

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการที่ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษา พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยศึกษากับประชากร คือ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรแผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งประกอบไปด้วยนักศึกษา 3 สาขาวิชาคือ สาขาวิชาอาชีวศึกษา จำนวน 29 คน สาขาวิชาประถมศึกษา จำนวน 14 คน และสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จำนวน 31 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 74 คน โดยการนำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของประชาชน จากรายงานการวิจัยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาปรับให้เหมาะสมและสอดคล้องกับ พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษานิเทศศาสตร์ ผลที่ได้จากการศึกษา ได้นำเสนอเป็นขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้ศึกษาได้แสดงไว้ในตาราง 1 – 5

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามสาขาวิชา

สาขาวิชา	จำนวน	ร้อยละ
วิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว	31	41.89
วิชาอาชีวศึกษา	29	39.19
วิชาการประถมศึกษา	14	18.92
รวม	74	100.00

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาปริญญาโท ที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 74 คน เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 41.89 นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาอาชีวศึกษา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 39.19 และนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาการประถมศึกษา จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 18.92

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	25	33.78
หญิง	49	66.22
รวม	74	100.00

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาปริญญาโทที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 74 คน เป็นเพศชาย จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 33.78 ส่วนเพศหญิง มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 66.22

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกิน 30 ปี	37	50.00
ระหว่าง 31 – 40 ปี	19	25.68
ระหว่าง 41 – 50 ปี	17	22.97
สูงกว่า 50 ปี	1	1.35
รวม	74	100.00

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี มีจำนวนมากที่สุด 37 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ นักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 25.68 นักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 22.97 ส่วนนักศึกษาที่มีอายุสูงกว่า 50 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.35

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามสถานภาพการสมรส

สถานภาพการสมรส	จำนวน	ร้อยละ
โสด	37	50.00
สมรส	35	47.30
หย่าร้าง	1	1.35
ม่าย	1	1.35
รวม	74	100.00

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพโสด มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ นักศึกษาที่สมรสแล้ว จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 47.30 ส่วนสถานภาพการหย่าร้างและเป็นม่าย มีจำนวนน้อยที่สุดเท่ากัน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.35

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามรายได้

รายได้	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกิน 10,000 บาท	32	43.25
10,001 – 15,000 บาท	22	29.73
15,001 – 20,000 บาท	10	13.51
มากกว่า 20,000 บาท	10	13.51
รวม	74	100.00

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 43.25 รองลงมาคือ นักศึกษาที่มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 29.73 ส่วนนักศึกษาที่มีรายได้ 15,001 – 20,000 และมีรายได้มากกว่า 20,000 บาท มีจำนวนเท่ากัน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 13.51

ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด ผู้ศึกษาได้แสดงไว้ในตาราง 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับความเครียดของนักศึกษา

ลำดับ ที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ระดับ ความเครียด
1	ในระยะเวลาใกล้สอบรู้สึกกังวล	2.36	0.65	ปานกลาง
2	งานที่รับผิดชอบมีมากเกินไปทำให้เครียด	2.33	0.55	ปานกลาง
3	ไม่มีเวลาให้กับตนเอง	2.25	0.62	ปานกลาง
4	มีความวุ่นวายใจ	2.21	0.60	ปานกลาง
5	กลัวทำงานผิดพลาด	2.21	0.62	ปานกลาง
6	รู้สึกเบื่องาน	2.21	0.62	ปานกลาง
7	รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ	2.18	0.63	ปานกลาง
8	ทำใจให้มีสมาธิได้ยาก	2.14	0.65	ปานกลาง
9	ได้น้ำดื่มหลัง	2.14	0.69	ปานกลาง
10	รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี	2.13	0.62	ปานกลาง
11	ความจำไม่ดี	2.13	0.64	ปานกลาง
12	เป็นคนขี้กังวล	2.05	0.63	ปานกลาง
13	รู้สึกรำคาญใจอย่างมากเมื่อมีคนขัดขวาง	2.04	0.58	ปานกลาง
14	ไม่มั่นใจในตนเอง	1.98	0.58	ปานกลาง
15	ปวดศีรษะหรือบริเวณขมับทั้งสองข้าง	1.95	0.65	ปานกลาง
16	โกรธง่าย หุนหันพลันแล่น	1.95	0.72	ปานกลาง
17	รู้สึกต้องระมัดระวังเมื่อเข้าสังคม	1.90	0.60	ปานกลาง
18	มึนงง หรือเวียนศีรษะ	1.90	0.68	ปานกลาง

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ระดับ ความเครียด
19	ตื่นได้ง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	1.87	0.64	ปานกลาง
20	รู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ แม้เรื่องเล็กน้อย	1.79	0.59	ปานกลาง
21	ความอยากในการรับประทานอาหาร เปลี่ยนไป	1.79	0.64	ปานกลาง
22	ชอบตำหนิตนเองในเรื่องต่าง ๆ	1.72	0.64	ปานกลาง
23	เจ็บคอ หรือมีแผลในปาก	1.72	0.72	ปานกลาง
24	เครียดจนปวดกล้ามเนื้อ บริเวณ หลัง ไหล่ บั้นเอว	1.71	0.74	ปานกลาง
25	นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก	1.70	0.65	ปานกลาง
26	มีอาการหัวใจเต้นแรง	1.66	0.58	ปานกลาง
27	ระบบขับถ่ายผิดปกติ	1.64	0.62	ปานกลาง
28	มีอาการคลื่นไส้ จุกเสียด แน่นท้อง	1.60	0.59	ปานกลาง
29	มีความขัดแย้งกับผู้อื่น	1.52	0.57	ปานกลาง
30	มองโลกในแง่ร้าย	1.45	0.55	ต่ำ
รวม		1.94	0.29	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า โดยรวม นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 1.94$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาส่วนมาก มีความเครียดในระดับปานกลาง ($\mu = 2.36 - 1.52$) มีเพียงข้อเดียว คือ มองโลกในแง่ร้าย อยู่ในระดับต่ำ ($\mu = 1.45$)

เมื่อพิจารณาการกระจายของข้อมูล ข้อที่มีการกระจายของข้อมูลมากที่สุด ได้แก่ เครียดจนปวดกล้ามเนื้อบริเวณ หลัง ไหล่ บั้นเอว ($\sigma = 0.74$) ส่วนข้อมูลที่มีการกระจายน้อยที่สุด ได้แก่ งานที่รับผิดชอบมีมากเกินไปทำให้เครียดและมองโลกในแง่ร้าย ($\sigma = 0.55$)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด
แบบมุ่งลดอารมณ์ แบบมุ่งแก้ปัญหา ผู้ศึกษาได้แสดงไว้ในตาราง 7 - 9

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับพฤติกรรมการแก้ปัญหา
การเผชิญปัญหา ที่เกิดจากความเครียดของนักศึกษา แบบมุ่งลดอารมณ์

ลำดับที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ระดับ พฤติกรรม
1	ให้กำลังใจตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหา	2.72	0.50	สูง
2	อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง	2.59	0.59	สูง
3	ปลอบใจตนเองอยู่เสมอ	2.58	0.52	สูง
4	พยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา	2.48	0.64	ปานกลาง
5	นอนพัก	2.45	0.62	ปานกลาง
6	ทำงานอดิเรกที่ชอบ	2.44	0.62	ปานกลาง
7	ท่องเที่ยว	2.35	0.69	ปานกลาง
8	ข้อปิ้งตามศูนย์การค้า หรือ ตลาด	2.31	0.79	ปานกลาง
9	ทำสัณห์น้ำอิมแยมแยมใส เหมือนไม่มีอะไร เกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่หวาดวิตกกับเหตุการณ์ ต่าง ๆ	2.29	0.65	ปานกลาง
10	หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง	2.28	0.56	ปานกลาง
11	นวดหรือพักผ่อนให้ร่างกายผ่อนคลาย	2.09	0.72	ปานกลาง
12	ออกกำลังกาย	2.04	0.65	ปานกลาง
13	แสวงหากำลังใจจากผู้อื่น	1.95	0.71	ปานกลาง
14	ทำบุญ หรือเข้าวัด	1.93	0.70	ปานกลาง
15	ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการคลายเครียดด้วย ตนเอง เช่น ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1.91	0.63	ปานกลาง
16	ทำงานอื่น ๆ เช่น ศิลปะ การฝีมือ	1.85	0.71	ปานกลาง
17	รับประทานอาหารมากขึ้น	1.74	0.66	ปานกลาง

ตาราง 7 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ระดับ พฤติกรรม
18	หนี หรือหลบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว	1.60	0.61	ปานกลาง
19	ตอบโต้ ระบายอารมณ์ต่อสิ่งที่ทำให้เครียด หรือต่อคนรอบข้าง	1.59	0.66	ปานกลาง
20	เที่ยวกลางคืน	1.56	0.66	ปานกลาง
21	โมโหบุคคลที่อยู่รอบข้าง	1.55	0.64	ปานกลาง
22	เก็บตัวอยู่คนเดียว	1.51	0.66	ปานกลาง
23	ค่าด้วยความคับแค้นใจ	1.43	0.59	ต่ำ
24	ลาภิจ ลาป่วย เพื่อหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์ ที่กำลังประสบอยู่	1.28	0.51	ต่ำ
รวม		2.02	0.64	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา แบบมุ่งลดอารมณ์ นักศึกษามีระดับพฤติกรรม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.02$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา แบบมุ่งลดอารมณ์ นักศึกษานำวิธีการให้กำลังใจตนเอง ทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหามาใช้มากที่สุด ($\mu = 2.72$) การลาภิจ ลาป่วย เพื่อหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ถูกนำมาใช้น้อยที่สุด ($\mu = 1.28$)

เมื่อพิจารณา การกระจายของข้อมูล ข้อมูลที่มีการกระจายมากที่สุดคือ ($\sigma = 0.79$) ข้อปึงตามศูนย์การค้า หรือ ตลาด ข้อมูลที่มีการกระจายน้อยที่สุดคือ ให้กำลังใจตนเองทุกครั้ง เมื่อเกิดปัญหา ($\sigma = 0.50$)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และ พฤติกรรมการแก้ปัญหา
การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักศึกษา แบบมุ่งแก้ที่ปัญหา

ลำดับที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ระดับ พฤติกรรม
1	คิดหาทางแก้ปัญหา	2.74	0.49	สูง
2	ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย	2.60	0.54	สูง
3	พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้านอย่างรอบคอบ	2.59	0.54	สูง
4	พูดคุยกับเพื่อนฝูง	2.50	0.57	ปานกลาง
5	ขอคำปรึกษาจากผู้อื่น	2.10	0.60	ปานกลาง
6	ปรึกษากับญาติ พี่น้อง	1.97	0.73	ปานกลาง
รวม		2.42	0.58	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา แบบมุ่งแก้ที่ปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.42$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาใช้วิธีการคิดหาทางแก้ปัญหา ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย และพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้านอย่างรอบคอบ ($\mu = 2.74 - 2.59$) อยู่ในระดับสูง ส่วนระดับพฤติกรรมปานกลาง ($\mu = 2.50 - 1.97$) นักศึกษาใช้วิธีการพูดคุยกับเพื่อนฝูง ขอคำปรึกษาจากผู้อื่น และปรึกษากับญาติพี่น้อง

การกระจายของข้อมูล ข้อมูลที่มีการกระจายมากที่สุดคือ ปรึกษากับญาติพี่น้อง ($\sigma = 0.73$) ข้อมูลมีการกระจายน้อยที่สุดคือ คิดหาทางแก้ปัญหา ($\sigma = 0.49$)

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับพฤติกรรมการแก้ปัญหา
การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักศึกษา แบบมุ่งลดอารมณ์ และมุ่งแก้ที่ปัญหา

ลำดับที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ระดับ พฤติกรรม
1	คิดหาทางแก้ปัญหา	2.74	0.49	สูง
2	ให้กำลังใจตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหา	2.72	0.50	สูง
3	ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย	2.60	0.54	สูง
4	พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้าน อย่างรอบคอบ	2.59	0.54	สูง
5	อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง	2.59	0.59	สูง
6	ปลอบใจตนเองอยู่เสมอ	2.58	0.52	สูง
7	พูดคุยกับเพื่อนฝูง	2.50	0.57	ปานกลาง
8	พยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา	2.48	0.64	ปานกลาง
9	นอนพัก	2.45	0.62	ปานกลาง
10	ทำงานอดิเรกที่ชอบ	2.44	0.62	ปานกลาง
11	ท่องเที่ยว	2.35	0.69	ปานกลาง
12	ซื้อปิ้งตามศูนย์การค้า หรือตลาด	2.31	0.79	ปานกลาง
13	ทำสีน้ายิ้มแฉ่งแจ่มใส เหมือนไม่มีอะไร เกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่หวาดวิตกกับเหตุการณ์ ต่าง ๆ	2.29	0.65	ปานกลาง
14	หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง	2.28	0.56	ปานกลาง
15	ขอคำปรึกษาจากผู้อื่น	2.10	0.60	ปานกลาง
16	นอนหรือพักให้ร่างกายผ่อนคลาย	2.09	0.72	ปานกลาง

ตาราง 9 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ระดับ พฤติกรรม
17	ออกกำลังกาย	2.04	0.65	ปานกลาง
18	ปรึกษากับญาติ พี่น้อง	1.97	0.73	ปานกลาง
19	แสวงหากำลังใจจากผู้อื่น	1.95	0.71	ปานกลาง
20	ทำบุญ หรือเข้าวัด	1.93	0.70	ปานกลาง
21	ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการคลายเครียดด้วย ตนเอง เช่น ฟีก่อนคลายกล้ามเนื้อ	1.91	0.63	ปานกลาง
22	ทำงานอื่น ๆ เช่น ศิลปะ การฝีมือ	1.85	0.71	ปานกลาง
23	รับประทานอาหารมากขึ้น	1.74	0.66	ปานกลาง
24	หนี หรือหลบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว	1.60	0.61	ปานกลาง
25	ตอบโต้ ระบายอารมณ์ต่อสิ่งที่ทำให้เครียด หรือต่อคนรอบข้าง	1.59	0.66	ปานกลาง
26	เที่ยวกลางคืน	1.56	0.66	ปานกลาง
27	โมโหบุคคลที่อยู่รอบข้าง	1.55	0.64	ปานกลาง
28	เก็บตัวอยู่คนเดียว	1.51	0.66	ปานกลาง
29	ค่าด้วยความคับแค้นใจ	1.43	0.59	ต่ำ
30	ลาทิ้ง ลาป่วย เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ที่กำลังประสบอยู่	1.28	0.51	ต่ำ
รวม		2.10	0.23	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา แบบมุ่งแก้ที่ปัญหาและมุ่งลดอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.10$) เมื่อพิจารณา รายชื่อ พบว่า พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา นักศึกษาใช้วิธีการคิดหาทางแก้ปัญหา อยู่ในระดับสูง ($\mu = 2.74$) รองลงมาคือ ให้กำลังใจตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหา ($\mu = 2.72$) พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.50 - 1.51$) เช่น พูดคุยกับเพื่อนฝูง พยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา โมโหบุคคลที่อยู่รอบข้าง และมีพฤติกรรม การแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา อยู่ในระดับต่ำ ($\mu = 1.43 - 1.28$) ได้แก่ ค่าด้วยความคับแค้นใจ และลากิจ ลาป่วย เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่

เมื่อพิจารณาการกระจายของข้อมูล ข้อมูลที่มีการกระจายมากที่สุด ได้แก่ ปรึกษากับญาติ พี่น้อง ($\sigma = 0.73$) ส่วนข้อมูลที่มีการกระจายน้อยที่สุด ได้แก่ ลากิจ ลาป่วย เพื่อหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ ($\sigma = 0.51$)

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติม ผู้ศึกษาได้แสดงไว้ในตาราง 10-11

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของข้อคิดเห็นเพิ่มเติม วิธีการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดของศึกษา

N = 74

ลำดับที่	วิธีการแก้ปัญหา	จำนวน	ร้อยละ
1	ปรึกษากับญาติสนิทและเพื่อน	14	18.92
2	ทำงานอดิเรก	13	17.57
3	พักผ่อน นอนหลับ	13	17.57
4	ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ	7	9.46
5	เล่นกีฬา ออกกำลังกาย	6	8.11
6	ทำสมาธิ	5	6.76
7	มองปัญหาที่ละเรื่อง	1	1.35

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษา มีวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด คือ ปรึกษากับญาติสนิทและเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.92 รองลงมา คือ ทำงานอดิเรกและพักผ่อนนอนหลับ คิดเป็นร้อยละ 17.57 ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ คิดเป็นร้อยละ 9.46 เล่นกีฬาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 8.11 ทำสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 6.76 และมองปัญหาที่ละเรื่อง มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 1.35

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของนักศึกษาที่ต้องการให้ทางคณะจัดกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด

N = 74			
ลำดับที่	ความต้องการให้ทางคณะจัดกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
1	จัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ	19	25.68
2	จัดทัศนศึกษานอกสถานที่	14	18.92
3	จัดบริการให้คำปรึกษาแนะแนวในด้านต่าง ๆ	10	13.51
4	จัดระบบนิเวศน์และสภาพแวดล้อมให้เป็นธรรมชาติ	4	5.41

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความต้องการให้ทางคณะจัดกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด คือ จัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.68 รองลงมา คือ จัดทัศนศึกษานอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 18.92 จัดบริการให้คำปรึกษาแนะแนวในด้านต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 13.51 และจัดระบบนิเวศน์และสภาพแวดล้อมให้เป็นธรรมชาติ มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.41