารเรียน	2.08	1.08	เล็กน้อย

จากตารางที่ 21 แสดงว่า ปัจจัยด้านบ้านและครอบครัวที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้าเป็นห่วงบิดามารดาที่ทำงานหนักเกินไป ข้าพเจ้ารู้สึกว้าบิตามารดาเสียสละเพื่อข้าพเจ้ามากเกินไป และบิดามารดาหวังในตัวข้าพเจ้ามากเกินไป ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.70 , 3.09 และ 2.79 ตามลำดับ

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านศีลธรรมและศาสนาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1.ข้าพเจ้าต้องการมีปรัชญาชีวิตของตนเอง	2.30	1.10	เล็กน้อย
2.ข้าพเจ้าต้องการเวลาเพื่อปฏิบัติกิจทางศาสนา มากกว่านี้	2.17	1.03	เล็กน้อย
3.ข้าพเจ้าต้องการเข้าใจหลักธรรมทางศาสนา ของข้าพเจ้ามากกว่านี้	2.15	1.01	เล็กน้อย
4.ข้าพเจ้ารู้สึกห่างเหินจากศาสนามากเกินไป	2.38	1.08	เล็กน้อย
5.ข้าพเจ้าสับสนในปัญหาด้านศีลธรรมบาง ประการ	2.08	0.97	เล็กน้อย
6.ข้าพเจ้าไม่สามารถแก้ปัญหาคำถามที่ ไม่ตีให้หายได้	2.37	1.06	เล็กน้อย
7.ข้าพเจ้ารู้สึกสำนึกผิดบ่อยๆ	2.61	1.08	ปานกลาง
8.ข้าพเจ้าไม่สามารถลืมความผิดที่เคยทำไว้ได้	2.71	1.16	ปานกลาง
9.ข้าพเจ้ายอมแพ้ต่อสิ่งที่ล่อตาล่อใจได้ง่าย ควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้	2.37	1.04	เล็กน้อย
10.บางครั้งต้องแสดงออกในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวจริงของ ข้าพเจ้า	2.45	1.06	เล็กน้อย

จากตารางที่ 22 แสดงว่า ปัจจัยด้านศีลธรรมและศาสนาที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้าไม่สามารถลืมความผิดที่เคยทำไว้ได้ ข้าพเจ้ารู้สึกสำนึกผิดบ่อยๆ และบางครั้งต้องแสดงออกในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวจริงของข้าพเจ้า ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.71 , 2.61 และ 2.45 ตามลำดับ

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียนของ  
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1. ข้าพเจ้ามีจิตใจไม่นิ่งเสีสมาริบ่อยๆ	2.59	1.08	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้าไม่เคยวางแผนการเรียนหรือการทำงานใด ล่วงหน้าหรือวางแผนได้ไม่ดี	2.52	1.06	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้ามีพื้นฐานความรู้ไม่ดีบางวิชา	3.12	1.19	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ามีความรู้พื้นฐานจากชั้นมัธยมไม่ดีพอ	2.95	1.15	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้าเรียนไม่เก่งได้คะแนนต่ำ	2.95	1.18	ปานกลาง
6. ข้าพเจ้าเขียนบรรยายไม่เก่ง	2.87	1.15	ปานกลาง
7. ข้าพเจ้าอ่านหนังสือช้า	2.73	1.15	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าไม่ได้ใช้เวลาดูหนังสือหรือค้นคว้าเพียงพอ	3.01	1.14	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้ากลัวความล้มเหลว เช่น กลัวสอบตก กลัว เรียนไม่จบ และกลัวใช้เวลาเรียนมากกว่า 4 ปี	3.30	1.32	ปานกลาง
10. ข้าพเจ้ากังวลเกี่ยวกับการสอบ	3.38	1.24	ปานกลาง

จากตารางที่ 23 แสดงว่า ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียนที่มีผลทำให้เกิดความเครียดต่อ  
นักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3  
อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้ากังวลเกี่ยวกับการสอบ ข้าพเจ้ากลัวความล้มเหลว เช่น กลัวสอบตก กลัวเรียน  
ไม่จบ และกลัวใช้เวลาเรียนมากกว่า 4 ปี และข้าพเจ้ามีพื้นฐานความรู้ไม่ดีบางวิชา ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.38 , 3.30  
และ 3.12 ตามลำดับ

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1. ข้าพเจ้าสงสัยว่าคนที่ได้รับปริญญาบัตรจะมี ความสามารถจริงตามที่ได้รับปริญญาบัตร รับรองนั้นหรือไม่	2.69	1.18	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้าสงสัยว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิต มากน้อยเพียงใด	3.00	1.16	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้ายังไม่แน่ใจว่าข้าพเจ้าต้องการอะไร อย่างแท้จริง	2.81	1.16	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าจะออกไปประกอบอาชีพ ตามที่ได้เรียนมาดีหรือไม่	2.83	1.17	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้าอยากทราบว่าข้าพเจ้ามีความสามารถ ในอาชีพใดบ้าง	2.90	1.14	ปานกลาง
6. ข้าพเจ้าสงสัยว่าจะได้งานตามสาขาวิชาที่ เรียนมาหรือไม่	2.93	1.18	ปานกลาง
7. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการเลือกสาขาวิชา เรียน	2.84	1.22	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้ากลัวไม่มีงานทำเมื่อเรียนสำเร็จ	3.08	1.30	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้าขาดประสบการณ์ในการทำงานก่อน ออกจากมหาวิทยาลัย	2.82	1.16	ปานกลาง
10. ข้าพเจ้าเกรงว่าไม่สามารถไปถึงเป้าหมาย ด้านอาชีพที่วางไว้	2.95	1.18	ปานกลาง

จากตารางที่ 24 แสดงว่า ปัจจัยด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพที่มีผลทำให้เกิดความเครียดต่อ  
นักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจากข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3  
อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้ากลัวไม่มีงานทำเมื่อเรียนสำเร็จ ข้าพเจ้าสงสัยว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิต  
มากน้อยเพียงใด และข้าพเจ้าเกรงว่าไม่สามารถไปถึงเป้าหมายด้านอาชีพที่วางไว้ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.08 ,  
3.00 และ 2.95 ตามลำดับ

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านหลักสูตรและการสอนของนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายข้อคำถาม

รายการ	ระดับปัญหา		ระดับปัญหา
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
1. ข้าพเจ้าไม่มีที่ที่ถูกต้องใจที่จะทำการบ้าน ดูหนังสือหรือศึกษาค้นคว้า	2.51	1.09	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้าไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอน	2.78	1.04	ปานกลาง
3. ตำราเรียนยากเกินไป	2.73	1.05	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าเชื่อว่ามหาวิทยาลัยไม่สนใจความต้องการของนักศึกษา	2.36	1.06	น้อย
5. ข้าพเจ้าเห็นว่าในชั้นเรียนส่วนใหญ่มีจำนวนนักศึกษามากเกินไป	2.56	1.10	ปานกลาง
6. ข้าพเจ้าเห็นว่าบางวิชาอาจารย์ให้งานมากเกินไป	2.45	1.05	น้อย
7. ข้าพเจ้าเห็นว่าอาจารย์เน้นหลักในทฤษฎีและหลักวิชามากเกินไป	2.51	1.05	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเห็นว่าวิชาที่จัดให้เรียนส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กัน	2.63	1.10	ปานกลาง
9. กิจกรรมของมหาวิทยาลัยขาดการประสานที่ดี	2.39	1.05	น้อย
10. มหาวิทยาลัยขาดสถานที่และอุปกรณ์เพื่อการพักผ่อนนันทนาการ	2.58	1.19	ปานกลาง

จากตารางที่ 25 แสดงว่า ปัจจัยด้านหลักสูตรและการสอนที่มีผลทำให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า ปัญหาที่มีผลต่อนักศึกษา 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้าพเจ้าไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอน ตำราเรียนยากเกินไป และข้าพเจ้าเห็นว่าวิชาที่จัดให้เรียนส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.78 , 2.73 และ 2.63 ตามลำดับ

#### 4.4 วิธีการผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษา

ในการศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษา โดยใช้แบบสอบถามตอนที่ 4 ซึ่งสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ มีรายละเอียดดังตารางที่ 26

ตารางที่ 26 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการผ่อนคลายความเครียด

วิธีการผ่อนคลายความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. พยายามวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้น	733	58.17
2. เปลี่ยนไปทำงานหรือกิจกรรมอื่นแทนเพื่อทำใจลืมสิ่งนั้น	701	55.63
3. ทำอะไรบางอย่างที่รู้ว่ามันไม่ได้เกิดผลอะไร แต่อย่างน้อยที่สุดก็รู้ว่าได้ทำอะไรลงไป	524	41.59
4. พยายามที่จะทำให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อปัญหานั้นๆ และเห็นด้วยกับความคิดของตนเองอย่างมีเหตุผล	361	28.65
5. ยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์ และเปิดใจกว้างเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น	715	56.75
6. ออกกำลังกาย	629	49.92
7. ปรึกษาผู้ที่เคารพนับถือ ปรึกษาเพื่อน	630	50.00
8. นั่งสมาธิหรือไปทำบุญ	300	23.81
9. ขับรถเล่นเพื่อชมธรรมชาติ	666	52.86
10. อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง	1,141	90.56
11. ไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ	64	5.08
12. นอนพักผ่อน	81	6.43
13. กิน	34	2.70
14. เล่นเกมส์, Internet	45	3.57

จากตารางที่ 26 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีวิธีการผ่อนคลายความเครียด โดยการอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 90.56 รองลงมาคือ พยายามวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 58.17 การยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์ และเปิดใจกว้างเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 56.75 เปลี่ยนไปทำงานหรือกิจกรรมอื่นแทนเพื่อทำใจลืมสิ่งนั้น คิดเป็นร้อยละ 55.63 ขับรถเล่นเพื่อชมธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 52.86 ปรึกษาเพื่อน หรือผู้ที่เคารพนับถือ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.92

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งวิธีการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (SURVEY RESEARCH) โดยมีวัตถุประสงค์

4. เพื่อศึกษาระดับความเครียดโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยจำแนกตามเพศและสำนักวิชา
5. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา
6. เพื่อศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 1,260 คน โดยมีการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งพวกหรือแบ่งชั้น

#### 5.1 สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

สรุปและอภิปรายผลการศึกษาจากแบบสอบถามการศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประจำปีการศึกษาที่ 3 /2549 โดยแบ่งข้อมูลเป็น 4 ส่วน ดังนี้

**5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง** ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประจำปีการศึกษาที่ 3 /2549 จำนวน 1,260 คน เป็นเพศชายร้อยละ 49.61 และเพศหญิง ร้อยละ 50.39 ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 70.79 มีคะแนนเฉลี่ยสะสม อยู่ระหว่าง 2.00 – 2.99 คิดเป็นร้อยละ 56.35 วิธีการรับเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นแบบโควตาร้อยละ 80.16 โดยสังกัดสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ร้อยละ 65.79 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 65.31 ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนอยู่ระหว่าง 2,000 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.38 ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,000 – 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.97 และพักอยู่ในหอพัก นักศึกษาคิดเป็นร้อยละ 85.79

#### 5.1.2 ระดับความเครียด

##### 5.1.2.1 ระดับความเครียดโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 54.44 เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

รองลงมาคือ ระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 23.49 เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 19.29 เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 2.78 ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

สาเหตุที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงอาจเนื่องมาจากการเก็บข้อมูลในช่วงใกล้สอบและหลังสอบจึงทำให้นักศึกษามีความเครียดและความวิตกกังวล นอกจากนี้อาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ฮอร์โมน และสภาพแวดล้อมทั่วไป ที่ผลต่อสุขภาพจิตใจ และนำไปสู่ภาวะความเครียด

#### 5.1.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามเพศ

กลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P\text{-value} < 0.05$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 โดยเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย เนื่องจากมีลักษณะโครงสร้างทางสรีระ พฤติกรรม ภูมิหลัง รวมถึงผลของฮอร์โมนเพศ และภาวะทางอารมณ์ที่แตกต่างจากเพศชาย

#### 5.1.2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามสำนักวิชา

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 สำนักวิชา มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.01$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 โดยมีระดับความเครียดเรียงจากมากไปน้อยตามลำดับดังนี้ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม สำนักวิชาแพทยศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร และสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ อาจเป็นผลมาจากความแตกต่างของหลักสูตรของแต่ละสำนักวิชา

สาเหตุที่นักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์มีความเครียดมากกว่าสำนักวิชาอื่น เนื่องจากเป็นสำนักวิชาที่เพิ่งเปิดใหม่ยังไม่มีรุ่นพี่ที่จะคอยดูแลให้คำแนะนำปรึกษาและมีจำนวนนักศึกษาน้อยกว่าสาขาวิชาอื่น จึงทำให้นักศึกษามีความเครียดเกี่ยวกับเรื่องการเรียน อนาคตและอาชีพ

## 5.2 ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

### 5.2.1 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด

ในการศึกษา พบว่าปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง 7 ด้าน ค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน เมื่อพิจารณารายข้อนักศึกษาส่วนใหญ่จะมีความกังวลเกี่ยวกับการสอบ รองลงมาคือ ปัจจัยด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเรื่องกลัวไม่มีงานทำเมื่อเรียนสำเร็จ และปัจจัยด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีจุดอ่อนในเรื่องต่างๆ เช่น ขี้ลืม สะเพร่า หรือเกียจคร้าน เป็นต้น

ส่วนปัญหาที่อยู่ในระดับเล็กน้อยมี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านศีลธรรมและศาสนา ด้านบ้านและครอบครัว ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านการปรับตัวทางเพศ

การที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียน เนื่องจากระบบการศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีเป็นแบบ 3 ภาคการศึกษา ระยะเวลาที่ศึกษาในแต่ละเทอมค่อนข้างสั้น ทำให้นักศึกษาต้องพึ่งตนเอง ต้องปรับตัวให้เข้ากับระบบการศึกษาและสภาพแวดล้อมอยู่เสมอ นอกจากนี้สถิติการตถกออกของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในแต่ละปีค่อนข้างสูง ทำให้นักศึกษากลับจะถูกปรึกษา



และนักศึกษาจะกังวลว่าเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วจะไม่มียานทำ เนื่องจากไม่มีผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาแก่นักศึกษา ทำให้นักศึกษามองไม่เห็นแนวทางในอนาคตและไม่แน่ใจในวิชาชีพของตน และนักศึกษามักจะมีปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ซึ่งยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ ยิ่งเคยชินอยู่กับระบบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ที่คอยรับจากอาจารย์ผู้สอนฝ่ายเดียว จึงทำให้นักศึกษามีความเครียดเมื่อต้องพึ่งพาตนเองและปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนใหม่

### 5.2.2 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษาชายและหญิงที่อยู่ในระดับปานกลาง 2 อันดับแรก คือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา แต่ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดอันดับที่ 3 แตกต่างกัน โดยนักศึกษาชายมีความเครียดในด้านการเงิน และนักศึกษาหญิงมีความเครียดในด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

สาเหตุที่นักศึกษาเพศชายมีความเครียดในด้านการเงิน เนื่องจากเพศชายมักจะไปสังสรรค์เกี่ยวกับเพื่อนบ่อยๆ ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ ส่วนสาเหตุที่นักศึกษาเพศหญิงมีความเครียดในด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว เนื่องจากเพศหญิงมีอารมณ์ที่หุนหันได้ง่ายและรักสวยรักงามจึงทำให้ไม่มั่นใจเวลาอยู่ต่อหน้าบุคคลอื่น

### 5.2.3 ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกระหว่างสำนักวิชา

ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ที่อยู่ในระดับปานกลาง 2 อันดับแรกคือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา แต่ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดอันดับที่ 3 แตกต่างกันคือ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านการเงิน ปัจจัยด้านหลักสูตรและการสอน ปัจจัยด้านการเงิน และปัจจัยด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ตามลำดับ

## 5.3 วิธีการผ่อนคลายความเครียด

จากศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีวิธีการผ่อนคลายความเครียด โดยการอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง มากที่สุด รองลงมาคือ พยายามวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้น และการยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์

ซึ่งวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มีความเหมาะสม นอกจากนี้ยังมีวิธีดังกล่าว ยังมีแนวทางอื่นที่สามารถช่วยลดและผ่อนคลายความเครียดอีกหลายวิธี เช่น พิจารณาปัญหาหรือเปลี่ยนมุมมอง มีสติอยู่กับปัจจุบัน ลืมสิ่งที่ทำให้เครียด ไม่คิดให้เครียดเพิ่มขึ้น ยิ้ม หายใจเข้าออกอย่างสบาย ให้นอนเป็นเวลาและตื่นเป็นเวลา หากมีอาการเครียดต้องจัดเวลาให้ร่างกายได้พักผ่อนให้เวลากับครอบครัวโดยการไปพักผ่อนหรือรับประทานอาหารนอนบ้าน ให้รับประทานผักให้มากเพราะจะทำให้สมองสร้าง serotonin เพราะสารตัวนี้จะช่วยลดความเครียด และควรจะได้รับวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่เพียงพอ และหากปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวแล้วยังมีอาการของความเครียดอยู่ ควรปรึกษาแพทย์

## 5.4 ข้อเสนอแนะ

### 5.2.1 การนำผลการวิจัยไปใช้

1) ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยภาพรวมมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษา เพื่อเป็นการป้องกันและหาแนวทางในการลดความเครียดของนักศึกษา ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรจัดให้มีกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ เพื่อแนะนำหรือหาแนวทางให้นักศึกษาที่จะสามารถปฏิบัติตัวเพื่อลดความเครียด

2) นักศึกษาควรช่วยเหลือซึ่งกันและกันและกันโดยให้ผู้ที่มีความสามารถหรือถนัดในวิชาต่างๆ อาจเป็นรุ่นพี่หรือเพื่อนในห้องช่วยเหลือโดยการติวนอกเวลาให้กับเพื่อนๆ ที่เรียนอ่อน ซึ่งโครงการนี้สถาบันควรเอื้ออำนวยสถานที่ เวลา และให้การดูแลเป็นพิเศษ จะเกิดประโยชน์ต่อนักศึกษามาก

3) จัดให้มีกล่องรับความคิดเห็นของนักศึกษา โดยนักศึกษาสามารถเขียนปัญหาทุกอย่างใส่ลงในกล่องรับความคิดเห็น โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว และความเป็นอยู่ การขาดแคลนเครื่องอุปโภค บริโภค ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้แก้ไขปัญหาลง

4) จัดโครงการพัฒนานักศึกษาในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านบุคลิกภาพ ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีระเบียบวินัย ด้านการเรียน ด้านการคบเพื่อน ด้านการอยู่หอพัก และการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล โดยจัดในรูปโครงการกิจกรรมการพัฒนา เช่น โครงการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ โครงการฝึกการเป็นผู้นำ โครงการพัฒนาบุคลิกภาพ โครงการการฝึกเทคนิคการลดความเครียด หรือจัดกลุ่มเพื่ออภิปรายปัญหาต่างๆ รวมทั้งแนวทางแก้ไขเพื่อเป็นการพัฒนานักศึกษา

### 5.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาระดับความเครียดและปัญหาที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 เพราะอาจจะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกัน เช่น นักศึกษาชั้นปีที่ 4 อาจจะมี ความเครียดและมีความกังวลเกี่ยวกับการหางานทำและการปรับตัวเพื่อการประกอบอาชีพในอนาคต

2) ควรนำผลการวิจัยไปจัดทำโครงการลดความเครียดของนักศึกษาอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

3) เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว ควรจะมีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริง โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก

4) ควรมีการปรับปรุงแบบสอบถามตอนที่ 4 เรื่องวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้ครอบคลุมกว่านี้

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2543).คู่มือคลายเครียด.นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ.
- กัลยารัตน์ กระพี้แดงและคณะ.(2544).ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยขอนแก่น.ขอนแก่น.มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จรินทร์ สุกุลถาวร.(2542).การสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.  
(รายงานการวิจัย) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จินตนา ตั้งวรวงศ์ชัย.(2542).เครียดจริงหนอเมื่อต้องดูแลเด็กใกล้ตาย: กลวิธีแก้ไข,วารสารคณะพยาบาลศาสตร์.13(1) หน้า 17-28.
- ธงชัย ทวีชาติและคณะ.(2541).ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย.(รายงานการวิจัย) กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ.
- ปาริชาติ สุขสวัสดิพร.(2543).ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและสภาพแวดล้อมในสถาบัน กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล.  
สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร.
- ยุทธ ไทยวรรณ.(2545).พื้นฐานการวิจัย.พิมพ์ครั้งที่ 4.สุวีริยาสาส์น : กรุงเทพฯ.
- เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติและอมรากล อินโอสานนท์.(2532).ความเครียดในวัยรุ่น.สุขภาพจิต,12, 9-12.
- มนตรี นามมงคล.(2540).การวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอื่น ๆกับความเครียดที่มาจากเหตุต่าง ๆของข้าราชการ.
- วิไลรัตน์ แสงศรี.(2543).การศึกษาความวิตกกังวลและความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ.(รายงานการวิจัย) เชียงใหม่.
- วีระ ไชยศรีสุข.(2533).สุขภาพจิต.กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์.

สมัญญา เสียงใส.(2524).ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเขตกรุงเทพมหานคร.ประมวลบทความวิจัย กรุงเทพฯ : บางกอกการพิมพ์.

สิริพร พันธุ์รัตน์.(2538).ความเครียดของนักเรียนในโครงการส่งเสริมและพัฒนานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษในการเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ( สพพ.).บรรณนิทัศน์ผลการวิจัยด้านแนะแนว เขตการศึกษา 7.

สุธิสา ชูจิต (2544). ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สุวรรณา อนุสันติ.(2541).รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรุศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัจฉรา บัวเลิศ.(2536).ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการลดความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท.วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Miller,B.F. and C.B. Keane.(1983).**Encyclopedia and Dictionary of Medicine & Nursing and Allied Health**,W.B. Saunders,Philadephia,3 rd ed.