



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

ปริญญญา

จิตวิทยาชุมชน

สาขา

จิตวิทยา

ภาควิชา

เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการ
ความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

Self-Awareness, Social Support, Stress and Coping of Undergraduate Students
in Bangkok Metropolis

นามผู้วิจัย นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D.)

กรรมการ

(อาจารย์หฤทัย นำประเสริฐชัย, M.B.A.)

หัวหน้าภาควิชา

(อาจารย์ศิริินภา จามรมาน, กศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อากงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 4 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2549

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียด
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

Self-Awareness, Social Support, Stress and Coping of Undergraduate Students
in Bangkok Metropolis

โดย

นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)
พ.ศ. 2549

ISBN 974-16-1472-1

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ 2549: การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและ
การจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา ประธานกรรมการที่ปรึกษา:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D. 197 หน้า
ISBN 974-16-1472-1

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความเครียด การจัดการความเครียด การตระหนักรู้ใน
ตนเอง การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษา 2) เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคล
แตกต่างกัน 3) ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความเครียดของนักศึกษา 4) ความสัมพันธ์
ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของนักศึกษา 5) ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียด
กับความเครียดของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิต/นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, รุรกิจบัณฑิตยและราชภัฏจันทรเกษม
จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลปัจจัย
ส่วนบุคคล แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง แบบประเมินความเครียด แบบสอบถามการจัดการ
ความเครียดและแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
ค่าสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test ค่าสัมประสิทธิ์
สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง มีการตระหนักรู้ในตนเองใน
ระดับสูง ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับปานกลาง ได้รับการสนับสนุน
ทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง และเพื่อนในระดับสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ในระดับปาน
กลาง 2) นักศึกษาที่มีเพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาและสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่าง
กัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์
ทางลบกับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4) การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อ
แม่/ผู้ปกครอง อาจารย์และเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.05 และ 0.01 5) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของ
นักศึกษา และการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษา
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์
ลายมือชื่อนิสิต

ทิพย์วัลย์ สุรินยา
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

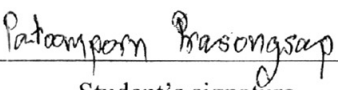
27, มี.ค., 49

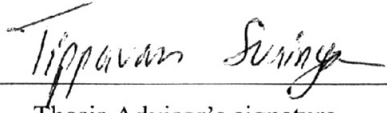
Patoomporn Prasongsap 2006: Self-Awareness, Social Support, Stress and Coping of Undergraduate Students in Bangkok Metropolis. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology. Thesis Advisor: Associate Professor Tippavan Surinya, Ph.D. 197 pages. ISBN 974-16-1472-1

The purposes of this research were to study 1) the level of stress, coping behavior, self-awareness and social support of the undergraduate students 2) the stress of the undergraduate students as compared by personal characteristics 3) the relationship between self-awareness and stress 4) the relationship between social support and stress 5) the relationship between coping behavior and stress.

The samples were 400 undergraduate students from Kasetsart University, Drurakij Pundit University and Chandraksem Rajabhat University. The questionnaire composed of 5 parts: personal data, self-awareness, stress, coping behavior and social support. The computer program had been used for data analysis in term of statistical technique including percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test and Pearson Product Moment Correlation at 0.05 level of significance.

The results of the research showed that: 1) the stress of the undergraduate students was moderate level, their self-awareness was at high level. The coping behavior of the students both the problem-focused coping and emotion-focused coping was at moderate level, their social support from parents and friends was at high level and social support from teacher was at moderate level. 2) The students who were differences in sex, age, class level, faculty, grade point average and marital status of parents. 3) There were negative correlated between self-awareness had different stress with statistical significance at 0.05 level. 4) There were negative correlated between the parent social support, teacher social support, friends social support had different stress with statistical significance at 0.05 and 0.01 level. 5) There were negative correlated between the problem-focused coping and positive correlated between the emotion-focused coping had different stress with statistical significance at 0.01 level.


Student's signature

 29 / Mar. / 06
Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา ประธานกรรมการที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาณี สนธิรัตน์ กรรมการวิชาเอก อาจารย์หฤทัย นำประเสริฐชัย กรรมการวิชาการ และอาจารย์ ปุรินทร์ นาคสิงห์ ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นในเนื้อหาสาระ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รวมทั้ง นพ.อิสระ เอกสินชล คุณจิรภา โพร้พัฒน์ชัย และคุณพงษ์พัฒน์ ชุ่มสีดา ที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของ แบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หอสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หอสมุด มหาวิทยาลัยมหิดล และห้องสมุดสภาวิจัยแห่งชาติ (วช.) และแหล่งข้อมูลอื่นๆ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ขอขอบคุณนิสิต/นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณพุกยา บุกบุญ และคุณพุทธิรัตน์ วรรณจนากร ที่ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ และเป็นที่ปรึกษา รวมถึงกำลังใจและมิตรไมตรีจากเพื่อนๆ จิตวิทยาชุมชนรุ่น 3 ทุกคน

ขอขอบพระคุณแหล่งทุนที่สนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ทุนสนับสนุนงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี

ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่ส่งเสริม สนับสนุนทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจและสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ นั่นคือ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย น้องชาย และญาติพี่น้องทุกคน

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์
มีนาคม 2549

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(7)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	9
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด	28
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง	38
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม	46
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	56
กรอบแนวคิดในการวิจัย	68
สมมติฐานการวิจัย	69
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	71
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	71
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	73
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	78
การเก็บรวบรวมข้อมูล	79
การวิเคราะห์ข้อมูล	79
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	79

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	81
ผลการวิจัย	81
ข้อวิจารณ์	122
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	141
สรุปผลการวิจัย	141
ข้อเสนอแนะ	148
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	153
ภาคผนวก	167
ภาคผนวก ก หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล	168
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	175
ภาคผนวก ค ผลการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	187
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม	196

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามมหาวิทยาลัยและระดับชั้นปี	73
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	81
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตระหนักรู้ในตนเอง	86
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเครียด	88
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการความเครียด	92
6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการสนับสนุนทางสังคม จากพ่อแม่/ผู้ปกครอง	98
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการสนับสนุนทางสังคม จากอาจารย์	102
8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการสนับสนุนทางสังคม จากเพื่อน	106
9	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา จำแนก ตามเพศ	110
10	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา จำแนก ตามอายุ	110

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
11	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตาม ชั้นปี	111
12	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาเป็นรายคู่ จำแนกตามชั้นปี	111
13	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตาม คณะ	112
14	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาเป็นรายคู่ จำแนกตามคณะ	112
15	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตาม เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา	113
16	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาเป็นรายคู่ จำแนกตามเกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา	114
17	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตาม รายได้ต่อเดือนที่ได้รับ	114
18	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตาม การศึกษาของบิดา	115
19	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตาม การศึกษาของมารดา	115

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
20	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามอาชีพของบิดา	116
21	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามอาชีพของมารดา	116
22	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดา	117
23	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา	117
24	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาเป็นรายคู่ จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา	118
25	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว	118
26	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามสถานที่พักขณะศึกษา	119
27	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามภูมิลำเนา	119
28	ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความเครียดของนักศึกษา	120

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
29	ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของนักศึกษา	120
30	ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา	121
31	แสดงการยอมรับและการปฏิเสธสมมติฐานจากการวิจัย	147
ตารางผนวกที่		
1	แสดงผลการทดสอบความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability) ของแบบสอบถาม	188

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

68

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

พฤติกรรมของมนุษย์ที่เอามาจากสิ่งแวดล้อม จำแนกเป็น 6 แบบ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมในเรื่องของการเสี่ยง พฤติกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต ซึ่งความเครียดก็เป็นหนึ่งในพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต ถ้าวัยรุ่นประพฤติดังกล่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมเหล่านี้เหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นฆ่าตัวตาย ซึ่งความเครียดและการฆ่าตัวตายกำลังมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ จากการเก็บข้อมูลของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) พบว่า เยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปี พยายามฆ่าตัวตายทั้งหมด 4,718 รายตลอดทั้งปี หรือเฉลี่ยวันละ 12.93 คน และที่ฆ่าตัวตายสำเร็จทั้งหมด 589 ราย หรือเฉลี่ยวันละ 1.61 คน (ข่าวสด, 2549) และจากการวิจัยของสวนดุสิตโพล พบว่า วัยรุ่นเคยคิดฆ่าตัวตายเนื่องจากเครียด มีปัญหาแก้ไม่ตก เบื่อชีวิต เรื่องที่ทำให้วัยรุ่นคิดฆ่าตัวตาย ได้แก่ เรื่องความรัก การเรียน ครอบครัวและเรื่องเพื่อน (สวนดุสิตโพล, 2548)

ความเครียดดูเหมือนว่าจะเป็นสภาวะทั่วไปที่เกิดขึ้นกับทุกคน และทุกวันจนกระทั่งอาจกล่าวได้ว่าการสนองตอบต่อความเครียดของคนเราส่วนใหญ่ ได้กลายเป็นลักษณะนิสัยที่แสดงออกอย่างอัตโนมัติ (Goliszek, 1993) ความเครียดของคนเราสามารถเกิดได้ตลอดเวลา เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม หรือเกิดปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด (Kohn and Macdonald, 1992) สาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพลังกำลังทางร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดร่างกายเปรียบเสมือนรถยนต์ที่ติดเครื่องและเร่งเครื่องอยู่กับที่เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ออกวิ่งสักที ทั้งความสิ้นเปลือง และความสึกหรอของเครื่องยนต์ ทำให้ร่างกายทรุดโทรมโดยใช่เหตุ และพลอยทำให้เสียสมรรถภาพทางจิตใจไปด้วย (สมิต, 2542: 8) เมื่อเกิดความเครียดผลกระทบที่เกิดขึ้น ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งเลวร้ายหรือเกิดผลเสียหาใช่ผู้นั้นเสมอไป โดยที่ความเครียดที่เกิดในระดับน้อยๆ จะกระตุ้นให้คนพยายามทำการต่อสู้เพื่อจัดการความเครียด ผลก็คือส่งเสริมให้บุคคลนั้นเข้มแข็ง มีความอดทน สามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ หรือปัญหาต่างๆ ได้ ทำให้มีความก้าวหน้าในชีวิต (อัมพร, 2540: 34)

หากวัยรุ่นมีความตระหนักรู้ในตนเอง หรือสามารถกำกับอารมณ์ของตนเอง ก็รู้จักว่าอารมณ์ของเราเป็นเช่นไร ในยามปรกติเรามีอารมณ์เช่นไรและมีการแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างไร ตลอดจนในยามไม่ปรกติ อาทิ ยามเครียดยามที่มีความกดดันผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา เรามีอารมณ์อย่างไร มีการแสดงออกทางอารมณ์ในรูปแบบใด และการแสดงออกหลายรูปแบบของเราซึ่งเป็นผลมาจากอารมณ์ต่างๆ ของเราสร้างผลกระทบในทางใดบ้างอย่างไร การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้น ที่สำคัญสู่การสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของเราทั้งในยามปรกติและในยามที่อารมณ์แปรปรวน การหยั่งรู้อารมณ์ตัวเอง เริ่มต้นจากการรู้ตัว หรือการมีสติตลอดเวลา รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร มีความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ที่ผันแปรไป การแสดงออกทางอารมณ์ และผลเนื่องมาจากอารมณ์นั้นๆ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ (แสงอุษาและกฤษณ์, 2543: 78-79) ก็จะทำให้วัยรุ่นสามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

เมื่อความเครียดเกิดขึ้นแล้ว ธรรมชาติของคนเราก็จะต้องการทางลดความเครียดลงให้อยู่ในระดับที่ทำให้ใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแต่ละคนจะมีการปฏิบัติที่แตกต่างกันเพราะสาเหตุความเครียดและความเครียดมีลักษณะเฉพาะเจาะจงของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับความชอบและความสามารถที่จะปฏิบัติได้ของแต่ละบุคคลตามความเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น (Girdano et al., 1993) ดังนั้นคนเราก็จะพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเอง Lazarus and Folkman (1984) ศึกษาพบว่า คนเรามีวิธีการจัดการกับความเครียดได้ 2 วิธีด้วยกัน วิธีแรกจะเน้นที่การจัดการกับอารมณ์/ความรู้สึกของตนเอง เมื่อพบว่าปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่นั้นเป็นปัญหาที่ไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขได้ ส่วนวิธีที่สอง เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยตรง วิธีนี้จะใช้เมื่อคนเราพบว่าปัญหาที่เผชิญอยู่นั้นมีหนทางแก้ไขได้

การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยอย่างหนึ่ง และทำหน้าที่เปรียบเสมือนเป็นกันชน (Buffer) หรือเป็นตัวขวางกั้นที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียด (Coping process) ได้ดีขึ้น และความสามารถลดความรุนแรงของความเครียดลงได้ (ภัทรพงศ์, 2535) นอกจากนี้ยังพบว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถป้องกันปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) ที่ส่งผลต่อการรับรู้ของบุคคลในแต่ละสถานการณ์ได้ และช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความเครียด มีส่วนทำให้ความเครียดลดลง หรือเกิดขึ้นภายในระยะเวลาสั้นๆ นอกจากนี้ยังมีส่วนทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเข้าใจและมีทักษะในการวิเคราะห์แยกแยะสิ่งต่างๆ รวมทั้งปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงอาจกล่าวได้ว่า ความเครียด คือ สิ่งที่สามารถควบคุมได้ด้วย

การสนับสนุนทางสังคมนั่นเอง (Miner, 1992: 164) สิ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถแก้ความเครียด และเป็นกำลังใจที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ก็คือการสนับสนุนทางสังคม การสนับสนุนทางสังคมเป็นปรากฏการณ์ที่แสดงถึงความต้องการพื้นฐานของบุคคล สถาบันแรกที่บุคคลต่างๆ เกี่ยวข้องด้วยคือ สถาบันครอบครัว ที่ให้การดูแลรักษาให้การสนับสนุน ทางด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และเศรษฐกิจ ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญและใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด นอกจากนั้นยังมีกลุ่มญาติพี่น้องและกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะนักศึกษาอยู่ในวัยที่ต้องได้รับการศึกษา จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสถาบันการศึกษา โดยอาจารย์เป็นผู้ส่งสอน แนะนำ และสนับสนุน ให้นักศึกษาได้เรียนรู้ สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ Schaefer et al. (1981: 381-406) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ และจากการศึกษาของ รักชนก (2541) สรุปได้ว่าการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม สิ่งต่อไปนี้อาจได้มีการปฏิบัติคือ ให้วัยรุ่นได้รับค่าใช้จ่ายที่เพียงพอ สนับสนุนให้วัยรุ่นได้เรียนในสาขาที่ตนเองชอบและถนัด ให้การยอมรับในตัววัยรุ่น และสนับสนุนให้วัยรุ่นได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม

จากการศึกษาเอกสารข้อมูลข้างต้น เป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจ ศึกษาถึงการตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร และสาเหตุที่เลือกนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากว่าในเขตกรุงเทพมหานครมีสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาหลายแห่ง และนักศึกษาในกรุงเทพมหานครจะต้องมีการแข่งขันในทุกๆ ด้าน ทำให้เกิดความเครียดได้สูง ผลจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่าสามารถที่จะอธิบายถึงระดับของความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจนำไปใช้ประกอบเป็นแนวทางในการป้องกัน และแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาได้ ตลอดจนเป็นการตอบสนองนโยบายตามแผนพัฒนาสุขภาพ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของระบบสุขภาพจาก “การซ่อมสุขภาพไปสู่การสร้างสุขภาพ” (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2546: 20) ในการส่งเสริมให้เยาวชนไทยได้รับการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีการพัฒนาการตามวัยอย่างเหมาะสม เพื่อเตรียมการเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในอนาคตและเป็นแบบอย่างที่ดีของวัยรุ่นในรุ่นต่อไป ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและพร้อมที่จะเป็นทรัพยากรบุคคลในการพัฒนาประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด การจัดการความเครียด การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเอง กับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียด กับความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงระดับความเครียด การจัดการความเครียด การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเอง กับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร
4. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร

5. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียด กับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร

6. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยต่างๆ ต่อไป เพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ให้มีความเครียดในระดับที่เหมาะสม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตประจำวัน และการเรียนอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ฐกิจบัณฑิตย์ และราชภัฏจันทรเกษม ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 53,287 คน (ข้อมูล ณ มิถุนายน 2548)

นิยามศัพท์

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกกดดันจากสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งความเครียดมีทั้งผลดีและผลเสีย

การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการหรือการกระทำของนักศึกษาที่ใช้เพื่อลดหรือจัดการความเครียด แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

แบบมุ่งแก้ปัญหา หมายถึง พฤติกรรมที่นักศึกษาใช้ในการจัดการกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นโดยตรง ซึ่งอาจจะเป็นการจัดการที่ตัวปัญหา โดยการมุ่งแก้ไขที่ตัวเองหรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้สถานการณ์ดีขึ้น เช่น การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง หาสาเหตุและแนวทางแก้ปัญหาไว้หลายๆ วิธีการศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม เป็นต้น

แบบมุ่งเน้นอารมณ์ หมายถึง พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดงออกเพื่อพยายามลดหรือบรรเทาความเครียดโดยไม่ได้แก้ไขโดยตรงที่ตัวปัญหาหรือสาเหตุของปัญหา เช่น การหลีกเลี่ยงปัญหา การปฏิเสธความจริง การฝันกลางวัน การพึ่งพาเสพติด การระบายความโกรธหรือโยนความผิดให้ผู้อื่น รวมทั้งการโทษโชคชะตา เป็นต้น

การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการรับรู้และเข้าใจตนเองในด้านความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตน

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่นักศึกษาได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ รวมถึงการให้ความรู้ คำแนะนำและช่วยเหลือด้านสิ่งของหรือบริการจากบุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์กันทำให้มีกำลังใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความมั่นคงปลอดภัย สามารถจัดการกับปัญหาและความเครียดที่มีอยู่ในขณะนั้นได้ โดยแบ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 แหล่ง ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของนักศึกษาแต่ละบุคคล ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกียรติยศที่ผ่านมา ระดับรายได้ต่อเดือนที่ได้รับ ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา อาชีพของบิดา-มารดา รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดา รวมกัน สถานภาพสมรสของบิดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานที่พักในขณะศึกษา ภูมิถิ่น

เพศ หมายถึง เพศของนักศึกษา ได้แบ่งเป็น 2 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

อายุ หมายถึง อายุนับเป็นปีเต็มของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ อายุระหว่าง 18-20 ปี และ 21 ปีขึ้นไป

ชั้นปี หมายถึง ระดับชั้นปีที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ ได้แก่ ชั้นปี 1, 2, 3 และ 4 ในปีการศึกษา 2548

คณะ หมายถึง คณะที่นักศึกษา ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (บริหารธุรกิจ มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์

อุตสาหกรรมเกษตร เศรษฐศาสตร์ นิเทศศาสตร์ นิติศาสตร์) กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (วิทยาศาสตร์) และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ (เกษตร ประมง วนศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตร)

เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา หมายถึง เกรดที่นักศึกษาได้รับ จากภาคการศึกษาที่ผ่านมาแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่า 2.00, 2.01 – 2.50, 2.51 – 3.00, 3.01 – 3.50 และ 3.51 ขึ้นไป

รายได้ต่อเดือนที่ได้รับ หมายถึง จำนวนเงินต่อเดือนของนักศึกษาที่ได้รับจากผู้ปกครอง หรือรายได้อื่น ๆ ที่ได้รับระหว่างศึกษาโดยยังไม่ได้หักค่าใช้จ่ายแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1,000 – 3,000 บาท, 3,001 – 5,000 บาท, 5,001 – 7,000 บาทและ 7,001 บาทขึ้นไป

ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา-มารดา แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า, มัธยมศึกษาตอนต้น, มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช, อนุปริญญา/ปวส, ปริญญาตรีและปริญญาโทหรือสูงกว่า

อาชีพของบิดา-มารดา หมายถึง การประกอบอาชีพของบิดา – มารดา ของนักศึกษา ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 กลุ่ม ได้แก่ ว่างาน, เกษตรกรรม, ธุรกิจส่วนตัว, รับราชการ, พนักงานรัฐวิสาหกิจ, พนักงานเอกชน และอื่นๆ

รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา รวมกัน หมายถึง รายได้จากการทำงานที่บิดาและมารดาประกอบอาชีพรวมกัน ใน 1 เดือน โดยยังไม่ได้หักค่าใช้จ่าย แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่า 10,000 บาท, 10,001 – 20,000 บาท, 20,001 – 30,000 บาท, 30,001 – 40,000 บาท, 40,001 – 50,000 บาทและ 50,001 บาทขึ้นไป

สถานภาพสมรสของบิดามารดา หมายถึง สถานะภาพทางการแต่งงานของบิดาและมารดา นักศึกษา ในขณะที่ตอบแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ อยู่ด้วยกัน, แยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง, หย่าร้าง และบิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิต

จำนวนสมาชิกในครอบครัว หมายถึง สมาชิกในครอบครัวทั้งหมด ที่อาศัยอยู่ร่วมกันในครอบครัวของนักศึกษาแบ่งออกเป็น 2-4 คน และ 5 คนขึ้นไป

สถานที่พักขณะศึกษา หมายถึง ที่อยู่ที่นักศึกษาพักอาศัยอยู่ในขณะเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ อาศัยอยู่กับบิดามารดา, อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง, อาศัยอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย และเช่าหอพัก (หอพัก, อพาร์ทเมนต์, คอนโดมิเนียม)

ภูมิลำเนา หมายถึง จังหวัดที่นักศึกษาอาศัยอยู่ตามบัตรประชาชนหรือทะเบียนบ้าน ซึ่งแบ่งเป็น 2 สถานที่ คือ กรุงเทพมหานคร กับ ต่างจังหวัด

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

จากการตรวจเอกสารมีแนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม
5. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Strictus หรือ Strict หมายถึง ความกดดัน (Webster, 1976) ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นๆ เสียความสมดุลของตนเอง อันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้มีความรู้สึกดังกล่าวลดน้อยลง และรักษาสมดุลไว้

Selye (1956: 54) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียด ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งมาคุกคาม หรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม

Fishbein (1975: 1225-1226) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกาย และจิตใจ สิ่งกดดันอาจเป็นเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคล หรือเป็นเพียงสิ่งที่คุกคามทางจิตใจ

Lazarus and Folkman (1984: 91) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากข้อเรียกร้องภายนอกตัวบุคคล (Environmental demands) และข้อเรียกร้องภายในตัวบุคคล (Internal demands) หรือข้อเรียกร้องทั้งสองประการร่วมกัน ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีการใช้กลไกการปรับตัว และการใช้แหล่งให้การช่วยเหลือ และสนับสนุนทั้งภายนอกและภายในบุคคล ในการเผชิญภาวะเครียด

อัมพร (2540: 26) กล่าวว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกและเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจของตัวบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์อันไม่พึงปรารถนา

กิติกร (2541: 1) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจอันถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวมากเกินไปจนภาวะปกติ เพื่อความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอันยุ่งยากซับซ้อนของชีวิต เช่น การสอบไล่ การถูกสอบสวน การจากไปของคนรัก การแต่งงาน การเดินทางไปต่างประเทศ การแข่งขัน การเผชิญกับภาวะการณ์อันยุ่งยาก หรือภาวะอันฝืนใจต่างๆ สถานการณ์ดังกล่าวเหล่านั้นทั้งทางบวกและทางลบทำให้คนเราเครียดได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542: 4) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกซึ่งอาจเป็นตัวบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542: 231) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า เป็นลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะคร่ำเคร่งอยู่กับการงานจนเกินไป หรือลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

สมิต (2542: 1) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป และความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา และเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

นงลักษณ์ (2542: 123) กล่าวว่า ความเครียดคือ การเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในสิ่งแวดล้อมของบุคคล แล้วก่อให้เกิดผลกระทบต่อภาวะสมดุลในบุคคลนั้นๆ ซึ่งถ้าบุคคลนั้นๆ ปรับตัวปรับใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ไม่ได้ก็จะเกิดผลเป็นความเจ็บป่วย หรือสิ้นหวัง

วราภรณ์ (2543: 117) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมาก หรือมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานการณ์ที่อุณหภูมิสูงมากๆ หรือจากการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนานๆ

ลักขณา (2544: 155) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะทางใจและกายของบุคคลที่ขาดความสมดุล จนทำให้เกิดการกดดันทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่สบาย และเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวน

โดยสรุปแล้ว ความเครียดก็คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกกดดันจากสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งความเครียดมีทั้งผลดีและผลเสีย

ประเภทของความเครียด

Miller and Keane (1972: 915-916) ได้แบ่งความเครียดที่เกิดขึ้นเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) แบ่งเป็นประเภทตามปฏิกิริยาตอบสนองคือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ หรือการตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuous stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยต่างๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การตั้งครรภ์ เป็นต้น

2. ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างเฉียบพลัน เมื่อคิดว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว

Dubrin (1990: 173-174) ได้แบ่งความเครียด เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. ความเครียดที่ดี (Positive stress) ซึ่งเรียกว่า Eustress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความสุข สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดีงามและสร้างความสุขให้แก่ผู้ได้รับ เช่น การแต่งงาน หรือผลสำเร็จในหน้าที่การงาน การเรียน เป็นต้น

2. ความเครียดที่ไม่ดี (Negative stress) ซึ่งเรียกว่า Distress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นก็รู้ทันทีว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การหย่าร้าง เจ็บป่วย ญาติเสียชีวิต เป็นต้น

สมิต (2542: 4) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดระยะสั้นและความเครียดในระยะยาว

1. ความเครียดระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสี่ยงดัง การเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด เกิดอุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้นๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ

บางครั้งความเครียดอาจมีสาเหตุจากด้านจิตใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากคำพูดที่ไม่น่าฟังของบุคคลใกล้ชิด หรือได้รับข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น ความเครียดบางอย่างเกิดจากความคิดที่สับสนหรือตัดสินใจไม่ได้ แต่เมื่อ “คิดออก” หรือตัดสินใจได้ ความเครียดก็จะหายไปทันที

2. ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเป็นเรื้อรังหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงินรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ถูกให้ออกจากงาน หรือเกิดการตกงาน เป็นต้น ความเครียดเหล่านี้จัดออกได้ยาก

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยแบ่งประเภทความเครียดจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ความเครียดทางร่างกาย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยต่างๆ การเจ็บป่วย การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ความเครียดด้านจิตใจ ได้แก่ ความกังวล ความคิดว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว

สาเหตุของความเครียด

Miller and Keane (1983) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ร่างกายหรือเกิดจากภาวะภายในร่างกายก็ได้

1. ความเครียดภายในร่างกาย (Internal stress) ซึ่งเกิดได้จาก

ความเครียดทางชีววิทยา (Biological stress) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพ หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ซึ่งถ้าร่างกายได้รับไม่พอเพียงก็จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ ภูมิต้านทานต่ำ เกิดเป็นความเครียดขึ้น

ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงของพัฒนาการแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทาง

สังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการมีชื่อเสียง การได้รับการยกย่องนับถือ ความต้องการมีเพื่อน เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าวถ้าไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่ตนต้องการจะก่อให้เกิดความเครียด

2. ความเครียดจากภายนอก (External stress) หรืออาจเรียกว่า ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เกิดได้จาก

สภาพแวดล้อมภายนอกทั้งทางด้านกายภาพ หรือสถานการณ์ หรือวิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยแก่ร่างกายจะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความร้อน ฝุ่น ละออง เชื้อโรค ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงคราม เป็นต้น

ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตามให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดความเครียด

Engel (1962) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดว่ามี 3 ทาง คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย เป็นการสูญเสียสิ่งมีค่า สิ่งที่เป็นของรักหรือมีความสำคัญต่อตน หรือเป็นเพียงความรู้สึกเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือทรัพย์สินสมบัติของตนก็ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นได้ ตัวอย่าง การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การสูญเสียญาติสนิทมิตรสหาย การสูญเสียอวัยวะร่างกาย สูญเสียหน้าที่การงานหรือบทบาทในสังคม เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในภาวะสงคราม อยู่ในที่ซึ่งไม่คุ้นเคยหรือไม่ปลอดภัย การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจโดยไม่คาดคิด การต้องสอบแข่งขัน การต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นต้น

3. ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความต้องการของสัญชาตญาณไม่สมปรารถนา โดยที่มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์และจิตใจ และทางสังคม ในการดำรงชีวิต เมื่อความต้องการเหล่านั้นไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความคาดหวังก็จะเกิด

เป็นความคับข้องใจแสดงออกในรูปความเครียด เช่น ความหิว ความต้องการทางเพศ ความรัก ความอยากมีชื่อเสียง ความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป็นต้น

Brown and Moberg (1980) กล่าวถึงความเครียดว่าเกิดจากเรื่องต่างๆ หลายด้าน ได้แก่

1. เรื่องการงานอาชีพ ถ้าคนเรามีงานมากมายเกินไป หรือเป็นงานที่ย่างยากกระทำได้ลำบาก หรืองานนั้นมีปัญหาและอุปสรรคมาก ก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้
2. เรื่องบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม ในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบนั้น บางครั้งคนนั้นตั้งความหวังหรือคาดหวังว่าตนจะทำอย่างนั้นให้ได้ แต่เมื่อไม่เป็นไปดังที่หวังก็เกิดความเครียด ในบางกรณีกลับเป็นผู้ที่คนอื่นคาดหวังว่าตนจะต้องมีบทบาทอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าไม่เป็นไปตามที่บุคคลอื่นหวังว่าตนจะเป็นก็เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น เมื่อคนเรามีความขัดแย้งกัน ทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ก็จะรู้สึกไม่สบายใจเกิดความเครียดขึ้นได้
3. เรื่องสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่อยู่อาศัยแออัด คับแคบ ขาดอิสระ คนเรารู้สึกเครียด หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง การมีฝุ่นรบกวน เหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน
4. เรื่องอุปนิสัยส่วนบุคคล เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวที่แต่ละบุคคลจะต้องปรับตัวไปตามครรลองของการดำเนินชีวิต แต่เนื่องจากมีอุปนิสัยที่ปรับตัวยากหรือมีนิสัยที่เสี่ยงต่อการเกิดความขัดแย้ง ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย หรือเป็นคนช่างวิตกกังวล เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น ดังนั้นในชีวิตที่มีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ปัญหาการเงิน การแต่งงาน การมีบุตร ฯลฯ ก็อาจปรับตัวลำบากและเกิดความเครียดได้บ่อย

สมิต (2542: 2) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่ามี 5 ประการคือ

1. เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้ คนเรารู้สึกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบๆ ข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานให้เกิดประสิทธิผลอย่างมากที่สุด คนในสังคมเมืองใหญ่ๆ ถูกกดดันให้ทำอะไรๆ ด้วยความรีบร้อนแข่งขัน

กับคนอื่นๆ บางคนทำไม่ได้ก็เกิดอาการเครียดขึ้นมา ถ้าเป็นมากก็อาจถึงกับเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตไป

2. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลกับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะเป็นโรคทางประสาท อาทิ จะนอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก รู้สึกผิดปกติซึมเศร้า อ่อนเพลีย บางคนก็วิตกกังวลในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เกิดความกลัวโดยไม่น่าจะกลัว บางคนเป็นคนที่ชอบย้าคิดย้าทำ และไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้สงบราบเรียบได้ ที่เป็นอย่างนี้ก็เกิดอาการหงุดหงิด โกรธง่าย ตกใจง่าย รู้สึกตึงไปทั้งตัว หดเหี่ยวหมดแรง บางคนถึงกับคิดฆ่าตัวตายก็มี

3. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต หรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายได้ทันเวลา ทำงานกับหัวหน้างานที่ถูกจิกจู้จี้ หรือวางอำนาจ เกิดการทำอะไรที่ผิดพลาดก็กลัวว่าหัวหน้างานจะลงโทษ หรือจะด่าว่า คนที่ตกอยู่ในสภาพคับข้องใจมากๆ นานเข้า ก็อาจเกิดอาการต่างๆ คือ ปวดหัว เวียนหัว มึนงง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นลม ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม รู้สึกเหมือนมีอะไรมาจุกที่คอ แน่นหน้าอก แน่นท้อง ซาตามตัว ซาตามแขนขา มือเท้าเย็น ใจหายวูบวาบ รู้สึกเหมือนใจจะขาด กลัวหัวใจจะหยุดเต้น กลัวจะควบคุมตัวเองไม่ได้ บ้างก็กลัวจะเสียสติไปเลย

4. เกิดจากความขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว บางคนอยากได้เงินมากแต่ไม่ชอบทำงาน บางคนเกิดอาการเซ็งต่อการทำงานหรือเซ็งต่อชีวิต เพราะทำงานไม่ก้าวหน้า ทำผิดๆ พลาดๆ บ่อยครั้งขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน หรือขัดกับผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชาทำให้กลุ่มใจจนเกิดอาการเครียดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ

5. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตน เช่น ความพิการด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ ถูกเพื่อนฝูงล้อเลียน หรือถูกดูว่าทำงานไม่เป็นหรือทำไม่ได้ บางคนก็เป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่ชอบเก็บกด ไม่แสดงความรู้สึกไม่พอใจออกมา ได้แต่เก็บไปคิด เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น บางคนก็พูดติดอ่าง บางคนศีรษะล้าน บางคนก็ท้อแท้ต่อการดำรงชีวิต ฯลฯ

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจาก

1. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุที่มาจากตัวบุคคลนั้น เช่น ความเจ็บป่วย ความวิตกกังวล ความคาดหวังของตนเอง ความขัดแย้งในใจ เป็นต้น

2. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ความเครียดที่มักจะมีปัญหามาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาครอบครัว ความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง สภาพเศรษฐกิจ เป็นต้น

ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้ว่าจะมีสาเหตุอันเดียวกัน แต่ระดับความเครียดของบุคคลจะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้และความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล

Janis (1952: 13) ได้แบ่งความเครียดของบุคคลออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในช่วงสั้นๆ อาจแค่นาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องถึงสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การมาไม่ทันเวลานัด

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี เช่น การตายของบุคคลใกล้ชิด ความเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต

กรมสุขภาพจิต (2542: 14) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดัน หรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น
2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง
3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันอาจเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรค หรือข้อขัดแย้งที่อาจจะไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้
4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตและสิ่งที่แสดงออกจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่า บุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤต และความขัดแย้งซึ่งบุคคลจัดการ หรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก ตราบใดที่ความขัดแย้งต่างๆ ยังมีอยู่ ลักษณะอาการต่างๆ จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตได้
5. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะที่ตึงเครียด หรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีอยู่โดยไม่ได้นำมาดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิดต่อไปได้

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปว่า ระดับของความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตน้อยกว่าคนอื่นๆ
2. ระดับความเครียดปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ
3. ระดับความเครียดสูง เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันอาจเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีอุปสรรคหรือความขัดแย้งเกิดขึ้นในชีวิต อาจแสดงออกทางการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

ผลกระทบของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะพยายามปรับตัวโดยเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายและจิตใจเพื่อจัดการความรู้สึกเครียดให้หมดไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามทฤษฎีความเครียดของเซลเย (Selye, 1965) กล่าวว่า iva โดยทั่วไปในสภาพปกติที่ไม่มีความเครียดอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะทำงานอยู่ในสภาพสมดุล แต่เมื่อมีสิ่งมาคุกคาม (stressor) ก็จะทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและชีวเคมีของร่างกาย เกิดเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่เรียกว่า กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (Murry, 1975) ซึ่งแยกออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเตือน (Alarming stage) เป็นระยะที่เริ่มรู้ว่ามีความคุกคามต่อตัวคน ร่างกายจะทำการปรับตัวโดยผลิตฮอร์โมนออกมาเพื่อรักษาสมดุลเอาไว้ ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วและความดันโลหิตสูง
2. ระยะต่อต้าน (Resistance stage) เป็นระยะที่ร่างกายปรับตัวเพื่อต่อสู้กับสิ่งคุกคามโดยใช้กลวิธีต่างๆ เพื่อให้ชีวิตอยู่รอดและไม่รู้สึกว่าเกิดความเครียดจนทนไม่ได้

3. หมดพลัง (Exhaustion stage) เป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดความรู้สึกเครียดสูง หรือเกิดความเครียดนานเกินไป บางรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

Sillz (1986) และ Hopping (1980) อธิบายปฏิกิริยาการตอบสนองเมื่อเกิดความเครียดว่ามี การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 4 ด้านคือ

1. การแสดงออกทางอารมณ์ คือเกิดความรู้สึกซึ่งจะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ขึ้นอยู่กับสิ่งคุกคามที่มากระตุ้น ความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ดีใจ เบิกบาน อิ่มเอิบ ส่วนในทางลบ ได้แก่ กลัว วิดกกังวล โกรธ หรือซึมเศร้า เป็นต้น

2. การแสดงออกทางกล้ามเนื้อเพื่อเตรียมตัวต่อสู้ เช่น มือกำมัด หน้าผากย่น คิ้วขมวด กล้ามเนื้อบีบเกร็ง ฯลฯ

3. การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่สัมพันธ์กับอารมณ์ คือ มีการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตคือสารเอพิเนฟริน (Epinephrine) นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) และไฮโดรคอร์ติโซน (Hydrocortisone) ออกมากขึ้น มีผลกระตุ้นให้เกิดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) ทำให้เกิดการทำงานของอวัยวะในร่างกายเพื่อเตรียมการต่อสู้ ได้แก่ หัวใจเต้นแรงขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ผิวหนังร้อน ม่านตาขยาย ฯลฯ

4. มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและสมาธิ ทำให้ความสามารถในเรื่องความคิดอ่าน ลดลงและสมาธิเสียไป เป็นผลให้เกิดการตัดสินใจผิดพลาด

สมบัติ (2526) กล่าวถึงผลของความเครียดต่อชีวิต ไว้ 2 ประเภทดังนี้คือ

1. ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูก ท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสภาพทางเพศ ฯลฯ

2. ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

อัมพร (2540: 33) สรุปเกี่ยวกับการเกิดความเครียดของเซลเยและซิลซ์ ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะพยายามปรับตัวเพื่อจัดการความเครียดหรือสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจของคนคนนั้นให้หมดไป ผลก็คือ จะเกิดความรู้สึกและอาการแสดงออกทางร่างกายและจิตใจ

1. อาการแสดงออกทางร่างกาย ได้แก่ เกิดอาการเหงื่อออก หายใจถี่หอบ หัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ เหนื่อยอ่อน ท้องผูกหรือท้องเดิน เป็นต้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความมากน้อยหรือระดับของความเครียด

2. อาการแสดงทางอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้แก่ ความกลัว วิดกกังวล โกรธ หงุดหงิด ไม่เป็นมิตร เศร้า หรือรู้สึกไม่มั่นคง เป็นต้น

3. อาการแสดงทางด้านความคิด ได้แก่ เกิดอาการหลงลืม คิดช้า สับสน หรือวอกแวก ขำคึกขำทำ

กล่าวโดยสรุป จะเห็นว่าผลของความเครียด มีดังนี้คือ

เมื่อมีตัวเร่งหรือเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ร่างกายจะมีปฏิกิริยาเพื่อปรับตัวในทางที่จะรักษาสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะสามารถดำรงชีพอยู่ต่อไปได้ หากร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุลได้ ย่อมเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

1. ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น กระตุก เหงื่อออกบริเวณฝ่ามือ ม่านตาขยาย ความดันโลหิตสูงขึ้น ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย มีอาการแน่นหน้าอก วิงเวียน เป็นต้น

2. จิตใจมีความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร เป็นต้น

3. เกิดโรคภัยต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

4. ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียน และการทำงาน

การปรับตัวต่อความเครียด

บทความจากเอกสารแผ่นพับของศูนย์ราชาโยคะ (2534) กล่าวถึงการปรับตัวต่อความเครียด ดังนี้

1. หนึ โดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ เป็นวิธีที่ไม่อาจบรรลุเป้าหมายในการใช้ความสามารถอย่างเต็มที่
2. หาที่พึ่ง แสวงหาความช่วยเหลือจากภายนอกเพื่อบรรเทาหรือเพิกเฉยต่อต้นเหตุของปัญหา เช่น การสนับสนุนจากญาติมิตร การพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย การระบายความรู้สึกหรือปรึกษาผู้อื่น รวมทั้ง บุหรี่ สุรา ยาเสพติด เป็นสิ่งที่ช่วยได้ในระยะสั้น ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความสัมพันธ์
3. ยอมแพ้ สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยเป็นโรค หรือมีอาการทางกายต่างๆ เช่น หอบหืด ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ
4. เผชิญหน้า ใช้กลไกภายในเพิ่มความเข้มแข็งของจิตใจและสติปัญญา ด้วยการศึกษาสาเหตุของปัญหาพร้อมกับฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ มีสมาธิ ใช้เหตุผลในการแก้ไข เป็นการพัฒนาทักษะ การวิเคราะห์ การตัดสินใจ การควบคุมความคิด การกระทำ ที่นำตนเองไปสู่เป้าหมายใหม่ในชีวิตที่พร้อมจะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยความเข้าใจ

บัวทอง (2541: 163) กล่าวถึงปฏิกิริยาที่ใช้ลดความรู้ตัวว่าตนมีความตึงเครียดและลดอาการเครียด

กลไกการป้องกันตัวบางชนิดทำให้เราหลอกตัวเอง และบิดเบือนสถานการณ์ให้เบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง การใช้กลไกการป้องกันตัวมากเกินไป จึงสามารถขัดขวางพัฒนาการของคนเราได้

1. พฤติกรรมการปกป้อง (Defensive behavior) บุคคลที่ไม่สามารถสร้างนิสัยการปรับตัวที่ช่วยให้เขาารู้สึกสบาย เวลาอยู่ในสังคม อาจหันไปสร้างพฤติกรรมก้าวร้าวหรือทำตัวเป็นคนก่อนสังคมแทน ที่เขาทำเช่นนั้นก็เพื่อที่จะปกป้องมิให้คนอื่นรู้ถึงความไม่เหมาะสมของตัวเอง
2. การถอยกลับ (Regression) กลไกการถอยกลับเป็นปฏิกิริยาของคนที่ไม่มีความสุข หรือได้รับความบิบบั้นจากชีวิตปัจจุบันของตนและพยายามหลีกเลี่ยงความบิบบั้นนั้นกลับไปสู่อุดที่เคยมีความสุข
3. การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (Denial) กลไกการป้องกันตัวชนิดนี้ได้แก่ การที่บุคคลพยายามปฏิเสธ ไม่ยอมรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก หรือความจริงที่ทำให้ตนเองเกิดความเจ็บปวดเศร้าเสียใจ
4. การสร้างจินตนาการหรือฝันกลางวัน (Fantasy or day dreaming) การวาดมโนภาพว่าตนได้สมประสงค์ในสิ่งที่อยากได้
5. การเก็บกด (Repression) การเก็บกดคือการที่บุคคลพยายามเก็บความคิดที่ทำให้เขาไม่สบายใจเอาไว้ในจิตใจ หรือเรียกได้ว่าเป็นการหลงลืมสิ่งนั้นๆ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะลบมิให้มันเข้ามาทำร้ายจิตใจของตนอีก
6. การแสดงออกในทางตรงกันข้าม (Reaction – formation) คนบางคนได้พยายามซ่อนเร้นแรงจูงใจที่ไม่ดีของตนไว้ โดยการแสดงออกหรือกระทำในทางตรงกันข้ามกับแรงจูงใจนั้นๆ
7. การให้เหตุผล (Rationalization) คนทุกคนมีความต้องการที่จะให้สังคมยอมรับ จึงพยายามทำในสิ่งที่สังคมเห็นว่าดี เมื่อใดที่เราเกิดทำในสิ่งที่คิดว่าสังคมจะตำหนิแล้ว เราก็จะพยายามหาเหตุผลที่คิดว่าสังคมจะยอมรับฟังมาอธิบาย
8. การใส่โทษ (Projection) วิธีการที่คนยกเอาความบกพร่องหรือผิดพลาดของตนไปให้คนอื่น หรือสิ่งอื่น

กล่าวโดยสรุป การปรับตัวต่อความเครียด แบ่งได้ ดังนี้

1. การปรับตัวต่อความเครียดในทางที่สร้างสรรค์ ได้แก่ ความอดทนต่อความกดดันต่างๆ การยืนหยัดที่จะแก้ปัญหา เป็นต้น
2. การปรับตัวต่อความเครียดที่อาจจะเป็นผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ได้แก่ การใช้กลไกการป้องกันตัวเองบางอย่างเช่น การเก็บกด การใส่โทษผู้อื่น เป็นต้น

เทคนิคและวิธีผ่อนคลายความเครียด

Girdano et al. (1993: 181-198) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ความนึกคิดและอารมณ์ของแต่ละบุคคล การตอบสนองต่อความเครียด มีกลไกต่าง ๆ กัน อาการของความเครียด ที่เกิดขึ้นมีมากมายหลายอย่าง ทั้งนี้เพราะสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีความแตกต่างกันมากมาย ดังนั้นเราไม่สามารถหาวิธีการบริหารจัดการควบคุม หรือลดความเครียดโดยใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ไม่มีเทคนิคการบริหารความเครียดได้ดีที่สุด

เทคนิคการบริหารความเครียดควรมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

1. แต่ละบุคคลมีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน เพราะสาเหตุของความเครียด และความเครียดมีลักษณะเฉพาะเจาะจงของแต่ละบุคคล
2. ขึ้นอยู่กับความชอบ และความสามารถที่จะปฏิบัติได้ของแต่ละบุคคล
3. มีหลายทิศทางให้เลือกได้ตามความเหมาะสม
4. มีความยืดหยุ่นไม่เฉพาะเจาะจง

Girdano et al. (1993) ได้แบ่งเทคนิคในการบริหารความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. เทคนิคเพื่อที่ลดตัวกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมภายนอกของแต่ละบุคคล ได้แก่ Social Engineering เป็นกลยุทธ์ที่ไม่มีขีดจำกัด ขึ้นอยู่กับจินตนาการของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นรูปแบบง่ายๆ หรือรูปแบบซับซ้อน ก็ได้ที่สามารถทำให้ความเครียดลดลง เช่น

1.1 การวิเคราะห์เกี่ยวกับจังหวะการทำงานของร่างกาย เพื่อที่จะสร้างความสมดุลระหว่างงานกับความเครียดใหม่ๆ

1.2 กลยุทธ์ในการควบคุมอาหาร

2. เทคนิคเพื่อที่จะลดตัวกระตุ้นความรู้สึก ของระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่

2.1 การหายใจ

2.2 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.3 ปฏิบัติการย้อนกลับของร่างกาย

2.4 โยคะ

2.5 การออกกำลังกาย

3. เทคนิคการปรับสภาพของจิตใจ เพื่อลดความคิดที่สับสนวุ่นวาย และสร้างให้เกิดความสงบ ได้แก่ การทำสมาธิ โดยการทำร่างกายและจิตใจให้สดใ

สุรพงษ์ (2525: 8) กล่าวถึงวิธีผ่อนคลายความเครียดว่า ได้มีผู้เชี่ยวชาญแนะนำไว้หลายวิธี ได้แก่

1. การรู้จักและยอมรับความเครียด รู้ว่ามีปัญหาอะไร และพยายามหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดให้ได้ ถ้าเป็นความเจ็บป่วยทางกายก็ให้เร่งตรวจและรักษาถ้าตรวจแล้วไม่พบสิ่งผิดปกติก็ต้องเชื่อว่าอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น มีความเกี่ยวพันเชื่อมโยงอยู่กับความเครียด ถ้าเป็นภาวะความขัดแย้งทางจิตใจ ภาวะที่ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องใดๆ ได้ หรือภาวะที่มีปัญหาที่แก้ไขไม่ตกหรือไม่พ้น ก็จะต้องยอมรับว่าตนตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเรื่องราวเหล่านั้น

2. การออกกำลังกาย จะเบี่ยงเบนความคิดไปจากเรื่องราวที่เป็นปัญหาชั่วคราว เป็นการลืมทุกข์ ลืมปัญหา และทิ้งความเครียดไปชั่วคราว ประกอบกับทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้ดีขึ้นและเป็นปกติมากขึ้น

3. การใช้กลไกทางพระพุทธศาสนา คือ การใช้วิธีสัง 4 วิเคราะห์สาเหตุและวิเคราะห์ถึงผลที่จะเกิดขึ้น วิเคราะห์จุดมุ่งหมายและหลักเกณฑ์ต่างๆ เพื่อนำมาแก้ไขหรือผ่อนคลายปัญหา รู้จักตนเองว่าเป็นเช่นไร ความรู้ความสามารถเท่าใด ปรับตนเองและปรับบทบาทของตน รู้จักประมาณตนให้เหมาะสม รู้จักใช้เวลาให้ถูกต้องและใช้เป็นเงื่อนไขในการแก้ปัญหา รู้จักชิมชูกลรอบข้าง เพื่อเชื่อมโยง เพื่อช่วยเหลือหรือเพื่อขอความช่วยเหลือ หลักศาสนาอีกประการหนึ่งคือ รู้จักประมาณ และหยุดยั้งความคิดที่เกินเหตุ ลากที่เกินพอ ความโกรธที่ยาวนานและรุนแรง รวมทั้งความหลงใหลใหลผล

4. การรู้จักหยุดความคิดของตน หันเหความสนใจของตนไปทำในสิ่งที่ชอบ ไม่ว่าจะเป็นการฟังดนตรี เล่นกีฬา ประกอบงานศิลปะ พบปะสังสรรค์เพื่อนฝูง การปรึกษา เล่าหรือระบายความทุกข์ให้บุคคลอื่นฟัง

5. การประนีประนอมผ่อนสั้นผ่อนยาวให้บุคคลอื่น รู้จักที่จะกระจายความรักความสนใจ รู้จักให้อภัย และมองบุคคลอื่นในแง่ดีบ้าง

6. การยอมรับคำติชมของบุคคลอื่น เมื่อผิดก็ยอมรับผิดและรู้จักแก้ไขความผิดด้วยตนเอง ไม่ดื้อรั้น ไม่ด้นทุรัง และรู้จักมีอารมณ์ขัน

7. การมีน้ำใจที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น รู้จักการให้ การแบ่งปัน และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

8. การปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุขและจิตวิทยา เพื่อช่วยเหลือไม่ให้ต้องทนทุกข์ทรมาน ไปจนกระทั่งถึงการก่ออาชญากรรม

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533: 7-8) ได้ระบุวิธีผ่อนคลายความเครียดใช้ทุกวันไว้ดังนี้

1. นิสัยในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารที่มากหรือน้อยเกินไปจะทำให้เกิด ความเครียดได้ หรือเครื่องดื่บบางอย่าง เช่น ชา กาแฟ สุรา หรือการสูบบุหรี่ เป็นสิ่งที่เพิ่ม ความเครียดให้กับมนุษย์ ดังนั้นควรรับประทานอาหารให้เพียงพอและเลือกอาหารที่มีคุณค่าและช่วง ที่มีความเครียด ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย

2. ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ถ้ามีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง คำหยาบและเกลียดตนเองหรือตั้ง ความหวังไว้กับตนเองสูง ความเครียดจะหมดไปได้ยาก แต่ถ้าหากว่าบุคคลตั้งความหวังไว้ในระดับ ที่พอจะทำได้สำเร็จ และเพิ่มความรู้สึกชื่นชอบและพอใจในตนเองจะรู้สึกผ่อนคลายได้มาก

3. ความรู้สึกที่มีต่อบุคคลอื่น ถ้าคาดหวังว่าบุคคลอื่นจะทำตามใจ ทำถูกใจสิ่งที่พบก็คือ ความผิดหวังและไม่พอใจบุคคลรอบข้าง แต่ถ้าบุคคลมีความเข้าใจบุคคลอื่นยอมรับและให้อภัยใน ความผิดพลาดของบุคคลอื่น ก็จะรู้สึกผ่อนคลายได้

4. สิ่งที่ต้องทำในชีวิต ถ้าต้องการทำอะไรซ้ำๆ ซากๆ อยู่ทุกวัน หรือต้องทำงานหลายอย่าง ที่ต้องตัดสินใจและต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ก็จะพบกับความเครียดหรือความวุ่นวายหลายหน ดังนั้นไม่ควรหักโหมเกินไปควรทำอะไรที่แปลกใหม่ ไม่ซ้ำซากจำเจ ก็จะคลายเครียดได้

5. การออกกำลังกายขณะมีความเครียด หากได้ออกกำลังกายจะช่วยผ่อนคลายความเครียด ได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้จิตใจผ่อนคลาย

สรุปได้ว่า วิธีผ่อนคลายความเครียดนั้นสามารถกระทำได้ ดังนี้คือ

1. การรู้จักและยอมรับความเครียดและฝึกตนให้พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยใจสงบ
2. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น
3. หางานอดิเรกทำให้เป็นประโยชน์ในเวลาว่าง
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

5. ปรีกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุขและจิตวิทยาเมื่อเกิดความเครียด

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

ความหมายของการจัดการความเครียด

Lazarus and Folkman (1984: 141) กล่าวว่า การจัดการความเครียด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อพยายามจัดการกับปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตรายจากภายนอกและภายในอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดนั้นถูกประเมินว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์อย่างมากในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นนั้น

Bell (1977: 137) กล่าวว่า การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีเฉพาะเจาะจงที่บุคคลนำมาใช้ในการพยายามลดความเครียดให้อยู่ในระดับที่ตนเองจะทนทานได้

Scott et al. (1981, 10-11) กล่าวว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียด เป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิกิริยาการตอบสนองด้านร่างกายในการจัดการเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง และมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการจัดการความเครียดเป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้องที่มากระทบหรือมีการรบกวนการทำหน้าที่ของระบบต่างๆ ในร่างกายน้อยที่สุดจะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาในชีวิตประจำวัน

วิธีจัดการความเครียด

Lazarus and Folkman (1984: 150-153) ได้แบ่งวิธีจัดการความเครียดเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา (Problem – focused coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง ให้

เป็นไปในทางที่ดีขึ้น นั่นคือ เรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ มีการวางแผนหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม มีการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา จะเป็นการมุ่งปรับแก้ทั้งความคิดและพฤติกรรมของตน หรือโดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดนั้น จัดการกับสิ่งที่ปัญหาตามความเป็นจริง และกระทำโดยเลือกวิธีที่ดีที่สุด การจัดการความเครียดแบบนี้จะช่วยลดความตึงเครียดของตนเอง และสิ่งเร้าที่มากระทบ เพราะมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แต่จะใช้กับสถานการณ์ที่ประเมินแล้วว่าพอจะปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ วิธีจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา ได้แก่ การวางแผนแก้ปัญหา และกระทำไปตามขั้นตอน มีการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้การแก้ไขปัญหามีผลดี การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น การพยายามคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหามากมาย ทางหรือแก้ปัญหาตามประสบการณ์ในอดีต หรือขอความช่วยเหลือ หรือข้อมูลจากแหล่งอื่นในการแก้ไขปัญหานั้น

2. การจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotional-focused coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกใช่วิธีจัดการความเครียดที่จะช่วยควบคุม ปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง คือมุ่งลดความไม่สบายใจ เมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ เป็นการรักษาสมาคมทางจิตใจไว้ วิธีจัดการความเครียดแบบนี้ เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงให้ปัญหาหมดไป ดังนั้น ถ้านำมาใช้บ่อยๆ โดยที่บุคคลขาดความตระหนักรู้ในตนเอง หรือคิด และกระทำที่บิดเบือนความจริง ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข จะก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น โน้มนำให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลเลือกใช่วิธีจัดการความเครียดเหล่านี้อย่างรู้สำนึก (conscious) ตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็จะเอื้อให้ปรับตัวได้ วิธีจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่ให้ความสนใจ การลดการเข้าใจเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา การนอนหลับ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ออกกำลังกาย การปล่อยตามยถากรรม การพูดระบายให้คนอื่นฟัง หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ช่วยเหลือได้ การโยนความผิดให้ผู้อื่น หรือแสดงความโกรธ เป็นต้น

Bell (1977: 137) จำแนกวิธีการจัดการปัญหาออกเป็น 2 แบบคือ

1. วิธีจัดการปัญหาระยะสั้น (Short-term Coping Method) เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่สามารถลดความเครียดได้ชั่วคราว ไม่ได้จัดการกับความเป็นจริงและอาจมีผลทำให้บุคคลมี

สุขภาพจิตเสื่อมโทรมได้วิธีที่ใช้ เช่น ดื่มสุรา ใช้จ่ายหรือระงับประสาท นอนหลับฝันกลางวัน สูบ บุหรี่ หรือหากิจกรรมอื่นๆ มาทำเพื่อให้ลืมความไม่สบายใจ เป็นต้น

2. วิธีจัดการปัญหาระยะยาว (Long-term Coping Method) เป็นการจัดการปัญหาโดยการยอมรับและต่อสู้กับความเป็นจริง ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพช่วยลดความเครียดได้ยาวนาน วิธีที่ใช้ เช่น ปรึกษาปัญหากับเพื่อน ญาติ ผู้เชี่ยวชาญ สร้างทางเลือกหลายๆ แบบ ในการแก้ปัญหา ไม่มัวแต่นึกถึงอดีต คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย เชื่อมมั่นอำนาจในตัวเองว่าอยู่เหนือธรรมชาติ เป็นต้น

จากการศึกษารวบรวมของ Jalowies et al. (1982: 137-161) ได้ศึกษาพฤติกรรมเผชิญภาวะความเครียดออกเป็น 2 วิธี คือ

1. พฤติกรรมจัดการภาวะความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem focused coping behavior)
2. พฤติกรรมจัดการภาวะความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional focused coping behavior)

พฤติกรรมจัดการภาวะความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem focused coping behavior) คือพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มีกระตุ้นให้เกิดภาวะเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจ เลือกวิธีการที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งไปที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งรวบรวมได้ 15 พฤติกรรม คือ

1. การยอมรับสถานการณ์
2. การค้นหาความหมายของสถานการณ์
3. การแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนย่อย
4. การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา
5. การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น
6. การพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างกระตือรือร้น
7. การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถทำได้
8. การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

9. การพิจารณาปัญหาอย่างเป็นทางการ
10. การนำประสบการณ์เดิมมาร่วมแก้ปัญหา
11. การคิดแก้ปัญหาไว้หลายๆ วิธี
12. การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้
13. การใช้วิธีแก้ปัญหาหลายวิธี
14. การหาคนอื่นมาช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
15. การเริ่มต้นทำสิ่งอื่นที่ดีที่สุดในขณะนั้น

พฤติกรรมจัดการภาวะความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional focused coping behavior) คือ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความกดดัน (Emotion distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นการทำให้มีความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ในความจริงอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์นั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป Jalowiec et al. (1982: 157-161) ได้รวบรวมพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไว้ได้ 25 พฤติกรรม คือ

1. การมองโลกในแง่ดี
2. การฝืนกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว
3. การแข่งด่า
4. การหงุดหงิด
5. การวิตกกังวล
6. การร้องไห้เสreiraใจ
7. การนอน
8. การสวดมนต์ ไหว้พระ
9. การฝึกสมาธิ เล่นโยคะ
10. การออกกำลังกาย
11. การระบายความเครียดออกกับคนอื่น หรือสิ่งของอื่นๆ
12. การหาความสบายใจกับคนใกล้ชิด
13. การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าหมดหวัง
14. การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม
15. การปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง

16. การปิดปัญหาออกจากความคิด
17. การปลอบใจตนเองให้เลิกวิตกกังวล
18. การแยกตัวเอง
19. การหนีปัญหา
20. การตำหนิผู้อื่น
21. การกินมากขึ้นหรือสูบบุหรี่
22. การใช้จ่ายทำให้จิตใจสบาย
23. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
24. การใช้ยารมณัชน
25. การมองในแง่ร้าย

ประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

Lazarus and Folkman (1984: 273-280) ได้กล่าวถึงประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. ยังไม่สามารถบอกได้ว่าวิธีการจัดการความเครียดแบบไหนจะมีประสิทธิภาพมากกว่า เพราะขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสถานการณ์และความแตกต่างของบุคคลในการประเมินค่า นั่นคือสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินค่าว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้แล้ว หรือก่อให้เกิดอันตรายสูงเสียด บุคคลจะใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ ส่วนสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้นคุกคามตน และสามารถแก้ไขได้โดยใช้พลังเพิ่มเติม บุคคลนั้นก็จะใช้วิธีมุ่งแก้ไขปัญหามากขึ้น เช่นเดียวกับ Auerbach and Gramling (1998: 30) ที่กล่าวว่า การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหาโดยตรง มักจะมีประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดได้ดี อย่างไรก็ตามการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์จะมีประโยชน์ในกรณีที่สถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งหากใช้การแก้ไขปัญหาก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ

2. บุคคลจะมีวิธีการจัดการความเครียดเพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่าง ในการตอบโต้สิ่งเร้าซึ่งในชีวิตประจำวันบุคคลเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดแตกต่างกันไป และสามารถทั้งสองแบบร่วมกัน คือ กรณีที่บุคคลประเมินค่าว่าสถานการณ์นั้นเป็นอันตราย หรือคุกคาม บุคคลอาจใช้วิธีมุ่งเน้นอารมณ์ก่อนในขั้นต้น เช่น ควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ จากนั้นจึงใช้วิธีแก้ปัญหามากขึ้น

พิจารณาไตร่ตรองหาสาเหตุของข้อมูลและคิดวางแผนแก้ปัญหา นั่นคือ การจัดการความเครียดจะมีความเฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล และในแต่ละวิธีนั้นจะ ไม่มีวิธีใด แก้ไขได้ดีในทุกปัญหา แต่อาจมีบางวิธีที่น่าจะใช้ได้ดีกว่า ถ้าวิธีนั้นช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือช่วยลดความเครียดได้

ผู้วิจัยจะศึกษาการจัดการความเครียดโดยใช้แนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาหรือมุ่งเน้นอารมณ์ ก็ขึ้นอยู่กับการประเมินค่าต่อสถานการณ์ และขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยและความชอบของบุคคลนั้นๆ ด้วยจะเห็นได้ว่าการจัดการความเครียดเป็นการแสดงถึงความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เพื่อใช้ในการป้องกัน บรรเทา หลีกเลี่ยงหรือควบคุมสิ่งที่จะก่อให้เกิดความเครียด และวิธีจัดการความเครียดตามแนวของ Lazarus and Folkman เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลจัดการกับความเครียดได้ ทำให้ไม่เกิดความผิดปกติของสุขภาพกาย มีขวัญ กำลังใจ และสามารถทำหน้าที่ทางสังคมได้ตามปกติ

ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

Garland and Bush (1982) ได้สรุปปัจจัยต่างๆ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดได้ดี ไว้ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด ระดับความรุนแรงของความเครียดที่แตกต่างกันจะทำให้บุคคลใช้พฤติกรรมการจัดการความเครียดต่างกัน
2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด พบว่า กระบวนการจัดการความเครียดนั้นจะต้องผ่านกระบวนการประเมินปัญหา ซึ่งต้องอาศัยเงื่อนไขของเวลาเป็นปัจจัยที่กำหนดลักษณะพฤติกรรมด้วย
3. ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อยๆ เกิดขึ้น
4. อายุหรือช่วงระยะเวลาของการเจ็บป่วย มีอิทธิพลต่อการจัดการความเครียด กล่าวคือ เด็กเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติจะมีความผิดปกติทางจิตใจมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาน้อยกว่าผู้ใหญ่ ส่วนช่วงระยะเวลาของการเจ็บป่วยนั้น พบว่าผู้ป่วยในช่วงวัยรุนแรง

จะต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการเผชิญกับความเจ็บป่วยเพราะช่วงวัยนี้ต้องการดำรงไว้ซึ่งความมีอิสระ ความมีเอกลักษณ์ส่วนตัว และภาพลักษณ์ของตน ส่วนในวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคน ถือว่าเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะและมีประสบการณ์การจัดการความเครียดได้มากกว่า และในวัยสูงอายุนั้นพบว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการจัดการความเครียดต่ำลง

5. ประสบการณ์ในอดีต มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดเนื่องจากการที่บุคคลเคยเผชิญกับสถานการณ์ทำนองเดียวกันนี้มาก่อนจะมีความเข้าใจและเรียนรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี และสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมได้โดยประสบการณ์ความสำเร็จในการใช้พฤติกรรมการจัดการความเครียดในสถานการณ์หนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีกจะถูกรวมกันเข้าเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าในสถานการณ์เช่นไรตนเองจะสามารถจัดการได้ และพฤติกรรมการจัดการความเครียดแบบใดที่ตนมีทักษะในการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

6. เพศ พบว่าเพศชายจะได้รับการคุกคามจากการเจ็บป่วยมากกว่าเพศหญิงเนื่องจากเพศชายขาดความพยายามหรือความทะเยอทะยานในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนขาดการค้นหาวิธีการในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วย ส่วนเพศหญิงจะมีความสนใจเอาใจใส่ในการค้นหาแหล่งที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้มีสุขภาพดีมากกว่า

7. ระดับการศึกษา การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่จะนำมาใช้ในการพิจารณาสิ่งที่คุกคามตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือปัจจัยที่ช่วยบรรเทาอันตรายจากสิ่งที่มาคุกคาม การไม่มีความรู้ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสมและไม่มีความรู้ที่จะแสวงหาแหล่งประโยชน์ที่สามารถนำมาช่วยในการบรรเทาภาวะเครียดลงดังนั้น บุคคลที่มีการศึกษาย่อมจะสามารถจัดการกับภาวะเครียดได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย

8. ฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้น คนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมสามารถจัดการต่อภาวะความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

9. ความเชื่อ นับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก คือจะทำให้สามารถที่จะควบคุมหรือเอาชนะต่อสิ่งที่มาคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า เป็นต้น

10. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความรุนแรงของความเครียดแต่บางวัฒนธรรมกลับส่งเสริมให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

11. การสนับสนุนทางสังคม มีการศึกษาที่ยอมรับว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น การสนับสนุนด้านข้อมูลและข่าวสารต่างๆ จะทำให้บุคคลเกิดการแสวงหาวิธีการจัดการความเครียดแบบใหม่และช่วยบรรเทาความรุนแรงของความเครียดลงด้วย

Lazarus and Folkman (1984: 157-164) กล่าวว่าการศึกษาที่บุคคลจะประสบผลสำเร็จในการจัดการความเครียดให้ได้ผลดีนั้นขึ้นอยู่กับขึ้นอยู่กับการประเมินค่า และปัจจัยหรือสิ่งเอื้ออำนวยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ซึ่ง ได้จำแนกว่ามีปัจจัยต่างๆ ดังนี้

การประเมินค่าสถานการณ์

เป็นกระบวนการทางสติปัญญาโดยการพิจารณาแยกแยะสถานการณ์ โดยบุคคลจะมีการพิจารณาถึงความสำคัญของปัญหาที่มากกระทบตน และเลือกวิธีการต่างๆ ในการจัดการกับปัญหาเพื่อลดหรือควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งการประเมินค่าแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การประเมินปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

1.1 ไม่มีความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) คือการที่บุคคลพิจารณาว่าตนเองไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้นๆ

1.2 มีผลในทางดีกับตนเอง (Benign positive) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าเหตุการณ์มีผลในทางที่ดีกับตนเอง อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นด้านบวก เช่น มีความสุข สดชื่น ร่าเริง เป็นต้น หากบุคคลประเมินค่าในลักษณะนี้แล้วจะไม่ก่อให้เกิดความเครียด จึงไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น

1.3 การประเมินค่าความเครียด (Stressful) คือ การพิจารณาตัดสินว่าในเหตุการณ์นั้น บุคคลต้องดึงแหล่งประโยชน์ในการปรับตัวมาใช้เต็มที่ หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ บุคคลจะรับรู้ว่าคุณภาพการณั้้นยาก และทำให้เกิดความไม่สมดุลทางด้านจิตใจ จะมี 3 ลักษณะ คือ

1.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and loss) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเกิดการเสียหายขึ้นกับตนเองหรือเกิดผลในทางลบ เช่น อุบัติเหตุ การเจ็บป่วย หมดความสามารถ การสูญเสียบุคคลที่รัก สูญเสียความสำนึกในคุณค่าของตนเอง เป็นต้น

1.3.2 คุกคาม (Threat) เป็นการประเมินถึงอันตรายหรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากตามมา

1.3.3 ท้าทาย (Challenge) เป็นการพิจารณาตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นอาจจะเป็นอันตรายแต่คาดการณ์ว่าจะสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์นั้นได้ หรืออาจจะให้ประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

2. การประเมินทุติยภูมิ (Secondary appraisal) การประเมินนี้เป็นกระบวนการพิจารณาที่ต้องใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์และแหล่งประโยชน์เพื่อหาทางเลือกมาจัดการกับสถานการณ์ หรือปัญหานั้นๆ ให้เกิดผลดีที่สุด โดยพิจารณาสภาพการณั้ที่เกิดขึ้นในหลากหลายมิติ เช่น สภาพการณั้้นบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลสามารถยอมรับได้หรือต้องหาข้อมูลเพิ่มเติม เป็นต้น นอกจากการประเมินทางเลือกแล้ว ก็มีการประเมินขุมพลังทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่มีอยู่ร่วมด้วยว่ามีเพียงพอที่จะเอื้อให้มีการจัดการความเครียดที่ดีได้หรือไม่ อย่างไร ถ้าบุคคลมีสุขภาพดี สามารถพึ่งตนเองได้ มีแหล่งช่วยเหลือที่เป็นบุคคลหรือสิ่งของ บุคคลนั้นจะสามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดได้ในทางที่เหมาะสม

การประเมินในขั้นทุติยภูมิไม่จำเป็นต้องตามหลังการประเมินขั้นปฐมภูมิ อาจเกิดพร้อมๆ กันได้ นอกจากนี้จากการศึกษาของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984: 152) พบว่าการประเมินสถานการณ์มีผลต่อวิธีการจัดการความเครียด คือ สถานการณ์ใดบุคคลประเมินว่าเป็นอันตราย สูญเสีย ไม่สามารถแก้ไขได้แล้ว บุคคลจะจัดการความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์

มากกว่าส่วนเหตุการณ์ใดบุคคลประเมินว่าสามารถจัดการ ควบคุม แก้ไขปัญหาบางอย่างได้ บุคคลจะจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหามากกว่า

3. การประเมินซ้ำ (Reappraisal) หลังจากที่บุคคลได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตรายทั้งทางรูปแบบและทางความคิดออกมาแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำเพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนได้รับรู้ ว่ายังมีอยู่ในระดับใด มากขึ้นหรือลดลงหรือได้ถูกกำจัดออกไปแล้ว ซึ่งเมื่อถึงขั้นตอนนี้ บุคคลอาจกลับไปเริ่มต้นปรับค่าปฐมภูมิอีกครั้ง เพราะการประเมินซ้ำนี้บุคคลจะทราบว่ายังมีสิ่งเร้าความเครียดอยู่หรือไม่ และเขาควรจะเลือกใช้การจัดการความเครียดแบบใดจึงจะเหมาะสมและสามารถกำจัดภาวะเครียดให้ลุล่วงไปได้ในที่สุด

จึงเห็นได้ว่าการประเมินค่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยหรือสิ่งเอื้ออำนวยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ซึ่ง ได้จำแนกว่ามีปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1. สุขภาพและพลังงาน (Health and energy) บุคคลที่ร่างกายอ่อนแอ อ่อนเพลียหรือเจ็บป่วยจะทำให้มีพลังงานไม่เพียงพอ ที่จะจัดการกับความเครียด เพราะสุขภาพและพลังงานเป็นตัวที่เอื้อให้การจัดการความเครียดเป็นไปได้อย่างเต็มความสามารถที่บุคคลมีอยู่

2. ความเชื่อในทางบวก (Positive beliefs) มีอิทธิพลต่อการรับรู้ และการประเมินค่าสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ ถ้าบุคคลมีความมั่นคงเข้มแข็งในจิตใจ มีความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับความยุติธรรม อิสรภาพ ความดี ความชั่วหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จะเป็นตัวช่วยให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปอย่างเหมาะสม มีความคิดในทางบวกต่อความสามารถหรือศักยภาพของตนเอง มองตนเองในทางที่ดี มั่นใจในแหล่งสนับสนุนต่างๆ จะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจหรือมีพลังที่จะจัดการความเครียดได้ดี

3. ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem-solving skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการค้นหาข้อมูลที่เป็นต้นเหตุของปัญหา วิเคราะห์สถานการณ์เพื่อแยกแยะปัญหาและทางเลือกในการ

แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ซึ่งทักษะในการแก้ปัญหานี้เป็นผลจากการมีประสบการณ์ การสะสมความรู้ และความสามารถในการควบคุมตนเอง

4. ทักษะทางสังคม (Social skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสารสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพื่อขอความร่วมมือและช่วยเหลือเป็นการเพิ่มศักยภาพในการจัดการความเครียด

5. แหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social support) การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด ครอบครัว เพื่อนและสังคมอย่างแท้จริง ทั้งด้านการให้ข้อมูลข่าวสารและด้านจิตใจ เช่น การให้กำลังใจและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน จะทำให้บุคคลจัดการความเครียดได้ดี

6. ปัจจัยทางวัตถุ (Material resources) เช่น การได้รับการสนับสนุนทางการเงินและสิ่งของต่างๆ

จากปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมานั้น สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมจัดการภาวะเครียด มีทั้งปัจจัยที่มาจากภายในและภายนอกตัวบุคคล ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยเสริมหรือลดภาวะเครียดในบุคคลได้ เมื่อเกิดความเครียดถ้าบุคคลได้รับปัจจัยแวดล้อมที่ช่วยลดและจัดภาวะเครียดเข้ามา จะทำให้บุคคลสามารถปรับตัวกับภาวะเครียดได้ และกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

Wohlens and London (1989) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า ระดับที่บุคคลเข้าใจในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

Salovey and Gardner (1995) Goleman (1998) (อ้างถึงใน ทศพร, 2542) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing one's Emotion) คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักรักษาสัจจะคำพูดของตนเอง (Integrity) มีสติเข้าใจตนเอง

Corsini (2002: 875) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะมองและเข้าใจในเรื่องของทัศนคติ แรงจูงใจ การกระทำ การป้องกัน จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

กรมอนามัย (2539: 2) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตน หรือความตระหนักในตนเองว่าเป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่นไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

กรมสุขภาพจิต (2543: 21) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หรือ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง หมายถึง เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ

แสงอุษาและกฤษณ์ (2543) ได้กล่าวถึง Self-awareness (การตระหนักรู้ในตนเอง) ว่าเป็นพื้นฐานของการรู้จักตัวเอง อาทิ รู้ว่าเราชอบ ไม่ชอบ เราเก่ง ไม่เก่ง และ/หรือ เราเกลียดอะไร ปกติเมื่อเรามีสติกับการกระทำต่างๆ เราสามารถที่จะเลือกทำสิ่งที่อยู่ภายใต้ความสามารถและทำได้อย่างมีความสุข

คันสนีย์ (2545: 75) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่เรารู้ตัวไม่หลงตัวเองจนเกินไป ไม่คิดว่าเราดีเลิศประเสริฐ เก่งกว่าทุกคนที่สุดในโลกนี้หรือการที่เราคิดตรงกันข้ามว่าเราแย่ที่สุดเป็นคนที่ไม่มีคุณค่า เป็นคนที่ไม่มีความสามารถ

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเอง ในด้านความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตน

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เพราะฉะนั้นผู้วิจัยจึงสรุป ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเชื่อมโยงไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

Salovey and Mayer (1990) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะเตือนความคิด ความรู้สึก และจำแนกแยกแยะภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และใช้ข้อมูลเหล่านั้นในการชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง และต่อมาในปี 1997 Mayer and Salovey (1997) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับ EQ โดยได้ขยายความในส่วนของความคิดที่เกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์ของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ เข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร เพื่อช่วยในเรื่องของความคิด เข้าใจอารมณ์ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ไปในทางที่จะส่งเสริมสติปัญญาให้เจริญงอกงามขึ้น

Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้อย่างประสบความสำเร็จ

เทอดศักดิ์ (2544) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอยเพื่อไปยังเป้าหมายมองโลกในด้านที่เป็นบวก และรู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้

EQ ย่อมาจาก Emotional Quotient เป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว (เทอดศักดิ์, 2544)

ความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งได้เป็น 3 หัวข้อ คือ

1. ความเข้าใจตนเอง (Self awareness) ได้แก่ การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง การเข้าใจ และมีจุดมุ่งหมายของชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนรู้ข้อเด่นและข้อด้อยของตนเอง อย่างไม่ลำเอียง เข้าข้างตนเอง

2. ความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) คือการเข้าอกเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น และแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict solving) แก้ไขปัญหาความเครียดในจิตใจ

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบของ EQ ตามแนวทางของ Salovey and Gardner (1995) Goleman (1998) (อ้างถึงใน ทศพร, 2542) กล่าวโดยสรุปมี 5 องค์ประกอบคือ

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing one's Emotion) คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาและมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักรักษาสัจจะคำพูดของตนเอง (Integrity) มีสติเข้าใจตนเอง
2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing emotion) หรือบางทีเรียกว่า การกำหนดตนเอง (Self-regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ควบคุมตนเอง มีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว สามารถสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
3. การจูงใจตนเอง (Motivation oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมพัทธ์มองโลกในแง่ดี มีความสามารถให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์
4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing emotion in other) มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์ (Handling relationships) เป็นลักษณะทางทักษะทางสังคม สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในวัยเด็ก

การพัฒนาด้านจิตวิทยาในวัยเด็ก ในช่วงแรกคือการยิ้ม การเอ่ยคำแรก พ่อแม่ทั้งหมดจะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงระหว่าง 2 ปี เมื่อเด็กแสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในตนเอง ในขั้นที่สองด้านอารมณ์ เด็กจะมีความรู้สึกเจ็บ หรือความภาคภูมิใจ เช่น การส่องกระจกหรือการแข่งขันเกม (Kagan, 1984 and Lewis, 1992) ก่อนปีที่สอง ทารกที่เห็นตัวเองอยู่หน้ากระจกจะยิ้ม ร้องไห้ และสำรวจ เกิดความสุขใจในสิ่งที่ได้เห็น ระหว่างการกระทำและเห็นการเคลื่อนไหวจากเงาในกระจก (Amsterdam, 1972) โดย 2 ปี ภาพสะท้อนจะช่วยให้เห็นถึงความแตกต่างของพฤติกรรม

Rochat (1997, 2001) กล่าวถึงระดับต่างๆ ของการตระหนักรู้ในตนเอง: กรณีการสะท้อนของกระจก ว่ามี 6 ระดับดังนี้

ระดับ 0 : ความสับสน (Confusions) เป็นระดับศูนย์ของการตระหนักรู้ในตนเอง ที่ระดับศูนย์นี้เด็กจะไม่คำนึงถึงการสะท้อนของกระจก ภาพที่สะท้อนจะทำให้สับสนกับสิ่งแวดล้อมจริงที่ปรากฏ

ระดับ 1: สามารถจำแนกความแตกต่าง (Differentiation) ในขั้นนี้เด็กจะไม่คำนึงภาพที่สะท้อนจากกระจก ที่ระดับนี้คือความรู้สึกที่ได้เห็นจากกระจกแตกต่างจากสิ่งแวดล้อมที่เห็น ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อเห็นภาพตนเองในกระจก เด็กสามารถรู้ความจริงว่าภาพบางภาพมีความเป็นเอกลักษณ์ นั่นก็คือความเป็นไปได้ระหว่างการมองเห็นและรู้สึกเคลื่อนไหว ยิ่งไปกว่านั้นความสับสนจากระดับศูนย์ จะทำให้เข้าใจถึงความแตกต่างพื้นฐาน

ระดับ 2: สถานการณ์ (Situation) เหนือกว่าการจำแนกความแตกต่างของความเป็นเอกลักษณ์ของสิ่งที่กระทำและเคลื่อนไหวบนผิวของกระจก เด็กจะมีการสำรวจอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเชื่อมโยงระหว่างการเห็นความเคลื่อนไหวบนผิวกระจก สามารถตรวจสอบอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ เด็กจะรับรู้ว่ามีใครในร่างกายเคลื่อนไหว ซึ่งระดับนี้เด็กจะไม่มี ความสับสน

ระดับที่ 3: สามารถชี้ชัด (Identification) ในระดับนี้เด็กจะมีความเข้าใจชัดเจน ความจริงว่าอะไรอยู่ในกระจก ไม่มีใครมาจ้อง ภาพที่เห็นก็คือตัวเด็กนั่นเอง ซึ่งในกรณีนี้เด็กค้นพบว่ามิสติก

เกอร์ลีเหลืองติดอยู่บนหน้าผาก เด็กจะจับและพยายามสัมผัสเพื่อที่จะแกะออก ซึ่งพฤติกรรมนี้ตรงกับแบบอย่างที่เราได้พบโดยนักจิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental psychologists) ซึ่งเป็นตัววัดของแนวคิดที่ปรากฏเกี่ยวกับตนเอง (Lewis and Brooks-Gunn, 1979; Bertenthal and Fisher, 1978; Rochat, 1995) ยิ่งไปกว่านั้นเป็นสิ่งที่ชี้บ่งหลักของการรับรู้โดยนักจิตวิทยาวิวัฒนาการ (Evolutionary psychologists) (Gallup, 1982; Povinelli, 1993)

ระดับที่ 4: สภาพที่คงทน (Permanence) ในขั้นนี้เด็กจะไม่ลืมภาพตนเองที่ปรากฏในกระจก และจำภาพได้มากกว่าทุกขั้นที่ผ่านมา เมื่อเด็กมีความจำอย่างถาวร เด็กก็จะสามารถพัฒนาไปสู่ขั้นต่อไปได้

ระดับที่ 5: การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-consciousness or “meta” Self-awareness) ในขั้นนี้เด็กจะจำได้ ไม่เพียงแต่สามารถจำตนเองได้เท่านั้น ยังสามารถจำสิ่งอื่นๆ ได้ เด็กจะรับรู้ว่ามีคนอื่นมองเด็กอยู่ และเด็กจะรู้ว่าจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร ต่อหน้าคนอื่น (Goffman, 1959) ผลลัพธ์จะนำไปสู่การพัฒนาที่เรียกว่า “การตระหนักรู้ในตนเอง”

ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 2 วิธีการหลักๆ ดังนี้ (Kalman, 1993: 72-74)

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาดูตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal relationships) ซึ่งครอบครัวมักจะเป็นแหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทสอนเกี่ยวกับความตระหนักในตนเอง โดยการเรียนรู้นี้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีลักษณะและวิธีการที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ ดังนั้นถ้ามีการฝึกฝนหรือปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตามจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็จะ สามารถสร้างความสมดุลให้กับตนเอง มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีความสำคัญ และมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง การได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะและสะสม ประสบการณ์ในการพัฒนาความตระหนักในตนเอง เป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนาและปรับปรุง พฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

แสงอุษา และ กฤษณ์ (2543: 77-85) กล่าวถึงเส้นทางสู่การสร้าง EQ ไว้ดังนี้

การพัฒนา EQ หรือการพัฒนาการบริหารอารมณ์ที่ดีที่สุดเริ่มจากการหมั่นสื่อสารกับตัวเอง เพราะคนอื่นที่เราอยู่ด้วยมากที่สุด และต้องรองรับอารมณ์ที่พลิกผัน ที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ ต่างกันมากที่สุด ก็คือตัวของเราเอง ฉะนั้นถ้าเราไม่บริหารอารมณ์ของตัวเอง เรา ก็จะตกเป็นทาสของ อารมณ์ของเรา พฤติกรรมของเราก็ส่งผลไปที่อารมณ์ของคนรอบข้าง และปฏิกิริยาโต้ตอบที่คนรอบข้างแสดงกลับมาเมื่อผนวกกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเรา ก็จะทำให้เกิดเป็นอารมณ์ที่ผันแปรไปตาม สถานการณ์ต่างๆ ไปเรื่อยๆ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง คือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และ บริหารการแสดงออกในด้านอารมณ์ของตนเอง และถ้าเราสามารถบริหารการแสดงออกอารมณ์ของ ตัวเองได้ดีแล้ว เราก็จะสามารถตั้งรับ หรือล่วงรู้ หรือคาดเดาถึงอารมณ์ของคนรอบข้าง เพื่อเป็น รากฐานในการก้าวกระโดดไปสู่ความสามารถในการบริหารอารมณ์ของคนรอบข้างด้วย

การฝึกการบริหารอารมณ์ด้วยวิธี S-M-I-L-E

S – Self awareness รู้จักอารมณ์ของตนเอง คือการรู้จักว่าอารมณ์ของเราเป็นเช่นไร ในยาม ปรกติเรามีอารมณ์เช่นไร และมีการแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างไร ตลอดจนในยามไม่ปรกติ อาทิ ยามเครียด ยามที่มีความกดดันผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา เรามีอารมณ์อย่างไร มีการแสดงออกทาง อารมณ์ในรูปแบบใด และการแสดงออกหลายรูปแบบของเราซึ่งเป็นผลมาจากอารมณ์ต่างๆ ของเรา นั้นสร้างผลกระทบในทางใดบ้าง อย่างไร

แนวทางในการพัฒนาตัวเองเพื่อทำความรู้จักกับอารมณ์ของตนเองสามารถทำได้โดยการ รู้ตัว หรือ การมีสติตลอดเวลา รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร มีความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ที่ผันแปรไป การแสดงออกทางอารมณ์ และผลเนื่องมาจากอารมณ์ นั้นๆ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ ให้เวลากับตนเองในการทบทวนอารมณ์ของเรา ทบทวนดูว่าเราทำอะไรได้ดีและอะไรได้ไม่ดี และถ้าจะต้องปรับปรุงความสามารถในทางอารมณ์ของเรา เราจะพัฒนาจุดใดในรูปแบบใดได้บ้าง การรู้ตัวและรู้จักเท่าทันอารมณ์ของเราจะทำให้เราสามารถวางแผนชีวิตของเราได้ดีขึ้น

M – Manage emotion ควบคุมอารมณ์ของตนเอง คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และ เหตุการณ์ ทั้งนี้หมายถึงรวมถึงอารมณ์ในทางบวกและในทางลบ

แนวทางในการพัฒนาตัวเองเพื่อควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถทำได้ด้วยการสื่อสารกับตัวเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมหรือการบริหารอารมณ์ตนเอง ฝึกการเปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกในทางลบให้เป็นปัญญา และรับผิดชอบในอารมณ์ของตัวเอง

I – Innovate Inspiration สร้างแรงจูงใจในตนเอง คือการตั้งหมายในชีวิต นั่นคือ ความคาดหวัง ความอยากเป็น อยากทำ หรืออยากมี

แนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อสร้างแรงจูงใจในตนเอง สามารถทำได้ด้วยการเรียนรู้จากความคิดพลาดของตัวเองและผู้อื่น เพิ่มพลังและกำลังใจให้กับตัวเองด้วยกรอบความคิดที่เป็นบวก คำพูดที่เป็นบวก

L – Listen with head & heart เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น คือเข้าใจว่าทุกคนมีความแตกต่างทางความคิดทั้งสิ้น

แนวทางในการพัฒนาตัวเองเพื่อเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น สามารถทำได้ด้วยการวางตัวเป็นกลาง ในเกียรติในความคิดของผู้อื่น และเป็นนักฟังที่ดี

E – Enhance social skill ประสานสัมพันธ์ คือความสามารถในการใช้ทักษะการสื่อสาร ชักจูง ประนีประนอม หรือยุติข้อขัดแย้ง

แนวทางในการพัฒนาตัวเองเพื่อประสานสัมพันธ์ สามารถทำได้ด้วยการเข้าอกเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น เพิ่มทักษะในการสื่อสาร การบริหารความขัดแย้ง การแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ เปิดใจทั้งในการส่งและรับสาร รับฟังความคิดเห็นจากคนรอบข้าง มองหาจุดดีในความแตกต่าง

ผู้วิจัยจะศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิดของ Salovey, Gardner (1995) and Goleman (1998) (อ้างถึงใน ทศพร, 2542) ซึ่งเป็นหนึ่งในห้าขององค์ประกอบ EQ และการตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบที่หนึ่ง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

Cobb (1976: 300-301) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นการที่บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ตัวเขาเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่าและยกย่องเขา นอกจากนี้ตัวเขายังรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งมีการติดต่อซึ่งกันและกัน

Kahn (1979: 85) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีจุดหมาย ซึ่งรวมเอาสิ่งต่อไปนี้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งอย่าง คือ การแสดงออกถึงความพึงพอใจของบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง การยืนยันรับรองพฤติกรรมของบุคคล อาจโดยการรับรู้หรือการแสดงออกถึงการยอมรับ การให้ความช่วยเหลือในด้านสิ่งของ เงินทอง หรืออื่นๆ

Gottlieb (1985: 5) ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง กระบวนการในการปฏิสัมพันธ์ การสร้างความสัมพันธ์ และการรวมตัวกันเป็นกลุ่มทางสังคมเพื่อให้เกิดการช่วยเหลือกันในการเผชิญปัญหา สนับสนุนให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกมั่นคง และศักยภาพของตนเอง ซึ่งอาจได้รับในรูปแบบของการสนับสนุนทางด้านวัตถุหรือด้านจิตใจ

Peter and Meredith (1991: 122) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง แหล่งต่างๆ ที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลเมื่อเกิดช่วงวิกฤติและช่วยให้พวกเขาปรับตัวกับชีวิตของเขาได้

กล่าวโดยสรุป การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ จากบุคคลใกล้ชิด เพื่อช่วยให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญกับปัญหาและความเครียดได้ดีขึ้น ได้แก่ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ

องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

บุญเยี่ยม (2528: 172) กล่าวถึง องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมว่า

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่าง “ผู้ให้” และ “ผู้รับ”
 2. ลักษณะของการติดต่อสื่อสารนั้น จะต้องประกอบไปด้วย
 - 2.1 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีคนสนใจเอาใจใส่ และมีความรักความหวังดีในตนเองอย่างจริงใจ
 - 2.2 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม
 - 2.3 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้
3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปข้อมูล ข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ หรือจิตใจ
4. จะต้องช่วยให้ “ผู้รับ” ได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ คือ มีสุขภาพอนามัยดี เป็นภาวะแห่งความสุขทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม

โครงสร้างเครือข่ายทางสังคมมีความเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมทำให้มองเห็นถึงความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งหมดของบุคคลนั้นในสังคมที่เขาอาศัยอยู่ซึ่งรวมถึงบุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงานและเพื่อนบ้านความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกันและกันของบุคคลภายในเครือข่ายสังคมนี้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นที่เปรียบเสมือนการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนกัน การปรึกษาหารือกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นต้น (สุภัศตรา, 2535)

จริยวัตร (2531: 99) กล่าวว่า บุคคลในสังคมไม่ได้เป็นแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมทั้งหมด นอกจากนี้ผู้ที่จัดอยู่ในระบบหรือเครือข่ายทางสังคมซึ่งเป็นกลุ่มย่อยของกลุ่มสังคมทั้งหมดที่สามารถเชื่อถือได้จะทำให้การสนับสนุนทางสังคมได้ แหล่งของการสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญต่อชนิดและปริมาณของการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับเนื่องจากชนิดของการสนับสนุนทางสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปตามแหล่งที่ให้การสนับสนุนทางสังคม นอกจากนั้นแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมยังสามารถบอกถึงขนาดของเครือข่าย (Network Size) ทางสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดปริมาณการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับด้วยและกล่าวว่าส่วนใหญ่แล้วแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมมาจาก

1. ครอบครัว ญาติ เพื่อนสนิท คู่สมรส
2. กลุ่มสังคมในระดับชุมชน เช่น เพื่อนบ้าน ผู้อยู่ในวิชาชีพ อาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือชมรมต่างๆ ที่ตั้งขึ้นในสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่

นอกจากนี้ยังกล่าวว่าครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญ และใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด โดยเฉพาะการสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากคู่สมรส รองลงมาจะเป็นกลุ่มญาติพี่น้อง และกลุ่มเพื่อน

อุบล (2527: 285) ได้อ้างถึงแนวคิดของ Caplan เกี่ยวกับการจัดกลุ่มบุคคลซึ่งเป็นแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมไว้ เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (Spontaneous or natural supportive system) ประกอบด้วย บุคคล 2 ประเภท คือ ประเภทหนึ่ง เป็นบุคคลที่อยู่ในครอบครัวสายตรง ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน กับอีกประเภทหนึ่งเรียกว่าครอบครัวใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน ผู้รู้จักคุ้นเคย คนในที่ทำงานเดียวกัน

2. องค์กรและสมาคมที่ให้การสนับสนุน (Organized support) หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มารวมตัวเป็นหน่วย เป็นชมรมสมาคมซึ่งไม่ใช่กลุ่มที่จัดโดยกลุ่มวิชาชีพทางสุขภาพ เช่น สมาคมผู้สูงอายุ

3. กลุ่มผู้ช่วยเหลือวิชาชีพ (Professional health care worker) หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวงการส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของประชาชนโดยอาชีพ ระดับของการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ผู้วิจัยแบ่งแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. พ่อแม่ หรือกลุ่มผู้มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ
2. อาจารย์
3. กลุ่มเพื่อน

เนื่องจากบุคคลทั้ง 3 กลุ่มนี้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการให้การสนับสนุนกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ชนิดของการสนับสนุนทางสังคม

Weiss (1974: 17-26) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 6 ชนิด คือ

1. ความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม (Attachment) เป็นสัมพันธภาพแห่งความใกล้ชิดซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาเองมีคนรักและเอาใจใส่ ความสัมพันธ์ชนิดนี้จะได้จากความสัมพันธ์ของกลุ่มสมรส

ความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับบุตร ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ซึ่งความสัมพันธ์ชนิดนี้จะส่งผลโดยรวมคือ ทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกถูกแยก หรือถูกทอดทิ้ง ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว

2. การเข้าร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) การสนับสนุนชนิดนี้ได้จากการที่บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทำให้มีการแบ่งปัน แลกเปลี่ยน หรือมีการรวมพลังทางด้านความคิด กำลังทรัพย์ และกำลังบุคคลตามโอกาสอันควร นอกจากนี้ยังมีความห่วงใยและความเข้าใจต่อกันด้วยได้แก่ ความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมงาน หุ่นส่วน หรือผู้มีกิจกรรมร่วมกันทางสังคมต่างๆ ถ้าขาดความสัมพันธ์อันนี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกถูกแยกจากสังคม และเป็นผลทำให้เกิดการเบียดเบียนต่อการมีชีวิต

3. โอกาสที่จะได้โอ้อุ้มเลี้ยงดูผู้อื่น (Opportunity for nurture) เป็นการที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น การที่ผู้ใหญ่มีความรับผิดชอบต่อการเจริญเติบโตและความสุขสบายของผู้น้อยนั้นจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น (being needed) และผู้อื่นพึ่งพาได้ ถ้าหากว่าไม่ได้ทำหน้าที่นี้จะทำให้เกิดความรู้สึกกับข้องใจ รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่สมบูรณ์ ว่างเปล่าและไม่มีจุดหมาย

4. การส่งเสริมให้รู้ถึงคุณค่าของตน (Reassurance of worth) เป็นการได้รับการยอมรับซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่สามารถแสดงบทบาททางสังคม (social role) เช่น การแสดงความสามารถในการช่วยเหลือเรื่องต่างๆ ในครอบครัว บทบาทเหล่านี้จะได้รับการยอมรับในสถาบัน ครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อนได้ ถ้าคนเราไม่ได้รับการยอมรับก็ย่อมทำให้ความเชื่อมั่นหรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง

5. การตระหนักถึงความเป็นมิตรที่ดี (A sense of reliable alliance) สัมพันธภาพอันดับแรกที่จะทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้คือ สัมพันธภาพของครอบครัวสายตรงกล่าวคือสมาชิกแต่ละคนต่างคาดหวังว่าจะได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกันและกันอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเคยมีข้อขัดแย้งที่ดีต่อกันหรือไม่ หรือไม่ว่าจะเคยได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาก่อนหรือไม่ก็ตาม ถ้าขาดคุณสมบัติเช่นนี้ บุคคลจะรู้สึกว่าขาดแหล่งช่วยเหลือ โดยเฉพาะภาวะที่เสี่ยงอันตราย บุคคลจะเกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งไร้ที่พึ่ง

6. การได้รับคำแนะนำชี้แนะ (The obtaining of guidance) เป็นความสัมพันธ์ในช่วงที่บุคคลตกอยู่ในภาวะตึงเครียด เกิดวิกฤตการณ์ทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้บุคคลต้องการคำปลอบใจ กำลังใจ คำแนะนำ คำชี้แจง หรือการแนะนำให้กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อผ่อนคลายภาวะตึงเครียดที่บุคคลประสบอยู่ ความสัมพันธ์ชนิดนี้มักจะได้จากบุคคลที่เราารู้สึกว่าสำคัญมีคุณค่าเป็นที่ศรัทธา หรือมีอะไรเหนือกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง

Cobb (1976: 300-313) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะเกิดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด และมีความผูกพันลึกซึ้งต่อกัน
2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem support) เป็นความรู้สึกที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นมีคุณค่า บุคคลอื่นยอมรับและเห็นคุณค่าในตัว
3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Socially support or network) เป็นการแสดงที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นเป็นสมาชิกหรือส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคม และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน
4. การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ เครื่องมือ การเงิน และแรงงาน หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือด้านเงินทอง สิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนการช่วยหนุนแรงต่างๆ

Schaefer et al. (1981: 381-406) แบ่งการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ การแสดงความรักความผูกพันต่อกัน การยอมรับนับถือกัน และเห็นคุณค่า
2. การสนับสนุนด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร (Cognitive support or information support) หมายถึง การให้ความรู้ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ ที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหา รวมทั้งการให้ข้อมูลป้อนกลับ เกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล

3. การสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ (Materials support or tangible support) หมายถึง พฤติกรรมการช่วยเหลือโดยตรง ในรูปวัตถุหรือสิ่งของ เวลา เงินหรือการบริการ

ผู้วิจัยแบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด ตามแนวคิดของ Schaefer et al. (1981: 381-406) ได้แก่ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ เนื่องจากชนิดของการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 3 ชนิดนี้ ตรงกับ กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา คือกลุ่มนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ระดับของการสนับสนุนทางสังคม

Gottlieb (1985: 11-22) ได้แบ่งระดับของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับคือ

1. ระดับกว้าง (Macro level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคม อาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆ ด้วยความสมัครใจ และการดำเนินชีวิตอย่างไม่เป็นทางการในสังคม

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Meso level) เป็นการมองที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายสังคม ด้วยการวัดอย่างเจาะจงถึงกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน ชนิดของการสนับสนุนทางสังคมในระดับนี้คือ การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือ ด้านวัตถุ ความเป็นมิตร และการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และการยกย่อง

3. ระดับแคบ หรือระดับลึก (Micro level) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมมากที่สุด ทั้งนี้มีความเชื่อว่า คุณภาพของความสัมพันธ์มีความสำคัญมากกว่า ปริมาณ คือ ขนาด จำนวนและความถี่ของความสัมพันธ์ การสนับสนุนในระดับนี้ได้แก่ สามี ภรรยา บุตร และสมาชิกในครอบครัว หรือคนรัก ซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ให้การสนับสนุนทางจิตใจ แสดงความรักและห่วงใย (Affective support)

กระบวนการของการสนับสนุนทางสังคม

Heller (1986: 466-470) อธิบายถึงกระบวนการของการสนับสนุนทางสังคมว่ามี 2 กระบวนการ ดังนี้

1. กระบวนการประเมินเพื่อให้เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem-enhancing appraisals) เป็นการสนับสนุนที่ช่วยให้บุคคลเกิดความคิดว่าผู้อื่นมองตนอย่างไร โดยบุคคลจะตีความจากลักษณะปฏิสัมพันธ์ที่เขาได้รับ แล้วนำมาพัฒนาความรู้สึกต่อตนเองในเรื่องของมีความมีคุณค่า ค่านิยม ความชอบ หรือความสำคัญของตนต่อผู้อื่น การสนับสนุนทางสังคมรูปแบบนี้จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่บุคคลมั่นใจว่า การช่วยเหลือนั้นยังคงมีอยู่ และบุคคลพึงพอใจกับสัมพันธภาพที่เขาได้รับจากบุคคลอื่น กระบวนการนี้นำมาใช้กับเครือข่ายทางสังคมได้ตามแนวคิดเกี่ยวกับการตอบแทนซึ่งกันและกันจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในเครือข่ายทางสังคม โดยบุคคลในเครือข่ายจะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความนับถือ การดูแลยามเจ็บป่วย ความเชื่อมั่น ความมั่นคงและการพูดคุยปัญหาต่างๆ

2. กระบวนการจัดการกับความเครียดระหว่างบุคคล (Stress-related interpersonal transactions) กระบวนการนี้ได้แนวคิดมาจากการปรับตัวเผชิญความเครียด และผลของการสนับสนุนทางสังคมในการช่วยลดความเครียด ซึ่งลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมจะคู่ขนานไปกับวิธีการที่บุคคลใช้ปรับตัวเผชิญความเครียด ดังนี้

2.1 การสนับสนุนที่เน้นพฤติกรรมแก้ไขปัญหา (Behavioral problem focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลือสามารถช่วยให้บุคคลที่ได้รับความทุกข์โศกพินจากสภาพแวดล้อมที่มีความยุ่งยากชั่วคราวได้ เช่น ให้ยืมสิ่งของ หรือให้พักผ่อน หรือช่วยให้พ้นจากสภาพแวดล้อมที่มีความยุ่งยากอย่างถาวร เช่น หางานใหม่ให้ทำ บางคนอาจให้ความช่วยเหลือโดยการให้คำแนะนำ หรือให้ข้อมูลข่าวสารสำหรับการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์เครียด ตัวอย่างเช่น การให้คำแนะนำแก่นักศึกษาถึงวิธีการเรียน และหนังสือที่เป็นประโยชน์ในการเรียน ให้มีประสิทธิภาพที่ดี เป็นต้น

2.2 การสนับสนุนที่เน้นใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา (Cognitive problem-focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลมีการตีความสถานการณ์ใหม่ ดังนั้นเขาจึงรู้สึกว่าคุณค่าที่น้อยลง และผู้ให้ความช่วยเหลือยังอาจสนับสนุนให้บุคคลมีการรับรู้ว่าคุณค่าที่น้อยลง โดยการที่

เขาเลือกสนใจต่อบางสถานการณ์เท่านั้น หรือเล่านิทาน เล่าเรื่องตลกให้เขาฟัง ให้เขาเบี่ยงเบนความสนใจไปจากสถานการณ์ที่ทำให้เขาทุกข์โศก เป็นต้น

2.3 การสนับสนุนที่เน้นพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ (Behavioral emotion focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรืออารมณ์ได้ โดยการจัดหาเหล่า นุหรี หรือสิ่งอื่นๆ ให้ หรือชักเตือนเขาว่าอาหารและการพักผ่อนเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้เขาเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี หรือบางคนอาจช่วยให้เขาลุกขึ้นเผชิญกับปัญหาด้วยการให้กำลังใจ และการให้การเสริมแรงโดยตรงต่อทำที่ที่เขาแสดงออก เป็นต้น

2.4 การสนับสนุนที่เน้นปัญญาควบคุมอารมณ์ (Cognitive emotion-focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลเพ่งความสนใจมายังความรู้สึกที่เขาพึงปรารถนาเท่านั้น ด้วยเทคนิคการฝึกสมาธิ การสะกดจิต เป็นต้น ซึ่งอาจช่วยลดสภาวะอารมณ์ที่เขาไม่พึงปรารถนาได้ นอกจากนี้บุคคลที่มีความทุกข์โศกมาก และไม่สามารถควบคุมหรือเข้าไปปฏิบัติทางอารมณ์ของตน มักหวาดกลัวว่า อาจมีสิ่งผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นกับตน ดังนั้นผู้ให้ความช่วยเหลือ จึงควรให้ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่า ความผิดหวังนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หรือสถานการณ์นั้นไม่ร้ายแรงมาก ซึ่งจะช่วยให้เขาลดความรู้สึกที่ถูกคุกคามลงได้

การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด

Cohen et al. (อ้างถึงใน Sarason et al., 1990) ได้ศึกษาถึงประโยชน์ของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการดำเนินชีวิต พบว่าแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมมีส่วนเกี่ยวข้องในการเป็นกันชนในกระบวนการเผชิญความเครียดหรือจะมีผลโดยตรงทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น

Lieberman (1986: 461-465) ได้สรุปผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะความเครียด ไว้ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการลดอุปสรรคการเกิดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต

2. ถ้ามีเหตุการณ์ความเครียดเกิดขึ้นแล้ว การสนับสนุนทางสังคมจะทำให้การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ความเครียดนั้นเปลี่ยนแปลง ขณะเดียวกันก็สามารถลดระดับความรุนแรงของภาวะความเครียดด้วย

3. การสนับสนุนทางสังคมสามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรุนแรงของภาวะความเครียดกับระดับการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ของบุคคล

4. การสนับสนุนทางสังคม สามารถส่งเสริมการเผชิญภาวะความเครียดของบุคคลและในทำนองเดียวกันก็สามารถลดความรุนแรงจากผลกระทบของภาวะที่มีความเครียด หรือสามารถลดระดับผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียด

5. การสนับสนุนทางสังคม จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งถูกทำลายลงจากเหตุการณ์เครียดที่เกิดขึ้น

6. การสนับสนุนทางสังคมอาจจะมีผลโดยตรงต่อการปรับตัวของบุคคล

Northouse (อ้างถึงใน วราภรณ์, 2533: 45) สรุปว่าการสนับสนุนทางสังคมมีกลไกการช่วยลดความเครียดโดย

1. ช่วยให้บุคคลรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์น้อยลง
2. ช่วยเสริมความสามารถให้บุคคลจัดการความเครียดได้ดี
3. ช่วยลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียดให้น้อยลง

Lin and Others (อ้างถึงใน ชื่นยง, 2537: 94) ได้กล่าวถึงผลดีของการสนับสนุนทางสังคมว่า

1. ลดผลเสียหายจากความเครียด นั่นคือ การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวกลาง (Buffer) ที่ช่วยลดภาวะความกดดันที่ทำให้เกิดความเครียด

2. การสนับสนุนทางสังคมเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งในการจัดการกับความเครียด เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความเครียด ก็จะมีผู้อื่นให้ความช่วยเหลือแก้ปัญหาอย่างใกล้ชิด

Wortman (อ้างถึงใน เพ็ญศรี, 2536: 39) ได้สรุปแนวความคิดที่นักวิชาการทั้งหลายได้ให้ไว้จากการศึกษา ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะส่งเสริมบุคคลในการจัดการความเครียดโดยการกระตุ้นให้ผู้รับเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
2. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการความเครียด
3. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะทำให้สามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้นจากการที่ได้รับข้อมูลต่างๆ ซึ่งจะทำให้การรับรู้ของบุคคลดีขึ้น
4. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะทำให้บุคคลได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดแบบใหม่ ซึ่งบุคคลนั้นไม่เคยรู้จักมาก่อน
5. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

งานวิจัยในประเทศ

นราธร (2529) ศึกษาปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนและโรงเรียนหอวัง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนเพศหญิงจะปรากฏความเครียดมากกว่าเพศชาย นักเรียนที่บิดามารดาแยกกันอยู่จะมีลักษณะความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่น นักเรียนที่บิดามารดามีรายได้สูงจะปรากฏ

ความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่นๆ นักเรียนที่บิดามารดามีรายได้ปานกลางจะปรากฏความเครียดน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ และเมื่อนำตัวแปรเพศ ความมุ่งหมายในชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลมาพิจารณา ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียด

วัลลภา (2532) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียด และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดระดับปานกลาง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดสูงสุด และนักศึกษาพยาบาลปีที่ 4 มีความเครียดต่ำสุด เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของตัวแปร ปรากฏว่าลักษณะส่วนบุคคลและภูมิหลังการศึกษาในด้านการศึกษาของบิดาและรายได้ของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับความเครียดในเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับลักษณะส่วนบุคคลและภูมิหลังอื่นๆ ไม่พบความสัมพันธ์กับความเครียด ส่วนการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลต่อการจัดการเรียนการสอนและสิ่งแวดล้อมทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 ยกเว้นการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนชาย และคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับเพื่อนร่วมงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

วิลาวัณย์ (2536) ศึกษาความเครียดของนิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวมหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2533 จำนวน 91 คน พบว่านิสิตปริญญาโทเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย นิสิตที่มีอายุระหว่าง 25-28 ปี มีความเครียดมากที่สุด นิสิตที่มีอายุระหว่าง 29-34 ปี มีความเครียดน้อยที่สุด นิสิตที่เรียนภาคพิเศษมีความเครียดมากกว่านิสิตที่เรียนภาคปกติ นิสิตที่เป็นหม้ายมีความเครียดมากที่สุด นิสิตที่มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท มีความเครียดมากที่สุด และนิสิตที่มีรายได้มากกว่า 7,000 บาทขึ้นไปมีความเครียดน้อยที่สุด

ลัทธนา (2538) ได้สำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จำนวน 561 คน พบว่านักศึกษามีปัญหาความเครียดสูง ร้อยละ 14 และสาขาที่มีความเครียดสูงคือ สาขาสาธารณสุข และวิศวกรรม นอกจากนี้มีปัญหาความเครียดสูงแล้ว 2 สาขานี้ยังมีปัญหาการเงินมากตามด้วยปัญหาครอบครัว

กฤษฎา, นิวัติและกรรณิการ์ (2539) ศึกษาความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดชัยนาท พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 952 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตหรือมีปัญหาสุขภาพจิตมาบ้างแล้ว จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 มีความเครียดสูง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 ความแตกต่างในเรื่องเพศมีผลต่อความเครียด ส่วนความแตกต่างในเรื่องลำดับการเกิด อายุ สถานที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา และค่าใช้จ่ายต่อเดือน ไม่มีผลต่อความเครียด

วันเพ็ญ และสาระ (2539: 78-86) ศึกษาระดับความเครียด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ปีการศึกษา 2538-2539 จำนวน 613 คน โดยใช้แบบสำรวจความเครียด HOS (Health Opinion Survey) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเท่ากับ 46.67 นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดมากที่สุดคือ 47.83 และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดน้อยที่สุดคือ 47.39 จากการวิเคราะห์ทางสถิติหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลโดยวิธี analysis of variance พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดา และการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน สัมพันธภาพระหว่างพี่น้อง และสัมพันธภาพกับเพื่อน

ปิยะนารถ , วิชัยและทรงวุฒิ (2539) ศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อระดับความเครียดที่เกิดขึ้นในนักศึกษาแพทยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ถึง 6 ปีการศึกษา 2538-2539 จำนวน 535 คน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล และปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อระดับความเครียด ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดสภาวะความเครียด Health Opinion Survey (HOS) ของ McMillan กลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถาม 2 ครั้งในช่วงใกล้สอบของแต่ละเทอม คือเดือนสิงหาคมและเดือนมกราคม ผลการศึกษาพบว่า ครั้งที่ 1 มีผู้ตอบแบบสอบถาม 354 คน (ร้อยละ 66.2) และครั้งที่ 2 มี 441 คน (ร้อยละ 82.4) ระดับความเครียดไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ระหว่างภาคการศึกษา แต่พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษามีผลต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.0001$) โดยมีระดับความเครียดอยู่ระหว่าง 33.3 (S.D.= 4.1) ถึง 35.9 (S.D.= 5.4) ชั้นปีที่ 1 จะมีระดับความเครียดต่ำสุดในขณะที่ชั้นปีที่ 2 และ 3 มีระดับความเครียดค่อนข้างสูง ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) แตกต่างกันไปในแต่ละชั้นปี โดยมีปัจจัยร่วมที่สำคัญ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว การต้องรับประทานยาเป็นประจำ ปัญหาการเรียนในชั่วโมงบรรยาย ปัญหาการเรียนในห้องปฏิบัติการ ปัญหาเรื่องที่ฝึก และการไม่

เล่นกีฬา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เกี่ยวข้องกับต่อระดับความเครียดในหลายชั้นปี อย่างไรก็ตามการนำข้อมูลดังกล่าวไปเผยแพร่และหาแนวทางป้องกัน รวมทั้งหาวิธีการจัดการปัจจัยของความเครียดของนักศึกษา ตลอดจนการติดตามผลของวิธีการจัดการกับความเครียดดังกล่าว ก็ยังเป็นประเด็นที่น่านักศึกษา

รักชนก (2541) ศึกษาความเครียด บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 275 คน พบว่า ร้อยละ 46.7 ของนักเรียนมีระดับความเครียดปานกลางและต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีความเครียดระดับสูงมีเพียงร้อยละ 0.7

นลินี (2541) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 461 คน พบว่าระดับความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

กาญจนา (2542) ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 850 คน โดยใช้เครื่องมือแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติเล็กน้อย (ร้อยละ 50.9 และ 34.4) ส่วนนักเรียนที่มีระดับความเครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลางและมากซึ่งเป็นความเครียดที่รุนแรงมีร้อยละ 12.5

จิรินทร์ (2542) ได้ทำการสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะสังคมศาสตร์ จำนวน 427 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความเครียดเล็กน้อย นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์มีความเครียดมากกว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 มีระดับความเครียดมากกว่านักศึกษาระดับปีที่ 2 และปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดุลยา (2542) ศึกษาความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาคณะบัญชี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2542 จำนวน 400 คน เครื่องมือ

ที่ใช้คือ แบบสำรวจความเครียดชุด Health Opinion Survey: HOS และเกรดเฉลี่ย สถิติที่ใช้คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่มีความเครียดระดับต่ำ และนักศึกษาที่มีความเครียดระดับกลางมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เชิรัชย์ ,สุชีรา และมาลัย (2543) ศึกษาภาวะความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างภาวะความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและกับรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 207 คน พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียด กล่าวคือ พบภาวะความเครียดมากในนักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีผลการเรียนอ่อนมากที่สุด รองลงมาคือ ผู้ที่มีผลการเรียนพอใช้

อุไร (2544) ทำการศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 132 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับความเครียดเล็กน้อย สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา พบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุดคือ กิจกรรมรับน้องใหม่ของคณะพยาบาลศาสตร์ ส่วนนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุดคือการปฏิบัติงานของอาจารย์ผู้ควบคุมหอพัก กฎระเบียบของหอพัก ความสงบภายในหอพัก ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในหอพัก ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนวิชาต่างๆ ในคณะพยาบาลศาสตร์ กิจกรรมร้องเพลงเชียร์ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมรับน้องใหม่ของหอพัก และกิจกรรมรับน้องขึ้นคอกของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ศักดิ์เดช (2545) ทำการศึกษาความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 345 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมีความเครียดระดับปกติ โดยคณะวิทยาศาสตร์มีคะแนนความเครียดสูงกว่าคณะอื่นๆ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 มีคะแนนความเครียดเท่ากันและสูงกว่านักศึกษาชั้นปีอื่นๆ ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์มากที่สุด

งานวิจัยต่างประเทศ

Beck and Srivastava (1991) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ระดับความเครียดและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล เป็นนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี จำนวนทั้งสิ้น 94 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งอาจก่อให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจได้ และความเครียดที่เกิดมาจากสาเหตุที่ต้องทำงานหนัก การขาดความชำนาญ จำนวนและความยากลำบากในการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ขณะขึ้นฝึกปฏิบัติ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การไม่มีเวลาในการติดตามประเมินผลของอาจารย์ ความรู้สียากลำบากเมื่อได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วย

Martha (1999) ได้ศึกษาลักษณะความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยฟลอริดา จำนวน 193 คน เป็นชาย 92 คน หญิง 101 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม โดยให้นักศึกษาเขียนประสบการณ์ความเครียดด้านต่างๆ และวิธีการแก้ไข ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาเครียดในเรื่องของการเข้ากลุ่มหรือเข้าสังคมมากที่สุด มีผลมาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว โดยเฉพาะพฤติกรรมการเป็นลูกแหว่งหรือลูกติดพ่อแม่ จะมีความเครียดเรื่องการเข้ากลุ่มมาก ในด้านความเครียดมีความแตกต่างทางเพศ นักศึกษาหญิงมีความเครียดมากกว่านักศึกษาชาย

Islam (2001) ได้ทำการศึกษา การประเมิน และเปรียบเทียบประสบการณ์ความเครียดของนักศึกษาต่างชาติ และนักศึกษามุสลิม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาต่างชาติ 205 คน และนักศึกษามุสลิม 216 คน เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี และปริญญาโท โดยใช้องค์ประกอบในการวิเคราะห์ 8 ปัจจัยดังนี้ การปรับตัวต่างวัฒนธรรม, อาการทางกาย, ความกดดันจากครอบครัว, ความวิตกกังวลกับการสอบ, ปัญหาด้านการเงิน, ทักษะคิดต่อการเรียน, การสนับสนุนทางสังคม และความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการวิจัยมีความชัดเจนระหว่างนักศึกษา 2 กลุ่ม ซึ่งนักศึกษาต่างชาติมีคะแนนสูงกว่า ได้แก่ การปรับตัวต่างวัฒนธรรม, ความกดดันจากครอบครัว และทักษะคิดต่อการเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด

งานวิจัยในประเทศ

ประทุม (2542) ทำการศึกษาแหล่งของความเครียดและวิถีทางปรับแก้ของผู้พยายามฆ่าตัวตาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 20 คน จากการศึกษาพบว่า แหล่งของความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างประเมินว่าเป็นแหล่งของความเครียดในระดับปานกลางได้แก่ เรื่องสิ่งแวดล้อม (ร้อยละ 65) และเรื่องเงิน (ร้อยละ 50) ส่วนแหล่งของความเครียดที่ถูกประเมินว่าเป็นแหล่งของความเครียดระดับต่ำได้แก่ เรื่องส่วนบุคคล (ร้อยละ 70) เรื่องสังคม (ร้อยละ 65) เรื่องงาน (ร้อยละ 60) และเรื่องครอบครัว (ร้อยละ 45) ด้านวิถีการปรับแก้พบว่า วิถีการปรับแก้ทั้ง 8 วิถีถูกใช้โดยกลุ่มตัวอย่าง แต่วิถีการปรับแก้ที่กลุ่มตัวอย่างใช้บ่อย คือ ควบคุมตนเอง (ร้อยละ 30) รองลงมาคือ หนี หลีกเลียะงปัญหา (ร้อยละ 25) และแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม (ร้อยละ 25) ซึ่งวิถีการปรับแก้ทั้ง 3 วิถี เป็นวิถีการปรับแก้ที่มุ่งปรับอารมณ์

นลินี (2543) ทำการศึกษาพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 74 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษามีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักศึกษามีพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด แบบมุ่งลดอารมณ์ และมุ่งแก้ที่ปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่น พยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา นอนพัก พูดคุยกับเพื่อนฝูง ขอคำปรึกษาจากผู้อื่น พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่นักศึกษาใช้ในระดับสูง ได้แก่ การให้กำลังใจตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหา อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ปล่อยใจตนเองอยู่เสมอ คิดหาทางแก้ปัญหา ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกๆ ด้านอย่างรอบคอบ

สมโภชน์ และคณะ (2545) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างของเพศ ชั้นปีและสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 298 คน พบว่าความเครียดของนิสิตทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ คะแนนความเครียดของนิสิตหญิงจะเพิ่มขึ้นตามชั้นปี และสูงสุดในชั้นปีที่ 4 ส่วนนิสิตชายจะเพิ่มขึ้นสูงสุดในชั้นปีที่ 3 และลดลงในชั้นปีที่ 4 คะแนนความเครียดของนิสิตที่เรียนในสาขาวิชาที่ต่างกันในแต่ละชั้นปีไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากนัก แต่เมื่อดูคะแนนรวมจะเห็นได้ว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จะมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยรวมสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชา

วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ในเรื่องการจัดการกับความเครียดพบว่า นิสิตชายและหญิงมีคะแนนการจัดการกับความเครียดโดยจัดการกับอารมณ์/ความรู้สึกของตนเองไม่แตกต่างกัน และมีคะแนนการจัดการความเครียดโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงแตกต่างกัน นิสิตชายมีการจัดการความเครียดโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงสูงกว่าเพศหญิง นิสิตที่เรียนสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดโดยจัดการกับอารมณ์/ความรู้สึกของตนเองสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ และนิสิตที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์จะมีการจัดการความเครียดโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

กรกวรรณและสุภาพรรณ (2545: 161) ได้ทำการศึกษาการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 411 คน พบว่า นิสิตนักศึกษาไทยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่มีประสิทธิภาพคือวิธีการหลีกเลี่ยงในระดับต่ำ

เปรมพร และสุภาพรรณ (2546) ได้ทำการศึกษาการปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 651 คน พบว่านักศึกษาเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมปานกลางถึงค่อนข้างมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพคือใช้การหลีกเลี่ยงปานกลางถึงค่อนข้างน้อย นิสิตนักศึกษาหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่า นิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาจำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาขาวิชา และประเภทของสถานที่แตกต่างกัน ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาไม่แตกต่างกัน

มานพ, พิศมัยและชวณีย์ (2546) ได้ทำการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาปริญญาตรีในคณะต่างๆ จำนวน 478 คน ใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความเครียดระดับปกติ สูงกว่าปกติเล็กน้อย สูงกว่าปกติปานกลางและสูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 48.7 32.6 7.1 และ 5.4 ตามลำดับ ปัญหาที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดคือ กลัวอ่านหนังสือไม่ทัน กลัวจะทำข้อสอบไม่ได้ ทะเลาะกับเพื่อน เพื่อนขู่ว่าจะเลิกคบทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง เพื่อนนินทาหลังหา

แฟนไม่ได้ ทะเลาะกับแฟน ทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว มีโรคประจำตัว รายได้ไม่พอใช้ ใช้เงินไม่คุ้มค่า และมีหนี้สิน วิธีการจัดการกับความเครียดที่ใช้กันมากที่สุดคือ ดูหนัง ฟังเพลง ดูละครทีวี ดูฟุตบอล (ร้อยละ 97.5) ปัญหาในการจัดการกับความเครียดมากที่สุดคือ ขี้เกียจและง่วงนอนอยู่เสมอ (ร้อยละ 73.4) และท้ายสุด นักศึกษาเสนอแนะว่า ต้องการให้มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันทุกคณะ มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นที่มีที่พักผ่อนหย่อนใจมากขึ้น และอาจารย์ไม่ควรให้งานมากเกินไป

วารภรณ์และสุภาพรณ (2546) ได้ทำการศึกษาความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักศึกษาชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ของมหาวิทยาลัยเอกชน 6 แห่ง จำนวน 509 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความหวังจำนวน 30 ข้อ และแบบวัดการเผชิญความเครียดจำนวน 55 ข้อ วัดการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ ได้แก่ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา, แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและปานกลางมีความคาดหวังในระดับที่สูงกว่า และใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาลักษณะความหวังและการจัดการกับปัญหาของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นรายละเอียดเพิ่มเติม ผลการวิจัยแบบเจาะลึกพบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงมีความคาดหวังสูง โดยมีเป้าหมายที่ตั้งไว้สูง หลากหลายและค่อนข้างยาก มีความตั้งใจสูง และมีแนวทางไปสู่เป้าหมายได้หลากหลาย รวมถึงสามารถวางแผน และจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่มีความตั้งใจและพลังแห่งแนวทางค่อนข้างต่ำและใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้งที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ

งานวิจัยต่างประเทศ

Jean Ellen (1992) ได้ทำการศึกษาบทบาทของความคาดหวังและกลยุทธ์การจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 153 คน การวิจัยพบว่า นักศึกษามีความคิดและการรับรู้เกี่ยวกับบทบาทการให้บริการพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญไม่แตกต่างจากวิธีการรับรู้และการฝึกปฏิบัติจริง นอกจากนั้นยังพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ใช้การสนับสนุนทางสังคมให้เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ในการจัดการความเครียด จากการศึกษาให้คำแนะนำที่จำเป็นอย่างได้แก่ การตัดสินใจในอาชีพและความเข้าใจพื้นฐานของบทบาทอาจารย์พยาบาล การรับรู้บทบาทของตนเอง ทางเลือกในอาชีพ ความพึงพอใจในอาชีพ และความสำเร็จในอาชีพ

Spear (1999) ได้ศึกษาความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาปีสุดท้าย ที่ฝึกงานในโรงฝึกงานก่อนจบการศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการสำรวจความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นระหว่างฝึกงานในโรงฝึกงานของนักศึกษามหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย จำนวน 35 คน ซึ่งจุดมุ่งหมายเพื่อนำวิธีการจัดการกับความเครียดไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน และปรับปรุงแก้ไขหรือป้องกันเป็นประโยชน์ต่อไปข้างหน้า วัดโดยใช้แบบสอบถามวัด 3 ครั้ง คือก่อนฝึกงาน ระหว่างฝึกงานและหลังฝึกงาน เพื่อวัดว่านักศึกษามีการปรับตัวและแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างไร ผลของการวิจัยครั้งนี้ นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการฝึกงานดี นักศึกษามีความพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น ความเครียดในการฝึกงานขึ้นอยู่กับเตรียมตัวเข้าฝึกงานของนักศึกษาเอง เพศไม่มีผลกระทบความเครียด การแก้ปัญหาที่นักศึกษานิยมกระทำมากที่สุดคือการปรึกษาผู้รู้คือ ครูอาจารย์

Leavell (2001) ได้ทำการศึกษาทักษะการจัดการความเครียดของนักศึกษาต่างชาติในมหาวิทยาลัย การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาทักษะการจัดการความเครียดของนักศึกษาต่างชาติกับการใช้การจัดการกับความเครียด 3 กลุ่ม ได้แก่ การแก้ปัญหา, การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 160 คน (เพศชาย 62 คน, เพศหญิง 98 คน) อายุระหว่าง 18-50 ปี ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในคะแนนของนักศึกษอเมริกันเพศหญิงกับนักศึกษาต่างชาติเพศหญิง ในการค้นหาการสนับสนุนทางสังคม ค่าสัมประสิทธิ์ของเพียร์สันพบว่า ใช้การหลีกเลี่ยง และระยะเวลาเรียนระหว่างนักศึกษอเมริกันและนักศึกษาต่างชาติ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ และค่ามีนัยสำคัญที่มีคะแนนสูงของนักศึกษาต่างชาติคือ ความคล่องแคล่วในภาษา และปัญหาในการติดต่อสื่อสาร

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

งานวิจัยในประเทศ

สุธีรา (2532) ทำการศึกษาเรื่องผลของความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ที่ติดยาเสพติดจำนวน 100 ราย โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบลึก พบว่า ในขณะที่ผู้ที่ติดยาเสพติดเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตทางด้านต่างๆ นั้น ผู้ที่ติดยาเสพติดมีความเครียดมาก แต่ความเครียดจะคลี่คลายลงถ้าได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมทั้งทางด้านอารมณ์ การเงิน และการให้คำแนะนำในการแก้ปัญหา จากสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อน

เพ็ญศรี (2537) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดสติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2536 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 402 คน พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมทางเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 วัยรุ่นตอนต้นที่มี ระดับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแตกต่างกัน คือวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลางและสูง จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการ สนับสนุนทางสังคมต่ำและวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มนูญ, ยวพรและพิรพรด (2537) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา และบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษา ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสัมพันธ์ภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา สาเหตุปัญหาความสัมพันธ์ของอาจารย์กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ความคาดหวังต่อบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาที่นักศึกษาต้องการ และบทบาทอาจารย์ผู้สอนที่นักศึกษาต้องการ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2535-2536 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามอย่างมีโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษามีแนวโน้มเปลี่ยนแปลง และเหินห่างมากไป นักศึกษาต้องการให้อาจารย์เพิ่มบทบาทในการช่วยเหลือมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

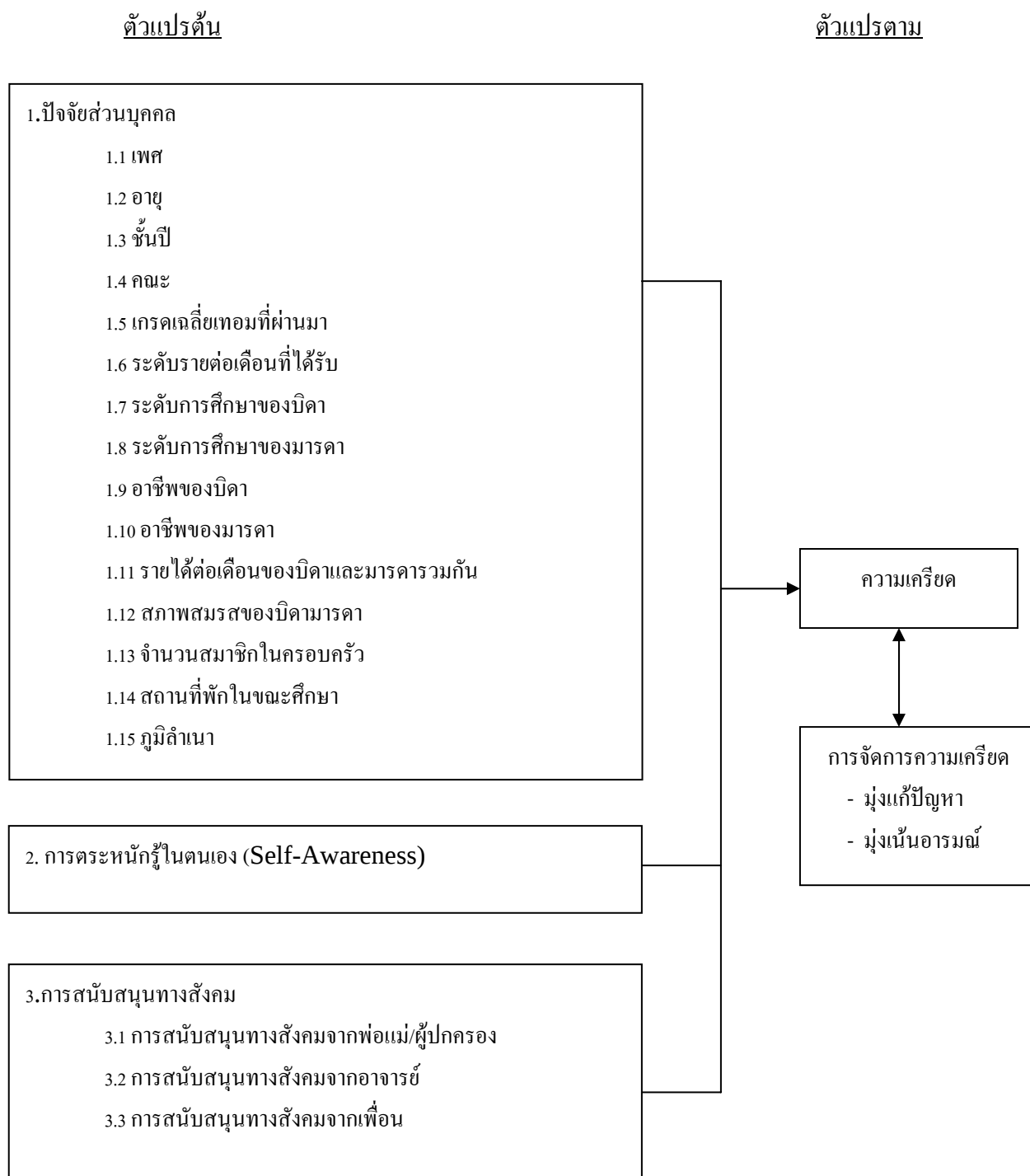
งานวิจัยต่างประเทศ

Pompe และ Heus (1993) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน แรงสนับสนุนทางสังคม และความตึงเครียดของผู้จัดการชายกับผู้จัดการหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้จัดการชายและหญิง จำนวน 155 คน ในประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่าความแตกต่างทางเพศไม่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน แรงสนับสนุนทางสังคมและสุขภาพ แต่จะมีผลเฉพาะผู้จัดการหญิงซึ่งได้รับแรงสนับสนุนในการทำงาน และเพื่อนมากกว่าผู้จัดการชาย ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน กับแรงสนับสนุนในการทำงานของผู้จัดการหญิงมากกว่าผู้จัดการชาย และความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนกับความพึงพอใจในการทำงานของผู้จัดการหญิงมากกว่าผู้จัดการชาย

Dwyer (2000) ได้ทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษาในความสัมพันธ์กับความคาดหวังในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและกลยุทธ์การจัดการความเครียด ซึ่งงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาความเครียดที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจของนักศึกษาในช่วงสอบและผลการสอบออก วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ เพื่อเป็นการตรวจสอบตัวแปรที่เกี่ยวกับความคาดหวังในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และระดับกลยุทธ์จัดการความเครียดของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ (เพศหญิง 54 คน และเพศชาย 21 คน) แบบสอบถามเกี่ยวกับ ประสบการณ์ในชีวิต, ลักษณะความคาดหวังในตนเอง, การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและครอบครัว, แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีในการจัดการความเครียด ผลการวิจัยพบว่า กลยุทธ์การจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความเครียด โดยเน้นที่การหลีกเลี่ยง การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนซึ่งเป็นกลยุทธ์การจัดการความเครียดที่เน้นอารมณ์ ความแตกต่างของเพศพบว่า เพศหญิงจะใช้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมากกว่าเพศชาย

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีหลายปัจจัยที่มีผลกระทบกับความเครียดในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษากลุ่มตัวแปรด้านปัจจัยส่วนบุคคล การตระหนักรู้ในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังภาพที่ 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐาน

1. นักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

1.1 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.2 นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.3 นักศึกษาที่ศึกษาในชั้นปีแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.4 นักศึกษาที่ศึกษาในคณะที่ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.5 นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยที่ผ่านมามีแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.6 นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.7 นักศึกษาที่การศึกษาของบิดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.8 นักศึกษาที่การศึกษาของมารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.9 นักศึกษาที่อาชีพของบิดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.10 นักศึกษาที่อาชีพของมารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.11 นักศึกษาที่รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดาต่างกันแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.12 นักศึกษาที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.13 นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.14 นักศึกษาที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.15 นักศึกษาที่มีภูมิฐานะแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

2. การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

3. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา โดยแยกเป็น
สมมติฐานย่อย ดังนี้

3.1 การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับความเครียดของ
นักศึกษา

3.2 การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

3.3 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

4. การจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา โดยแยกเป็น
สมมติฐานย่อย ดังนี้

4.1 การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

4.2 การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความเครียดของ
นักศึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึง การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และตัวแปรตามคือ ความเครียด และการจัดการความเครียดซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง ดังนี้ คือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 53,287 คน (ข้อมูล ณ มิถุนายน 2548)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากการวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังนี้

1. การสุ่มมหาวิทยาลัยโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มมหาวิทยาลัยรัฐบาล กลุ่มมหาวิทยาลัยเอกชน และกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ แล้วสุ่มโดยการจับสลากกลุ่มละ 1 ใบ ได้ผลดังนี้

กลุ่มมหาวิทยาลัยรัฐบาล คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มมหาวิทยาลัยเอกชน คือ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

และทำการสุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยเอกชนใหม่ ได้มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เนื่องจากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยมีข้อจำกัดบางประการ ไม่สามารถให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลได้

2. การคำนวณหาขนาดตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 53,287 คน บุญธรรม (2531: 51) กล่าวว่า เนื่องจากประชากรมีจำนวนที่แน่นอน (Finite population) จากสูตรที่ใช้ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คือสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ดังนี้

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

$$n = \frac{(53,287)}{1 + (53,287 \times 0.05^2)}$$

$$n = 397 \text{ คน}$$

โดยที่ e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากรที่ศึกษาทั้งหมด

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

จากการคำนวณจะได้ขนาดตัวอย่างประมาณ 400 คน

3. เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาหาสัดส่วนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยหาสัดส่วนของนักศึกษาในแต่ละมหาวิทยาลัยตามสัดส่วน จะได้จำนวนนักศึกษาตามจำนวนตัวอย่าง ดังนี้

$$\text{จำนวนตัวอย่างแต่ละมหาวิทยาลัย} = \frac{\text{ขนาดตัวอย่างทั้งหมด} \times \text{นักศึกษามหาวิทยาลัย}}{\text{จำนวนนักศึกษาทั้งหมด}}$$

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามมหาวิทยาลัยและระดับชั้นปี

มหาวิทยาลัย	ปี 1		ปี 2		ปี 3		ปี 4		รวม	
	N	n	N	n	N	n	N	n	N	n
เกษตรศาสตร์	5,727	43	4,851	36	4,085	31	4,601	35	19,264	145
ธุรกิจบัณฑิต	4,667	35	4,127	31	2,863	21	2,199	17	13,856	104
จันทร์เกษม	5,321	40	5,101	38	4,972	37	4,773	36	20,167	151
รวม	15,715	118	14,079	105	11,920	89	11,573	88	53,287	400

4. การสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จากมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้ง 3 แห่ง ตามสัดส่วนที่กำหนดไว้

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือ

การศึกษาค้นคว้านี้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างได้อ่านและตอบเอง (Self administered questionnaire) เนื่องจากประเด็นความเครียดเป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคล โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบให้เลือกตอบและเติมข้อความ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา ระดับรายได้ต่อเดือนที่ได้รับ การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ต่อเดือนของบิดาและมารดา รวมกัน สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานที่พักในขณะศึกษา และภูมิปัญญา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 16 ข้อซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการศึกษาจากเอกสารตำรา ลักษณะมาตรวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Likert Scale) ตามระดับมาตรวัด 5 ระดับ คือ เป็นจริงน้อยที่สุด เป็นจริงน้อย เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงมาก และเป็นจริงมากที่สุด ให้เลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับผู้ตอบ กำหนดการให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	การให้คะแนน
เป็นจริงน้อยที่สุด	1
เป็นจริงน้อย	2
เป็นจริงปานกลาง	3
เป็นจริงมาก	4
เป็นจริงมากที่สุด	5

เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนรายข้อ

วิเชียร (2530: 80) ได้ให้เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนไว้ดังนี้

$$\text{ขนาดชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับ}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว กำหนดระดับคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง เป็น 3 ระดับ คือ

การตระหนักรู้ในตนเอง	ระดับคะแนนเฉลี่ย	คะแนนรวม
ต่ำ	1.00 – 2.33	16.00 – 37.33
ปานกลาง	2.34 – 3.66	37.34 – 58.67
สูง	3.67 – 5.00	58.68 – 80.01

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียด จำนวน 45 ข้อซึ่งผู้วิจัยได้แปลมาจากแบบวัด The Stress Test ของ Smith (1993) ลักษณะมาตรวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Likert Scale) ลักษณะของข้อคำถามเป็นการประเมินอาการความเครียดที่เกิดขึ้นในด้านต่างๆ แต่ละข้อตามระดับมาตรวัด 5 ระดับ คือ ไม่เคยเลย นานๆ ครั้ง บ่อย บ่อยมาก บ่อยมากที่สุด ลักษณะข้อคำถามเป็นไปในทางบวก (Positive) เท่านั้น

คำตอบ	การให้คะแนน
ไม่เคยเลย	0
นานๆ ครั้ง	1
บ่อย	2
บ่อยมาก	3
บ่อยมากที่สุด	4

เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนรายข้อ

วิเชียร (2530: 80) ได้ให้เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนไว้ดังนี้

$$\text{ขนาดชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับ}} = \frac{4 - 0}{3} = 1.33$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว กำหนดระดับคะแนนความเครียด เป็น 3 ระดับ คือ

ความเครียด	ระดับคะแนนเฉลี่ย	คะแนนรวม
ต่ำ	0.00 – 1.33	0.00 – 60.00
ปานกลาง	1.34 – 2.66	61.00 – 121.00
สูง	2.67 – 4.00	122.00 – 182.00

ส่วนที่ 4 แบบวัดการจัดการความเครียด จำนวน 30 ข้อแบ่งเป็นการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา 15 ข้อ และการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ 15 ข้อซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยการศึกษาจากเอกสารตำรา และสร้างตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ลักษณะมาตรวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Likert Scale) ตามระดับมาตรวัด 5 ระดับคือ บ่อยน้อยที่สุด บ่อยน้อย บ่อยปานกลาง บ่อยมาก บ่อยมากที่สุด ข้อคำถามเป็นแบบเชิงบวกและเชิงลบ

ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ข้อ 1-15 (การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา)

ข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 16-30 (การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์)

คำตอบ	การให้คะแนนเชิงบวก	การให้คะแนนเชิงลบ
น้อยน้อยที่สุด	1	5
น้อยน้อย	2	4
น้อยปานกลาง	3	3
น้อยมาก	4	2
น้อยมากที่สุด	5	1

เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนรายข้อ

วิเชียร (2530: 80) ได้ให้เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนไว้ดังนี้

$$\text{ขนาดชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับ}}$$

$$\text{ขนาดชั้น} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

จากเกณฑ์ดังกล่าวกำหนดระดับคะแนนการจัดการความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ

การจัดการความเครียด	ระดับคะแนนเฉลี่ย		คะแนนรวม	
	เชิงบวก	เชิงลบ	เชิงบวก	เชิงลบ
ต่ำ	1.00-2.33	3.67-5.00	15.00-35.00	57.00-77.00
ปานกลาง	2.34-3.66	2.34-3.66	36.00-56.00	36.00-56.00
สูง	3.67-5.00	1.00-2.33	57.00-77.00	15.00-35.00

ส่วนที่ 5 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม 90 ข้อซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยการศึกษาจากเอกสารตำรา และสร้างตามแนวคิดของ Schaefer et al. (1981) ลักษณะมาตรวัดเป็นมาตรวัดแบบประเมินค่า (Likert Scale) แบ่งเป็นการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง 30 ข้อ การ

สนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ 30 ข้อและการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน 30 ข้อ ตามระดับมาตรวัด 5 ระดับ คือ เป็นจริงน้อยที่สุด เป็นจริงน้อย เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงมาก และเป็นจริงมากที่สุด

คำตอบ	การให้คะแนน
เป็นจริงน้อยที่สุด	1
เป็นจริงน้อย	2
เป็นจริงปานกลาง	3
เป็นจริงมาก	4
เป็นจริงมากที่สุด	5

เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนรายข้อ

วิเชียร (2530: 80) ได้ให้เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนไว้ดังนี้

$$\text{ขนาดชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับ}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว กำหนดระดับคะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคม เป็น 3 ระดับ คือ

การสนับสนุนทางสังคม	ระดับคะแนนเฉลี่ย	คะแนนรวม
ต่ำ	1.00 – 2.33	30.00 – 70.00
ปานกลาง	2.34 – 3.66	71.00 – 111.00
สูง	3.67 – 5.00	112.00 – 152.00

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นในการวิจัยไปทดสอบหา ความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้คือ

1. การหาความเที่ยงตรงในด้านเนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถามโดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการและผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา

2. การทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาและนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน และหาความเชื่อมั่นเป็นรายข้อ (Item Analysis) โดยใช้สัมประสิทธิ์ความเที่ยง โดยคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาค (Cronbach ' s Coefficient Alpha) ได้ค่าดังนี้

การทดสอบหาความเชื่อมั่น

การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น ปรากฏผลดังนี้

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่อง	ค่าความเชื่อมั่น (α)
การตระหนักรู้ในตนเอง	.8639
ความเครียด	.9484
การจัดการความเครียด	
การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา	.9148
การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์	.8036
การสนับสนุนทางสังคม	
การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง	.9831
การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์	.9625
การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	.9755

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสาร ข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย
2. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตอธิการบดีของ 4 มหาวิทยาลัย เพื่อทำการทดสอบเครื่องมือและเก็บข้อมูล
3. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปแจกกับกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่แบ่งสัดส่วนไว้ ในแต่ละมหาวิทยาลัย
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถาม พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกชุด
5. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมดแล้ว ได้นำมาลงรหัสบันทึกข้อมูล และนำไปวิเคราะห์ทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน

3. F-test เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป และ เปรียบเทียบเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ LSD (Least Square Difference)

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรที่เป็นอิสระต่อกัน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม การจัดการความเครียด

5. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ที่ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ นำเสนอผลการวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง

ส่วนที่ 3 ความเครียด

ส่วนที่ 4 การจัดการความเครียด

ส่วนที่ 5 การสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n = 400)			
	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	201	50.3
	หญิง	199	49.7
อายุ			
	18 - 20 ปี	235	58.7
	21 ปี ขึ้นไป	165	41.3

ตารางที่ 2 (ต่อ)

			(n = 400)
	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั้นปี	1	118	29.4
	2	105	26.3
	3	89	22.3
	4	88	22.0
คณะที่กำลังศึกษา	กลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	159	39.7
	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	120	30.0
	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์	121	30.3
เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา	ต่ำกว่า 2.00	42	10.5
	2.01 – 2.50	135	33.7
	2.51 – 3.00	112	28.0
	3.01 – 3.50	88	22.0
	3.51 ขึ้นไป	23	5.8
รายได้ต่อเดือนที่ได้รับ	1,000 - 3,000 บาท	69	17.3
	3,001– 5,000 บาท	180	45.0
	5,001– 7,000 บาท	80	20.0
	7,001 บาทขึ้นไป	71	17.7

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 400)		
	ปัจจัยส่วนบุคคล	ร้อยละ
ระดับการศึกษาของบิดา		
	ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	85
	มัธยมศึกษาตอนต้น	40
	มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	64
	อนุปริญญา / ปวส.	59
	ปริญญาตรี	120
	ปริญญาโทหรือสูงกว่า	32
ระดับการศึกษาของมารดา		
	ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	117
	มัธยมศึกษาตอนต้น	52
	มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	52
	อนุปริญญา / ปวส.	46
	ปริญญาตรี	118
	ปริญญาโทหรือสูงกว่า	15
อาชีพของบิดา		
	ว่างงาน	6
	เกษตรกรรม	56
	ธุรกิจส่วนตัว	126
	รับราชการ	94
	พนักงานรัฐวิสาหกิจ	29
	พนักงานเอกชน	35
	อื่นๆ	54

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 400)			
	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพของมารดา			
	ว่างงาน	52	13.0
	เกษตรกรรม	53	13.2
	ธุรกิจส่วนตัว	117	29.3
	รับราชการ	77	19.3
	พนักงานรัฐวิสาหกิจ	12	3.0
	พนักงานเอกชน	35	8.7
	อื่นๆ	54	13.5
รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดา รวมกัน			
	ต่ำกว่า 10,000 บาท	64	16.0
	10,001 – 20,000 บาท	90	22.5
	20,001 – 30,000 บาท	53	13.3
	30,001 – 40,000 บาท	39	9.7
	40,001 – 50,00 บาท	74	18.5
	50,000 บาทขึ้นไป	80	20.0
สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา			
	อยู่ด้วยกัน	318	79.5
	แยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง	36	9.0
	หย่าร้าง	22	5.5
	บิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิต	24	6.0
จำนวนสมาชิกในครอบครัว			
	2 – 4 คน	230	57.5
	5 คนขึ้นไป	170	42.5

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 400)		
	ปัจจัยส่วนบุคคล	ร้อยละ
สถานที่พักขณะศึกษา	อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา	170
	อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง	40
	อาศัยอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย	16
	เช่าหอพัก (หอพัก,อพาร์ทเมนท์,คอนโดมิเนียม)	174
		43.5
ภูมิลำเนา	กรุงเทพมหานคร	171
	ต่างจังหวัด	229
		57.3

จากตารางที่ 2 พบว่าลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขต กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 50.3) อายุระหว่าง 18 – 20 ปี (ร้อยละ 58.7) อยู่ชั้นปี 1 (ร้อยละ 29.4) ศึกษาในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (ร้อยละ 39.7) เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาอยู่ระหว่าง 2.01 – 2.50 (ร้อยละ 33.7) รายได้ต่อเดือนที่ได้รับอยู่ระหว่าง 3,001 – 5,000 บาท (ร้อยละ 45.0) บิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 30.0) มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 29.5) บิดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 31.4) มารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 29.3) รายได้ของบิดา-มารดารวมกันต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001 – 20,000 บาท (ร้อยละ 22.5) สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 79.5) จำนวนสมาชิกในครอบครัว 2 - 4 คน (ร้อยละ 57.5) สถานที่พักขณะศึกษาเช่าหอพัก (ร้อยละ 43.5) และภูมิลำเนาต่างจังหวัด (ร้อยละ 57.3)

ส่วนที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตระหนักรู้ในตนเอง

(n = 400)

การตระหนักรู้ในตนเอง	เป็นจริง น้อย ที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด	S.D.	การ ตระหนักรู้ใน ตนเอง
1.ฉันแสดงความเห็น ออกมากจากใจจริง	3 (0.8)	6 (1.5)	81 (20.3)	173 (43.2)	137 (34.2)	4.08	สูง
2.ฉันรู้ว่าฉันชอบอะไร	5 (1.3)	9 (2.3)	78 (19.4)	150 (37.5)	158 (39.5)	4.12	สูง
3.ฉันรู้ว่าฉันไม่ชอบ อะไร	9 (2.3)	13 (3.3)	65 (16.2)	145 (36.2)	168 (42.0)	4.13	สูง
4.ฉันยอมรับในจุดด้อย และพร้อมที่จะพัฒนา	2 (0.5)	13 (3.3)	120 (30.0)	147 (36.7)	118 (29.5)	3.92	สูง
5.ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ของตนเองได้	7 (1.7)	38 (9.7)	145 (36.2)	119 (29.7)	91 (22.7)	3.62	ปาน กลาง
6.ฉันเป็นคนมีอารมณ์ ขัน	7 (1.8)	19 (4.7)	96 (24.0)	134 (33.5)	144 (36.0)	3.97	สูง
7.ฉันมีความพอใจใน รูปร่างของตนเอง	22 (5.5)	61 (15.3)	144 (36.0)	87 (21.7)	86 (21.5)	3.39	ปาน กลาง
8.ฉันมีความภาคภูมิใจ ในตนเอง	2 (0.5)	21 (5.3)	121 (30.2)	143 (35.7)	113 (28.3)	3.86	สูง
9.ฉันมีความสัมพันธ์ที่ ดีกับผู้อื่น	3 (0.8)	9 (2.3)	76 (19.0)	239 (59.7)	73 (18.2)	3.93	สูง
10.ฉันสามารถทำ ความรู้จักกับเพื่อน ใหม่ได้ดี	5 (1.3)	18 (4.5)	114 (28.5)	156 (39.0)	107 (26.7)	3.86	สูง
11.ฉันเป็นคนที่มีความ อดทน	2 (0.5)	39 (9.7)	126 (31.5)	130 (32.5)	103 (25.8)	3.73	สูง
12.ฉันคบกับผู้อื่นด้วย ความจริงใจ	2 (0.5)	4 (1.0)	31 (7.7)	181 (45.3)	182 (45.5)	4.34	สูง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 400)								
การตระหนักรู้ใน ตนเอง	เป็นจริง น้อย ที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มาก ที่สุด		S.D.	การ ตระหนักรู้ใน ตนเอง
13.ฉันเข้าใจและ ยอมรับ ความแตกต่าง ของบุคคลได้	2 (0.5)	11 (2.8)	79 (19.7)	175 (43.7)	133 (33.3)	4.06	0.83	สูง
14.ฉันต่อสู้เพื่อ แก้ปัญหา	1 (0.3)	20 (5.0)	140 (35.0)	204 (51.0)	35 (8.7)	3.63	0.72	ปาน กลาง
15.ฉันพอใจในการ ปฏิบัติตนในด้านการ ดำเนินชีวิตอย่างที่ฉัน ปฏิบัติอยู่	4 (1.0)	17 (4.2)	107 (26.8)	164 (41.0)	108 (27.0)	3.89	0.89	สูง
16.ฉันพร้อมที่จะรับฟัง คำตักเตือนจากผู้อื่น	1 (0.3)	13 (3.3)	87 (21.7)	236 (59.0)	63 (15.7)	3.87	0.72	สูง
ค่าเฉลี่ยรวม						62.39	9.48	สูง

จากตารางที่ 3 พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 62.36) หมายความว่า นักศึกษามีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเอง ในด้านความรู้สึกลึกซึ้งและอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเป็นอย่างดี โดยส่วนใหญ่เห็นว่าคบกับผู้อื่นด้วยความจริงใจ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34) รองลงมาได้แก่ รู้ว่าไม่ชอบ และชอบอะไร (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และ 4.12) และแสดงความเห็นออกมาจากใจจริง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08) ขณะที่ตระหนักน้อยกว่าประเด็นอื่นๆ คือความพอใจในรูปร่างของตนเอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39) สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62) และต่อสู้เพื่อแก้ปัญหา (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63)

ส่วนที่ 3 ความเครียด

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเครียด

(n = 400)

ความเครียด	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อย มาก	บ่อย มากที่สุด		S.D.	ความ เครียด
1.หัวใจเต้นเร็ว แรงหรือ ผิดปกติ	43 (10.7)	286 (71.5)	56 (14.0)	13 (3.3)	2 (0.5)	1.11	0.64	ต่ำ
2.หายใจเร็ว ตื้น ไม่ สม่ำเสมอ	75 (18.7)	195 (48.8)	119 (29.7)	10 (2.5)	1 (0.3)	1.17	0.76	ต่ำ
3.รู้สึกว่ากล้ามเนื้อตึง แน่น หรือยึด เช่น คอ ขมวด ขบ กรามและกำ หมัดแน่น	78 (19.5)	162 (40.5)	131 (32.7)	25 (6.3)	4 (1.0)	1.29	0.88	ต่ำ
4.รู้สึกนอนไม่หลับและ มีอาการกระสับกระส่าย	95 (23.7)	168 (42.0)	98 (24.5)	30 (7.5)	9 (2.3)	1.23	0.97	ต่ำ
5.รู้สึกเครียดหรือกดดัน เมื่อต้องพูดหรือกระทำ บางสิ่งบางอย่าง	24 (6.0)	161 (40.3)	107 (26.7)	104 (26.0)	4 (1.0)	1.76	0.94	ปาน กลาง
6.รู้สึกหนาวๆ ร้อนๆ หรือเหงื่อออก	66 (16.5)	163 (40.8)	78 (19.4)	20 (5.0)	73 (18.3)	1.68	1.32	ปาน กลาง
7.รู้สึกอยากเข้าห้องน้ำ ทั้งๆ ที่ไม่จำเป็น	124 (31.0)	144 (36.0)	42 (10.5)	84 (21.0)	6 (1.5)	1.26	1.15	ต่ำ
8.ปากแห้ง	34 (8.5)	151 (37.7)	169 (42.3)	32 (8.0)	14 (3.5)	1.60	0.88	ปาน กลาง
9.ปวดศีรษะ	20 (5.0)	231 (57.7)	100 (25.0)	35 (8.8)	14 (3.5)	1.48	0.86	ปาน กลาง
10.รู้สึกหนักหรือไม่ กระฉับกระเฉง	33 (8.3)	181 (45.2)	85 (21.2)	93 (23.3)	8 (2.0)	1.66	0.99	ปาน กลาง
11.ปวดหลัง	60 (15.0)	161 (40.3)	72 (18.0)	96 (24.0)	11 (2.7)	1.59	1.10	ปาน กลาง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 400)								
ความเครียด	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อย มาก	บ่อย มาก ที่สุด		S.D.	ความ เครียด
12.ปวดตึงกล้ามเนื้อ บริเวณไหล่ คอ หรือ หลัง	40 (10.0)	162 (40.5)	85 (21.3)	100 (25.0)	13 (3.2)	1.71	1.05	ปาน กลาง
13.ผิวหนังมีรอยย่น และ เป็นมัน	107 (26.8)	134 (33.5)	135 (33.7)	18 (4.5)	6 (1.5)	1.20	0.94	ต่ำ
14.มีอาการปื้นป่วนหรือ ผื่นท้อ	47 (11.7)	253 (63.3)	70 (17.4)	25 (6.3)	5 (1.3)	1.22	0.78	ต่ำ
15.มีความอยากอาหาร น้อยลง	134 (33.5)	176 (44.0)	63 (15.7)	21 (5.3)	6 (1.5)	0.97	0.92	ต่ำ
16.วิตกกังวลมากเกินไป เกี่ยวกับเรื่อง เล็กๆน้อยๆ	31 (7.8)	138 (34.5)	167 (41.7)	47 (11.7)	17 (4.3)	1.70	0.93	ปาน กลาง
17.คิดเรื่องเดิมๆ วกไป วนมา	24 (6.0)	110 (27.5)	198 (49.5)	46 (11.5)	22 (5.5)	1.83	0.91	ปาน กลาง
18.คิดเรื่องไร้สาระ และ ความคิดที่ทำให้ ยุ่งยากใจ	29 (7.3)	111 (27.8)	193 (48.2)	47 (11.7)	20 (5.0)	1.79	0.92	ปาน กลาง
19.มีความยากลำบากใน การควบคุมความคิด ในแง่ลบ/ความคิดไม่ดี	48 (12.0)	163 (40.8)	82 (20.5)	28 (7.0)	79 (19.7)	1.82	1.31	ปาน กลาง
20.รู้สึกโศกเศร้าเสียใจ หม่นหมองและหมด กำลังใจ	38 (9.5)	181 (45.3)	70 (17.5)	33 (8.3)	78 (19.4)	1.83	1.29	ปาน กลาง
21.โกรธเคือง หรือ ฉุนเฉียว	23 (5.8)	191 (47.8)	79 (19.7)	32 (8.0)	75 (18.7)	1.86	1.23	ปาน กลาง
22.รู้สึกว่าถูกดูหมิ่น เหยียดหยาม	65 (16.3)	193 (48.3)	55 (13.7)	19 (4.7)	68 (17.0)	1.58	1.30	ปาน กลาง
23.รู้สึกว่าตนเองน่า รังเกียจ น่าขยะแขยง	199 (49.7)	92 (23.0)	23 (5.8)	17 (4.2)	69 (17.3)	1.16	1.50	ต่ำ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 400)

ความเครียด	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อย มาก	บ่อย มากที่สุด		S.D.	ความ เครียด
24.รู้สึกหวาดกลัว	89 (22.3)	182 (45.5)	47 (11.8)	79 (19.7)	3 (0.7)	1.31	1.05	ต่ำ
25.มีความวิตกกังวล	44 (11.0)	176 (44.0)	79 (19.8)	22 (5.5)	79 (19.7)	1.79	1.30	ปาน กลาง
26.ตกอยู่ในภาวะ ซึมเศร้า	92 (23.0)	170 (42.5)	46 (11.5)	20 (5.0)	72 (18.0)	1.53	1.38	ปาน กลาง
27.ความคิดคับแคบ ไม่ ยืดหยุ่น	103 (25.8)	173 (43.3)	44 (11.0)	11 (2.7)	69 (17.2)	1.43	1.36	ปาน กลาง
28.มีภาวะสับสน	66 (16.5)	238 (59.5)	66 (16.5)	24 (6.0)	6 (1.5)	1.17	0.82	ต่ำ
29.ขาดความเป็นระบบ ระเบียบ	52 (13.0)	235 (58.8)	79 (19.7)	27 (6.8)	7 (1.7)	1.26	0.83	ต่ำ
30.รู้สึกว่าทำงานมาก เกินไป	57 (14.3)	228 (57.0)	76 (19.0)	27 (6.7)	12 (3.0)	1.27	0.89	ต่ำ
31.สูญเสียความทรงจำ	238 (59.5)	91 (22.7)	43 (10.8)	21 (5.3)	7 (1.7)	0.67	0.98	ต่ำ
32.กระทำในสิ่งต่างๆ ผิดพลาด	28 (7.0)	281 (70.3)	68 (17.0)	16 (4.0)	7 (1.7)	1.23	0.71	ต่ำ
33.ขาดสมาธิ	19 (4.8)	151 (37.7)	122 (30.5)	30 (7.5)	78 (19.5)	1.99	1.19	ปาน กลาง
34.มีอาการวอกแวกง่าย	30 (7.5)	140 (35.0)	114 (28.5)	35 (8.7)	81 (20.3)	1.99	1.25	ปาน กลาง
35.ขาดความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	50 (12.5)	268 (67.0)	64 (16.0)	16 (4.0)	2 (0.5)	1.13	0.69	ต่ำ
36.ชอบเยาะเย้ยถากถาง หรือไม่เป็นมิตรกับ ผู้อื่น	141 (35.2)	213 (53.3)	39 (9.7)	6 (1.5)	1 (0.3)	0.78	0.69	ต่ำ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 400)

ความเครียด	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อย มาก	บ่อย มากที่สุด	S.D.	ความ เครียด
37.คำนึงถึงความรู้สึก ของผู้อื่นน้อย	94 (23.5)	233 (58.3)	51 (12.7)	18 (4.5)	4 (1.0)	1.01	ต่ำ
38.มีความยากลำบากใน การจัดการกับความ ก้าวร้าวของผู้อื่น	38 (9.5)	187 (46.8)	83 (20.7)	22 (5.5)	70 (17.5)	1.75	ปาน กลาง
39.มีความรู้สึกไม่ยาก ร่วมมือ	53 (13.3)	206 (51.5)	58 (14.4)	14 (3.5)	69 (17.3)	1.60	ปาน กลาง
40.มีการขัดแย้งกับผู้อื่น	43 (10.7)	300 (75.0)	45 (11.3)	10 (2.5)	2 (0.5)	1.07	ต่ำ
41.นอนไม่หลับ	105 (26.3)	168 (42.0)	78 (19.5)	30 (7.5)	19 (4.7)	1.23	ต่ำ
42.แข่งกับเวลา	17 (4.3)	131 (32.7)	117 (29.3)	54 (13.4)	81 (20.3)	2.13	ปาน กลาง
43.รู้สึกรีบร้อน เร่งรีบ	13 (3.3)	122 (30.4)	133 (33.3)	117 (29.3)	15 (3.7)	2.00	ปาน กลาง
44.ต้องผลักดันตัวเอง	10 (2.5)	117 (29.3)	144 (36.0)	42 (10.5)	87 (21.7)	2.18	ปาน กลาง
45.ต้องการควบคุมทุก สิ่งทุกอย่างตลอดเวลา	29 (7.3)	141 (35.3)	102 (25.4)	37 (9.3)	91 (22.7)	2.10	ปาน กลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						67.08	ปาน กลาง

จากตารางที่ 4 พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเฉลี่ยรวมในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 67.08) หมายความว่านักศึกษามีความเครียดในระดับที่เหมาะสมถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นพลังผลักดันที่จะทำให้ให้นักศึกษามีพลังที่จะกระทำในสิ่งที่คาดหวังให้ประสบผลสำเร็จ โดยส่วนใหญ่มีความรู้สึกที่ต้องผลักดันตัวเอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.18) รองลงมาได้แก่แข่งกับเวลาและต้องการควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างตลอดเวลา (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 และ

2.10) และรู้สึกรีบร้อน เร่งรีบ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.00) ขณะที่อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่น้อยกว่าประเด็นอื่นๆ คือ สูญเสียความทรงจำ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.67)

ส่วนที่ 4 การจัดการความเครียด

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการความเครียด

(n = 400)							
การจัดการความเครียด	น้อย น้อย ที่สุด	น้อย น้อย	น้อย ปาน กลาง	น้อย มาก	น้อย มาก ที่สุด	S.D.	การ จัดการ ความ เครียด
<u>การจัดการความเครียด</u>							
<u>โดยมุ่งแก้ปัญหา</u>							
1.เมื่อมีปัญหากเกิดขึ้น ท่านพยายามแก้ปัญหาก ให้ดีขึ้น	5 (1.3)	40 (10.0)	160 (40.0)	173 (43.3)	22 (5.4)	3.42	0.79 ปาน กลาง
2.เมื่อมีปัญหากเกิดขึ้น ท่านจะหาทางแก้ไข เอาไว้หลายๆ ทาง	5 (1.3)	40 (10.0)	160 (40.0)	173 (43.2)	22 (5.5)	3.32	0.84 ปาน กลาง
3.เมื่อมีปัญหากเกิดขึ้น ท่านพยายามหาว่ามี สาเหตุมาจากอะไร	10 (2.5)	47 (11.8)	160 (40.0)	158 (39.4)	25 (6.3)	3.35	0.86 ปาน กลาง
4.เมื่อมีปัญหากเกิดขึ้น ท่านพร้อมที่จะสู้	4 (1.0)	51 (12.8)	143 (35.7)	170 (42.5)	32 (8.0)	3.44	0.85 ปาน กลาง
5.เมื่อจะจัดการแก้ไข ปัญหากท่านจะคิดและ ตั้งเป้าหมายเอาไว้ ก่อนว่าจะต้องทำ อะไรบ้าง	2 (0.5)	64 (16.0)	151 (37.8)	83 (20.7)	100 (25.0)	3.54	1.05 ปาน กลาง
6.เมื่อมีปัญหากเกิดขึ้น ท่านจะรีบแก้ไขทันที	3 (0.8)	69 (17.3)	159 (39.7)	74 (18.5)	95 (23.7)	3.47	1.06 ปาน กลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 400)								
การจัดการความเครียด	น้อย ที่สุด	น้อย น้อย	น้อย ปาน กลาง	น้อย มาก	น้อย มาก ที่สุด		S.D.	การ จัดการ ความ เครียด
7.ท่านจะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ถ้าเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นหนักหนาเกินความสามารถของท่าน	6 (1.5)	91 (22.7)	129 (32.2)	73 (18.3)	101 (25.3)	3.43	1.14	ปาน กลาง
8.ปัญหาที่ท่านไม่สามารถแก้ไขคนเดียวได้ ท่านจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	3 (0.8)	90 (22.5)	112 (28.0)	87 (21.7)	108 (27.0)	3.52	1.13	ปาน กลาง
9.เมื่อมีปัญหาคือต้องแก้ไขหลายปัญหา ท่านมักจะแก้ไขปัญหาดังตามความเร่งด่วนของปัญหา	1 (0.3)	66 (16.4)	157 (39.3)	68 (17.0)	108 (27.0)	3.54	1.07	ปาน กลาง
10.ในกรณีของการแก้ปัญหาใหม่ๆ ที่ท่านไม่เคยพบท่านมักจะปรึกษากับบุคคลที่เคยมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาด้านนี้มาก่อน	3 (0.8)	59 (14.8)	157 (39.3)	74 (18.4)	107 (26.7)	3.56	1.06	ปาน กลาง
11.เมื่อปัญหาที่เกิดขึ้นต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นท่านจะให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันหาวิธีในการแก้ปัญหานี้	12 (3.0)	86 (21.5)	145 (36.3)	62 (15.5)	95 (23.7)	3.36	1.15	ปาน กลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 400)								
การจัดการความเครียด	น้อย ที่สุด	น้อย น้อย	น้อย ปาน กลาง	น้อย มาก	น้อย มาก ที่สุด		S.D.	การ จัดการ ความ เครียด
12.พยายามจัดการกับ ปัญหาโดยไม่เอา อารมณ์เข้ามา เกี่ยวข้อง	10 (2.5)	105 (26.3)	154 (38.4)	43 (10.8)	88 (22.0)	3.24	1.14	ปาน กลาง
13.ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม เกี่ยวกับปัญหาและ วิธีการแก้ปัญหา สังเกต ซักถามหรือ อ่านจากหนังสือ ต่างๆเพื่อช่วย แก้ปัญหาได้ดีขึ้น	14 (3.5)	122 (30.4)	137 (34.3)	42 (10.5)	85 (21.3)	3.16	1.17	ปาน กลาง
14.ท่านจะมองหาทาง แก้ปัญหาที่ดีที่สุด	4 (1.0)	62 (15.4)	144 (36.0)	161 (40.3)	29 (7.3)	3.37	0.87	ปาน กลาง
15.ปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์ เช่น วาง แผนการเรียน ประหยัด การใช้จ่าย ย้ายที่พัก แบ่งเวลาให้ เหมาะสม ให้เพื่อน ติว ทำงานพิเศษ ปรับความเข้าใจกับ คนที่ทะเลาะด้วย	5 (1.3)	79 (19.8)	146 (36.4)	64 (16.0)	106 (26.5)	3.47	1.12	ปาน กลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						51.16	12.06	ปาน กลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 400)								
การจัดการความเครียด	น้อย ที่สุด	น้อย น้อย	น้อย ปาน กลาง	น้อย มาก	น้อย มาก ที่สุด		S.D.	การ จัดการ ความ เครียด
<u>การจัดการความเครียด</u>								
<u>โดยมุ่งเน้นอารมณ์</u>								
16.เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านมักคิดว่าพรุ่งนี้ ค่อยจัดการก็ได้ ไม่ ต้องรีบ	32 (8.0)	163 (40.7)	145 (36.3)	52 (13.0)	8 (2.0)	3.40	0.88	ปาน กลาง
17.เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านอยากอยู่เงียบๆ คนเดียว	30 (7.5)	122 (30.5)	151 (37.8)	58 (14.5)	39 (9.7)	3.11	1.06	ปาน กลาง
18.เมื่อมีปัญหาท่านจะ ระบายโดยการสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา	248 (62.0)	69 (17.3)	44 (11.0)	27 (6.7)	12 (3.0)	4.29	1.09	ต่ำ
19.เมื่อมีปัญหาท่านจะ กินยาช่วยระงับ ประสาทหรือคลาย เครียด	271 (67.7)	50 (12.5)	49 (12.3)	15 (3.8)	15 (3.7)	4.37	1.07	ต่ำ
20.เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านเห็นว่าเป็นเรื่อง ชะตากรรมหรือ เคราะห์กรรม	89 (22.3)	200 (50.0)	69 (17.2)	24 (6.0)	18 (4.5)	3.80	1.00	ต่ำ
21.ปัญหาที่เกิดขึ้นกับ ท่านมักมีสาเหตุมาจาก คนอื่นเช่น พ่อ แม่ อาจารย์ เพื่อน คนรัก	55 (13.8)	167 (41.7)	124 (31.0)	36 (9.0)	18 (4.5)	3.51	0.99	ปาน กลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 400)								
การจัดการความเครียด	น้อย ที่สุด	น้อย น้อย	น้อย ปาน กลาง	น้อย มาก	น้อย มาก ที่สุด		S.D.	การ จัดการ ความ เครียด
22.เมื่อท่านอารมณ์เสีย จะระบายออกกับคน อื่นๆหรือคน ใกล้เคียง เช่น พ่อแม่ เพื่อน คนรัก	97 (24.3)	152 (38.0)	90 (22.4)	48 (12.0)	13 (3.3)	3.68	1.07	ปาน กลาง
23.เวลาที่ท่านไม่พอใจ หรือโกรธ ท่านจะ พยายามเก็บความ รู้สึกไว้ไม่แสดงออก	26 (6.5)	145 (36.3)	135 (33.7)	46 (11.5)	48 (12.0)	3.14	1.09	ปาน กลาง
24.ท่านจะหาสิ่งอื่นๆทำ เพื่อให้ลืมปัญหาที่ เกิดขึ้น	13 (3.3)	122 (30.5)	159 (39.7)	74 (18.5)	32 (8.0)	3.02	0.97	ปาน กลาง
25.เมื่อมีปัญหาหรือ ความยุ่งยากท่าน มักจะสวดมนต์ขอให้ พระหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ช่วย	73 (18.3)	177 (44.3)	108 (27.0)	27 (6.7)	15 (3.7)	3.67	0.97	ต่ำ
26.ท่านมักจะร้องไห้ เมื่อกลุ้มใจ	92 (23.0)	140 (35.0)	96 (24.0)	43 (10.7)	29 (7.3)	3.56	1.17	ปาน กลาง
27.เมื่อมีใครมาดูถูก ท่านจะมูมานะ พยายามเอาชนะคำ สบประมาทของเขา ให้ได้	12 (3.0)	106 (26.5)	167 (41.8)	69 (17.3)	46 (11.4)	2.92	1.01	ปาน กลาง
28.เมื่อมีปัญหาท่าน มักจะไปเที่ยวเรก คัม บาร์เพื่อเป็นการ ผ่อนคลาย	205 (51.3)	105 (26.2)	58 (14.5)	24 (6.0)	8 (2.0)	4.19	1.02	ต่ำ

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 400)								
การจัดการความเครียด	น้อย ที่สุด	น้อย น้อย	น้อย ปาน กลาง	น้อย มาก	น้อย มาก ที่สุด	S.D.	การ จัดการ ความ เครียด	
29.ท่านมักจะสร้างมโน ภาพหรือเรื่องราวเพื่อ ชดเชย ความผิดหวัง	109 (27.3)	158 (39.5)	102 (25.4)	24 (6.0)	7 (1.8)	3.85	0.95	ต่ำ
30.รับประทานอาหาร ชนิดต่างๆ เพิ่มขึ้น	53 (13.3)	156 (39.0)	127 (31.7)	44 (11.0)	20 (5.0)	3.44	1.01	ปาน กลาง
รวม						53.94	8.15	ปาน กลาง

* ข้อ 16 – 30 แปลงค่าคะแนนแล้ว

จากตารางที่ 5 พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา ค่าเฉลี่ยรวมในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 51.16) หมายความว่านักศึกษาใช้การจัดการกับ ปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นโดยตรง โดยส่วนใหญ่เห็นว่าในกรณีของการแก้ปัญหาใหม่ๆที่ไม่ เคยพบมักจะปรึกษากับบุคคลที่เคยมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาด้านนี้มาก่อน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56) รองลงมาได้แก่เมื่อจะจัดการแก้ไขปัญหาคิดและตั้งเป้าหมายเอาไว้ก่อนว่าจะต้องทำ อะไรบ้างและเมื่อมีปัญหาที่ต้องแก้ไขหลายปัญหามักจะแก้ไขปัญหตามความเร่งด่วนของปัญหา มี ค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54) ขณะที่การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาที่ปฏิบัติ น้อย ที่สุดกว่าประเด็นอื่นๆ คือ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา สังเกต ชักถาม หรืออ่านจากหนังสือต่างๆ เพื่อช่วยแก้ปัญหาได้ดีขึ้น (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.16)

ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ค่าเฉลี่ยรวมในระดับ ปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 53.94) หมายความว่านักศึกษาไม่ได้ใช้การจัดการกับปัญหาและ ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยตรง โดยส่วนใหญ่เห็นว่าเมื่ออารมณ์เสียจะระบายออกกับคนอื่นๆ หรือคน ใกล้เคียง เช่น พ่อแม่ เพื่อน คนรัก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68) รองลงมามักจะร้องไห้เมื่อกลุ้มใจ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.56) และเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมักมีสาเหตุมาจากคนอื่นๆ เช่น พ่อแม่ อาจารย์ เพื่อน คนรัก

(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51) ขณะที่การจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ที่ปฏิบัติน้อยกว่าประเด็นอื่นๆ คือ เมื่อมีใครมาดุถูกจะมูมานะพยายามเอาชนะคำสบประมาทของเขาให้ได้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92)

ส่วนที่ 5 การสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง

(n = 400)								
การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง	เป็นจริงน้อยที่สุด	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงมาก	เป็นจริงมากที่สุด		S.D.	การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง
1. ท่านสามารถพูดคุยได้ทุกเวลา	12 (3.0)	23 (5.7)	86 (21.5)	118 (29.5)	161 (40.3)	3.98	1.06	สูง
2. ให้กำลังใจท่านในการทำสิ่งต่างๆ	9 (2.3)	17 (4.3)	69 (17.3)	95 (23.7)	210 (52.4)	4.20	1.02	สูง
3. พุดชมเชยเมื่อท่านทำสิ่งต่างๆ สำเร็จ	10 (2.5)	22 (5.5)	67 (16.7)	109 (27.3)	192 (48.0)	4.13	1.04	สูง
4. ให้อภัยเมื่อท่านทำผิด	6 (1.5)	9 (2.2)	45 (11.3)	89 (22.3)	251 (62.7)	4.43	0.89	สูง
5. รับฟังความคิดเห็นของท่าน	7 (1.8)	24 (6.0)	68 (17.0)	106 (26.5)	195 (48.7)	4.15	1.02	สูง
6. รับฟังคำชี้แจงของท่านเมื่อท่านทำผิด	8 (2.0)	23 (5.8)	58 (14.5)	114 (28.4)	197 (49.3)	4.17	1.01	สูง
7. พร้อมเสมอที่จะพูดคุยกับท่านเพื่อให้ท่านเข้าใจในเหตุการณ์ยุ่งยากที่ท่านกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างชัดเจนและดูง่าย	8 (2.0)	21 (5.3)	58 (14.4)	128 (32.0)	185 (46.3)	4.15	0.99	สูง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 400)								
การสนับสนุนทาง สังคมจากพ่อแม่/ ผู้ปกครอง	เป็น จริง น้อย ที่สุด	เป็น จริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มาก ที่สุด		S.D.	การ สนับสนุน ทางสังคม จากพ่อ แม่/ ผู้ปกครอง
8.มีความเข้าใจในตัว ท่าน	10 (2.5)	18 (4.5)	68 (17.0)	109 (27.3)	195 (48.7)	4.15	1.02	สูง
9.บอกเสมอว่าเป็น ห่วงท่าน	8 (2.0)	26 (6.4)	45 (11.3)	88 (22.0)	233 (58.3)	4.28	1.02	สูง
10.เอาใจใส่ในความ เป็นอยู่ของท่าน	4 (1.0)	11 (2.7)	40 (10.0)	88 (22.0)	257 (64.3)	4.46	0.86	สูง
11.แนะนำท่านใน เรื่องการเรียน	11 (2.8)	28 (7.0)	109 (27.3)	118 (29.4)	134 (33.5)	3.84	1.05	สูง
12.ชี้ให้เห็นว่าการขาด เรียนหรือหนีเรียน เป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ	10 (2.5)	19 (4.8)	53 (13.3)	114 (28.4)	204 (51.0)	4.21	1.01	สูง
13.แนะนำให้ท่านอ่าน หนังสือที่เสริม ประสบการณ์	18 (4.5)	27 (6.8)	91 (22.7)	110 (27.5)	154 (38.5)	3.89	1.13	สูง
14.คอยแนะนำสิ่งที่ ท่านกำลังทำอยู่ว่าดี หรือไม่ดี	5 (1.3)	21 (5.3)	54 (13.4)	100 (25.0)	220 (55.0)	4.27	0.97	สูง
15.ชี้ให้ท่านเห็นว่า การสูบบุหรี่หรือดื่ม สุราเป็นสิ่งไม่ดี	11 (2.8)	14 (3.5)	38 (9.5)	68 (17.0)	269 (67.2)	4.23	0.99	สูง
16.ให้คำแนะนำท่าน จนท่านสามารถ เผชิญสถานการณ์ที่ เลวร้ายได้	11 (2.8)	15 (3.7)	57 (14.3)	115 (28.7)	202 (50.5)	4.21	1.00	สูง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

							(n = 400)	
การสนับสนุนทาง สังคมจากพ่อแม่/ ผู้ปกครอง	เป็น จริง น้อย ที่สุด	เป็น จริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด	S.D.	การ สนับสนุน ทางสังคม จากพ่อแม่/ ผู้ปกครอง	
17.แนะนำท่านในเรื่องการประกอบอาชีพในอนาคต	6 (1.5)	17 (4.3)	59 (14.8)	119 (29.7)	199 (49.7)	4.22	0.95	สูง
18.มักยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบผลสำเร็จให้ท่านฟังเสมอ	12 (3.0)	28 (7.0)	72 (18.0)	108 (27.0)	180 (45.0)	4.04	1.09	สูง
19.แนะนำให้ฟังวิทยุ/คู่มือทักสินในเรื่องที่เสริมความรู้ให้กับท่าน	15 (3.8)	29 (7.3)	98 (24.5)	123 (30.7)	135 (33.7)	3.84	1.09	สูง
20.แนะนำตักเตือนเมื่อท่านมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	8 (2.0)	11 (2.8)	47 (11.8)	107 (26.7)	227 (56.7)	4.34	0.93	สูง
21.ช่วยเหลือท่านเมื่อขาดสิ่งของบางสิ่งที่เป็นจำเป็น	6 (1.5)	10 (2.5)	37 (9.3)	97 (24.3)	250 (62.4)	4.44	0.87	สูง
22.ช่วยเหลือท่านเมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือ	9 (2.3)	9 (2.3)	46 (11.4)	78 (19.5)	258 (64.5)	4.42	0.94	สูง
23.พยายามหาเงินเพื่อสนับสนุนในเรื่องการเรียนของท่าน	7 (1.8)	11 (2.8)	37 (9.3)	66 (16.4)	279 (69.7)	4.50	0.90	สูง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 400)								
การสนับสนุนทาง สังคมจากพ่อแม่/ ผู้ปกครอง	เป็น จริง น้อย ที่สุด	เป็น จริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด	S.D.	การ สนับสนุน ทางสังคม จากพ่อแม่/ ผู้ปกครอง	
24.แบ่งเบาภาระ หน้าที่ของท่านเมื่อ ท่านไม่สามารถทำ คนเดียวได้	9 (2.3)	14 (3.5)	81 (20.3)	122 (30.4)	174 (43.5)	4.10	0.99	สูง
25.ช่วยจัดหาหรือ เสริมสิ่งของบางอย่าง เพื่อให้ท่านได้แสดง ความสามารถ	9 (2.3)	26 (6.5)	70 (17.5)	132 (33.0)	163 (40.7)	4.04	0.10	สูง
26.ช่วยเหลือท่านใน เรื่องการเรียน เช่น คูปองหนังสือ	56 (14.0)	75 (18.8)	102 (25.5)	82 (20.5)	85 (21.2)	3.16	1.33	ปานกลาง
27.พร้อมที่จะ ช่วยเหลือท่านเสมอ เมื่อท่านขอร้อง	3 (0.8)	15 (3.7)	54 (13.5)	72 (18.0)	256 (64.0)	4.41	0.91	สูง
28.ช่วยท่านหา หนังสือที่เกี่ยวข้อง ในการทำรายงาน	54 (13.5)	70 (17.5)	102 (25.4)	87 (21.8)	87 (21.8)	3.20	1.33	ปานกลาง
29.ช่วยเหลือเมื่อท่าน เดือดร้อนเรื่องเงิน	2 (0.5)	13 (3.3)	45 (11.3)	59 (14.7)	281 (70.2)	4.51	0.86	สูง
30.ได้รับการ สนับสนุนและ ร่วมมือในการทำสิ่ง ต่างๆ	4 (1.0)	13 (3.3)	55 (13.7)	108 (27.0)	220 (55.0)	4.32	0.89	สูง
รวม						124.45	20.16	สูง

จากตารางที่ 6 พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครองค่าเฉลี่ยรวม ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 124.45) หมายความว่านักศึกษาได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ รวมถึงการให้ความรู้ คำแนะนำและช่วยเหลือด้านสิ่งของหรือบริการ โดยส่วนใหญ่เห็นว่าจะช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อนเรื่องเงิน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51) รองลงมาได้แก่พยายามหาเงินเพื่อสนับสนุนในเรื่องการเรียนและเอาใจใส่ในความเป็นอยู่ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และ 4.46) และช่วยเหลือเมื่อขาดสิ่งของบางสิ่งบางอย่างที่จำเป็น (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44) ขณะที่เป็นอย่างอื่นน้อยกว่าประเด็นอื่นๆ ช่วยเหลือในเรื่องการเรียน เช่น ดิวนั่งสือ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.16)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์

(n = 400)							
การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์	เป็นจริงน้อยที่สุด	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงมาก	เป็นจริงมากที่สุด	S.D.	การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์
1.ท่านสามารถพูดคุยได้ทุกเวลา	69 (17.3)	104 (26.0)	134 (33.4)	43 (10.8)	50 (12.5)	2.75	ปานกลาง
2.ให้กำลังใจท่านในการทำสิ่งต่างๆ	42 (10.5)	100 (25.0)	137 (34.2)	95 (23.8)	26 (6.5)	2.90	ปานกลาง
3.พูดคุยชมเชยเมื่อท่านทำสิ่งต่างๆ สำเร็จ	31 (7.8)	83 (20.8)	124 (31.0)	91 (22.7)	71 (17.7)	3.22	ปานกลาง
4.ให้อภัยเมื่อท่านทำผิด	28 (7.0)	72 (18.0)	166 (41.5)	99 (24.8)	35 (8.7)	3.10	ปานกลาง
5.รับฟังความคิดเห็นของท่าน	29 (7.3)	56 (14.0)	136 (34.0)	136 (34.0)	43 (10.7)	3.27	ปานกลาง
6.รับฟังคำชี้แจงของท่านเมื่อท่านทำผิด	37 (9.3)	54 (13.5)	162 (40.5)	100 (25.0)	47 (11.7)	3.17	ปานกลาง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n = 400)							
การสนับสนุนทาง สังคมจากอาจารย์	เป็น จริง น้อย ที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มาก ที่สุด	S.D.	การ สนับสนุน ทางสังคม จาก อาจารย์
7.พร้อมเสมอที่จะ พูดคุยกับท่านเพื่อให้ ท่านเข้าใจใน เหตุการณ์ยุ่งยากที่ ท่านกำลังเผชิญอยู่ได้ อย่างชัดเจนและง่ายดาย	34 (8.5)	79 (19.7)	134 (33.5)	110 (27.5)	43 (10.8)	3.12	1.11 ปานกลาง
8.มีความเข้าใจในตัว ท่าน	38 (9.5)	95 (23.7)	172 (43.0)	75 (18.8)	20 (5.0)	2.86	0.99 ปานกลาง
9.บอกเสมอว่าเป็นห่วง ท่าน	57 (14.3)	105 (26.2)	154 (38.5)	63 (15.7)	21 (5.3)	2.72	1.06 ปานกลาง
10.เอาใจใส่ในความ เป็นอยู่ของท่าน	64 (16.0)	102 (25.5)	145 (36.3)	63 (15.7)	26 (6.5)	2.71	1.11 ปานกลาง
11.แนะนำท่านในเรื่อง การเรียน	23 (5.8)	49 (12.2)	102 (25.5)	136 (34.0)	90 (22.5)	3.55	1.13 ปานกลาง
12.ชี้ให้เห็นว่าการขาด เรียนหรือหนีเรียน เป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ	21 (5.3)	35 (8.8)	90 (22.5)	112 (28.0)	142 (35.4)	3.80	1.17 สูง
13.แนะนำให้ท่านอ่าน หนังสือที่เสริม ประสบการณ์	23 (5.8)	43 (10.8)	111 (27.8)	90 (22.4)	133 (33.2)	3.67	1.20 สูง
14.คอยแนะนำสิ่งที่ ท่านกำลังทำอยู่ว่าดี หรือไม่ดี	25 (6.3)	53 (13.3)	136 (34.0)	93 (23.2)	93 (23.2)	3.44	1.16 ปานกลาง
15.ชี้ให้ท่านเห็นว่าการ สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา เป็นสิ่งไม่ดี	19 (4.8)	39 (9.8)	87 (21.8)	73 (18.2)	182 (45.4)	3.90	1.21 สูง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การสนับสนุนทาง สังคมจากอาจารย์							(n = 400)	
	เป็น จริง น้อย ที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มาก ที่สุด		S.D.	การ สนับสนุน ทางสังคม จาก อาจารย์
16.ให้คำแนะนำท่าน จนท่านสามารถเผชิญ สถานการณ์ที่เลวร้าย ได้	26 (6.5)	61 (15.2)	125 (31.3)	128 (32.0)	60 (15.0)	3.34	1.11	ปานกลาง
17.แนะนำท่านในเรื่อง การประกอบอาชีพ ในอนาคต	19 (4.8)	41 (10.2)	112 (28.0)	100 (25.0)	128 (32.0)	3.69	1.16	ปานกลาง
18.มักยกตัวอย่างบุคคล ที่ประสบผลสำเร็จให้ ท่านฟังเสมอ	23 (5.7)	44 (11.0)	101 (25.3)	127 (31.7)	105 (26.3)	3.62	1.15	ปานกลาง
19.แนะนำให้ฟังวิทยุ/ดู โทรทัศน์ในเรื่องที่ เสริมความรู้ให้กับ ท่าน	26 (6.5)	61 (15.2)	108 (27.0)	132 (33.0)	73 (18.3)	3.41	1.14	ปานกลาง
20.แนะนำตักเตือนเมื่อ ท่านมีพฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสม	20 (5.0)	43 (10.7)	101 (25.3)	138 (34.5)	98 (24.5)	3.63	1.11	ปานกลาง
21.ช่วยเหลือท่านเมื่อ ขาดสิ่งของบางสิ่ง จำเป็น	39 (9.8)	83 (20.7)	161 (40.3)	87 (21.7)	30 (7.5)	2.97	1.06	ปานกลาง
22.ช่วยเหลือท่านเมื่อ ท่านต้องการความ ช่วยเหลือ	25 (6.3)	71 (17.7)	143 (35.7)	89 (22.3)	72 (18.0)	3.28	1.14	ปานกลาง
23.พยายามหาเงินเพื่อ สนับสนุนในเรื่อง การเรียนของท่าน	88 (22.0)	103 (25.8)	103 (25.8)	54 (13.4)	52 (13.0)	2.70	1.30	ปานกลาง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n = 400)								
การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์	เป็นจริงน้อยที่สุด	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงมาก	เป็นจริงมากที่สุด	S.D.	การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์	
24.แบ่งเบาภาระหน้าที่ของท่านเมื่อท่านไม่สามารถทำคนเดียวได้	61 (15.3)	98 (24.5)	145 (36.3)	74 (18.4)	22 (5.5)	2.75	1.09	ปานกลาง
25.ช่วยจัดหาหรือเสริมสิ่งของบางอย่างเพื่อให้ท่านได้แสดงความสามารถ	37 (9.3)	72 (18.0)	174 (43.5)	74 (18.5)	43 (10.7)	3.04	1.08	ปานกลาง
26.ช่วยเหลือท่านในเรื่องการเรียน เช่น ติวหนังสือ	36 (9.0)	63 (15.8)	118 (29.5)	126 (31.5)	57 (14.2)	3.26	1.16	ปานกลาง
27.พร้อมที่จะช่วยเหลือท่านเสมอเมื่อท่านขอร้อง	24 (6.0)	78 (19.5)	152 (38.0)	92 (23.0)	54 (13.5)	3.19	1.08	ปานกลาง
28.ช่วยท่านหาหนังสือที่เกี่ยวข้องในการทำรายงาน	45 (11.3)	66 (16.5)	122 (30.5)	110 (27.5)	57 (14.2)	3.17	1.19	ปานกลาง
29.ช่วยเหลือเมื่อท่านเดือดร้อนเรื่องเงิน	103 (25.7)	101 (25.3)	91 (22.7)	81 (20.3)	24 (6.0)	2.56	1.24	ปานกลาง
30.ได้รับการสนับสนุนและร่วมมือในการทำสิ่งต่างๆ	28 (7.0)	55 (13.7)	162 (40.5)	89 (22.3)	66 (16.5)	3.28	1.11	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						96.04	23.47	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ ค่าเฉลี่ยรวมในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 96.04) หมายความว่านักศึกษาได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ รวมถึงการให้ความรู้ คำแนะนำและช่วยเหลือด้านสิ่งของหรือบริการ โดยส่วนใหญ่เห็นว่าอาจารย์ชี้ให้เห็นว่าการสูบบุหรี่หรือดื่มสุราเป็นสิ่งไม่ดี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90) รองลงมา

ชี้ให้เห็นว่าการขาดเรียนหรือหนีเรียนเป็นเรื่องที่ไม่ควรทำและ แนะนำในเรื่องการประกอบอาชีพในอนาคต (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 และ 3.69) และแนะนำให้อ่านหนังสือที่เสริมประสบการณ์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67) ขณะที่ความคิดเห็นที่เป็นจริงน้อยกว่าประเด็นอื่นๆ คือ เอาใจใส่ในความเป็นอยู่ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

(n = 400)								
การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	เป็นจริงน้อยที่สุด	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงมาก	เป็นจริงมากที่สุด		S.D.	การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน
1. ท่านสามารถพูดคุยได้ทุกเวลา	5 (1.3)	11 (2.7)	50 (12.5)	133 (33.3)	201 (50.2)	4.29	0.88	สูง
2. ให้กำลังใจท่านในการทำสิ่งต่างๆ	3 (0.8)	16 (4.0)	138 (34.4)	126 (31.5)	117 (29.3)	3.85	0.92	สูง
3. พุดชมเชยเมื่อท่านทำสิ่งต่างๆ สำเร็จ	6 (1.5)	25 (6.3)	126 (31.5)	128 (32.0)	115 (28.7)	3.80	0.96	สูง
4. ให้ข้อคิดเมื่อท่านทำผิด	4 (1.0)	21 (5.3)	95 (23.7)	186 (46.5)	94 (23.5)	3.86	0.87	สูง
5. รับฟังความคิดเห็นของท่าน	4 (1.0)	9 (2.3)	79 (19.7)	136 (34.0)	172 (43.0)	4.16	0.88	สูง
6. รับฟังคำชี้แจงของท่านเมื่อท่านทำผิด	6 (1.5)	18 (4.5)	91 (22.8)	194 (48.5)	91 (22.7)	3.87	0.87	สูง
7. พร้อมเสมอที่จะพูดคุยกับท่านเพื่อให้ท่านเข้าใจในเหตุการณ์ยุ่งยากที่ท่านกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างชัดเจนและดูง่าย	4 (1.0)	24 (6.0)	111 (27.8)	142 (35.5)	119 (29.7)	3.87	0.94	สูง
8. มีความเข้าใจในตัวท่าน	3 (0.8)	17 (4.3)	94 (23.4)	190 (47.5)	96 (24.0)	3.90	0.84	สูง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

(n = 400)							
การสนับสนุนทาง สังคมจากเพื่อน	เป็น จริง น้อย ที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มาก ที่สุด	S.D.	การ สนับสนุน ทางสังคม จากเพื่อน
9.บอกเสมอว่าเป็นห่วง ท่าน	13 (3.3)	32 (8.0)	142 (35.5)	112 (28.0)	101 (25.2)	3.64	1.05 ปานกลาง
10.เอาใจใส่ในความ เป็นอยู่ของท่าน	9 (2.3)	42 (10.5)	121 (30.2)	172 (43.0)	56 (14.0)	3.56	0.93 ปานกลาง
11.แนะนำท่านในเรื่อง การเรียน	14 (3.5)	32 (8.0)	136 (34.0)	116 (29.0)	102 (25.5)	3.65	1.05 ปานกลาง
12.ชี้ให้เห็นว่าการขาด เรียนหรือหนีเรียน เป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ	22 (5.5)	46 (11.5)	125 (31.3)	135 (33.7)	72 (18.0)	3.47	1.08 ปานกลาง
13.แนะนำให้ท่านอ่าน หนังสือที่เสริม ประสบการณ์	21 (5.3)	55 (13.7)	153 (38.3)	99 (24.7)	72 (18.0)	3.37	1.09 ปานกลาง
14.คอยแนะนำสิ่งที่ ท่านกำลังทำอยู่ว่าดี หรือไม่ดี	9 (2.3)	26 (6.5)	112 (28.0)	163 (40.7)	90 (22.5)	3.75	0.95 สูง
15.ชี้ให้ท่านเห็นว่าการ สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา เป็นสิ่งไม่ดี	15 (3.8)	37 (9.3)	87 (21.7)	91 (22.7)	170 (42.5)	3.91	1.16 สูง
16.ให้คำแนะนำท่าน จนท่านสามารถเผชิญ สถานการณ์ที่เลวร้าย ได้	5 (1.3)	23 (5.7)	117 (29.3)	167 (41.7)	88 (22.0)	3.78	0.89 สูง
17.แนะนำท่านในเรื่อง การประกอบอาชีพ ในอนาคต	15 (3.8)	52 (13.0)	122 (30.5)	103 (25.7)	108 (27.0)	3.59	1.13 ปานกลาง
18.มักยกตัวอย่างบุคคล ที่ประสบผลสำเร็จให้ ท่านฟังเสมอ	22 (5.5)	44 (11.0)	122 (30.5)	134 (33.5)	78 (19.5)	3.51	1.09 ปานกลาง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

(n = 400)								
การสนับสนุนทาง สังคมจากเพื่อน	เป็น จริง น้อย ที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มาก ที่สุด		S.D.	การ สนับสนุน ทางสังคม จากเพื่อน
19.แนะนำให้ฟังวิทยุ/ดู โทรทัศน์ในเรื่องที่ เสริมความรู้ให้กับท่าน	15 (3.8)	42 (10.5)	147 (36.7)	135 (33.7)	61 (15.3)	3.46	0.99	ปานกลาง
20.แนะนำดักเตือนเมื่อ ท่านมีพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสม	11 (2.8)	31 (7.7)	102 (25.5)	121 (30.3)	135 (33.7)	3.85	1.06	สูง
21.ช่วยเหลือท่านเมื่อ ขาดสิ่งของบางสิ่งที่ จำเป็น	10 (2.5)	29 (7.3)	93 (23.2)	183 (45.7)	85 (21.3)	3.76	0.95	สูง
22.ช่วยเหลือท่านเมื่อ ท่านต้องการความ ช่วยเหลือ	5 (1.3)	18 (4.5)	113 (28.2)	166 (41.5)	98 (24.5)	3.84	0.89	สูง
23.พยายามหาเงินเพื่อ สนับสนุนในเรื่อง การเรียนของท่าน	66 (16.5)	73 (18.3)	105 (26.3)	115 (28.7)	41 (10.2)	2.98	1.24	ปานกลาง
24.แบ่งเบาภาระหน้าที่ ของท่านเมื่อท่านไม่ สามารถทำคนเดียวได้	12 (3.0)	29 (7.3)	100 (25.0)	126 (31.4)	133 (33.3)	3.85	1.06	สูง
25.ช่วยจัดหาหรือเสริม สิ่งของบางอย่าง เพื่อให้ท่านได้แสดง ความสามารถ	17 (4.3)	50 (12.5)	171 (42.7)	110 (27.5)	52 (13.0)	3.33	0.99	ปานกลาง
26.ช่วยเหลือท่านใน เรื่องการเรียน เช่น ดิ หนังสือ	11 (2.8)	18 (4.5)	86 (21.5)	170 (42.5)	115 (28.7)	3.90	0.96	สูง
27.พร้อมที่จะช่วยเหลือ ท่านเสมอเมื่อท่าน ขอเรื่อง	4 (1.0)	24 (6.0)	81 (20.3)	158 (39.4)	133 (33.3)	3.98	0.93	สูง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

(n = 400)								
การสนับสนุนทาง สังคมจากเพื่อน	เป็น จริง น้อย ที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มาก ที่สุด	S.D.	การ สนับสนุน ทางสังคม จากเพื่อน	
28.ช่วยทํานหาหนังสือ ที่เกี่ยวข้องในการทํารายงาน	6 (1.5)	26 (6.5)	72 (18.0)	136 (34.0)	160 (40.0)	4.05	0.99	สูง
29.ช่วยเหลือเมื่อท่าน เดือดร้อนเรื่องเงิน	20 (5.0)	39 (9.8)	94 (23.5)	176 (44.0)	71 (17.7)	3.60	1.05	ปานกลาง
30.ได้รับการสนับสนุน และร่วมมือในการทําสິงต่างๆ	7 (1.8)	23 (5.7)	83 (20.7)	177 (44.3)	110 (27.5)	3.90	0.93	สูง
ค่าเฉลี่ยรวม						112.28	18.21	สูง

จากตารางที่ 8 พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ค่าเฉลี่ยรวมในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 112.28) หมายความว่านักศึกษาได้รับความรัก การดูแล เอาใจใส่ รวมถึงการให้ความรู้ คำแนะนำและช่วยเหลือด้านสิ่งของหรือบริการ โดยส่วนใหญ่เห็นว่า สามารถพูดคุยได้ทุกเวลา (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29) รองลงมาได้แก่รับฟังความคิดเห็น และช่วยหา หนังสือที่เกี่ยวข้องในการทํารายงาน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 และ 4.05) และชี้ให้เห็นว่าการสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราเป็นสิ่งไม่ดี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91) ขณะที่ความคิดเห็นที่เป็นจริงน้อยกว่าประเด็นอื่นๆ คือ พยายามหาเงินเพื่อสนับสนุนในเรื่องการเรียน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.98)

ส่วนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานย่อยที่ 1.1 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามเพศ

(n = 400)

เพศ	จำนวน		S.D.	t	Sig.
ชาย	201	72.02	27.68	3.731*	0.000
หญิง	199	62.09	25.53		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 9 พบว่านักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าเพศชาย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 72.02) มีความเครียดมากกว่าเพศหญิง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 62.09) ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.2 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามอายุ

(n = 400)

อายุ	จำนวน		S.D.	t	Sig.
18 – 20 ปี	235	69.49	29.05	2.214*	0.027
21 ปีขึ้นไป	165	63.64	23.62		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 10 พบว่านักศึกษาอายุ 18-20 ปี และ 21 ปีขึ้นไป มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าอายุ 18 – 20 ปี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 69.49) มีความเครียดมากกว่าอายุ 21 ปีขึ้นไป (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.64) ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.3 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่ศึกษาในชั้นปีแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามชั้นปี

(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	10737.61	3579.20	5.034*	0.002
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	281564.99	711.023		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 11 พบว่านักศึกษาที่ศึกษาในชั้นปีแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เพื่อให้ทราบว่า มีกลุ่มชั้นปีใดบ้าง ที่มีความเครียดแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบด้วยวิธีการ LSD Test ในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาเป็นรายคู่ จำแนกตามชั้นปี

(n = 400)					
ชั้นปี		S.D.	ชั้นปี		
			2	3	4
1. ชั้นปี 1	74.11	30.09	0.000*	0.115	0.006*
2. ชั้นปี 2	61.09	25.99		0.065	0.503
3. ชั้นปี 3	68.19	27.04			0.260
4. ชั้นปี 4	63.67	21.69			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 12 จากการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดรายคู่ จำแนกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 74.11) มีความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 61.09) และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.67) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานย่อยที่ 1.4 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่ศึกษาในคณะที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามคณะ

(n = 400)					
แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	8255.01	4127.50	5.769*	0.003
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	284047.59	715.49		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 13 พบว่านักศึกษาที่ศึกษาในคณะที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เพื่อให้ทราบว่า มีคณะกลุ่มใดบ้าง ที่มีความเครียดแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบด้วยวิธีการ LSD Test ในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาเป็นรายคู่ จำแนกตามคณะ

(n = 400)				
คณะ	S.D.	คณะ		
		2	3	
1. กลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	64.14	26.72	0.966	0.002*
2. กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	64.01	26.46		0.004*
3. กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์	73.98	27.06		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 14 จากการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดรายคู่ จำแนกตามคณะ พบว่า นักศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 73.98) มีความเครียดมากกว่านักศึกษาในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 64.14) และนักศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 64.01)

สมมติฐานย่อยที่ 1.5 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามเกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา

(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	4	39330.64	9832.66	15.35*	0.000
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	395	252971.95	640.43		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 15 พบว่านักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เพื่อให้ทราบว่า มีเกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาของกลุ่มใดบ้าง ที่มีความเครียดแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบด้วยวิธีการ LSD Test ในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาเป็นรายคู่ จำแนกตามเกรดเฉลี่ยที่ผ่านมา

(n = 400)

เกรดเฉลี่ยที่ผ่านมา	S.D.	เกรดเฉลี่ยที่ผ่านมา			
		2	3	4	5
1. ต่ำกว่า 2.00	89.67	25.74	0.000*	0.000*	0.000*
2. 2.01 - 2.50	63.12	26.43		0.751	0.940
3. 2.51 – 3.00	62.10	22.48			0.832
4. 3.01 – 3.50	62.86	25.97			0.000*
5. 3.51 ขึ้นไป	89.39	28.10			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 16 จากการศึกษเปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียดรายคู่ จำแนกตามเกรดเฉลี่ยที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษาที่ได้เกรดต่ำกว่า 2.00 (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 89.67) มีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่ได้เกรด 2.01 - 2.50 (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.12) และนักศึกษาที่ได้เกรด 2.51 – 3.00 (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 62.10) นักศึกษาที่ได้เกรด 3.01 – 3.50 (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 62.86) และนักศึกษาที่ได้เกรด 3.51 ขึ้นไป (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 89.39) มีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่ได้เกรด 2.01 - 2.50, 2.51 – 3.00 และ 3.01 – 3.50

สมมติฐานย่อยที่ 1.6 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามรายได้ต่อเดือนที่ได้รับ

(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	2537.25	845.75	1.156	0.326
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	289765.35	731.73		

จากตารางที่ 17 พบว่านักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.7 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่การศึกษาของบิดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามการศึกษาของบิดา

(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	5742.86	1148.57	1.579	0.165
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	286559.74	727.31		

จากตารางที่ 18 พบว่านักศึกษาที่การศึกษาของบิดาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.8 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่การศึกษาของมารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามการศึกษาของมารดา

(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	5170.78	1034.16	1.419	0.216
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	287131.82	728.76		

จากตารางที่ 19 พบว่านักศึกษาที่การศึกษาของมารดาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.9 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่อาชีพของบิดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามอาชีพของบิดา
(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	6	2410.72	401.79	0.545	0.774
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	393	289891.88	737.64		

จากตารางที่ 20 พบว่านักศึกษาที่อาชีพของบิดาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.10 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่อาชีพของมารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามอาชีพของมารดา
(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	6	7282.31	1213.72	1.674	0.126
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	393	285020.29	725.24		

จากตารางที่ 21 พบว่านักศึกษาที่อาชีพของมารดาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.11 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดา รวมกันแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามรายได้ต่อเดือน ของบิดา-มารดา รวมกัน

(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	4056.41	811.23	1.109	0.355
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	288246.46	731.59		

จากตารางที่ 22 พบว่านักศึกษาที่รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดา รวมกันแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.12 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 23 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามสถานภาพ สมรสของบิดา-มารดา

(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	7962.08	2654.03	3.696*	0.012
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	284340.52	718.03		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 23 พบว่านักศึกษาที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เพื่อให้ทราบว่า มีสถานภาพสมรสของบิดา-มารดากลุ่มใดบ้าง ที่มีความเครียดแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบด้วยวิธีการ LSD Test ในตารางที่ 24

ตารางที่ 24 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาเป็นรายคู่ จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

(n = 400)

สถานภาพสมรส	S.D.	สถานภาพสมรส			
		1	2	3	4
1. อยู่ด้วยกัน	66.55	27.81	0.183	0.039*	0.037*
2. แยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง	72.83	24.24		0.413	0.011*
3. หย่าร้าง	78.77	22.72			0.003*
4. บิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิต	54.71	18.47			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 24 จากการศึกษเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา พบว่า นักศึกษาที่บิดา-มารดาหย่าร้าง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 78.77) มีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 66.55) และ นักศึกษาที่บิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิต (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 54.71) มีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่ บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 66.55) ที่บิดา-มารดาแยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 72.83) และที่บิดา-มารดาหย่าร้าง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 78.77)

สมมติฐานย่อยที่ 1.13 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 25 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว

(n = 400)

จำนวนสมาชิก	จำนวน	S.D.	t	Sig.
2 – 4 คน	230	68.40	27.53	1.14
5 คนขึ้นไป	170	65.28	26.40	0.255

จากตารางที่ 25 พบว่านักศึกษาที่จำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.14 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 26 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามสถานที่พักขณะศึกษา

(n = 400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	4498.79	1499.59	2.063	0.105
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	287803.81	726.78		

จากตารางที่ 26 พบว่านักศึกษาที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.15 นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 27 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามภูมิลำเนา

(n = 400)

ตัวแปร		S.D.	t	Sig.
กรุงเทพมหานคร	69.47	27.33	1.533	0.126
ต่างจังหวัด	65.29	27.79		

จากตารางที่ 27 พบว่านักศึกษาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

ตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความเครียดของนักศึกษา

(n = 400)

การตระหนักรู้ในตนเอง/ความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	Sig.
การตระหนักรู้ในตนเอง	-.126*	0.012

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 28 พบว่าการตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หมายความว่า ถ้านักศึกษามีการการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ

สมมติฐานที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

ตารางที่ 29 ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของนักศึกษา

(n = 400)

การสนับสนุนทางสังคม/ความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	Sig.
จากผู้พ่อแม่/ผู้ปกครอง	-.123*	0.014
จากอาจารย์	-.170**	0.001
จากเพื่อน	-.151**	0.003

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 29 พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากผู้พ่อแม่/ผู้ปกครอง จากอาจารย์ และจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 หมายความว่า ถ้านักศึกษาได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากผู้พ่อแม่/ผู้ปกครอง จากอาจารย์และเพื่อนในระดับสูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ

สมมติฐานที่ 4 การจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

ตารางที่ 30 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา

(n = 400)

การจัดการความเครียด/ความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	Sig.
การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา	-.230**	.000
การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์	.140**	.005

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 30 พบว่า การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 หมายความว่าถ้าใช้การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาในระดับสูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ และ การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 หมายความว่าถ้าใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับสูง จะทำให้มีความเครียดในระดับสูงด้วย

ข้อวิจารณ์

จากผลการวิจัยเรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์โดยแบ่งเป็นประเด็น ดังนี้

1. ความเครียดของนักศึกษา
2. การตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา
3. การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษา
4. การจัดการความเครียดของนักศึกษา
5. การทดสอบสมมติฐาน ปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักศึกษา
6. การทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความเครียดของนักศึกษา
7. การทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของนักศึกษา
8. การทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา

ความเครียดของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวม 67.08) หมายความว่า การดำเนินชีวิตของนักศึกษาส่วนใหญ่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของนักศึกษาระดับปกติ แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้

อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจไปสู่ความสำเร็จในชีวิต การมีความเครียดอยู่ในระดับนี้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี (กรมสุขภาพจิต, 2542: 59) สอดคล้องกับ Robin (1986) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับประสิทธิภาพในการทำงาน มีลักษณะเป็นความสัมพันธ์แบบระฆังคว่ำ (Bell shape) ถ้าความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ประสิทธิภาพในการทำงานก็จะต่ำ เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นถึงระดับปานกลาง จะกระตุ้นร่างกายและเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น แต่เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นไปจนเกินความสามารถที่บุคคลจะรับได้ก็จะมีผลให้ประสิทธิภาพตกต่ำลง ซึ่งสอดคล้องกับอัมพร (2540: 34) กล่าวว่าเมื่อเกิดความเครียดผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งเลวร้ายหรือเกิดผลเสียหาแก่ผู้นั้นเสมอไป โดยที่ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับที่เหมาะสมจะกระตุ้นให้คนพยายามต่อสู้เพื่อจัดการความเครียด ผลก็คือส่งเสริมให้บุคคลนั้นเข้มแข็ง มีความอดทน สามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ หรือปัญหาต่างๆ ได้ ทำให้มีความก้าวหน้าในชีวิต ความเครียดระดับปานกลางนี้อาจจะเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดจากการอ่านหนังสืออย่างหนักหรือมีสอบติดต่อกัน ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนหรือคนรัก (Janis, 1952 : 13)

ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งมาคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโตและความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม (Selye, 1956: 54)

สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งความเครียดภายในร่างกายได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงของพัฒนาการแต่ละวัย เช่น ความต้องการความรัก ต้องการมีชื่อเสียง ต้องการมีเพื่อน และความเครียดภายนอกหรือความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางด้านกายภาพ วิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น ความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อโรค ไฟไหม้ และข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี (Miller and Keane, 1983) สำหรับความเครียดของนักศึกษาอาจมีสาเหตุมาจากการเรียนที่หนักเกินไป ความคาดหวัง ความขัดแย้งและอุปนิสัยส่วนบุคคล เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย หรือเป็นคนช่างวิตกกังวล เอาแต่ใจตนเอง (Brown and Moberg, 1980)

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเวลา แต่ความรุนแรงของความเครียดนั้นแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล การจัดการกับปัญหา ความรุนแรงของความกดดัน ความเครียดมีทั้งผลดีและผลเสีย ความเครียดที่เป็นผลดีทำให้เกิดความสุข เช่น มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ เป็นพลังผลักดันทำให้ขยัน ตั้งใจอ่านหนังสือ และส่งผลให้ผลการเรียนดี แต่ถ้ามีความเครียดมากเกินไปจะทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อร่างกาย อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ประสิทธิภาพในการทำสิ่งต่างๆ ลดลง และถ้ามีความเครียดที่รุนแรงก็อาจจะทำให้เกิดโรคร้ายและเสียชีวิตได้

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสมโภชน์ และคณะ (2545: 93) ที่ทำการศึกษาความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าความเครียดของนิสิตทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ สอดคล้องกับนลินี (2543) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่านักศึกษามีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา (2542) ที่ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ และสอดคล้องกับการศึกษาของนลินี (2541) ที่ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าระดับความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของวัลลภา (2532) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียด และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุดรดิตต์ พบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของศักดิ์ดาเดช (2545) ที่ศึกษาความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมีความเครียดระดับปกติ

การตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวม 62.39) หมายความว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างดีรวมถึงยอมรับในจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง พร้อมทั้งจะพัฒนาจุดด้อย ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นการเปิดใจกว้าง ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

นักศึกษาที่มีการตระหนักรู้ในตนเองไม่ค่อยสูงอาจจะเนื่องมาจากยังไม่ค่อยได้สำรวจหรือทำความรู้จักตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นอาจไม่ค่อยดีซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนั้นสามารถพัฒนาได้ โดยต้องปรับความคิดของตนเองกล้ายอมรับความจริง

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักรักษาสัจจะคำพูดของตนเอง มีสติเข้าใจตนเอง (Salovey and Gardner, 1995 Goleman, 1998) (อ้างถึงใน ทศพร, 2542)

การตระหนักรู้ในตนเองของแต่ละบุคคลจะมีมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนั้นสามารถพัฒนาได้ โดยการฟังตนเอง สำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร การฟังคนอื่น ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเองเป็นการเปิดเผยตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต และสัมพันธภาพที่มีกับพ่อแม่ อาจารย์ และเพื่อน (Kalman, 1993: 72-74)

การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครองในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวม 124.45) ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวม 96.04) และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวม 112.28) หมายความว่านักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ การยอมรับนับถือ การเห็นคุณค่า ให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ จากบุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์กัน ได้แก่ พ่อแม่/ผู้ปกครอง อาจารย์ และเพื่อน ทำให้นักศึกษามีกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งและทำหน้าที่เปรียบเสมือนเป็นกันชน (Buffer) หรือเป็นตัวขวางกั้นที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียด (Coping Process) ได้ดีขึ้น และลดความรุนแรงของความเครียดลงได้ (ภัทรพงศ์, 2535) นอกจากนี้ยังพบว่าการสนับสนุนทางสังคม

สามารถป้องกันปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถจัดการความเครียด มีส่วนทำให้ความเครียดลดลง จึงกล่าวได้ว่าความเครียดคือสิ่งที่สามารถควบคุมได้ด้วยการสนับสนุนทางสังคมนั่นเอง (Miner, 1992: 164) Cohen และคณะ (อ้างถึงใน Sarason et al., 1990) พบว่าแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมจะมีส่วนเกี่ยวข้องในการเป็นกันชนในกระบวนการเผชิญความเครียด หรือมีผลโดยตรงทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น ในที่นี้แบ่งแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาออกเป็น 3 แหล่ง ได้แก่ พ่อแม่/ผู้ปกครอง อาจารย์และเพื่อน จริยวัตร (2531: 99) กล่าวว่าครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญและใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด รองลงมาจะเป็นกลุ่มญาติพี่น้องและกลุ่มเพื่อน

Lieberman (1986: 461-465) กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะความเครียด ดังนี้ การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการลดอุบัติการณ์ความเครียดในชีวิต ถ้ามีเหตุการณ์ความเครียดเกิดขึ้นแล้ว การสนับสนุนทางสังคมจะทำให้การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ความเครียดนั้นเปลี่ยนแปลง ขณะเดียวกันก็สามารถลดระดับความรุนแรงของภาวะความเครียดด้วย เปลี่ยนแปลงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ และมีผลต่อการปรับตัวของบุคคล

การจัดการความเครียดของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวม 51.16) และใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวม 53.94) หมายความว่า เมื่อนักศึกษามีความเครียดเกิดขึ้นก็จะใช้การจัดการความเครียดทั้ง 2 วิธี ซึ่งพฤติกรรมการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาเป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดภาวะเครียดโดยตรง จะมุ่งปรับแก้ทั้งความคิดและพฤติกรรมของตน เป็นการใช้กระบวนการแก้ไขปัญหในการตัดสินใจ เช่น วางแผนแก้ปัญหา การพยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหามากมาย ทาง ส่วนการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ เป็นพฤติกรรมที่นักศึกษาทำเพื่อลดความกดดัน ลดความไม่สบายใจ เมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ เป็นการรักษาสมดุลทางจิตใจไว้ ซึ่งเป็นการทำให้มีความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ในความจริงนั้นอันตรายไม่ได้ลดลง สถานการณ์นั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป เช่น การหลีกเลี่ยงปัญหา ปฏิเสธความจริง ระบายความโกรธใส่ผู้อื่น การร้องไห้ (Lazarus and Folkman, 1984: 150-153)

เมื่อความเครียดเกิดขึ้นแล้วธรรมชาติของเราก็จะต้องหาทางลดความเครียดลงให้อยู่ในระดับที่ทำให้ใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแต่ละคนจะมีการปฏิบัติที่แตกต่างกันเพราะสาเหตุความเครียดและความเครียดมีลักษณะเฉพาะเจาะจงของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับความชอบความสามารถที่จะปฏิบัติได้ของแต่ละบุคคล ตามความเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น (Girdano และคณะ, 1993) การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาโดยตรง จะใช้เมื่อคนเราพบว่าปัญหาที่เผชิญอยู่นั้นมีหนทางแก้ไขได้ และการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ ใช้เมื่อพบว่าปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่นั้นเป็นปัญหาที่ไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขได้ (Lazarus and Folkman, 1984) สอดคล้องกับ Auerbach and Gramling (1998: 30) ที่กล่าวว่าจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยตรง มักจะมีประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดได้ดี อย่างไรก็ตามการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์จะมีประโยชน์ในกรณีที่สถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งหากใช้การแก้ปัญหาก็อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการความเครียด ได้แก่ สุขภาพและพลังงาน (Health and energy) เพราะเป็นตัวเอื้อให้การจัดการความเครียดเป็นไปอย่างเต็มความสามารถที่บุคคลมีอยู่ ความเชื่อทางบวก (Positive beliefs) ถ้าบุคคลมีความมั่นคงเข้มแข็งในจิตใจ มีความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับความยุติธรรม อิศราภาพ ความดี ความชั่ว มีความคิดทางบวกต่อความสามารถหรือศักยภาพของตนเองมองตนเองในทางที่ดี มั่นใจในแหล่งสนับสนุนต่างๆ จะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจหรือมีพลังที่จะจัดการความเครียดได้ดี ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem-solving skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ ทางเลือกในการแก้ปัญหาซึ่งทักษะในการแก้ปัญหานี้เป็นผลจากการมีประสบการณ์ การสะสมความรู้และความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม (Social skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสารสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพื่อขอความร่วมมือและช่วยเหลือ เป็นการเพิ่มศักยภาพในการจัดการความเครียด แหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social support) การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด ครอบครัว เพื่อนและสังคมอย่างแท้จริง ทั้งด้านการให้ข้อมูลข่าวสาร และด้านจิตใจ ปัจจัยทางวัตถุ (Material resources) การได้รับการสนับสนุนทางการเงินและสิ่งของต่างๆ (Lazarus and Folkman, 1984: 157-164)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของอนิลินี (2543) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรม การแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์และมุ่งแก้ที่ปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เปรมพร และสุภาพรรณ

(2546) ที่ทำการศึกษการปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา
ชั้นปีที่ 1 พบว่านักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพคือใช้การหลีกเลี่ยงหนีปานกลางถึง
ค่อนข้างน้อย

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในการพิสูจน์สมมติฐานที่ตั้งไว้ ปรากฏผลดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยแยก
เป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่ 1.1 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จาก
การทดสอบสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันเนื่องจาก
กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ซึ่งมีความเครียด
มากกว่านักศึกษาในกลุ่มคณะอื่นๆ จึงส่งผลให้เพศชายมีความเครียดมากกว่าเพศหญิง และโดย
ลักษณะของเพศชายจะไม่ค่อยแสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ออกมาตรงๆ มักจะเก็บกดความรู้สึกไว้
เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นก็ไม่ค่อยแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเหมือนเพศหญิง รวมถึงความ
คาดหวังต่อตนเองและที่บุคคลภายนอกมีต่อเพศชายค่อนข้างสูง ถือว่าเพศชายเป็นผู้นำ จะต้องเป็น
หัวหน้าครอบครัวในอนาคตจึงส่งผลให้เพศชายมีความเครียดมากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับข้อมูล
ของกรมสุขภาพจิต (2547) กล่าวว่าอัตราการฆ่าตัวตายในเพศชายสูงขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่เพศหญิงมี
แนวโน้มคงที่ วัยที่พบว่าฆ่าตัวตายสูงคือช่วงอายุ 20-29 ปี ซึ่งความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งของการฆ่า
ตัวตาย

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สมพร (2526) ที่ศึกษาความเครียดและ
สภาพแวดล้อมในการทำงานของทันตแพทย์ พบว่าทันตแพทย์เพศชายมีความเครียดในการทำงานสูง
กว่าทันตแพทย์เพศหญิง สอดคล้องกับการวิจัยของ สุริย์พร (2548) ที่ทำการศึกษความเครียดของ
เจ้าหน้าที่ตำรวจ สังกัดกองบังคับการอำนวยการ สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง พบว่าข้าราชการตำรวจ
เพศชายมีแนวโน้มจะมีความเครียดในการปฏิบัติงานมากกว่าเพศหญิง

ผลการวิจัยครั้งนี้ขัดแย้งกับการศึกษาของ นราธร (2529) ที่ศึกษาปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น พบว่านักเรียนเพศหญิงจะปรากฏความเครียดมากกว่าเพศชาย และวิลาวณิชย์ (2536) ที่ศึกษาความเครียดของนิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว พบว่านิสิตปริญญาโทเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย

สมมติฐานย่อยที่ 1.2 นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในระหว่างชั้นปี 1-3 ซึ่งนักศึกษาที่มีอายุน้อยๆ โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปี 1 เพิ่งจะเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย อาจจะยังมีความติดกับการเรียนในระดับมัธยมศึกษา ทำให้ต้องมีการปรับตัวมากทั้งในเรื่องการเรียน การคบเพื่อน ทำให้ความเครียดสูง อายุจะสอดคล้องกับชั้นปีในสมมติฐานข้อต่อไป

สมมติฐานย่อยที่ 1.3 นักศึกษาที่เรียนในชั้นปีแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่เรียนในชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพิ่งจะก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ซึ่งต้องมีการปรับตัวในทุกๆ ด้าน ทำให้มีความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีอื่นๆ และนักศึกษาในชั้นปีที่ 4 ก็มีความเครียดสูงเนื่องจากกำลังจะจบการศึกษาต้องเตรียมความพร้อมในการหางาน และอาจจะมีความวิตกกังวลกลัวจะหางานทำไม่ได้ ทำให้ความเครียดสูงเช่นกัน

การวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของจรินทร์ (2542) ที่สำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 มีระดับความเครียดมากกว่านักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 และสอดคล้องกับการศึกษาของวัลลภา (2532) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียดและระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุดรดิตถ์ พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดสูงสุด สอดคล้องกับการศึกษาของศักดิ์เดช

(2545) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย อุบลราชธานี พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนความเครียดสูงกว่านักศึกษาชั้นปีอื่นๆ

ผลการวิจัยนี้ขัดแย้งกับการศึกษาของสม โภชน์ และคณะ (2545: 93) ที่ศึกษาความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าคะแนนความเครียดของเพศหญิงจะเพิ่มขึ้นตามชั้นปีและสูงสุดในชั้นปีที่ 4 ส่วนนิสิตชายจะเพิ่มขึ้นสูงสุดในชั้นปีที่ 3 และลดลงในชั้นปีที่ 4

สมมติฐานย่อยที่ 1.4 นักศึกษาที่ศึกษาในคณะแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากสมมติฐานพบว่านักศึกษาที่ศึกษาในคณะแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์มีความเครียดมากกว่านักศึกษาในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ เนื่องจากนักศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ได้แก่นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร ,ประมง ฯลฯ ซึ่งมีเนื้อหาวิชาที่ค่อนข้างซับซ้อนมากกว่าจึงทำให้นักศึกษาในกลุ่มนี้มีความเครียดมากกว่านักศึกษากลุ่มอื่นๆ

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของลักษณะ (2538) ที่สำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา พบว่า สาขาที่มีความเครียดสูงสุดคือ สาขาสาธารณสุขและวิศวกรรม

ผลการวิจัยนี้ขัดแย้งกับการศึกษาของสม โภชน์ และคณะ (2545) ที่ศึกษาความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์จะมีคะแนนความเครียดรวมสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์

สมมติฐานย่อยที่ 1.5 นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีเกรดโทมที่ผ่านมามากกว่า 2.00 จะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่ได้เกรดกลุ่มอื่นๆ และผู้ที่มีความเครียดรองลงมาคือผู้ที่ได้เกรด 3.51 ขึ้นไป จะเห็นว่านักศึกษาที่ได้เกรดน้อยจะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่ได้เกรดในกลุ่มอื่นๆ เนื่องจากถ้าได้เกรดต่ำกว่า 2.00 ก็จะมีโอกาสโดนรีไทร์หรือไม่จบการศึกษา ส่วนนักศึกษาที่ได้เกรดสูงก็มีความเครียดสูงเนื่องจากต้องผลักดันตัวเองแข่งขันกับตัวเองและคนอื่นๆ และอาจจะมีความกังวลกลัวจะไม่ได้เกียรตินิยม กลัวพ่อแม่จะผิดหวัง มีการมูมานะในการศึกษา ซึ่งพบว่านักศึกษาที่เรียนดีจะทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการศึกษาเล่าเรียน และทบทวนบทเรียนสม่ำเสมอ ไม่ดูรวดเดียวในช่วงใกล้สอบ (โสภา, 2521) นอกจากนั้นยังมีความความหวังต่อตนเองสูง รวมทั้งความคาดหวังที่พ่อแม่มีต่อนักศึกษา โดยนักศึกษาเชื่อว่าการตั้งใจเรียน การขยันเรียนจะทำให้สอบได้เกรดที่ดี และส่งผลให้ได้รับปริญญาและได้งานที่ดี ซึ่งความคาดหวังและความพึงพอใจของบุคคลจะเป็นสิ่งเร้าที่สร้างหรือกำหนดกำลังความพยายาม หรือแรงจูงใจของบุคคล ให้กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนเองต้องการ (Vroom, 1964 อ้างถึงในอภิญา, 2541: 15)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับรักชนก (2541) พบว่าวัยรุ่นมีความเครียดมากที่สุดในเรื่องการตัดสินใจเกี่ยวกับการศึกษาและไม่พึงพอใจความสามารถในด้านการเรียน นอกจากนี้วัยรุ่นยังคิดว่าผลการศึกษาดำกว่าที่ตนคาดหวังไว้ ซึ่งพบว่าวัยรุ่นร้อยละ 56.4 มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 และต้องพยายามอย่างหนักเพื่อให้ผลการเรียนอยู่ในระดับเท่าเทียมกับคนอื่นๆ สอดคล้องกับการศึกษาของเชิรชัย, สุชีราและ มาลัย (2543: 59-69) ที่ทำการศึกษากวาระความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล พบว่าพบภาวะความเครียดมากในนักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีผลการเรียนอ่อนมากที่สุด

สมมติฐานย่อยที่ 1.6 นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากถึงแม้ว่านักศึกษาจะได้รับเงินเดือนจากพ่อแม่ เป็นจำนวนที่ไม่มากนัก แต่นักศึกษามหาวิทยาลัยสามารถกู้ยืมเงินจากกองทุนกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาจากรัฐบาลได้ ทำให้นักศึกษามีเงินจ่ายค่าเทอมและมีเงินใช้จ่ายเป็นรายเดือน และเมื่อพิจารณาจากสถานที่พักขณะศึกษา

พบว่าร้อยละ 42.5 อาศัยอยู่กับบิดา-มารดาทำให้ไม่มีค่าใช้จ่ายในเรื่องที่พักและค่าอาหาร ถึงแม้จะได้รับเงินเดือนจากผู้ปกครองไม่มากนักแต่ก็พอใช้จ่าย จึงน่าจะเป็นสาเหตุให้นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของกฤษฎา (2539) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท พบว่าค่าใช้จ่ายต่อเดือนไม่มีผลต่อความเครียด

สมมติฐานย่อยที่ 1.7 และ 1.8 นักศึกษาที่การศึกษาของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่การศึกษาของบิดา-มารดาแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่การศึกษาของบิดามารดาแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจุบันนี้เป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร บิดา-มารดาของนักศึกษา ถึงแม้ว่าจะไม่มีความรู้สูง ไม่ได้เรียนสูง ต่างก็ได้รับความรู้จากสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษามากมาย ไม่ว่าจะเป็นทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ส่งผลให้เกิดวิสัยทัศน์ด้านการศึกษากว้างขึ้น ช่วยลดช่องว่างระหว่างแรงกดดันในด้านการศึกษาที่ผู้ปกครองมีต่อนักศึกษา

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ กิตติกร (2541) กล่าวไว้ว่า พ่อแม่ที่จบการศึกษาดำ ต้องการที่จะให้บุตรหลานมีการศึกษาที่สูงกว่าตนเอง เพื่อที่จบออกมาแล้วจะได้มีงานที่ดีทำ โดยพ่อแม่ก็จะพยายามที่จะมุ่งมั่นทำงานเพื่อหาเงินมาเป็นค่าการศึกษาของบุตร ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของชัยยะ (2537) ซึ่งศึกษาพบว่าข้าราชการตำรวจที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน จะมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจจะเป็นเพราะผู้ปกครองที่มีวุฒิการศึกษาต่ำ ต้องการให้บุตรมีความรู้สูงหรือมีการศึกษาสูงกว่าตนเองจึงพยายามที่จะส่งเสริมให้บุตรได้เรียนสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนผู้ปกครองที่มีการศึกษาระดับปานกลางและสูง ก็ต้องการให้บุตรเรียนสูงเช่นกัน อาจส่งผลให้นักศึกษาที่ระดับการศึกษาของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.9 และ 1.10 นักศึกษาที่อาชีพของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่อาชีพของบิดามารดาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่อาชีพของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งต่อเนื่องมาจากการศึกษาของบิดา-มารดา บิดา-มารดาต้องการให้บุตรเรียนสูงเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะอยากให้บุตรได้ประกอบอาชีพที่ดีๆ บิดา-มารดาไม่ได้มุ่งหวังให้บุตรของตนประกอบอาชีพที่ตนทำอยู่หรือใกล้เคียงกับตนเหมือนในอดีต เนื่องจากวิสัยทัศน์ทางการศึกษาที่กว้างขึ้นบิดา-มารดาจึงไม่บีบบังคับให้บุตรเลือกเฉพาะอาชีพที่ตนต้องการเท่านั้น แต่บิดา-มารดามองว่า อาชีพต่างๆ มีความสำคัญเท่ากันหมดขอให้เรียนในสาขาใดก็ได้ และจบออกมาแล้วมีงานทำ มีอาชีพสุจริตและมีรายได้พอที่จะเลี้ยงตนเองได้ ไม่เป็นปัญหาสังคมก็ควรจะเพียงพอจึงอาจส่งผลให้นักศึกษาที่อาชีพของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของรอสลีย์ (2536) ซึ่งพบว่าบุคคลมองว่าการประกอบอาชีพเป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้มนุษย์มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีเกียรติยศชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับนับถือแก่บุคคลทั่วไป อีกทั้งทำให้มนุษย์มีความพึงพอใจในตนเองและภาคภูมิใจที่สามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขเท่ากับบุคคลอื่น การประกอบอาชีพจึงเปรียบเสมือนการกำหนดวิถีชีวิตจำเป็นที่บุคคลจะต้องตัดสินใจเลือกอาชีพให้เหมาะกับตน

สมมติฐานย่อยที่ 1.11 นักศึกษาที่รายได้ของบิดา-มารดารวมกันต่อเดือนแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่รายได้ของบิดา-มารดารวมกันต่อเดือนแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่รายได้ของบิดา-มารดารวมกันต่อเดือนแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากถึงแม้ว่าบิดา-มารดาจะมีรายได้สูง แต่ก็ไม่ได้ให้เงินนักศึกษาใช้ทั้งหมด แต่ให้ตามความเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาที่รายได้ของบิดา-มารดารวมกันต่อเดือนแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สายสุรี (2539) ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเศรษฐกิจครอบครัวว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงของครอบครัว เป็นพื้นฐานและปัจจัยเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในครอบครัวระดับหนึ่ง และในปัจจุบันสังคมได้เปลี่ยนไป ครอบครัวส่วนใหญ่ทั้งสามีและภรรยา หรือพ่อแม่ต่างก็ต้องออกไปทำงานมีอาชีพและมีรายได้ เพื่อจุนเจือครอบครัวให้เพียงพอ

สมมติฐานย่อยที่ 1.12 นักศึกษาที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่บิดา-มารดาหย่าร้างจะมีความเครียดมากที่สุด เนื่องจาก นักศึกษาอาจจะรู้สึกเสียใจที่ครอบครัวไม่สมบูรณ์เหมือนกับครอบครัวอื่นๆ และไม่คอยได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบิดา-มารดาอย่างเพียงพอ ไม่มีโอกาสได้ปรึกษาหรือได้รับคำแนะนำ ตลอดจนความรักจากบิดา-มารดา

สภาพครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญต่อทัศนคติหรือพฤติกรรมของนักศึกษา เพราะบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัว ย่อมมีอิทธิพลในการถ่ายทอดความรู้สึกลึกซึ้งให้กับ นักศึกษา สุพัตรา (2521: 50) กล่าวว่า บิดามารดาและผู้ปกครอง นับว่าเป็นผู้ใกล้ชิดและคลุกคลีกับ เด็กเป็นประจำ เป็นระยะเวลานานกว่าคนอื่นๆ เป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด ในด้านความ ประพฤติและการดำเนินชีวิต และสาเหตุที่ทำให้เยาวชนมีปัญหาเรื่องการปรับตัว ประพฤติเป็นคน เกรที่ เกิดจากครอบครัว ผู้ปกครองนั้น ได้แก่ การแตกแยกหรือหย่าร้างในครอบครัว พ่อแม่/ ผู้ปกครองทอดทิ้งไม่เอาใจใส่ ศรีเรือน (2545: 366) กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นเป็นเด็กที่มีปัญหามากในกรณี ที่พ่อแม่หย่าร้าง เพราะเด็กจะถูกระบายและรับรู้ความเครียด ความกลัว ความเหงา หว้าเหว่ สอดคล้องกับการศึกษาของนราธร (2529) ที่ทำการศึกษาปัจจัยสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์ กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น พบว่า นักเรียนที่บิดามารดาแยกกันอยู่จะมีลักษณะความเครียดมากกว่า กลุ่มอื่น

สมมติฐานที่ 1.13 นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจจะเป็นเพราะว่าในสังคมปัจจุบันรูปแบบของครอบครัวไทยได้ เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว อยู่กันเฉพาะพ่อแม่ลูก และส่วน ใหญ่ นักศึกษามีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด เมื่อเข้ามาศึกษาต่อในกรุงเทพมหานคร ก็ต้องเช่าหอพักอยู่ กับเพื่อน ทำให้จำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สอดคล้องกับ สุพัตรา (2541: 36) กล่าวว่าในปัจจุบัน ครอบครัวไทยมีแนวโน้มเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขนาดเล็ก เนื่องจากเหตุผลทางเศรษฐกิจ เพราะการมีครอบครัวใหญ่เป็นการสิ้นเปลือง โดยเฉพาะสภาพสังคมปัจจุบันที่ค่าครองชีพสูงขึ้น นอกจากนี้ครอบครัวแบบนี้ยังมีความเป็นอิสระ แต่ก็ห่างเหินจากญาติพี่น้อง อาจจะทำให้เกิดความว้าเหว่และขาดความอบอุ่นได้

สมมติฐานที่ 1.14 นักศึกษาที่สถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษาที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากว่าส่วนใหญ่แล้วนักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครจะเช่าหอพักอยู่ เนื่องจากว่าส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด และถึงแม้ว่านักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพมหานคร แต่บางส่วนก็เช่าหอพักอยู่เช่นกัน อาจจะเป็นเพราะว่าบ้านของนักศึกษาอยู่ไกลจากมหาวิทยาลัย และรถติดมาก ถึงเลือกที่จะเช่าหอพักอยู่ และกลับบ้านเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ ทำให้นักศึกษาที่สถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของกฤษฎา (2539) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดชัยนาท พบว่า ความแตกต่างของสถานที่อยู่อาศัยไม่มีผลต่อความเครียด

สมมติฐานที่ 1.15 นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน จากสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากว่า ถึงแม้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่จะมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด และมาเช่าหอพักขณะศึกษาอยู่ แต่ในยุคปัจจุบันนั้นมีการติดต่อสื่อสารที่สะดวก การใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อติดต่อกับบิดามารดา จึงเป็นที่นิยมมาก นักศึกษาบางคนโทรคุยกับบิดามารดาทุกวัน ถึงแม้จะอยู่ไกลกันแต่ก็เหมือนอยู่ใกล้กัน ทำให้ลดความเครียดจากการที่อยู่ไกลบ้านได้ จึงส่งผลให้นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สอดคล้องกับ กาญจนา (2539) ที่กล่าวว่าสังคมสมัยใหม่ต่างจากสังคมสมัยเก่า นักวิชาการได้ขนานนามวัฒนธรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่าเป็นวัฒนธรรมแบบมีสื่อเป็นตัวกลาง มีการย้ายจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในลักษณะ face-to-face relationship ไปเป็นความสัมพันธ์แบบผ่านสื่อเป็นตัวกลาง (mass-mediated relationship) มากขึ้น เช่น พ่อแม่ที่แยกอยู่กับลูกอาจติดต่อกันโดยใช้โทรศัพท์

สมมติฐานที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา จากสมมติฐานพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่าถ้านักศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง จะทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดระดับต่ำ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้านักศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับต่ำ จะทำให้นักศึกษามีระดับความเครียดสูง เนื่องจากเมื่อมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง นักศึกษาก็จะเป็นคนที่มีความเข้าใจในตนเอง รู้จักตนเองเป็นอย่างดี ทำให้ไม่มีความขัดแย้งในตนเอง ส่วนสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นก็ดี ส่งผลให้มีความเครียดในระดับต่ำ สอดคล้องกับ วินัดดา (2539: 142) กล่าวถึงว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย มักจะมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองในหลายๆ ด้านที่เหมาะสม มีความนับถือตนเองและมองได้ถูกต้องตามสายตาที่ผู้อื่นมองมา มีสภาพจิตใจมั่นคง รู้ถึงความต้องการ รู้ข้อดีข้อเสียของตน

นอกจากนี้ในมหาวิทยาลัยยังมีการสอน และมีกิจกรรมที่เสริมหลักสูตรจำนวนมากให้นักศึกษาได้เลือกเรียนและทำกิจกรรม การที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาทำกิจกรรมที่สนใจ เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ และยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน และระหว่างตัวนักศึกษากับอาจารย์

สมมติฐานที่ 3 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่ 3.1 การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง มี

ความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา จากสมมติฐานพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่าถ้าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง ในระดับสูงจะทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดระดับต่ำ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง ในระดับต่ำ จะทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูง เป็นเพราะว่านักศึกษาเป็นช่วงวัยเรียนที่กำลังจะก้าวไปสู่วัยทำงานที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การที่นักศึกษาได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบิดา-มารดา ถือว่าเป็นพื้นฐานของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่แล้ว เนื่องจากบุคคลที่นักศึกษาใกล้ชิดและมีความผูกพันมากที่สุดก็คือพ่อแม่ และพ่อแม่เป็นผู้เลี้ยงดู และส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนหนังสือ รวมถึงให้ความช่วยเหลือในทุกๆ ด้าน สอดคล้องกับไพเราะ (2544: 24) กล่าวว่าบุคคลและครอบครัวจะมีปฏิสัมพันธ์กันเกือบตลอดชีวิตทั้งด้านหน้าที่และพัฒนาการ ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวเป็นรากฐานของความสุขในชีวิต เด็กจะอยู่ในสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว บุคคลที่สำคัญที่สุดในการให้การตอบสนองความต้องการทั้งร่างกาย และจิตใจ ให้การเลี้ยงดู ให้ความรัก ความอบอุ่นตลอดจนปลูกฝังทัศนคติ ค่านิยม และหล่อหลอมบุคลิกภาพ ก็คือ พ่อแม่

สมมติฐานย่อยที่ 3.2 การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับ

ความเครียดของนักศึกษา จากสมมติฐานพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่าถ้าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ ในระดับสูงจะทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดระดับต่ำ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ ในระดับต่ำ จะทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูง เนื่องจากอาจารย์หรือสถาบันการศึกษาเป็นสถาบันที่ 2 รองจากสถาบันครอบครัวที่จะให้ความรู้ ปลูกฝังระเบียบวินัย (Disciplines) การมีระเบียบวินัยถือเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินกิจกรรมในสังคม และการอยู่ร่วมกันของกลุ่ม การปลูกฝังระเบียบวินัยจะทำให้บุคคลยอมทำตามระเบียบกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนด ถึงแม้ว่าจะมีความยากลำบากหรือต้องฝืนใจทำ ระเบียบวินัยเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับ

ตั้งแต่วัยต้นของชีวิตในการดำรงชีวิต การปลูกฝังความคาดหวัง (Aspiration) ปกติแล้วระเบียบวินัย เป็นสิ่งที่คนไม่อยากจะปฏิบัติตาม แต่ความคาดหวังนั้นจะช่วยทำให้ระเบียบวินัยมีคุณค่าและง่ายต่อการ ปฏิบัติเพื่อที่จะให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ การกำหนดบทบาทในสังคม (Social role) รวมทั้งทัศนคติ ต่างๆ ที่เข้ากับบทบาทนั้นๆ ชีวิตในกลุ่มสังคมจะดำรงไปด้วยดี ถ้าบุคคลรู้จักบทบาทของตน ซึ่งก็ อาศัยการแสดงบทบาทนั้นๆ ชีวิตในกลุ่มสังคมจะดำรงไปด้วยดี ถ้าบุคคลรู้จักบทบาทของตน ซึ่งก็ อาศัยการแสดงบทบาทที่เหมาะสมในการสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ถูกต้องตามกาลเทศะ และโอกาสต่างๆ กัน การให้เกิดทักษะ (Skills) ที่จะใช้ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นในสังคม มีการถ่ายทอดความรู้ โดยการ เรียนรู้ การเลียนแบบและการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สมมติฐานย่อยที่ 3.3 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีความสัมพันธ์กับ ความเครียดของนักศึกษา จากสมมติฐานพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ กับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่าถ้าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนใน ระดับสูงจะทำให้ให้นักศึกษามีความเครียดระดับต่ำ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับการสนับสนุนทาง สังคมจากเพื่อน ในระดับต่ำ จะทำให้นักศึกษามีความเครียดระดับสูง การคบเพื่อนเป็นเรื่องจำเป็น และเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากสำหรับชีวิตวัยรุ่น เพราะการมีเพื่อนจะช่วยทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่า ตนเองมีพรรคพวกที่จะเข้ากลุ่มด้วย มีความรู้สึกเป็นที่ยอมรับและมีความเป็นส่วนร่วมของกลุ่มทำ ให้มาเสริมความเข้มแข็ง มั่นใจ และมีอำนาจมากขึ้น เพื่อนจึงเป็นเสมือนที่พักพิงทางใจช่วยผ่อนคลายความผูกพันที่มีต่อพ่อแม่ลง ขณะเดียวกันเพื่อนยังสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือ ปลอบใจและ เสริมในส่วนที่ขาดหายไป ทำให้วัยรุ่นเวลาอยู่กับเพื่อนจะมีพลังเพิ่มขึ้นในการต่อสู้เพื่อที่จะคงสภาพ ความเป็นตัวของตัวเองไว้ (วินัดดา, 2539: 149) สอดคล้องกับไพเราะ (2544: 27) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมีความหมายต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลโดยเฉพาะเพื่อน ซึ่ง นักศึกษามักจะเห็นว่าเพื่อนเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ ทำอะไรต้องอาศัยเพื่อน มีอะไรก็มักจะเล่าให้ เพื่อนฟังหรือขอความคิดเห็น ขอคำปรึกษาจากเพื่อนและความผูกพันกับกลุ่มเพื่อน

สุพัตรา (2523) ได้เสนอว่าความต้องการของมนุษย์โดยเฉพาะวัยรุ่นมักขึ้นอยู่กับค่านิยม (Value) ที่แต่ละคนยึดถือและส่วนใหญ่จะยึดถือค่านิยมในกลุ่มที่ตนเข้าร่วมด้วยค่านิยมอาจ เปลี่ยนไปตามเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อความต้องการของวัยรุ่น

มาก ดังนั้นความต้องการของวัยรุ่นที่เป็นจริงคือ ความต้องการของตนบวกกับความต้องการของสังคม

สมมติฐานที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่ 4.1 การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา จากสมมติฐานพบว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการวิจัยพบว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่าถ้าใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับสูง จะทำให้นักศึกษามีความเครียดระดับต่ำ แต่ในทางตรงกันข้ามกันถ้าใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับต่ำ จะทำให้นักศึกษามีความเครียดในระดับสูงซึ่ง Lazarus และ Folkman (1984: 168-169) กล่าวว่าได้ว่าบุคคลสามารถใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งสองแบบร่วมกัน โดยการเผชิญความเครียดทั้ง 2 วิธีต่างก็ช่วยให้ระดับความเครียดลดลง เพียงแต่นักศึกษาต้องเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์

ในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานทางอารมณ์มั่นคง มักจะมีความมั่นใจในระดับหนึ่ง จะส่งผลสะท้อนให้อารมณ์เบิกบาน แจ่มใส มองโลกในแง่ดี และสามารถที่จะสร้างความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้จากอารมณ์ที่ดีจะทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการคิดไตร่ตรอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเต็มที่และมักจะออกมาในทิศทางค่อนข้างเหมาะสม ทำให้การปรับตัว แก่ปัญหาต่างๆ ดีตามมา ใช้สติปัญญาเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตมากกว่าการใช้อารมณ์ เลือกเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าเป็นผู้ที่จะยอมหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่รู้สึกว่าคุณเองโดดเดี่ยวมีหนทางที่จะไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ (วินัดดา, 2539: 133,142)

สมมติฐานย่อยที่ 4.2 การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา จากสมมติฐานพบว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการวิจัยพบว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่าถ้าใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับสูง จะทำให้นักศึกษามีความเครียดระดับสูงด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับต่ำ จะทำให้นักศึกษามีความเครียดในระดับต่ำเช่นกัน

เนื่องจากพฤติกรรมการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ คือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความกดดัน (Emotion distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นการทำให้มีความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ในความเป็นจริงอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์นั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป (Jolowies et al., 1982: 175-161) ซึ่งสอดคล้องกับ Lazarus and Folkman (1984: 150-153) กล่าวว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงให้หมดปัญหาไป ดังนั้นถ้านำมาใช้บ่อยๆ โดยที่บุคคลขาดความตระหนักรู้ในตนเอง หรือคิดและกระทำที่บิดเบือนความจริง ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข จะก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น โน้มนำให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด การจัดการความเครียด การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเอง กับความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับความเครียด

วิธีการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม 5 ส่วน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง แบบประเมินความเครียด แบบสอบถามการจัดการความเครียดและแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ตามกระบวนการทางสถิติที่กำหนดไว้ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 400 คน พบว่า

1. เพศ ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายสัดส่วนมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.3 และ 49.7 ตามลำดับ

2. อายุ ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 18-20 ปี มีสัดส่วนมากกว่าอายุ 21 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58.7 และ 41.3 ตามลำดับ

3. ชั้นปี ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีสัดส่วนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 29.5 รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 26.3 และ 22.3 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 4 มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.0

4. คณะที่กำลังศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างศึกษาในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มีสัดส่วนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.7 รองลงมาคือศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ ประยุกต์ คิดเป็นร้อยละ 30.3 ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.0

5. เกรดเฉลี่ยทอมที่ผ่านมา ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีเกรดอยู่ระหว่าง 2.01-2.50 มีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 รองลงมาคือกลุ่มที่มีเกรดอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 และ 3.01-3.50 คิดเป็นร้อยละ 28.0 และ 22.0 ตามลำดับ และกลุ่มที่มีเกรดต่ำกว่า 2.00 คิดเป็นร้อยละ 10.5 ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ได้เกรด 3.51 ขึ้นไป มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.8

6. รายได้ต่อเดือนที่ได้รับ ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับอยู่ระหว่าง 3,001-5,000 บาท มีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมาคือมีรายได้ต่อเดือนที่

ได้รับอยู่ระหว่าง 5,001-7,000 บาท และ 7,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20.0 และร้อยละ 17.7 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับอยู่ระหว่าง 1,000-3,000 บาท มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.3

7. ระดับการศึกษาของบิดา ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่การศึกษาของบิดาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.0 รองลงมาคือมีการศึกษาในระดับประถมศึกษา หรือต่ำกว่า และมีมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 21.3 และร้อยละ 16.0 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่บิดามีการศึกษาระดับปริญญาโทหรือสูงกว่า มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 8.0

8. ระดับการศึกษาของมารดา ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่การศึกษาของมารดาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.5 รองลงมาคือมีการศึกษาระดับประถมศึกษา หรือต่ำกว่า และระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีจำนวนเท่ากับระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 29.3 และ ร้อยละ 13.0 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มารดามีการศึกษาระดับปริญญาโทหรือสูงกว่า มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.8

9. อาชีพของบิดา ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่บิดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวมีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.4 รองลงมาคือ รับราชการและประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 23.5 และร้อยละ 14.0 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่บิดาว่างงาน มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 1.5

10. อาชีพของมารดา ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่มารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.3 รองลงมาคือรับราชการและประกอบอาชีพอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 19.3 และร้อยละ 13.5 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มารดาเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจมีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.0

11. รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดา รวมกัน ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท มีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.5 รองลงมาคือมีรายได้ต่อเดือน 50,001 บาทขึ้นไป และ 40,001-50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 20.0 และร้อยละ 18.5 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือนอยู่ระหว่าง 30,001-40,000 บาท มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 9.7

12. สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน มีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.5 รองลงมาคือ แยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้างและหย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 9.0 และ 5.5 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ บิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิต มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.0

13. จำนวนสมาชิกในครอบครัว ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวอยู่ระหว่าง 2-4 คน มีสัดส่วนมากกว่าจำนวนสมาชิก 5 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 57.5 และ 42.5 ตามลำดับ

14. สถานที่พักขณะศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเช่าหอพักอยู่ มีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.5 รองลงมาคืออาศัยอยู่กับบิดา-มารดา และอาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 42.5 และร้อยละ 10.0 ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่หอพักในมหาวิทยาลัยมีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.0

15. ภูมิลำเนา ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด มีสัดส่วนมากกว่ากรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 57.3 และ 42.7 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง

ค่าเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้ประเมินการตระหนักรู้ในตนเองในภาพรวม พบว่านักศึกษาส่งส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 62.39)

ส่วนที่ 3 ความเครียด

ค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้การประเมินความเครียดที่แปรมาจากแบบวัดความเครียด The Stress Test ของ Smith (Smith, 1993) ซึ่งใช้ประเมินความเครียดในภาพรวม พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานครมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 67.08)

ส่วนที่ 4 การจัดการความเครียด

ค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งเน้นอารมณ์ของนักศึกษา ซึ่งใช้ประเมินการจัดการความเครียดในภาพรวม พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 51.16) และใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 53.94)

ส่วนที่ 5 การสนับสนุนทางสังคม

ค่าเฉลี่ยการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษา ซึ่งใช้ประเมินการสนับสนุนทางสังคมในภาพรวม พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครองในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 124.45) ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 96.04) และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 112.28)

ส่วนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน

ปัจจัยส่วนบุคคล

1. ปัจจัยด้านเพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาและสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา มีผลทำให้ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ปัจจัยด้านรายได้ต่อเดือนที่ได้รับ การศึกษาของบิดา-มารดา อาชีพของบิดา-มารดา รายได้ของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือน จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานที่พักขณะศึกษา และภูมิถิ่น ไม่มีผลทำให้ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

การตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

การสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์และจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 31 แสดงการยอมรับและการปฏิเสธสมมติฐานจากการวิจัย

ผลการวิจัย	สมมติฐานการวิจัย		Sig.
	ยอมรับ	ปฏิเสธ	
1. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน	✓		.000
2. นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน	✓		.027
3. นักศึกษาที่ศึกษาในชั้นปีแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน	✓		.002
4. นักศึกษาที่ศึกษาในคณะแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน	✓		.003
5. นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน	✓		.000
6. นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนที่ได้รับแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน		✓	.326
7. นักศึกษาที่การศึกษาของบิดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน		✓	.165
8. นักศึกษาที่การศึกษาของมารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน		✓	.216
9. นักศึกษาที่อาชีพของบิดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน		✓	.774
10. นักศึกษาที่อาชีพของมารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน		✓	.126
11. นักศึกษาที่รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดาต่างกัน แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน		✓	.355
12. นักศึกษาที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน	✓		.012
13. นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน		✓	.255
14. นักศึกษาที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน		✓	.105

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ผลการวิจัย	สมมติฐานการวิจัย		Sig.
	ยอมรับ	ปฏิเสธ	
15. นักศึกษาที่มีภูมิฐานะแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน		✓	.126
16. การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา	✓		.012
17. การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา	✓		.014
18. การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา	✓		.001
19. การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา	✓		.003
20. การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา	✓		.000
21. การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา	✓		.005

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยระดับความเครียด ระดับการตระหนักรู้ในตนเอง ระดับการสนับสนุนทางสังคม การจัดการความเครียด เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม การจัดการความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา ผู้วิจัยเสนอข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยดังนี้

1. จากผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล พบว่านักศึกษาที่มีเพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรดเฉลี่ย เทอมที่ผ่านมาและสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน ผู้วิจัยมี

ข้อเสนอแนะว่า ควรให้ความสำคัญกับนักศึกษาเพศชาย เนื่องจากว่าลักษณะของเพศชายจะไม่ค่อยแสดงความรู้สึกออกมาตรงๆ เมื่อมีความเครียดหรือความกดดันก็จะเก็บไว้กับตนเอง ไม่ค่อยระบายให้ใครฟัง เพราะฉะนั้นทั้งพ่อแม่/ผู้ปกครอง จะต้องพูดคุยกับลูกชายมากขึ้น นักศึกษาที่อายุระหว่าง 18-21 ปี โดยเฉพาะนักศึกษาปี 1 ที่เพิ่งเข้ามาสู่ระบบการเรียนในมหาวิทยาลัยจะต้องมีการปรับตัวในหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน ด้านสังคม เพราะฉะนั้นรุ่นพี่ควรจะควรจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการเรียน การวางแผนการเรียน การปรับตัว รวมถึงให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ สำหรับนักศึกษาที่มีผลการเรียนไม่ค่อยดี และศึกษาในคณะที่ยาก กลุ่มเพื่อนจะมีความสำคัญมาก ถึงแม้ว่านักศึกษาที่เกรดน้อยแต่ถ้ามีกลุ่มเพื่อนที่ดีและเรียนดี คอยช่วยติวให้เมื่อไม่เข้าใจในบทเรียน ก็จะทำให้นักศึกษามีผลการเรียนที่ดีขึ้น หรืออาจารย์ประจำวิชาอาจจะช่วยเหลือสำหรับรายวิชาที่ยากๆ โดยการสอนเสริมหรือให้ทำแบบฝึกหัด แล้วเฉลย จะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจในบทเรียนและทำให้ผลการเรียนดีขึ้น นักศึกษาที่บิดาและมารดาหย่าร้าง นักศึกษาจะมีความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่นๆ ดังนั้นบิดามารดาต้องให้ความสนใจใส่และดูแลนักศึกษาเป็นอย่างดี พยายามให้ความรัก พูดคุย ให้อาหารกับนักศึกษา

2. การตระหนักรู้ในตนเอง พบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า นักศึกษาควรจะรักษาการตระหนักรู้ในตนเองให้อยู่ในระดับสูงเช่นนี้หรือเพิ่มขึ้น ต้องหมั่นพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีการสำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และสังเกตปฏิกิริยาและความคิดเห็นของผู้อื่นและนำมาพัฒนาตนเอง ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูงนั้นจะทำให้ นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถเลือกใช้การจัดการความเครียดที่เหมาะสม

3. จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง ซึ่งความเครียดในระดับดังกล่าว จะช่วยให้นักศึกษาที่มีความกระตือรือร้นในการเรียน และกระตือรือร้นที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี รวมถึงความสามารถในการปรับตัวปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดี แต่ก็ต้องระวังไม่ให้ระดับความเครียดเพิ่มมากขึ้น เพราะการที่มุ่งความสำเร็จหรือคาดหวังอะไรหลายๆ จะส่งผลให้สร้างความกดดันให้กับตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นได้ เพราะฉะนั้นนักศึกษาควรจะผ่อนคลายความเครียดบ้างโดยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองสนใจ หรือออกกำลังกาย

4. การจัดการความเครียด พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า นักศึกษาควรใช้การจัดการความเครียดโดยมุ่ง

แก้ปัญหาให้มากขึ้น เพราะการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาจะทำให้ปัญหาหมดไป ถึงแม้ว่า นักศึกษาจะมีความเครียดสูง แต่ถ้านักศึกษามีการจัดการความเครียดที่ดี ใช้วิธีการแก้ปัญหาก็จะทำให้ชีวิตสมดุล และนักศึกษามีการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า นักศึกษาควรจะลดการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ให้อยู่ในระดับต่ำ เพราะการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ไม่ได้ทำให้ปัญหานั้นหมดไป อาจจะใช้เพื่อทำให้สบายใจ หรือหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งถ้าใช้มาก ๆ จะยิ่งทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข จะทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น แต่ก็สามารถใช้การจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ได้ในบางสถานการณ์ และการที่นักศึกษามีการจัดการความเครียดแบบใดนั้น ส่วนหนึ่งก็มาจากการเลี้ยงดูของบิดามารดา ถ้าบิดามารดาสอนให้นักศึกษาเป็นคนมีเหตุผล ส่วนใหญ่นักศึกษาก็จะใช้การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา แต่ถ้าบิดามารดาตามใจและใช้อารมณ์กับนักศึกษามากเกินไปก็จะทำให้นักศึกษาชอบใช้การจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ เพราะฉะนั้นบิดามารดาจะต้องปลูกฝังตั้งแต่ยังเป็นเด็ก สอนเด็กโดยใช้เหตุผล สอนให้รู้จักตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

5. จากผลการวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่/ผู้ปกครองในระดับสูงมาก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าพ่อแม่เหล่านั้นสามารถช่วยให้นักศึกษาเผชิญกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี ดังนั้นต้องรักษาระดับการสนับสนุนทางสังคมให้อยู่ในระดับสูง และต้องส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็ง พ่อแม่ควรให้ความรัก ความผูกพัน ใกล้ชิด เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พูดคุยและแสดงความคิดเห็น และให้คำแนะนำเมื่อเห็นสมควร และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนในระดับสูง แสดงว่านักศึกษาให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นผู้วิจัยเสนอแนะว่าในกลุ่มเพื่อนนักศึกษานั้นต้องให้ความดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ และรับฟังเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ เพราะในบางครั้งนักศึกษาก็จะให้ความไว้วางใจเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เพราะเข้าใจปัญหาและอยู่ในวัยเดียวกัน

6. มหาวิทยาลัยนอกจากจะเป็นสถาบันที่ให้ความรู้ และการศึกษาแล้ว ยังควรจัดให้มีกิจกรรมในด้านต่างๆ เช่น กิจกรรมทางด้านวิชาการ อาจจะเป็นชมรมวิชาการ เพื่อช่วยเหลือ นักศึกษาในเรื่องการเรียน โดยการเชิญอาจารย์ประจำวิชามาช่วยติว หรือเพื่อนคนที่มีความสามารถ ด้านการเรียน ซึ่งก็จะช่วยให้นักศึกษาลดความเครียดจากการเรียนส่งผลให้ผลการเรียนดีขึ้น และควรเสริมสร้างให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสังคมและสันติภาพ เช่น ชมรมค่ายอาสาพัฒนา ชมรมเกี่ยวกับ กีฬา และดนตรี ซึ่งการส่งเสริมให้นักศึกษาทำกิจกรรมนั้นเป็นการเพิ่มโอกาสให้นักศึกษาได้สร้าง

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน ส่งผลให้เพิ่มการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนได้อีกทางหนึ่งเช่นกัน

7. มหาวิทยาลัยอาจจะมีบริการการจัดศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตขึ้นในมหาวิทยาลัย เพื่อบริการให้คำปรึกษา โดยมีนักจิตวิทยาหรืออาจารย์เป็นผู้ให้คำปรึกษา สามารถให้นักศึกษาเข้ามาปรึกษาด้วยตนเองหรือผ่านช่องทางอื่นๆ เช่น ทางโทรศัพท์ ทาง E-mail ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับนักศึกษาที่มีความเครียดแต่ไม่สามารถจัดการความเครียดด้วยตนเองได้ อาจจะขาดความรู้หรือประสบการณ์ในด้านนั้นๆ

8. มหาวิทยาลัยมีส่วนช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังจะเข้ามาสู่รั้วมหาวิทยาลัย ซึ่งบางครั้งนักศึกษายังขาดความพร้อมในเรื่องการปรับตัวและยังติดกับชีวิตในวัยมัธยม เพราะฉะนั้นมหาวิทยาลัยควรจะมีกิจกรรมอาจจะเป็นการปฐมนิเทศน์หรือโครงการบัณฑิตยุคใหม่ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม ในกิจกรรมก็อาจจะมีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัว เรื่อง EQ รวมถึงกิจกรรมสันทนาการต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างความสนุกสนาน สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ การทำงานเป็นทีม เป็นต้น เมื่อนักศึกษามีความพร้อมแล้วก็จะสามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปผู้สนใจอาจศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลเพิ่มเติมด้านอื่นๆ หรือสาเหตุต่างๆ ที่อาจส่งผลต่อความเครียดทั้งปัจจัยภายในบุคคล เช่น บุคลิกภาพ การปรับตัว แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ และปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ความคาดหวังของพ่อแม่

2. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปผู้สนใจอาจศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล กับการจัดการความเครียดของนักศึกษา

3. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปผู้สนใจอาจเลือกศึกษาเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนสาขาต่างๆ ในมหาวิทยาลัยเดียวกันหรือต่างมหาวิทยาลัย

4. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปผู้สนใจอาจเลือกศึกษาถึงการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา โดยทำการวิจัยเชิงทดลอง

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กฤษฎา ชลวิริยะกุล นิวัติ เอี่ยมเที่ยง และกรรณิการ์ วุฒิพงษ์วรโชค. 2539. รายงานการวิจัยเรื่อง **ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรกวรรณ สุพรรณวรธนาและสุภาพรรณ โคตรจรัส. 2545. การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา. **การประชุมวิชาการครั้งที่ 2 “วิกฤตความเครียดของสังคมไทย”**. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2542. รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ **ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์**. กองแผนงานสุขภาพจิต.

_____. กระทรวงสาธารณสุข. 2543. **อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

_____. กระทรวงสาธารณสุข. 2547. **กรอบการวิจัยสุขภาพจิต (พ.ศ.2548 – 2552)**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 2546. **แนวคิด กรอบการวิจัย การพัฒนาทิศทางพฤติกรรมสุขภาพ**. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.

กรมอนามัย. 2539. “การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” เอกสารประกอบการ **อบรม โครงการพัฒนาบุคลากรการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบผู้เรียนมีส่วนร่วม**. ณ โรงแรมหัวหินแกรนด์ ประจวบคีรีขันธ์ 24-26 กรกฎาคม 2539. (อค์สำเนา)

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2533. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์.

กาญจนา แก้วเทพ. 2539. สื่อสองวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

กาญจนา เดชคุ้ม. 2542. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กิติกร มีทรัพย์. 2541. พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ข่าวสด. 2549. กรุงเทพมหานคร: 13 มกราคม 2549. หน้า 31.

จรินทร์ สกฤตถาวร. 2542. การสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จริยาวัตร คมพักษณ์. 2531. “แรงสนับสนุนทางสังคม มโนทัศน์ และการนำไปใช้”. วารสารพยาบาลศาสตร์. 6 (เมษายน-มิถุนายน 2531: 96-105)

ชัยยะ หนูคุ้มทรัพย์. 2537. ความเครียดกับสถานภาพส่วนตัวของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสังกัดตำรวจภูธร จังหวัดขอนแก่น เขต 1. ขอนแก่น: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ศุลยา จิตตะยโสธร. 2542. รายงานการวิจัยระดับความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย: คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

ทศพร ประเสริฐสุข. 2542. “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา”. วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. 2 (3-4), 66-78.

เทอดศักดิ์ เดชคง. 2544. ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.

เชิธรชัย จามทิพย์วัฒนา สุชีรา ภัทราชูวรรณและมาลัย เกลิมชัยนุกูล. 2543. “ความเครียดและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล”.
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 45 (1): 59-69.

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. 2542. ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต, ความเครียดและสุขภาพจิต.
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นลินี กิจบัญชา. 2543. พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด ของนักศึกษาปริญญาโท คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: การค้นคว้าอิสระระดับปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นลินี ธรรมอำนาจสุข. 2541. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี.
กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

นราธร ศรีประสิทธิ์. 2529. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็ก
วัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

นิรนาม. 2534. บทความจากเอกสารแผ่นพับของศูนย์ ราชายโละ. ม.ป.ท.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ. 2531. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. ม.ป.ท:

บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. 2528. “จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข”. เอกสารสอนชุดวิชาสังคมวิทยา
การแพทย์ หน่วยที่ 9-15. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

บัวทอง สว่างโสภาคกุล. 2541. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประทุม สุขมี. 2542. แหล่งของความเครียดและวิถีทางปรับแก้ของผู้พยายามฆ่าตัวตาย.

เชียงใหม่: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์ วัชชัย วัชรณัฐคุณูปการ และทรงวุฒิ ตวงรัตนพันธ์. 2539. ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เปรมพร มั่นเสมอ และสุภาพรรณ โคตรจรัส. 2546. การประชุมทางวิชาการครั้งที่ 3 “กลยุทธ์การจัดการความเครียดในแนวตะวันออก”. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2542. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ จำกัด.

เพ็ญศรี วรสัมปติ. 2537. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ไพเราะ เลิศวิราม. 2544. วุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ภัทรพงศ์ ประกอบผล. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยเรื้อรัง. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

มนูญ กุศลมนโน, ยุวพร วิภาวิกุล และพิรพรด หุ่นเจริญ. 2537. รายงานการวิจัย “ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาและบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

มานพ ชูนิล, พิศมัย รักจรรยา และชวณีย์ พงศาพิชญ์. 2546. รายงานการวิจัย วิธีการจัดการ
ความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. สถาบัน
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

ยืนยง ไทยใจดี. 2537. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด ในการ
ปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

รักษนก ศขไกร. 2541. ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับ
พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรม
สามัญศึกษา. นครปฐม: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รสวลีย์ อักษรวงษ์. 2536. ความคาดหวังในความสามารถทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี
ที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี. ขอนแก่น: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ลักขณา ศรีวัฒน์. 2544. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรี้นติ้ง เฮ้าส์.

ลักขณา ดันติลีปกร. 2538. การสำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล.
“วารสารจิตวิทยาคลินิก.” 26 (กันยายน 2538): 54-66.

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี. 2543. จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศูนย์ส่งเสริม
วิชาการ.

วราภรณ์ นาครรัตน์. 2533. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญ
ความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยมหิดล.

วราภรณ์ รัตนวิศิษฐ์กุล และสุภาพรรณ โคตรจรัส. 2546. ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหา
ของนักศึกษา. การประชุมทางวิชาการครั้งที่ 3 “กลยุทธ์การจัดการความเครียดในแนว
ตะวันออก”. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิเชียร เกตุสิงห์. 2530. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพมหานคร:
ไทยวัฒนาพานิช.

วินัดดา ปิยะศิลป์. 2539. การพัฒนาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง
แอนด์พับลิชชิ่ง.

วิลาวุธ วรศรีหิรัญ. 2536. ความเครียดของนิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535. พิษณุโลก: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยนเรศวร.

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสวระ มุขติ. 2539. “ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัย
พยาบาลเกื้อการุณย์”. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 41(2): 78-86.

วัลลภา ดันติสุนทร. 2532. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียดและระหว่าง
ความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยอุดรดิตถ์.
กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศักดิ์เดช สิงคบุตร. 2545. ความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย
อุบลราชธานี. ขอนแก่น: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2545. เทคนิคสร้าง IQ EQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: สถาบัน
สร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอ็ดฟิเบรน.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวิศิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ. 2545. ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การประชุมวิชาการครั้งที่ 2 “วิกฤตความเครียดของสังคมไทย”. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ ดาปัญญา. 2526. คู่มือคลายเครียด ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข. กรุงเทพมหานคร: เจริญบุญการพิมพ์.

สมพร บุทรานนท์. 2526. ความเครียดและสภาพแวดล้อมในการทำงานของทันตแพทย์. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมิต อาชนิจกุล. 2542. เครียดเป็นบ้า. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามัคคีสาร (ดอกหญ้า) จำกัด (มหาชน).

สวนดุสิตโพล. 2548. วัยรุ่นคิดอย่างไรกับ “การฆ่าตัวตาย”. Available: http://www.dusitpoll.susit.ac.th/2548/2548_101.html.

สายสุรี จุติกุล. 2539. การพัฒนาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.

สุริรา วิสารหงษ์. 2532. ผลของความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ที่ติดยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุพัตรา สุภาพ. 2521. สังคมและวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

_____. 2523. ปัญหาสังคม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

_____. 2541. สังคมและวัฒนธรรมไทย คำนิยม: ครอบครัว: ศาสนา: ประเพณี.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

สุภัศตรา เก้าประเสริฐ. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการดูแลสุขภาพ
ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุรพงศ์ อัมพันวงศ์. 2525. ปัญหาชีวิตและสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: หนึ่งจัดการพิมพ์.

สุริย์พร กระต่ายทอง. 2548. ความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจ สังกัดกองบังคับการอำนวยการ
สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. 2543. การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ.
กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ์.

โสภา ชูพิกุลชัย. 2521. สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์. ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อภิญญา สุมา. 2541. ความคาดหวังทางเศรษฐกิจและสังคมของประชาชนท้องถิ่น ที่มีต่อ
โครงการพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคใต้ในตำบลท้องเนียน อำเภอขนอม จังหวัด
นครศรีธรรมราช. เชียงใหม่: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุบล นิวัติชัย . 2527. หลักพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุไร วิรุฬห์วิริยางกูร. 2544. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักใน
หอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: การค้นคว้าอิสระปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อัมพร โอตระกูล. 2540. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.

- Amsterdam, B. 1972. Mirror Self-Image Reactions Before Age Two. **Developmental Psychobiology**. 5, 297-305.
- Auerbach, S.M., and Gramling, S.E. 1998. **Stress Management Psychological Foundation**. New Jersey: Preneice – Hall, Inc.
- Bell, J.M. 1977. “Stressful Life Events and Coping Methods in Mental Health Illness and Wellness Behaviors .” **Nursing Research**. (March – April 1977)
- Beck, D.L., and Srivastava, R. 1991. Perceived Level and Sources of Stress in Baccalaureate Nursing Students. **Journal of Nursing Education** 30. 3: 127-133.
- Bertenthal, B., & Fisher, K. 1978. Development of Self-Recognition in the Infant. **Developmental Psychology**. 14, 44-50.
- Beyer, Jean Ellen Schmidt. 1992. **Role Expectations and Coping Strategies of Baccalaureate Nursing Student**. Lincoln: Ph.D. Thesis, The University of Nebraska-Lincoln.
- Brown, W.B. and D.J. Moberg. 1980 . **Organization Theory and Management: A Macro Approach**. John Wiley and Sons, New York.
- Cobb, S. 1976 . “Social Support as Moderator of Life Stress”. **Psychosomatic Medicine**. 38 (September-October 1976): 300-313.
- Dwyer, Andrea Lee. 2000 . **University Student Stress in Relation to Self-Efficacy, Social Support and Coping Strategies**. Ontario: M.S. Thesis, The university of western Ontario (Canada).
- Dubrin, H. 1990. **Coping with Stress**. London: Hamlyn Publishing Group.

Engel, G.L. 1962. **Psychological Development in Health and Disease**. W.B. Saunders, Philadelphia.

Fishbein, M. 1975. "Stress". **The new Illustrated Medical and Health Encyclopedia**. 4: 1225-1226.

Gallup, G.G. 1982. Self-Awareness and the Emergence of Mind in Primates. **American Journal of Primatology**. 2, 237-248.

Garland, L.M. and C.T. Bush. 1982. **Coping Behaviors and Nursing**. Virginia: Reston Publishing Co.Inc.

Girdano, D.A., G.S. Everly and Dusek. 1993. **Controlling Stress and Tension**. New Jersey: Hall: Inc.

Goffman, E. 1959. **The Presentation of Self in Everyday Life**. New York: Doubleday.

Goleman, D. 1998. **Working with Emotional Intelligence**. New York: Bantam Books.

Golizek, A. 1993. **60 Seconds Stress Management**. New York: Bantam.

Gottlieb, B.H. 1985. "Social Network and Social Support: An Overview of Research, Practice and Policy Implication". **Health Education Quarterly**. London: SAGE Publication.

Heller, K. 1986. "Component Social Support Process: Comment and Integration". **Journal of Consultation and Clinical Psychology**. 54 (February 1986):466-470.

Hopping, Betty. 1980. "Psychological Response to Stress: A Nursing Concern," **Nursing Forum**.

- Islaw, Nehalul. 2001. **Assessment and Comparison of the Stress Experienced by International and American Students at the University of North Texas.** Texas: M.S.Thesis, University of north Texas.
- Jalowies, A., S.P. Murphy and M.J. Power. 1982. "Psychiatric Asessment of the Jalowies Coping Scale". **Nursing Research.** 33 (May – June 1982): 137-161.
- Janis, I.L. 1952. **Psychological Stress.** New York: John Wiley & Sons.
- Jonathan C. Smith. 1993. **Creative Stress Management The 1-2-3 Cope System.** New Jersey : Prentice Hall. : 13-14
- Kagan, J. 1984. **The Nature of the Child.** New York: Basic Books.
- Kahn, R.L. 1979. "Aging and Social Support". **Aging from Birth to Death: Interdisciplinary Perspective.** M.M. Riley (ed.). Corolado: Westveiw Presss.
- Kalman, N. and Waughfield. C.G. 1993. **Mental Health Concepts.** 3rd ed. U.S.A.: Delmar Publishers, Inc.
- Konh, P.M. & Macdonald. J.E. 1992. The Servey of Recent Life Experience: A Decontaminated Hassles Scale for Adults. **Journal of Behavioral Medicine.** 15(221-236)
- Lazarus, R.S. and S. Folkman. 1984. **Stress, Appraisal, and Coping.** New York: Springer Publishing Company Inc.
- Leavell, Jacinta p. 2001. **Coping Skills Patterns of International Student.** Tennessee: Ph.D. Thesis, Tennessee State University.

- Lewis, M. 1992. **Shame: The exposed self**. New York: The Free Press.
- Lewis, M., & Brooks-Gunn, J. 1979. **Social Cognition and the Acquisition Self**. New York: Plenum press.
- Lieberman, M.A. 1986. "Social Support – The Consequences of Psychologizing: A Commentary". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 54(June 1986): 461-465.
- Martha Kemp A. 1999. **Attachment Stress and Coping in College Students**. (Dissertation Abstract Online). (January 13). Available from: URL: <http://www.Thailis.uni.net.th/dao.detail.nsp>.
- Mayer, J.D. and P. Salovey. 1997. What is Emotional Intelligence. **Emotional development and emotional Intelligence : Education implication**. New York: Basic Books.
- Miller, B.F. and C.B.Keane. 1983. **Encyclopedia and Dictionary of Medicine & Nursing and Allied Health**. W.B. Saunders, Philadelphia, 3rd ed.
- _____. 1972. "Stress". **Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing**. 3 (January-December 1972): 915-916.
- Miner, J.B. 1992. "Personality Processes Including Emotional Stress". **Industrial Organization Psychology**. New York: Mc Graw-Hill Book Inc. (163-164)
- Murray, Ruth L.E. 1975. Assessment of Psychologic Stress in the Surgical ICU Patient, **The Nursing Clinics of North America**.
- Peter, E.S.F., B.M. Meredith. 1991. **Health, Illness, and the Social Body**. United States of America: Prentice-Hall, Inc.

Pompe, G. Vam Der and P. De Heus. 1993. **Workstress Social Support and Stress Anxiety, Stress and Coping.** (July-September 1993).

Povinelli, D.J. 1993. Reconstructing the Evolution of Mind. **American Psychologist.** 48, 493-509.

Raymond J. Corsini. 2002. **The Dictionary of Psychology.** New York: Brunner-Routledge.

Robin, S.P. 1986. **Organizational Behavior: Concepts, Controversies and Applications.** (3rd ed.). United State of America: Prentice – Hall International Inc.

Rochat, P. 1995. Early Objectification of the Self. In P. Rochat (Ed.), **The Self in Infancy: Theory and Research.** Amsterdam: North Holland/Elsevier Science. (pp. 53-71).

_____. 1997. Early Development of the Ecological Self. In C. Dent-Read & P. Zukow-Goldring (Eds.). **Evolving Explanations of Development.** Washington DC: American Psychological Association. (pp. 91-122).

_____. 2001. **The Infant's World.** Cambridge: Harvard University Press.

Salovey, P. and J.D. Mayer. 1990. **Emotional intelligence.** New York: Basic Book.

Sarason, B.R. , G.I. Sarason and R.G. Pierch. 1990. **Social Support: An Interactional View.** Washington: John Wiley & Sons Inc.

Schaefer, C , Coyne JC, Lazarus RS. 1981. "The Health – Related Function of Social Support". **Journal of Behavioral Medicine.** 4: 381-406.

Scott, D.W., M.T. Oberst and M.J. Dropkin. 1981. **A Stress – Coping Model.** Rockville: Aspen.

Selye, Hans. 1956. **The Stress of Life**. London: Mc Graw-Hill Book Co.

_____. 1965. "The Stress Syndrome," **American J.of Nursing**.

Sillz, D.L. 1986. **International Encyclopedia of the Social Sciences**, Vol 15., Macmillan
Publishing & the Free Press, New York.

Spear Owen S. 1999. **An Examination of The Effects of Hardiness Stress-Appraisal Coping
on College Students Health**. (Dissertation Abstract Online). (January 13). Avilable
from: URL:<http://www.Thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>.

Webster, N. 1976. **Webster's New Universal Dictionary of the English Language**. New
York: Webster Universal Press.

Weiss, R. 1974. "The Provision of Social Relationship". **Doing into Other**. New Jersey:
Prentice-Hall.

Wohlers, A.J. and London, M. 1989. Rating of Managerial Characteristics: Evaluation
Difficulty, Co-Worker Agreement, and Self-Awareness. **Personnel Psychology**. 42,
235-261.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล

ที่ ศธ 0513.11501/ 2425



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
คู่ ปณ. 1104 ปทผ. เกษตรศาสตร์
จตุจักร กรุงเทพฯ 10903

2 ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอลาความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน อธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วยนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีรายชื่อดังนี้

1. นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ ทำการวิจัยเรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง
การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขต
กรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุปาณี สนธิรัตน์, Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
อาจารย์เหตุทัย นำประเสริฐชัย, M.B.A.	กรรมการสาขาวิชารอง

2. นางสาวพุทธิรัตน์ วรรณจินดา ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุปาณี สนธิรัตน์, Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์จุฬพร บานชื่น, M.S.S.	กรรมการสาขาวิชารอง

3. นางสาวพฤกษา บุญบุญ ทำการวิจัยเรื่อง “ทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์สมเกียรติ วันทะนะ, Ph.D.	กรรมการสาขาวิชารอง

ในการนี้ใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทดสอบ
คุณภาพเครื่องมือการวิจัยจากนักศึกษาปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 90 คน ทั้งนี้ นิสิตจะประสาน
งานเรื่องวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยอีกครั้งหนึ่ง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดังกล่าวและขอขอบพระคุณ
มา ณ โอกาสนี้ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อประสานงานกับผู้ทำวิจัยโดย
ตรงทางโทรศัพท์ที่ 0-6718-1103

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์วินัย อางกหาญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2942-8445-50

โทรสาร 0-2942-8445 ต่อ 206



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ อธิการบดีมหาวิทยาลัย

โทร. 0-2942-8445-49 ภายใน 1286, 1287

ที่ ศธ 0513.11501/ 2143

วันที่ 3 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้วย นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการจัดการความเครียดของ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

- | | |
|--|--------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D. | ประธานกรรมการ |
| 2. รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D. | กรรมการสาขาวิชาเอก |
| 3. อาจารย์หญิง น้าประเสริฐชัย, M.B.A. | กรรมการสาขาวิชารอง |

ในการนี้ใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานเรื่องวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ และขอขอบคุณ
มา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วินัย ออคงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0513.11501/ 2140

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตู้ ปณ. 1104 ปทผ. เกษตรศาสตร์
จตุจักร กรุงเทพฯ 10903

3 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ด้วย นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา
ชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการ
จัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

- | | |
|--|--------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินธา, Ph.D. | ประธานกรรมการ |
| 2. รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D. | กรรมการสาขาวิชาเอก |
| 3. อาจารย์หญิง น้าประเสริฐชัย, M.B.A. | กรรมการสาขาวิชารอง |

ในการนี้ ใคร่ขอกความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจาก
นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2
ปีการศึกษา 2548 ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานเรื่องวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
อีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ และขอ
ขอบคุณมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วินัย ออคงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2942-8445-50
โทรสาร 0-2942-8445 ต่อ 206



ที่ ศธ 0513.11501/ 2425

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
คู่ ปณ. 1104 ปทผ. เกษตรศาสตร์
จตุจักร กรุงเทพฯ 10903

2 ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” จำนวน 1 ชุด
 2. แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” จำนวน 1 ชุด
 3. แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง “ทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วยนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีรายชื่อดังนี้

1. นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ ทำการวิจัยเรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.

รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D.

อาจารย์หฤทัย นำประเสริฐชัย, M.B.A.

ประธานกรรมการ

กรรมการสาขาวิชาเอก

กรรมการสาขาวิชารอง

2. นางสาวพุทธิรัตน์ วรกาญจนางกูร ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินของ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์จตุพร บานชื่น, M.S.S.	กรรมการสาขาวิชารอง

3. นางสาวพุดกษา บุญบุญ ทำการวิจัยเรื่อง “ทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศของ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์สมเกียรติ วันทะนะ, Ph.D.	กรรมการสาขาวิชารอง

ในการนี้ผู้ทำการวิจัยจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถาม จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์จาก นักศึกษาปริญญาตรีทุกคณะ และทุกชั้นปีของมหาวิทยาลัยสยาม ^{สุโขทัย} ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2548 จำนวน 150 คน ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานเรื่องวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยอีกครั้งหนึ่ง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้ผู้ทำวิจัยดังกล่าว ได้มีโอกาสเก็บรวบรวมข้อมูลในสถาบัน ของท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ ประสานงานกับผู้ทำวิจัยโดยตรงทางโทรศัพท์ที่ 0-6718-1103

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์วินัย อางคงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2942-8445-50

โทรสาร 0-2942-8445 ต่อ 206

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดและการจัดการความเครียด
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ในการทำวิจัยระดับปริญญาโท สาขา
จิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามประเมินความเครียด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามประเมินการสนับสนุนทางสังคม

เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม กรุณาตอบแบบสอบถามโดยอ่านคำชี้แจงในแต่ละส่วน
ให้เข้าใจ และตอบตามความเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นและการปฏิบัติของท่าน ข้อมูลในการศึกษา
ครั้งนี้จะถูกนำไปวิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวม และขอรับรองว่าคำตอบของท่านจะเป็นความลับ
เพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามมา ณ ที่นี้ด้วย

นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ชั้นปี ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

4. คณะที่กำลังศึกษาอยู่

- ☐ 1. กลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (บริหารธุรกิจ, การบัญชี, มนุษยศาสตร์, สังคมศาสตร์, ศึกษาศาสตร์, เศรษฐศาสตร์, นิเทศศาสตร์, นิติศาสตร์)
- ☐ 2. กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (วิทยาศาสตร์)
- ☐ 3. กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ (เกษตร, ประมง, วนศาสตร์, วิศวกรรมศาสตร์, อุตสาหกรรมเกษตร, เทคโนโลยีสารสนเทศ)

5.เกรดเทอมที่แล้ว ☐ 1. (ต่ำกว่า 2.00) ☐ 2. (2.01 – 2.50)
☐ 3. (2.51 – 3.00) ☐ 4. (3.01 – 3.50) ☐ 5. (3.51 ขึ้นไป)

6. ระบายรายได้ต่อเดือนที่ได้รับ.....บาท (ยังไม่หักค่าใช้จ่าย)

7. ระดับการศึกษาของบิดา

- ☐ 1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ☐ 2. มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.
☐ 4. อนุปริญญา / ปวส. ☐ 5. ปริญญาตรี ☐ 6. ปริญญาโทหรือสูงกว่า

8. ระดับการศึกษาของมารดา

- ☐ 1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ☐ 2. มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.
☐ 4. อนุปริญญา / ปวส. ☐ 5. ปริญญาตรี ☐ 6. ปริญญาโทหรือสูงกว่า

9. อาชีพของบิดา

- ☐ 1.ว่างงาน ☐ 2. เกษตรกรรม ☐ 3. ธุรกิจส่วนตัว ☐ 4. รับราชการ
☐ 5.พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ 6. พนักงานเอกชน ☐ 7. อื่นๆ.....

10. อาชีพของมารดา

- ☐ 1. ว่างงาน ☐ 2. เกษตรกรรม ☐ 3. ธุรกิจส่วนตัว ☐ 4. รับราชการ
☐ 5.พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ 6. พนักงานเอกชน ☐ 7. อื่นๆ

11. รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดา รวมกัน บาท (ยังไม่หักค่าใช้จ่าย)

12. สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

- ☐ 1. อยู่ด้วยกัน ☐ 2. แยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง
☐ 3. หย่าร้าง ☐ 4. บิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิต

13. จำนวนสมาชิกในครอบครัว..... คน (รวมท่านด้วย)

14. สถานที่พักในขณะศึกษา

- ☐ 1. อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา ☐ 2. อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง
☐ 3. อาศัยอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย ☐ 4. เข้าหอพัก (หอพัก, อพาร์ตเมนต์, คอนโด)

15. ภูมิลำเนา

- ☐ 1. กรุงเทพมหานคร ☐ 2. ต่างจังหวัด (โปรดระบุจังหวัด).....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

พฤติกรรมหรือความรู้สึก	เป็นจริง น้อยที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริงมาก ที่สุด
1. ฉันแสดงความเห็นออกมาจากใจจริง					
2. ฉันรู้ว่าฉันชอบอะไร					
3. ฉันรู้ว่าฉันไม่ชอบอะไร					
4. ฉันยอมรับในจุดด้อยและพร้อมที่จะพัฒนา					
5. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
6. ฉันเป็นคนที่มีอารมณ์ขัน					
7. ฉันมีความพอใจในรูปร่างของตนเอง					
8. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง					
9. ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น					
10. ฉันสามารถทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ได้ดี					
11. ฉันเป็นคนที่มีความอดทน					
12. ฉันคบกับผู้อื่นด้วยความจริงใจ					
13. ฉันเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคล ได้					
14. ฉันต่อสู้เพื่อแก้ปัญหา					
15. ฉันพอใจในการปฏิบัติตนในด้านการดำเนิน ชีวิตอย่างที่ฉันปฏิบัติอยู่					
16. ฉันพร้อมที่จะรับฟังคำติเตียนจากผู้อื่น					

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียด

ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มาก – น้อยเพียงใด (โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด) โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

บ่อยมากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีอาการ หรือพฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงออกถึงความเครียดเป็นประจำเกือบทุกวัน
บ่อยมาก	หมายถึง	ท่านมีอาการหรือพฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงออกถึงความเครียด 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
บ่อย	หมายถึง	ท่านมีอาการหรือพฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงออกถึงความเครียด 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ท่านมีอาการหรือพฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงออกถึงความเครียด 1-3 ครั้ง/เดือน
ไม่เคยเลย	หมายถึง	ท่านไม่มีอาการหรือพฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงออกถึงความเครียดเลยในรอบ 1 เดือน

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ				
	ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	บ่อยมากที่สุด
1. หัวใจเต้นเร็ว แรงหรือผิดปกติ					
2. หายใจเร็ว ตื้น หรือไม่สม่ำเสมอ					
3. รู้สึกว่ากล้ามเนื้อตึง แน่น หรือยึด เช่น คีวขมวด ขบกรม และกำหมัดแน่น					
4. รู้สึกนอนไม่หลับและมือการกระสับกระส่าย					
5. รู้สึกเครียดหรือกดดัน เมื่อต้องพูด หรือกระทำบางสิ่งบางอย่าง					
6. รู้สึกหนาว ร้อนๆ หรือเหงื่อออก					
7. รู้สึกอยากเข้าห้องน้ำ ทั้งๆ ที่ไม่จำเป็น					
8. ปากแห้ง					
9. ปวดศีรษะ					
10. รู้สึกหนักหรือไม่กระฉับกระเฉง					
11. ปวดหลัง					
12. ปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ คอ หรือหลัง					

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	บ่อยมาก ที่สุด
13. ผิวหนังมีรอยข่น และเป็นมัน					
14. มีอาการปื้นป่วนหรือผื่นคัน					
15. มีความอยากอาหารน้อยลง					
16. วิตกกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ					
17. คิดเรื่องเดิมๆ วกไปวนมา					
18. คิดเรื่องไร้สาระและความคิดที่ทำให้ยุ่งยากใจ					
19. มีความยากลำบากในการควบคุมความคิดใน แง่ลบ/ความคิดที่ไม่ดี					
20. รู้สึกโศกเศร้าเสียใจ หม่นหมอง และหมด กำลังใจ					
21. โกรธเคือง หรือฉุนเฉียว					
22. รู้สึกว่าถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม					
23. รู้สึกว่าตนเองน่ารังเกียจ น่าขยะแขยง					
24. รู้สึกหวาดกลัว					
25. มีความวิตกกังวล					
26. ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า					
27. ความคิดคับแคบ ไม่ยืดหยุ่น					
28. มีภาวะสับสน					
29. ขาดความเป็นระบบระเบียบ					
30. รู้สึกว่าทำงานมากเกินไป					
31. สูญเสียความทรงจำ					
32. กระทำในสิ่งต่างๆ ผิดพลาด					
33. ขาดสมาธิ					
34. มีอาการวอกแวกง่าย					
35. ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
36. ชอบเขาะเขี่ยถากถางหรือไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น					
37. คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นน้อย					
38. มีความลำบากในการจัดการกับความก้าวร้าว ของผู้อื่น					

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	บ่อยมาก ที่สุด
39. มีความรู้สึกไม่ชอบร่วมมือ					
40. มีการขัดแย้งกับผู้อื่น					
41. นอนไม่หลับ					
42. แข่งกับเวลา					
43. รู้สึกรีบร้อน เร่งรีบ					
44. ต้องผลักดันตัวเอง					
45. ต้องการควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างตลอดเวลา					

ส่วนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียด

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

พฤติกรรมหรือการกระทำ	ความถี่ของพฤติกรรมหรือการกระทำ				
	บ่อยน้อย ที่สุด	บ่อยน้อย	บ่อยปาน กลาง	บ่อยมาก	บ่อยมาก ที่สุด
การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา					
1. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านพยายามแก้ไขปัญหาคิดขึ้น					
2. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านจะหาทางแก้ไขเอาไว้มากมายหลายทาง					
3. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านพยายามหาว่ามีสาเหตุมาจากอะไร					
4. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านพร้อมที่จะสู้					
5. เมื่อจะจัดการแก้ไขปัญหาคิดและตั้งเป้าหมายเอาไว้ก่อนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง					
6. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะรีบแก้ไขทันที					
7. ท่านจะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ถ้าเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นหนักหนาเกินความสามารถของท่าน					

พฤติกรรมหรือการกระทำ	ความถี่ของพฤติกรรมหรือการกระทำ				
	บ่อยน้อยที่สุด	บ่อยน้อย	บ่อยปานกลาง	บ่อยมาก	บ่อยมากที่สุด
8. ปัญหาที่ท่านไม่สามารถแก้ไขคนเดียวได้ ท่านจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น					
9. เมื่อมีปัญหาที่ต้องแก้ไขหลายปัญหา ท่านมักจะแก้ไขปัญหตามความเร่งด่วนของปัญหา					
10. ในกรณีของการแก้ปัญหาใหม่ๆ ที่ท่านไม่เคยพบ ท่านมักจะปรึกษากับบุคคลที่เคยมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาด้านนี้มาก่อน					
11. เมื่อปัญหาที่เกิดขึ้นต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลคนอื่น ท่านจะให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันหาวิธีในการแก้ปัญหานี้					
12. พยายามจัดการกับปัญหาโดยไม่เอาอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง					
13. ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา โดยการสังเกต ชักถาม หรืออ่านหนังสือต่างๆ เพื่อช่วยแก้ปัญหาได้ดีขึ้น					
14. ท่านจะมองหาทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด					
15. ปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการณ์ เช่น วางแผนการเรียน ประหยัดค่าใช้จ่าย ย้ายที่พัก แบ่งเวลาให้เหมาะสม ให้เพื่อนดู ทำงานพิเศษ ปรับความเข้าใจกับคนที่ทะเลาะด้วย					
<u>การจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์</u> 16. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านมักคิดว่าพຽ່ງนี้คຽ່ງจัดการก็ได้ ไม่ต้องรีบ					
17. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านอยากอยู่เงียบๆ คนเดียว					
18. เมื่อมีปัญหาท่านจะระบายโดยการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา					
19. เมื่อมีปัญหาท่านจะกินยาช่วยระงับประสาทหรือคลายเครียด					
20. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านเห็นว่าเป็นเรื่องชะตากรรมหรือเคราะห์กรรม					

พฤติกรรมหรือการกระทำ	ความถี่ของพฤติกรรมหรือการกระทำ				
	บ่อยน้อยที่สุด	บ่อยน้อย	บ่อยปานกลาง	บ่อยมาก	บ่อยมากที่สุด
21. ปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่านมักมีสาเหตุมาจากคนอื่น ๆ เช่น พ่อแม่ อาจารย์ เพื่อน คนรัก					
22. เมื่อท่านอารมณ์เสียจะระบายออกกับคนอื่น ๆ หรือคนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ เพื่อน คนรัก					
23. เวลาที่ท่านไม่พอใจหรือโกรธ ท่านจะพยายามเก็บความรู้สึกไว้ไม่แสดงออก					
24. ท่านจะหาสิ่งอื่นๆ ทำเพื่อให้ลืมปัญหาที่เกิดขึ้น					
25. เมื่อมีปัญหาหรือความยุ่งยากท่านมักจะสวดมนต์ขอให้พระหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย					
26. ท่านมักจะร้องไห้เมื่อกลุ้มใจ					
27. เมื่อมีใครมาดูถูก ท่านจะมุนานะพยายามเอาชนะคำสบประมาทของเขาให้ได้					
28. เมื่อมีปัญหาท่านมักจะไปเที่ยวเซก ผับ บาร์ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย					
29. ท่านมักจะสร้างมโนภาพหรือเรื่องราวเพื่อหลบหลนความผิดหวัง					
30. รับประทานอาหาร ขนมต่างๆ เพิ่มมากขึ้น					

ข้อความ	การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจาก														
	พ่อแม่/ผู้ปกครอง					อาจารย์					เพื่อน				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. ท่านสามารถพูดคุยได้ทุกเวลา															
2. ให้กำลังใจท่านในการทำสิ่งต่างๆ															
3. พุดชมเชยเมื่อท่านทำสิ่งต่างๆ สำเร็จ															
4. ให้อภัยเมื่อท่านทำผิด															
5. รับฟังความคิดเห็นของท่าน															
6. รับฟังคำชี้แจงของท่านเมื่อท่านทำผิด															
7. พร้อมเสมอที่จะพูดคุยกับท่าน เพื่อให้ท่าน เข้าใจในเหตุการณ์ยุ่งยากที่ท่าน กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างชัดเจนและดูง่าย															
8. มีความเข้าใจในตัวท่าน															
9. บอกเสมอว่าเป็นห่วงท่าน															
10. เอาใจใส่ในความเป็นอยู่ของท่าน															
11. แนะนำท่านในเรื่องการเรียน															
12. ชี้ให้เห็นว่าการขาดเรียนหรือหนีเรียน เป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ															
13. แนะนำให้ท่านอ่านหนังสือที่เสริม ประสบการณ์															
14. คอยแนะนำสิ่งที่ท่านกำลังทำอยู่ว่าดี หรือไม่ดี															
15. ชี้ให้เห็นว่าการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา เป็นสิ่งไม่ดี															

ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ตารางผนวกที่ 1 แสดงค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability) ของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น รายข้อ
1. การตระหนักรู้ในตนเอง	1.	.4151
	2.	.4451
	3.	.3400
	4.	.3513
	5.	.3990
	6.	.6782
	7.	.4448
	8.	.5645
	9.	.7007
	10.	.3880
	11.	.6237
	12.	.5704
	13.	.6398
	14.	.3986
	15.	.5607
	16.	.5021
2. ความเครียด	1.	.4867
	2.	.5341
	3.	.6679
	4.	.4563
	5.	.4483
	6.	.4042
	7.	.6694
	8.	.3763
	9.	.5413

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น รายข้อ
	10.	.3899
	11.	.5295
	12.	.6744
	13.	.2822
	14.	.6812
	15.	.3835
	16.	.3394
	17.	.4855
	18.	.4732
	19.	.5098
	20.	.6026
	21.	.6022
	22.	.5997
	23.	.6306
	24.	.5361
	25.	.5958
	26.	.5794
	27.	.7378
	28.	.6720
	29.	.5170
	30.	.3883
	31.	.7477
	32.	.7195
	33.	.5893
	34.	.6069
	35.	.4427

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น รายข้อ
	36.	.6806
	37.	.4732
	38.	.4122
	39.	.5403
	40.	.6462
	41.	.4198
	42.	.3515
	43.	.6391
	44.	.5473
	45.	.5907
3. การจัดการความเครียด		
3.1 การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา	1.	.6651
	2.	.7836
	3.	.6985
	4.	.5630
	5.	.6944
	6.	.6654
	7.	.4186
	8.	.5440
	9.	.5721
	10.	.6575
	11.	.6567
	12.	.6383
	13.	.5771
	14.	.5867
	15.	.6391

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น รายข้อ
3.2 การจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์	16.	.4019
	17.	.3628
	18.	.7302
	19.	.4490
	20.	.3301
	21.	.5094
	22.	.5537
	23.	.3906
	24.	.3853
	25.	.2468
	26.	.3939
	27.	.1652
	28.	.4592
	29.	.5503
	30	.4403
4. การสนับสนุนทางสังคม		
4.1 การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง	1.	.7424
	2.	.8395
	3.	.7443
	4.	.8824
	5.	.8582
	6.	.8649
	7.	.8509
	8.	.8519
	9.	.7625

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น รายข้อ
	10.	.8763
	11.	.8746
	12.	.8533
	13.	.7792
	14.	.8919
	15.	.5880
	16.	.9117
	17.	.8046
	18.	.7397
	19.	.7576
	20.	.8917
	21.	.8828
	22.	.8940
	23.	.8898
	24.	.8483
	25.	.8494
	26.	.4798
	27.	.8868
	28.	.5568
	29.	.9056
	30.	.9050
4.2 การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์	1.	.5942
	2.	.5438
	3.	.8343
	4.	.6866

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น รายข้อ
	5.	.5577
	6.	.6340
	7.	.7703
	8.	.5896
	9.	.6022
	10.	.7430
	11.	.5385
	12.	.5668
	13.	.6570
	14.	.7167
	15.	.4052
	16.	.8590
	17.	.5755
	18.	.6427
	19.	.6040
	20.	.6818
	21.	.7715
	22.	.8109
	23.	.5794
	24.	.8174
	25.	.8320
	26.	.4677
	27.	.8091
	28.	.6674
	29.	.7442
	30.	.8471

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น รายข้อ
4.3 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	1.	.6378
	2.	.7962
	3.	.8259
	4.	.8501
	5.	.7850
	6.	.6866
	7.	.7588
	8.	.8765
	9.	.7607
	10.	.7709
	11.	.8838
	12.	.7016
	13.	.6916
	14.	.7413
	15.	.6158
	16.	.8878
	17.	.7249
	18.	.6195
	19.	.7239
	20.	.7320
	21.	.8056
	22.	.8410
	23.	.2403
	24.	.7926
	25.	.6675
	26.	.6838

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น รายข้อ
	27.	.8766
	28.	.8400
	29.	.8504
	30.	.8512

ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

1. นายแพทย์อิสระ เอกสินชล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลคง จังหวัดนครราชสีมา
2. นางจิรภา โพธิ์พัฒนชัย เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข จังหวัดนครราชสีมา
3. นายพงษ์พัฒน์ ชุ่มสีดา เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข สาธารณสุขอำเภอ
บ้านเหลื่อม จังหวัดนครราชสีมา