



โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์

เรื่อง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน

(Factors Affecting Stress of Burapha University Students)

โดย

นสภ. ถิติ	โตวัฒนะ	รหัส 55210051
นสภ. พรพิมล	เดชะสุรวานิษฐ์	รหัส 55210062
นสภ. กันดา	เกิดศิริ	รหัส 55210111

โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาบัณฑิต

ปีการศึกษา 2559

คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา

ค

คำนำ

โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ เรื่อง บั๊จจัยที่ส่งต่อความเครียดของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ ผู้วิจัย ได้ทำการศึกษาค้นคว้าและจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบั๊จจัยที่ส่งต่อความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ซึ่งผลการศึกษาวิจัยและข้อเสนอแนะต่างๆ จะนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนานิสิต อีกทั้งเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนิสิตซึ่ง ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตประจำวัน รวมถึงผู้สนใจในการนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมหรือประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมของทางมหาวิทยาลัย เพื่อให้เกิดความเหมาะสม

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการวิจัยฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่งานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้ที่สนใจไม่มากนักน้อย หากเกิดข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องประการใดผู้วิจัยขอกราบขออภัย มาใน ณ ที่นี้

นสภ.ธิตี โตวัฒนะ

นสภ.พรพิมล เดชะสุรวาณิชย์

นสภ.กัณตา เกิดศิริ

โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ปีการศึกษา 2559

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน

ผู้จัดทำโครงการวิจัย

1. นสภ.ธิดิ ไตวัฒน์นะ รหัส 55210051
2. นสภ.พรพิมล เดชะสุรวานิชย์ รหัส 55210062
3. นสภ.กัณตา เกิดศิริ รหัส 55210111

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย

1. เภสัชกร ดร.ยุทภูมิ มีประดิษฐ์
2. อาจารย์ภักดี สุขพรสวรรค์

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ปีการศึกษา 2559 สำรวจตั้งแต่วันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2559 ถึงวันที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2559 โดยปัจจัยที่ทำการศึกษาได้แก่ปัจจัยด้านข้อมูลทั่วไป ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านกิจกรรม ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง โดยปัจจัยเหล่านี้มาจากการทบทวนวรรณกรรม และทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญจำนวนทั้งหมด 15 คน คณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 448 คน จาก 19 คณะวิชา แบ่งจำนวนคนตามอัตราส่วนของแต่ละคณะ ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติชนิดความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Anova) และการวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงซ้อน (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดเฉลี่ยของนิสิต 18.93 อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง จากปัจจัยทั้งหมด 6 ด้านพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยความคาดหวังของผู้ปกครอง ผลของงานวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนิสิต เพื่อให้สามารถนำผลมาปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก.....

Senior Project Academic Year 2016

: Factors Affecting Stress of Burapha University Students

By

1. Mr. Thiti Towatana ID 55210051
2. Miss. Pornpimon Dechasurawanit ID 55210062
3. Miss. Kanta Kerdsiri ID 55210111

Advisor:

1. Mr. Yutthapoom Meepradist
2. Mr. Phakdee Sukpornsawan

ABSTRACT

This survey research aims to find the relationship between 6 factors (education, friendship, environment, activities, health, and the expectation from the family) and the stress level of the students in Burapha university, Bangsaen. This research was carried on from the literature reviews to collect the important topics to be used for the next step which is the in-depth interview. The in-depth interview was conducted with 15 key persons and then the 448 questionnaires were done as the data collection by 448 persons from 19 faculties of Burapha university Bangsaen campus. The data was analyzed by One-way Anova and Multiple regression analysis. The results of the research showed that the stress level of Burapha university students from 19 faculties was range in middle stress level (value of 18.93). The factors that significantly affect the stress level are education, expectation from family and friendship. Finally, this research can be applied to improve the quality of life of students at Burapha university.

Major Advisor.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาของ เกสัชกร ดร.ยุทธภูมิ มีประดิษฐ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ภักดี สุขพรสวรรค์ที่ได้เสียสละเวลาในการให้ความรู้ คำแนะนำ และให้คำปรึกษาที่มีประโยชน์ต่อการศึกษามากยิ่งทั้งในความช่วยเหลือและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างยิ่ง รวมถึงการตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์เพ็ญภา กุลนภาดล อาจารย์ศักดิ์นา บุญเปี่ยม อาจารย์ปวีณา แจ่มประจักษ์ คุณปฐมมา สุขทวี คุณวันเพ็ญ มานะเจริญ คุณมณฑา อนุรัตน์ศรี อาจารย์ทศพล จิระสมประเสริฐ อาจารย์ปรีชา ปะบุญเรือง ดร.สิทธิภัทร์ เอื้ออภิวัชร ดร.บุญชู บุญลิขิตศิริ อาจารย์ชัยนันท์ เหมือนเพชร ดร.โอฬาร ถิ่นบางเตียว ดร.ดวงใจ วัฒนสินธุ์ นายแพทย์พรพรหม กรรณล้วนและนักจิตวิทยาเบญญา ชูชุมิที่ได้ให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์รวมถึงข้อเสนอแนะ ขอขอบพระคุณครอบครัวและเพื่อนสนิททุกท่านที่เป็นกำลังใจให้ด้วยดีตลอดเวลา รวมถึงเพื่อนรุ่นพี่และรุ่นน้องนิสิตปริญญาบัณฑิตคณะ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าตอบแบบสอบถามและแสดงความคิดเห็น ทำให้โครงการวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการวิจัยฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่องค์กรหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้ที่สนใจไม่มากนักน้อย และหากเกิดความผิดพลาดหรือข้อบกพร่องประการใด ผู้วิจัยขอกราบขออภัยมาใน ณ ที่นี้ด้วย

นสภ.ธิตี โตวัฒนะ

นสภ.พรพิมล เดชะสุรวานิชย์

นสภ.กันตา เกิดศิริ

21 พฤศจิกายน 2559

สารบัญ

หน้า

คำนำ.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ

บทที่1 บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	3
1.3 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	3
1.4 ขอบเขตการวิจัย.....	3
1.5 นิยามศัพท์.....	4
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5

บทที่2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	6
2.1.1 ความหมายของความเครียด.....	6
2.1.2 สาเหตุของความเครียด.....	10
2.1.3 ชนิดของความเครียด.....	20
2.1.4 ระดับของความเครียด.....	20
2.1.5 ทฤษฎีของความเครียด.....	21
2.1.6 ผลของความเครียด.....	24
2.1.7 การจัดการความเครียด.....	27
2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31

บทที่3 วิธีการดำเนินวิจัย

3.1 การวิจัยเอกสาร.....	44
3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิงลึก.....	45
3.3 การวิจัยเชิงปริมาณ.....	48

บทที่4 ผลการวิจัย

4.1 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	58
4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ปีการศึกษา 2559.....	67
4.3 การวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขต บางแสนปีการศึกษา 2559.....	74
4.3.1 ความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไปกับระดับความเครียดที่วัดได้.....	74
4.3.2 ความสัมพันธ์ของปัจจัยกับระดับความเครียดที่วัดได้.....	82

บทที่5 สรุปและวิจารณ์ผลการวิจัย

5.1 สรุปผลการศึกษา.....	84
5.1.1 ข้อมูลทั่วไป.....	84
5.1.2 ประเมินระดับความเครียด.....	84
5.1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด.....	85
5.2 วิวิจารณ์และอภิปรายผล.....	86
5.2.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559.....	86
5.2.2 ปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบาง แสน ประจำปีการศึกษา 2559.....	88
5.3 ข้อเสนอแนะงานวิจัย.....	88
5.4 ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป.....	89
เอกสารอ้างอิง.....	90

ญ

ภาคผนวก.....	94
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	94
ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์ SPSS.....	105
ภาคผนวก ค ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย.....	149
ภาคผนวก ง แบบประเมิน IOC ของแบบสอบถาม.....	150
ภาคผนวก จ บทถอดเทปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเชิงลึก.....	163

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
3.1 แสดงอัตราส่วนร้อยละของแต่ละคณะ.....	50
3.2 แสดงเกณฑ์ให้คะแนนแบบสอบถามส่วนที่ 2.....	56
3.3 แสดงเกณฑ์การแปลคะแนนแบบสอบถามส่วนที่ 2.....	56
3.4 แสดงเกณฑ์ให้คะแนนแบบสอบถามส่วนที่ 3.....	57
4.1 แสดงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดจากการทบทวนวรรณกรรม.....	58
4.2 แสดงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดจากการสัมภาษณ์เชิงลึก.....	61

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวความคิดการวิจัย.....	3
2.1 การประเมินค่าเชิงการรับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม.....	23
3.1 แบบสอบถามหาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด.....	55
4.1 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างเพศชายและหญิง.....	67
4.2 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยชั้นปีของกลุ่มตัวอย่าง.....	68
4.3 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยคณะของกลุ่มตัวอย่าง.....	69
4.4 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยค่าใช้จ่ายต่อเดือนของ กลุ่มตัวอย่าง.....	70
4.5 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยสถานภาพของผู้ปกครอง ของกลุ่มตัวอย่าง.....	71
4.6 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยอาชีพของบิดา ของกลุ่มตัวอย่าง.....	72
4.7 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยอาชีพของมารดา ของกลุ่มตัวอย่าง.....	73
4.8 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยที่พักอาศัยของกลุ่มตัวอย่าง.....	74
4.9 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของแต่ละชั้นปี.....	75

4.10 แผนภูมิค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของแต่ละคณะวิชา.....	77
4.11 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของค่าใช้จ่ายต่อเดือนในมหาวิทยาลัย.....	78
4.12 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของสถานภาพบิดา/มารดาหรือผู้ปกครอง...	79
4.13 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของอาชีพของบิดา.....	80
4.14 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของอาชีพของมารดา.....	81
4.15 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของที่พักอาศัย.....	82

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

สถานการณ์ปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสำคัญ เพราะความเครียดจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ โดยผลที่เกิดต่อจิตใจสามารถส่งผลให้แสดงออกทางกายได้(1) จึงมีหลายหน่วยงานมีการวิจัยด้านความเครียด อาทิเช่น American Psychological Association ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ทำการศึกษาในปี พ.ศ. 2550 จนถึงปี พ.ศ.2557 พบว่าปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียดมาจากการเงิน สุขภาพ ที่ทำงาน สภาวะครอบครัว(2) นอกจากนี้ Australian Psychological Society ประเทศออสเตรเลียได้ทำการศึกษาในปี พ.ศ.2554 จนถึงปี พ.ศ.2557 ก็ศึกษาพบว่าปัจจัยสาเหตุเป็นไปในทางทิศเดียวกันกับการศึกษาของประเทศอเมริกา และยังพบว่าการใช้โซเชียลมีเดียที่เพิ่มขึ้นก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของความเครียดได้(3) จึงได้มีวิธีการจัดการกับปัญหาดังกล่าว ทำให้แนวโน้มความเครียดในประเทศสหรัฐอเมริกาดลดลงเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน สำหรับการสำรวจประชากรไทยในปี พ.ศ. 2546 พบว่าประชากรไทยร้อยละ 1.9 เป็นโรควิตกกังวล และในประชากรกลุ่มนี้ร้อยละ 19.4 มีความเครียดระดับปานกลาง และร้อยละ 4.1 มีความเครียดในระดับรุนแรง(4) และจากการสำรวจประชากรในปี พ.ศ.2554 ของกรมสุขภาพจิต โดยสำรวจตั้งแต่เดือนเมษายนในปี พ.ศ. 2552 จนถึงปี พ.ศ. 2554 พบว่าเดือนเมษายน พ.ศ.2552 มีประชากรที่เครียดร้อยละ 11.7 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นสูงสุดในเดือนมกราคม พ.ศ.2553 เป็นร้อยละ 16.3 แล้วลดลงอย่างต่อเนื่องเป็นร้อยละ 7.8 ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2553 ต่อมาเพิ่มขึ้นแล้วลดลงเล็กน้อยในเดือนเมษายน พ.ศ.2554 ร้อยละ 7.3(5)

ความเครียดจะเกิดขึ้นได้ต้องมีปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งปัจจัยดังกล่าวจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อาทิเช่น อาชีพการงาน การศึกษา การเงิน สุขภาพ ครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น ซึ่งความเครียดนั้นสามารถเกิดได้กับทุกเพศ ทุกช่วงอายุ รวมถึงระดับความรุนแรงของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดก็จะแตกต่างกันไปในแต่ละปัจเจกบุคคลเช่นกัน ความเครียดเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้และสามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน โดยความเครียดในระดับรุนแรงจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน

แต่หากมีความเครียดในระดับต่ำจะทำให้ปฏิบัติตนและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากความเครียดจะทำให้เกิดแรงกระตุ้น มีการตื่นตัว และมีความกระตือรือร้นในการทำงาน เพราะฉะนั้นบุคคลที่มีความเครียดควรจะจัดการความเครียดของตนเองเพื่อไม่ให้ความเครียดมีมากเกินไปจนอยู่ในระดับรุนแรงและนำไปสู่การเกิดปัญหาในด้านต่างๆ ตามมา(6) ซึ่งพบว่าความเครียดเป็นปัญหาในการศึกษาระดับอุดมศึกษาและอาจเกิดผลกระทบที่รุนแรงตามมา

ดังแสดงจากเว็บไซต์ผู้จัดการออนไลน์ ในปี พ.ศ.2548 นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เครียดจากการรับน้อง ใช้อาวุธปืนยิงตัวเองเสียชีวิต(7) และจากเว็บไซต์ผู้จัดการออนไลน์ ในปีเดียวกัน นั้นนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 5 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เครียดเรื่องเรียนกระโดดตึกจากชั้น 12 เสียชีวิต(8) จากเว็บไซต์ไทยรัฐ ในปี พ.ศ.2557 นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เครียดเรื่องเรียนกระโดดน้ำฆ่าตัวตาย(9) จากเว็บไซต์เดลินิวส์ ในปี พ.ศ.2558 นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เครียดเรื่องเรียนใช้อาวุธปืนยิงตัวเองเสียชีวิต(10) ซึ่งในมหาวิทยาลัยบูรพา ก็พบข่าวการฆ่าตัวตายจากความเครียดเช่นกัน จากเว็บไซต์ผู้จัดการออนไลน์ ในปี พ.ศ. 2550 พบนิสิตหญิงจากประเทศจีน กระโดดตึกฆ่าตัวตาย(11) เช่นเดียวกับจากเว็บไซต์มติชน ในปี พ.ศ.2552 พบ นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 กระโดดตึกฆ่าตัวตาย(12) และจากเว็บไซต์สนุก ในปี พ.ศ.2557 ก็พบเหตุการณ์ การกระโดดตึกฆ่าตัวตายของนิสิตหญิง เครียดโรครุมเร้าโดดตึกดับ(13) ซึ่งสาเหตุที่ทำให้มีการ ตัดสินใจกระโดดตึกฆ่าตัวตายล้วนมาจากความเครียดจากรายงานข่าว นอกจากนี้ปัญหากระโดดตึก ฆ่าตัวตายของนิสิตยังพบปัญหาการดรอปรเรียนในรายวิชาต่างๆของนิสิต อีกทั้งในปัจจุบันค่านิยมทาง การศึกษาที่มีการแข่งขันกัน โดยพบว่าสภาพการศึกษาในสังคมไทยมีการแข่งขันสูง เช่น มีการกวด วิชาที่เพิ่มมากขึ้น การเริ่มต้นการเรียนกวดวิชาในเด็กที่อายุน้อย เป็นต้น(14) จึงส่งผลให้ผู้เรียนเกิด ความเครียดมากขึ้นโดยเฉพาะการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทำให้นิสิตมีปัญหาทางจิตเวชสูงขึ้นเมื่อ เปรียบเทียบกับวัยเด็ก(15) เพราะนิสิตอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังเติบโตไปเตรียมพร้อมไปสู่ ความเป็นผู้ใหญ่จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวในสังคมอย่างมาก ภาวะความรับผิดชอบในเรื่องต่างๆที่ สูงขึ้น ทำให้อายุรุ่นเป็นอีกวัยที่จะพบเจอกับความเครียดได้นิสิตจึงมีโอกาสเกิดความเครียดได้สูง ซึ่งถ้า เราสามารถเข้าใจถึงสาเหตุของความเครียด ทำให้มีการแก้ปัญหาความเครียดได้ตรงประเด็นและ สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ

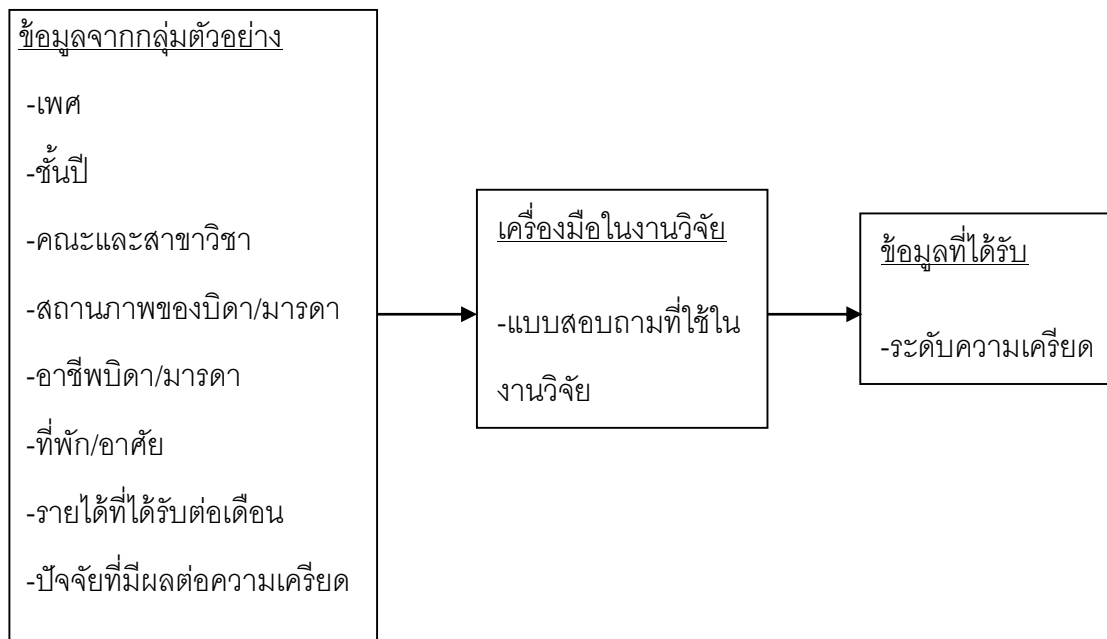
จากปัญหาที่กล่าวไปข้างต้นคณะผู้ทำวิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการหาปัจจัยทางด้าน ความเครียด คณะผู้ทำวิจัยจึงได้จัดทำงานวิจัยนี้ขึ้นมา เพื่อสำรวจหาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของ

นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา และเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาในการลดแนวโน้มการเกิดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

1.3 กรอบแนวความคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิดการวิจัย

1.4 ขอบเขตของงานวิจัย

1.4.1 ขอบเขตการวิจัยด้านกลุ่มตัวอย่าง

นิสิตระดับปริญญาตรีบัณฑิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนศึกษาในปีการศึกษา 2559 ภาคปกติ

1.4.2 ขอบเขตการวิจัยด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน โดยมีตัวแปร ดังนี้

1) ตัวแปรต้น

(1) ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะและสาขาวิชา สถานภาพของบิดา/มารดา อาชีพบิดา/มารดา ที่พัก/อาศัย และรายได้ที่ได้รับต่อเดือน

(2) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านกิจกรรม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความเครียด

1.4.3 ขอบเขตการวิจัยด้านสถานที่เก็บข้อมูล

มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน

1.4.4 ขอบเขตการวิจัยด้านเวลา

ช่วงเวลาเก็บข้อมูลภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559

1.5 นิยามศัพท์

นิสิต หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตชั้นปีที่ 1-6 มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน

ความเครียด หมายถึง ภาวะของการตอบสนองอย่างหนึ่งต่อสิ่งที่มาคุกคาม เมื่อมีสิ่งคุกคาม ร่างกายจะปรับตัวให้เข้าสู่สมดุล โดยกระบวนการเรียนรู้หรือการประเมินต่อสิ่งที่เข้ามาว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม เกิดจากผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการเรียน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล ประกอบด้วย ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

- 1.6.1 ทราบถึงระดับความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ทำให้สามารถแก้ปัญหความเครียดได้โดยตรงอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและใกล้เคียง เพื่อนำมาประมวลเป็นองค์ความรู้พื้นฐานและใช้ในการกำหนดแนวทางในการดำเนินการศึกษาวิจัยปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน โดยนำเสนอตามลำดับดังนี้

2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.1.1 ความหมายของความเครียด

2.1.2 สาเหตุของความเครียด

2.1.3 ชนิดของความเครียด

2.1.4 ระดับของความเครียด

2.1.5 ทฤษฎีของความเครียด

2.1.6 ผลของความเครียด

2.1.7 การจัดการความเครียด

2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.1.1 ความหมายของความเครียด

เมื่อกล่าวถึงความเครียด มีผู้คนหลายท่านได้ให้ความหมายของความเครียดไว้มากมายแตกต่างกัน คณะผู้วิจัยจึงได้รวบรวมความหมายที่น่าสนใจไว้ ดังนี้

เซลเย (Selye, 1956) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เช่น สภาพการณ์ที่เป็นพิษหรือสิ่งเร้าที่เต็มไปด้วยอันตราย อันมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่เกี่ยวกับโครงสร้างและสารเคมีเพื่อ

ต่อต้านการคุกคามนั้นปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้จะแสดงออกในรูปการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ซึ่งนำไปสู่อาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ลาซารัส (เศรษฐพงษ์ นวมะรัตน์, 2550: อ้างอิงจาก Lazarus, 1971) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการเรียนรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม โดยที่การรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคมในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วยทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น(17)

ลักแมนและซอร์สัน (อังคินันท์ อินทรกาแหง, 2551: อ้างอิงจาก Luckman and Soreson, 1987) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ดังนี้ (18)

1. สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ
3. สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
4. สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

ลูธานส์ (อังคินันท์ อินทรกาแหง, 2551: อ้างอิงจาก Luthans, 1989) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ ความเครียดในเชิงการจดการไว้ว่าเป็นอาการตอบสนองที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาวะแวดล้อมภายนอก ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกาย สภาพจิตใจ และสามารถทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร(18)

พรศิริใจสม (อังคินันท์ อินทรกาแหง, 2551: อ้างอิงจาก พรศิริใจสม ,2536: 36-39) ให้ความหมายของของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ ปฏิกิริยาของบุคคลต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งได้ประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีผลกระทบ และก่อให้เกิดการเสียสมดุลของร่างกาย ซึ่งทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้(18)

สมิต อาชาวนิจกุล (อังคินันท์ อินทรกาแหง, 2551: อ้างอิงจาก สมิต อาชาวนิจกุล ,2537:1) ให้ความหมายของของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ สภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป และความเครียดยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา และเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้ว จะทำให้อาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว วิตกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทางกระเพาะทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หหมดเรี่ยวหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทได้ เป็นต้น และได้กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดว่า

1. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญา ความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในกรอบของความพอดี
2. สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพลังทางร่างกาย
3. ความเครียดเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ในยามจำเป็นหากรู้จักใช้ให้ดี ดังนั้นสิ่งที่เป็ผลเสียของความเครียด ก็คือความเครียดส่วยเกิน ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความจำเป็น ซึ่งเป็นผลเสียต่อการแก้ปัญหา และต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกินนี้เองที่สมควรจะได้รับการรับการแก้ไข(18)

สุนทรี ภิญโญมิตร (อังคินันท์ อินทรกาแหง, 2551: อ้างอิงจากสุนทรี ภิญโญมิตร ,2539) ให้ความหมายของของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ การตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ที่มากกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถของคนที่มืออยู่อย่างเต็มกำลังเพื่อรักษาภาวะที่ดีของตนไว้(18)

จำลองดิษยวณิชและพริ้มเพราดิษยวณิช (2545) ให้ความหมายของของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ ความกดดันจากสิ่งเร้าภายนอกหรือภายในที่มีต่อชีวิตประจำวันของเรา และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้(1)

สุญารินทร์ ลิทธิวงศ์ (อังคินันท์ อินทรกาแหง, 2551: อ้างอิงจากสุญารินทร์ ลิทธิวงศ์ 2544: 13-14) ให้ความหมายของของความเครียดไว้ว่าความเครียด คือ ความเครียด ความรู้สึกเป็น

ทุกข์ในตัวบุคคลเกิดทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ เกิดความไม่สมดุลของบุคคล ซึ่งจะมีผลต่อการทำงาน พฤติกรรมการปรับตัวและบุคลิกภาพของบุคคลผิดปกติไป(18)

อรพรรณ ลีอนุญธวัชชัย (2545:253) ให้ความหมายของของของความเครียดไว้ว่าความเครียด คือ สภาวะกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระตุ้น ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ รวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรือ อาจกล่าวว่า สภาวะเครียดเป็นกลไกป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายภายนอกมารบกวน(16)

พรณวิภา บรรณเกียรติ (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2551: อ้างอิงจากพรณวิภา บรรณเกียรติ 2548: 3) ให้ความหมายของของของความเครียดไว้ว่าความเครียด คือ ความเครียดเป็นภาวะที่คนเรากดกดดันจากสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบต่อร่างกายหรือจิตใจ ส่งผลให้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม จิตวิญญาณของบุคคลเสียสมดุล ทำให้บุคคลต้องพยายามปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลไว้(18)

กรมสุขภาพจิต (2547) ให้ความหมายของของของความเครียดไว้ว่าความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิตเช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวต่างๆ ไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่คิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้นเป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็นแทนที่จะเป็นประโยชน์กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียดร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะสู้ หรือหนี โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว, การหายใจดีเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจตื้นๆ, มีการขับอะดรีนาลีนและฮอร์โมนอื่นๆ เข้าสู่กระแสเลือด, ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น, กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี, เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว, เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น เป็นต้น เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตรายก็คือความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนเกินความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริงๆ(19)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายของของของความเครียดไว้ว่าความเครียด คือ “จัด” เช่น ตึงเครียด, อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงาน

จนเกินไป เช่น หน้าเครียด อารมณ์เครียด(20)

ความเครียด หมายถึง ภาวะของการตอบสนองอย่างหนึ่งต่อสิ่งที่มาคุกคาม เมื่อมีสิ่งคุกคาม ร่างกายจะปรับตัวให้เข้าสู่สมดุล โดยกระบวนการเรียนรู้หรือการประเมินต่อสิ่งที่เข้ามาว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม เกิดจากผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการเรียน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล ประกอบด้วย ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

2.1.2 สาเหตุของความเครียด

มีผู้คนหลายท่านได้ให้สาเหตุของความเครียดไว้มากมายแตกต่างกัน คณะผู้วิจัยจึงได้รวบรวมสาเหตุที่น่าสนใจไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2541:35-39) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมดังนี้

1.ปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งได้เป็นทางด้านร่างกายและจิตใจ

1.1 ทางด้านร่างกาย สภาวะทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า ร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1.1.1 คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีผิว ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการทางร่างกายที่เป็นมาแต่กำเนิด

1.1.2 ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัวเช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.1.3 ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

1.1.4 การพักผ่อนไม่เพียงพอ

1.1.5 การเจ็บป่วยทางร่างกาย

1.1.6 ภาวะโภชนาการได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผล

ต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารอาหารบางประเภทเช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ สิ่งเสพติดต่างๆล้วน ทำให้เกิดความเครียดได้

1.2 ทางด้านจิตใจที่สำคัญและเกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับการเกิดความเครียดมากที่สุด ได้แก่

1.2.1 บุคลิกภาพบางประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1) บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต เป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ชยัน เจ้าระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ บุคลิกภาพแบบนี้ทำให้ต้องทำงานหนักและทำทุกอย่างด้วยตนเอง

2) บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นคนที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ จะเป็นคนที่วิตกกังวลง่าย ทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่นหวาดหวั่นกับอนาคตอยู่เสมอ

3) บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต (Live Event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือลบก็ได้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว

1.2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไป แต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการไม่ยอมได้

1.2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ สาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ 4 ประการ คือ

1) ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ความรู้สึกสูญเสีย อาจจะเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้หมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้

2) อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น

3) การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล เช่น การขาดความสามารถ การขาดทักษะในการทำงาน เป็นต้น

4) ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันเกิดจากธรรมชาติหรือลักษณะของเหตุการณ์นั้น หรือเกิดจากปัจจัยแวดล้อมของเหตุการณ์หรือเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

2.1 ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2.2 ทางชีวภาพ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อโรคต่างๆ

2.3 ทางสังคมวัฒนธรรม ปรัชญาการณต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งที่บุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่

2.3.1 สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพและหลายบทบาท หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้งหรือมีความแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเครียดได้

2.3.2 บรรทัดฐานทางสังคม บางครั้งกฎเกณฑ์ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือเป็นกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมากย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

2.3.3 ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล หากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด ทำให้ประชาชนรู้สึกถูกคุกคามหรือถูกควบคุม โดยเฉพาะเรื่องสิทธิ เสรีภาพต่างๆหรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคง ย่อมก่อให้เกิดกับความเครียดกับประชาชนได้(21)

ไพบูลย์ โล่สุนทร (2547:18) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ สิ่งที่ทำให้เกิดโรคทางด้านจิตใจ และสังคม (Psychosocial agent) สิ่งที่ทำให้เกิดโรคเนื่องมาจากปัจจัยด้านจิตใจ และสังคม สภาพปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน เงินเดือนหรือรายได้จากการประกอบอาชีพที่ได้รับไม่ได้สัดส่วนกับดัชนีค่าครองชีพที่สูงขึ้น รายได้ไม่สมดุลกับรายจ่าย ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์เป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจโคโรนารี โรคความดันโลหิตสูง โรคแผลกระเพาะอาหารเป็นต้น ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชาอาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ ผลของความเครียดในระยะยาวนานก่อให้เกิดโรคทั้งทางกายและทางใจได้ ดังนั้นสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด แบ่งออกได้เป็น 2 ประการที่สำคัญ คือปัจจัยภายในร่างกาย ทั้งด้านชีววิทยาด้านพัฒนาการ และปัจจัยภายนอกในร่างกาย ทั้งด้านสิ่งแวดล้อมด้านสังคมวัฒนธรรมและด้านเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด(21)

สุดสบาย จุลกัทัพพะ ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ

1. ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ฯลฯ
2. ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่าง ๆ เข้ามากระตุ้นก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย หรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว
3. ทางด้านสังคม มีสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลงไปได้ มีสิ่งมากระตุ้นมากเกินไป ความสามารถของตนเอง ความขัดแย้งในครอบครัว ฯลฯ(22)

ปาณิก เวียงชัย ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดมีได้หลากหลาย แต่สามารถแบ่งได้ 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. ด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ
2. ด้านจิตใจ เช่น ความกลัวต่อสิ่งต่างๆ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด
3. ด้านสังคม เช่น ปัญหาการปรับตัวในสังคมใหม่ ความขัดแย้งในครอบครัว การเปลี่ยนงาน

(23)

จิรนุช จิตราทร ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ

1. สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไป จากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจากควันท่อไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่น ละออง ยาฆ่าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียด ยัดเยียด เป็นต้น สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย

2. สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าเรียน

3. เข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

4. นิสัยในการกิน-ดื่ม ที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อยๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมากๆ

5. มีสัมพันธภาพกับคนอื่นๆที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นปกติวิสัย

6. ความรู้สึกตนเองต่ำต้อยกว่าคนอื่น ต้องพยายามต่อสู้เอาชนะ

7. ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น

นอกจากนี้ความเครียด ยังอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิต ของคนบางคนที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย ซึ่งดีซึ่งเด่นเอาชนะ

2. คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน

3. คนที่พยายามทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน

4. คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ

5. คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน(19)

จำลอง ดิษยวณิชและพริ้มเพรา ดิษยวณิช ได้อธิบายว่าสาเหตุของความเครียด ที่ใช้ตัวแบบทางจิตสังคม (Biopsychosocial Model) ตามแนวคิดของ Engel มีปัจจัยสำคัญ 3 อย่าง ได้แก่

1. ปัจจัยทางชีวสังคม (Biological Factors)

1.1 ระบบประสาท

ระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกายอย่างมาก โดยบางคนมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าคนอื่น ทั้งๆที่เผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างเดียวกัน การกระตุ้นระบบประสาทอิสระ (Autonomic Nervous System) โดยเฉพาะส่วน Sympathetic สามารถทำให้เกิดอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็วหายใจเร็ว แ่นหน้าออก

ปวดศีรษะ ท้องเดิน เหมือนอย่างที่เราพบเวลาที่มีความวิตกกังวล และในช่วงนี้จะมีการหลั่งของ Epinephrine จากต่อมหมวกไตออกมา คนที่มีความวิตกกังวลได้ง่ายจะพบว่าระบบประสาทอัตโนมัติ มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าปกติ Locus Coeruleus ซึ่งเป็นศูนย์กลางของ Noradrenergic neuron ในสมองจะมีการทำงานมากขึ้นในภาวะวิตกกังวลโดยเฉพาะในรายที่มีอาการตื่นตระหนก (Panic attacks)

1.2 ประสาทชีวเคมี

ความวิตกกังวลมักสัมพันธ์กับการหลั่งของ Catecholamine ที่เพิ่มขึ้น Norepinephrine Metabolites จะเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะ 3-Methoxy-4-Hydroxy Phenylglycol (MHPG) ในปัสสาวะ การทดลองโดยใช้ Lactate Infusion จะทำระดับของ Norepinephrine สูงขึ้น และยังทำให้เกิดอาการวิตกกังวลในผู้ป่วยที่เป็น Panic Disorder โดยปกติ Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) ทำหน้าที่ยับยั้งระบบประสาทส่วนกลาง ถ้าระดับของ GABA ลดลงจะทำให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานมากขึ้น ในผู้ป่วยบางรายถ้าระดับของ serotonin ลดลงจะเกิดความกังวล และการที่ Dopaminergic Activity เพิ่มขึ้นก็สัมพันธ์กับความวิตกกังวล Neuropeptides บางตัว เช่น Corticotrophin Releasing Factor (CRF) และ Cholecystokinin มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียดและความวิตกกังวล

1.3 พันธุกรรม

พันธุกรรมมีความเกี่ยวข้องกับระบบประสาท และการที่บางคนมีการตอบสนองต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) ที่มีลักษณะเหมือนกันมากกว่าอีกคนหนึ่ง แสดงว่ามีเรื่องของพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องประมาณครึ่งหนึ่งหรือมากกว่าของผู้ป่วยที่เป็นโรคตื่นตระหนก (Panic Disorder) จะมีประวัติครอบครัวที่เป็นโรคนี้ ถึงแม้ว่าเรื่องพันธุกรรมยังไม่ชัดเจนนัก แต่มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอัตราความคล้ายคลึงกัน (Concordance Rate) สำหรับโรคตื่นตระหนกในฝาแฝดจากไข่ใบเดียวกันจะสูงกว่าในฝาแฝดจากไข่คนละใบ ประมาณร้อยละ 5 ของผู้ที่มี A Variant of The Gene ที่สัมพันธ์กับ Serotonin Metabolism จะมีระดับความวิตกกังวลสูง

1.4 บุคลิกภาพ (Personality)

ในปี ค.ศ.1974 Friedman และ Roseman ได้ทำการศึกษาผู้ป่วยโรคหัวใจ พบว่าคนที่เป็นโรคหัวใจ (Coronary Heart Disease) มีพฤติกรรมที่เรียกว่า A Behavior ลักษณะของคนที่มีพฤติกรรมแบบนี้คือ ชอบแข่งขันอย่างจริงจังและพยายามผลักดันตัวเองไปสู่เป้าประสงค์อย่าง

ตั้งใจไว้ มีความทะเยอทะยานสูง มีความรู้สึกที่รีบเร่ง และชอบทำงานแข่งกับเวลา หาโอกาสพักผ่อนได้ยาก ขาดความอดทน และชอบโกรธเมื่อต้องเผชิญกับความล่าช้ามีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง แต่ความจริงชอบสงสัยหรือไม่แน่ใจในตนเอง มีส่วนสนับสนุนคนที่มีพฤติกรรมประเภทนี้ให้เกิดเป็นโรคหัวใจได้ง่าย จึงกล่าวได้ว่า คนบางคนสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้โดยไม่มีปัญหาอะไร แต่บางคนกลับประสบการณความยุ่งยากมากมาย ทั้งๆที่บางครั้งปัญหาก็น้อยกว่าอีกคนหนึ่ง Kobasa, Maddi และ Kalhn ได้ทำการศึกษากลุ่มนักบริหาร สามารถแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งมีสุขภาพทั้งกายและจิตดี แต่อีกกลุ่มมักเป็นโรคที่เกิดจากความเครียด กลุ่มแรกจะมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง รู้จักควบคุมและจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ดี ชอบถ้าท้าทายกับการเปลี่ยนแปลงและมองเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตมีไฟเป็นสิ่งที่คุกคามแต่กลับเป็นสิ่งที่ทำให้ตนมีโอกาสก้าวหน้ามากขึ้น

2. ปัจจัยทางจิตใจ (Psychological Factors)

2.1 ความกดดัน (Pressure)

ความกดดันทั้งจากภายนอกและภายในมีส่วนทำให้เกิดความเครียดได้บ่อยอย่างอย่างหนึ่ง บางคนตั้งจุดหมายหรือเป้าประสงค์ของตนไว้สูง และต้องพยายามเร่งตัวเองอย่างเต็มที่เพื่อให้ถึงให้ได้ การแข่งขันในทุกๆด้าน เช่น ธุรกิจ การงาน ความมีชื่อเสียง และความสวยงาม แม้แต่ในเรื่องการเรียนก็ทำให้เกิดความกดดันจนรู้สึกเครียดได้ บางคนเรียนหนังสือตามที่พ่อแม่หวัง ทั้งที่เรียนหนังสือดี อยากจะเรียนเป็นวิศวกรแต่พ่อแม่อยากให้เป็นแพทย์ พอเข้ามาเรียนแพทย์ได้ก็เรียนด้วยความกดดันเพราะใจจริงไม่ชอบ ผลการศึกษาของ Maddi พบว่าความกดดันมักเกิดขึ้นเมื่อคนเราถูกบังคับที่จะต้องทำอะไรอย่างเร่งรีบ หรือเปลี่ยนทิศทางของพฤติกรรมให้เป็นไปตามมาตรฐานชั้นสูงที่วางไว้ ในการแข่งขัน คนส่วนมากจะมีความรู้สึกที่ว่า ฉันทอมแพ้ไม่ได้ จึงทำให้เกิดความกดดันที่จะเอาชนะอีกฝ่ายหนึ่งอย่างรุนแรง

2.2 ความขัดข้องใจ (Frustration)

มนุษย์ทุกคนมีแรงจูงใจแตกต่างกันไป แต่บางคนอาจมีลักษณะคล้ายคลึงกันก็ได้ มีความจริงอยู่ว่าคนเราไม่สามารถบรรลุเป้าประสงค์ตามที่ต้องการได้เสมอไป เช่น บางคนอยากเรียนแพทย์มากแต่ไม่ผ่านการสอบคัดเลือก เหตุการณ์เหล่านี้จะนำไปสู่ความขัดข้องใจ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดรวมถึงความก้าวร้าว ความขัดข้องใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใดๆก็ตาม เพื่อไม่ให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ต้องการ

Morris ได้แบ่งสาเหตุความซับซ้อนใจไว้ 5 อย่าง คือ

1. ความล่าช้า เช่น เมื่อคนเราต้องการไปถึงที่หมายให้ทันตามนัด แต่บังเอิญจราจรติดขัดมาก
2. การขาดทรัพยากร เช่น คนที่มีรายได้น้อยมักไม่ได้สิ่งที่ตนต้องการเพราะของเหล่านั้นมีราคาแพง
3. การสูญเสีย เช่น เพื่อนประสบอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิต ทำให้รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ขาดที่ปรึกษา
4. ความล้มเหลว สังคมปัจจุบันมีการแข่งขันกันมาก มีการชิงดีชิงเด่นและการเอาตัวเอาเปรียบซึ่งกันและกัน คนที่พ่ายแพ้หรือไม่ประสบความสำเร็จมักเกิดความซับซ้อนใจ

5. การเฟ้นจำแนก คนที่มีรูปร่างไม่สวย ระดับการศึกษาต่ำมีความพิการทางร่างกายบางอย่าง แม้แต่ เพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา หรือสีผิว อาจเป็นอุปสรรคในการทำงานบางอย่างได้

2.3 ความขัดแย้ง (Conflict) ในบางครั้งอาจเกิด ความขัดแย้งของแรงจูงใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความเครียด เช่น คนที่ต้องการเงินเดือนสูง แต่กลัวจะต้องรับผิดชอบมากกว่าเดิม

2.4 เจตคติและความเชื่อ (Attitudes and Beliefs) สาเหตุของความเครียดและความวิตกกังวล ส่วนมากมักจะเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามบางครั้งคนเราก็สร้างปัญหาให้กับตัวเองโดยมีเจตคติหรือความเชื่อบางอย่างที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

3. ปัจจัยทางสังคม (Social Factor)

3.1 เหตุการณ์ชีวิต (Life Events)

เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคม ซึ่งตามปกติมักจะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของคนเรา ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรยิ่งทำให้คนเราเครียดมากเท่านั้น

3.2 เรื่องรบกวนเล็กน้อย (Hassles)

Lazarus ได้ชี้ให้เห็นว่าความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากเรื่องเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น จำที่วางของไม่ได้ นอนไม่พอ เจ้านายจุกจิกจู้จี้ รู้สึกเบื่อและเซ็งกับงานที่ได้รับมอบหมาย หาที่จอดรถไม่ได้ ไปทำงานสาย เป็นต้น

3.3 ชั้นชนทางสังคม (Social Class)

ในชนชั้นระดับต่ำ ความเครียดเกิดจากการปรับตัวที่ไม่ดี อันเป็นผลจากการมีรายได้น้อย ระดับการศึกษาต่ำ การคมนาคมและการสื่อสารที่ไม่ดี รวมทั้งวิธีการจัดการกับปัญหาที่ไม่ค่อยได้ผล(1)

มรรยาท รุจิวิชญ์ ได้อธิบายสาเหตุความเครียดว่า โดยทั่วไปปัจจัยแห่งความเครียดมักเกิดจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆรวมทั้งการรับรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพแวดล้อม ปัจจัยแห่งความเครียดก่อให้เกิดความกดดันทั้งภายในบุคคล ระหว่างบุคคล และภายนอกบุคคล (Neuman,2002) โดยสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ปัจจัยจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการตามวัย (Developmental Stress)

เมื่อมีการพัฒนาการของร่างกายจากวัยหนึ่งไปสู่วัยหนึ่งย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น เด็กที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น การมีประจำเดือน และวัยหมดประจำเดือน ร่างกายที่มีพัฒนาการไม่ปกติ เนื่องจากการรับประทานอาหารมาพอทำให้เติบโตช้า เกิดโรคได้ง่ายเช่นเดียวกับจิตใจที่พัฒนาการไม่ดี ระบบพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้เหตุการณ์แบบเด็กๆ แปลเหตุการณ์แบบเด็กๆ และแก้ปัญหาแบบเด็กๆ ซึ่งยังผลให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ก่อให้เกิดความเครียดตามมา หรือเด็กที่อยู่กับความเครียด เนื่องจากพ่อแม่เจ็บป่วยหรือตาย มักมีพัฒนาการค่อนข้างช้า กลายเป็นเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม

2. ปัจจัยจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ (Biological Stress)

สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ที่มีผลทำให้เกิดความเครียดได้มีดังนี้

2.1 ด้านกายภาพ โครงสร้างของร่างกาย ร่างกายที่เจริญเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดโรคต่างๆได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่มีน้อย ทำให้การแก้ปัญหาไม่ทัน ทนต่อภาวะความเครียดไม่ได้

2.2 ด้านสรีระ องค์ประกอบตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์และระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ยีนส์ การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ภาวะติดเชื้อ หรือสารพิษต่างๆ

3. ปัจจัยจากการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม (Environmental Stress) อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น

3.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมรอบตัวเราที่สัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง

ห้า เป็นต้น ว่าสภาพความร้อนหนาวของอากาศ แสงสว่างที่จ้าหรือมืดเกินไป อากาศที่ไม่บริสุทธิ์ มีกลิ่น มีควันพิษ เสียงที่ดังมากทำให้ประสาทหูได้รับความกระทบกระเทือนเราจะรู้สึกไม่สบาย ปวดศีรษะ และอารมณ์เสียได้ง่าย นอกจากนี้การขาดแคลนปัจจัยในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นสาเหตุของความเครียดได้ สิ่งแวดล้อมกายภาพเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวของมนุษย์

3.2 สิ่งแวดล้อมทางจิตใจ โดยทั่วไปมักเข้าใจว่า ความเครียดทางจิตใจมักเกิดจากเหตุการณ์ที่เลวร้าย แต่ความเป็นจริงแล้ว เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดขึ้นขมยินดี ได้แก่ การแต่งงาน การมีบุตร การสร้างครอบครัวใหม่ การเลื่อนตำแหน่ง การเข้าทำงานใหม่ ก็เป็นเหตุการณ์ที่สร้างความเครียดทางจิตใจได้เช่นกัน เพราะเหตุการณ์เหล่านี้ทำให้คนเรามีการปรับตัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ยังมีเหตุการณ์อื่นๆที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดตามมา ได้แก่ การเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ การเปลี่ยนนิสัยการหลับนอน จากที่เคยนอนกลางวันมานอนกลางคืน เพราะต้องทำงานกลางคืน การขาดความหวังว่าครอบครัว อิทธิพลของระเบียบประเพณีวัฒนธรรม อิทธิพลของครอบครัว สภาพของโรงเรียน ภาวะทางเศรษฐกิจ ความไม่สมหวังในอาชีพ ภาวะทางสังคม เป็นต้น -สิ่งแวดล้อมทางสังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ โดยทั่วไปมักเกิดจากความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง ได้เถียงกัน การอิจฉาริษยา การแก่งแย่งแข่งขัน การขาดเพื่อนและอยู่โดดเดี่ยว รวมทั้งค่านิยม ความเชื่อวัฒนธรรม ประเพณีที่ขัดแย้งทำให้เกิดความเครียดได้

4. ปัจจัยจากการรับรู้และการแปลเหตุการณ์ (Stress From Perception)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์กลัว โกรธ เกลียด กังวล ทำให้เกิดความเครียด อารมณ์เหล่านี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้และแปลเหตุการณ์ เหตุการณ์อย่างหนึ่งอาจทำให้คนเรารับรู้ได้ไม่เหมือนกันและมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ต่างกัน ขึ้นกับพื้นฐานและประสบการณ์ที่ไม่เหมือนกัน บางครั้งเหตุการณ์ไม่สำคัญแต่สามารถเป็นสาเหตุแห่งความเครียดได้ ทั้งนี้เกิดจากการที่ไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างเหตุการณ์ที่คุกคามจริงกับสิ่งที่จินตนาการขึ้น การรับรู้ความเครียดจากจินตนาการของตนเองเกิดจากรู้สึกและความคิด ดังนี้

4.1 เครียดเพราะเสียสมดุลทางความรู้สึก เช่น รักมาก โลกมาก โกรธมาก เกลียดมาก หลงมาก อิจฉามาก ริษยามาก นินทามาก ผู้ที่เก็บกดความรู้สึกถึงขั้นรุนแรงจนกลายเป็นความเครียดเรื้อรังเป็นผู้ที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ และมักเป็นโรคเบื่ออาหาร บางรายที่รุนแรง

มากๆ อาจถึงขั้นกลายเป็นผู้ป่วยทางจิตในระดับใดระดับหนึ่ง

4.2 เครียดเพราะหลงผิดทางความคิด เช่น คิดว่าตนถูกใส่ร้าย คิดว่าตนถูกกลั่นแกล้ง คิดว่าตนไม่สมหวัง คิดว่าต้องเอาชนะให้ได้(24)

2.1.3 ชนิดของความเครียด

มีผู้คนหลายท่านได้แบ่งชนิดของความเครียดไว้ คณะผู้วิจัยจึงได้รวบรวมชนิดของความเครียดที่น่าสนใจไว้ ดังนี้

ชนิดของความเครียด แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.ความเครียดเฉียบพลัน (Acute Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นกะทันหัน เช่น การตกใจจากเสียงดัง ร่างกายพบสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ได้แก่ ความร้อน ความเย็น ความเครียดประเภทนี้ร่างกายจะค่อยๆ ปรับให้เข้าสู่ภาวะปกติได้เอง ซึ่งเป็นการรักษาดุลยภาพ (Homeostasis) ของร่างกายมนุษย์ให้อยู่ในภาวะปกติ

2.ความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress) เป็นความเครียดที่สะสมเป็นระยะเวลานาน เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในการทำงาน ความเครียดประเภทนี้จัดการออกได้ยากหากปล่อยทิ้งไว้นาน มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถรักษาดุลยภาพให้อยู่ในภาวะปกติเองได้ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ อาการของความเครียดนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดชนิดที่ 1 หากเป็นมากต้องเข้าพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา (23)

2.1.4 ระดับของความเครียด

มีผู้คนหลายท่านได้ให้ระดับของความเครียดไว้ คณะผู้วิจัยจึงได้รวบรวมระดับของความเครียดที่น่าสนใจไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต(2553) ความเครียด มี 4 ระดับคือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ หมายถึงความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเปื้อนหนาย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย(25)

2.1.5 ทฤษฎีของความเครียด

มีผู้คนหลายท่านได้กล่าวถึงทฤษฎีของความเครียดไว้ คณะผู้วิจัยจึงได้รวบรวมทฤษฎีของความเครียดที่น่าสนใจไว้ ดังนี้

จำลอง ดิษยวาทิชและพริ้มเพรา ดิษยวาทิช ได้อธิบายว่าทฤษฎีของความเครียด แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus-Oriented Theories) เกิดจากแนวคิดของ Home และ Rahe ในปี ค.ศ.1976

ทฤษฎีนี้ถือว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของบุคคล Cox และ Ferguson ในปี ค.ศ.1991 กล่าวว่าความเครียด (สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด) เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาของความตึงเครียดต่อร่างกายของคนเรา

Derogatis และ Coons ได้แบ่งความเครียดออกเป็น

1. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลันและมีช่วงระยะเวลาจำกัด (Acute, Time-Limited Stressors)
2. ผลต่อเนื่องจากสิ่งทำให้เกิดความเครียด (Stressor Sequences)
3. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วงๆ (Chronic Intermittent Stressors)
4. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stressors)

Holmes และ Rahe ในปี ค.ศ.1967 กล่าวว่า เหตุการณ์ชีวิต เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด และมีผลทำให้การเสี่ยงของความเจ็บป่วยหรือการเป็นโรคสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการนอน การกิน การเข้าสังคมการสังสรรค์ เรื่องส่วนตัว นิสัยและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความแตกต่างกันในระดับ (Degree) ของการปรับตัว เหตุการณ์ในชีวิตแต่ละอย่างสามารถจัดเรียงตามลำดับ โดยอาศัยวิธีการให้คะแนนซึ่งเรียกว่า หน่วยการเปลี่ยนแปลงของชีวิต (Life Change Unit; LCU) เหตุการณ์ยุ่งยากเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันก็ก่อให้เกิดความเครียดเรียกว่าเรื่องยุ่งยากหรือรบกวนประจำวัน ตามปกติสิ่งรบกวนประจำวันไม่ต้องการการจัดการ หรือการตอบสนอง แม้ว่าจะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ แต่สิ่งรบกวนประจำวันสามารถสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ และสุดท้ายอาจมีกำลังพอเท่ากับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ส่วนความเครียดที่น่าปรารถนา คือ เหตุการณ์เล็กน้อยที่ทำให้เกิดความยินดี เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับสิ่งรบกวนประจำวัน ส่วนมากเหตุการณ์เช่นนี้มักสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ดี เมื่อเทียบกับสิ่งรบกวนในปัจจุบันกับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต

2. ทฤษฎีเชิงการทดลอง (Response-Oriented Theories) เกิดจากแนวคิดของ Selye ปี ค.ศ. 1956 และ 1993

ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาการตอบสนองต่อสิ่งเร้า (Stimulus) Selye กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจง (Non-Specific Response) ที่มีต่อร่างกาย

Selye พบว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะก่อให้เกิด General Adaptation Syndrome หรือ GAS มี 3 ระดับ ดังนี้

2.1 ระยะตกใจ (Alarm Reaction) แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า จะมีการกระตุ้นหรือยั่วยุให้ตื่นตัว ระยะตกใจ แบ่งออกเป็น

2.1.1 ระยะช็อค (Shock Phase) เป็นระยะแรกและเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใดต่อสิ่งที่เป็นภัย ปฏิกิริยาในระยะนี้มีอยู่ 2 แบบคือสู้ หรือหนี ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาท Sympathetic เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิลดลง และความดันโลหิตต่ำลง

2.1.2 ระยะต้านช็อค (Counter Shock Phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Rebound Reaction) เช่น Adrenalin หรือ Epinephrine ทำให้การหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น น้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

ส่วนใหญ่ปฏิกิริยาความเครียดแบบเฉียบพลันจะสัมพันธ์กับทั้งสองระยะนี้

2.2 ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) หรือระยะปรับตัว (Adaptation Stage) ระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งทำให้เกิดความเครียด และทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้น อาการต่างๆจะหายไป ความพยายามของร่างกายในการปรับตัว มีส่วนช่วยให้พลังงานที่สูญหายไปคืนกลับมา และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกละลายไปให้ดีขึ้น

2.3 ระยะหมดแรง (Stage of Exhaustion) ถ้าสิ่งที่เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเพียงพอ ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่ 3 คือระยะหมดแรง เนื่องจากความเครียดยังคงมีอยู่ไม่รู้จักหมดสิ้น พอร่างกายโดนความเครียดเล่นงานซ้ำแล้วซ้ำอีก ร่างกายจะเสื่อมโทรม จนกระทั่งเกิดเป็นโรคต่างๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอาจถึงแก่ความตายในที่สุด

สิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีความสามารถในการปรับตัว หรือการคงสภาพไว้ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ถึงแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอก

3. ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interactional Theories) เกิดจากแนวคิดของ Lazarus และ Folkman ในปี ค.ศ.1984, ค.ศ.1987 และ ค.ศ.1993

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างกันที่จำเพาะเจาะจงระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม บุคคลจะมองดูว่าสิ่งเร้าดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเครียด จะเกินความสามารถของตนในการจัดการ และเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงไร การประเมินค่าด้วยการรู้ (Cognitive appraisal) มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 อย่างดังนี้



ภาพที่ 2.1 การประเมินค่าเชิงการรับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม

ในรูปนี้จะแสดงให้เห็นอันตรกิริยาหรือการกระทำระหว่างกันของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งทำให้เกิดความเครียด เมื่อบุคคลเผชิญความเครียด รวมทั้งสาเหตุของความเครียดก็ต้องอาศัยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของตนเพื่อการประเมินค่าด้วยการรู้(1)

2.1.6 ผลของความเครียด

มีผู้คนหลายท่านได้ให้ผลของความเครียดไว้ คณะผู้วิจัยจึงได้รวบรวมผลที่น่าสนใจไว้ดังนี้

ปาณิก เวียงชัย ได้อธิบายผลของความเครียด

1. ด้านร่างกาย ทำให้ความดันเลือดสูง หลอดเลือดตีบหรืออุดตัน เกิดการหลั่ง HCL ในกระเพาะอาหารมากกว่าปกติ เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย หากความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน จะทำให้สุขภาพแย่ลง เนื่องจากคอร์ติซอลที่หลั่งออกมาปริมาณมาก ซึ่งคนที่มีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน ฮิโรรโมนนี้จะกระตุ้นให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นผิดปกติ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้ขาดสมาธิและความระมัดระวัง หลงลืม ไม่สนใจสิ่งรอบตัว สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง หากเครียดเป็นระยะเวลานาน จะทำให้หลังคอร์ติซอลเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้เซลล์ประสาทที่สมองฝ่อและลดจำนวนลง ส่งผลต่อสติปัญญาและความจำ หรือมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวลมากกว่าปกติ

3. ด้านพฤติกรรม อาจมีพฤติกรรมแตกต่างกันไปในแต่ละคน เช่น มีอาการหิวตลอดเวลา เบื่ออาหารนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน บางคนอาจเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ผิด เช่น ดื่มเหล้า ดิทยา เล่นการพนัน ก้าวร้าว ทำร้ายตนเองและผู้อื่น(23)

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ ได้อธิบายว่าผลจากปฏิกิริยาตอบสนองที่มีต่อความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกายภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮิโรรโมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้ถูกกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮิโรรโมนคอร์ติซอล (Cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานของร่างกายที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่นคนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรค

ประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอโมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการชักได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผอมว่องและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

2. ด้านจิตใจและอารมณ์จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมหะโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เคร่าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอโมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

3. ด้านพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติ แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกตัวอ่อนหิวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับ หลากย่นติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด(26)

กรมสุขภาพจิต (2553) ได้อธิบายว่าผลของความเครียด คือ

1. ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วน

ต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสีย บ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

2. ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรมาลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน (19)

สรุปสบาย จุลกัทัพพะ ได้อธิบายว่าผลของความเครียด คือเมื่อมีความเครียดไม่ว่าจะเป็น ความเครียดเฉียบพลันหรือความเครียดเรื้อรังเกิดขึ้น จะส่งผลให้ร่างกายมีการตอบสนองต่อ ความเครียดทางสรีรวิทยา (Physiological Stress Response) ในแบบต่างๆ ซึ่งกลไกการตอบสนองนี้ ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) และฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland Hormone)

การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียดเกิดจากปฏิกิริยาที่เรียกว่า การตอบสนองต่อ ความเครียด (Stress Response) หรือ การปรับตัว (General Adaptation Syndrome) ปฏิกิริยา ดังกล่าวประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. ระยะเตรียมพร้อม (Alarm Stage) เกิดร่างกายรับรู้ถึงอันตรายนั้น โดยร่างกายจะ เตรียมพร้อมสำหรับจัดการกับอันตรายแบบอัตโนมัติ ทำให้ร่างกายเกิดอาการที่เรียกว่า สู้ หรือหนี ซึ่ง ควบคุมด้วยฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อและระบบประสาท

2. ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาเพื่อ พยายามต่อต้านกับความเครียดเพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล

3. ขั้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) ถ้าร่างกายตกอยู่ภายใต้ภาวะความเครียดเป็น ระยะเวลาาน การปรับสมดุลในขั้นตอนที่ 2 ไม่สามารถทำให้ร่างกายรักษาระดับสมดุลได้ ระบบต่างๆ ในร่างกายจะทำงานหนักอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือมีการพัฒนาไปสู่โรคซึมเศร้าได้

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น สมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะกระตุ้นประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) ทำให้ต่อมหมวกไตส่วนใน (Adrenal Medulla) หลั่งเอพิเนฟริน (Epinephrine)

และนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ออกมา ทั้งนี้ปลายเส้นใยประสาทซิมพาเทติกเองยังหลั่งนอร์เอพิเนฟรินด้วย ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น หายใจเร็วขึ้น ม่านตาขยาย อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้น เลือดไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อลายมากขึ้น เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะสู้หรือหนี

แต่หากความเครียดนั้นเกิดสะสมอยู่เป็นระยะเวลานานสมองส่วนไฮโปทาลามัสจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปิน รีลีสซิง (Corticotropin-Releasing Hormone (CRH)) ไปกระตุ้นต่อมใต้สมองส่วนหน้าให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิก (Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH)) ออกมา โดยฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นต่อมหมวกไตส่วนนอก (Adrenal Cortex) ให้หลั่งคอร์ติซอล (Cortisol) เพิ่มขึ้น ส่งผลให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัวเพื่อรักษาสุขภาพของร่างกายให้เป็นปกติโดยต่อต้านต่อความเครียด ส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น มีความดันเลือดสูงขึ้น กรดอะมิโนในเลือดมีความเข้มข้นมากขึ้น ร่างกายปล่อยกรดไขมันเพิ่มขึ้น สร้างกลูโคสจากสารที่ไม่ใช่กลุ่มคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลงจึงเจ็บป่วยได้ง่าย และหากมีคอร์ติซอลในปริมาณมากจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดตีบ และเกิดแผลในทางเดินอาหารหรือโรคอื่นๆ ได้(22)

2.1.7 การจัดการความเครียด

มีผู้คนหลายท่านได้ให้การจัดการความเครียดไว้ คณะผู้วิจัยจึงได้รวบรวมระดับของความเครียดที่น่าสนใจไว้ ดังนี้

การแก้ไขเมื่ออยู่ในภาวะที่เครียดมาก หากท่านมีอาการเครียดมากและแสดงออกทางร่างกายได้แก่ อ่อนแรงไม่อยากจะทำอะไร, มีอาการปวดตามตัว ปวดศีรษะ, วิตกกังวล, มีปัญหาเรื่องการนอน, ไม่มีความสุขกับชีวิต และ/หรือเป็นโรคซึมเศร้า

ให้ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำ 8 ประการ ดังนี้

1. ให้นอนเป็นเวลาและตื่นเป็นเวลา เวลาที่เหมาะสมสำหรับการนอนคือเวลา 22.00น.เมื่อภาวะเครียดมากจะทำให้ความสามารถในการกำหนดเวลาของชีวิต (Body Clock)เสียไป ทำให้เกิดปัญหานอนไม่หลับหรือตื่นง่าย การกำหนดเวลาหลับและเวลาตื่นจะทำให้นาฬิกาชีวิตเริ่มทำงาน และเมื่อความเครียดลดลง ก็สามารถที่จะหลับได้เหมือนปกติ ในการปรับตัวใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์ บางครั้งเมื่อไปนอนแล้วไม่หลับเป็นเวลา 45 นาที ให้หาหนังสือเบาๆ มาอ่าน เมื่อ่วงก็ไปหลับ ข้อ

สำคัญอีกประการหนึ่งคือให้ร่างกายได้รับแสงแดดยามเช้า เพื่อส่งสัญญาณให้ร่างกายปรับเวลา

2. หากเกิดอาการดังกล่าวต้องจัดเวลาให้ร่างกายได้พัก เช่นอาจจะไปพักร้อน หรืออาจจะจัดวาระงาน งานที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนก็ให้หยุดไม่ต้องทำ
3. ให้เวลากับครอบครัวในวันหยุด อาจจะไปพักผ่อนหรือรับประทานอาหารที่บ้าน
4. ให้เลื่อนการเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ ในช่วงนี้ เช่นการซื้อรถใหม่ การเปลี่ยนบ้านใหม่ การเปลี่ยนงาน เพราะการเปลี่ยนแปลงจะทำให้เกิดความเครียด
5. หากเป็นคนที่ชอบทำงานหรือชอบเรียนให้ลดเวลาลงเหลือไม่เกิน 40 ชม. สัปดาห์
6. การรับประทานอาหารให้รับประทานผักให้มากเพราะจะทำให้สมองสร้าง Serotonin เพิ่ม สารตัวนี้จะช่วยลดความเครียด และควรจะได้รับวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่เพียงพอ
7. หยุดยาคลายเครียด และยาแก้โรคซึมเศร้า
8. ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และอาจจะมีการเดินรำด้วยก็ดี

หากปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวแล้วยังมีอาการของความเครียดให้ปรึกษาแพทย์(27)

เกษม ตันติลาชีวะ ได้อธิบายว่าการเผชิญความเครียดนั้น หากเราได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจและมีกลวิธีที่เหมาะสม ความเครียดนั้นก็จะเป็นอันตรายต่อเราและบางทีอาจกลายมาเป็นสิ่งที่มีประโยชน์กับเราได้

หลักการการเผชิญกับความเครียด มีดังนี้

1. การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. อย่าหาความเครียดมาใส่ตน
3. หากเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดได้จริงๆ เพราะจำเป็นต้องเผชิญกับมัน เราจำเป็นต้องอดทน ความอดทนนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่ไม่เท่ากันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพอันเกิดมาจากพัฒนาการหรือประสบการณ์ที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก คนที่ถูกเลี้ยงดูมาอย่างถูกต้องทำให้มีบุคลิกภาพที่มั่นคงและมีวุฒิภาวะสูง มักมีความอดทนต่อความเครียดได้ดีกว่าคนที่มีการพัฒนาการในวัยเด็กไม่ดี มีบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคงและวุฒิภาวะต่ำ การที่เราจะอดทนต่อสิ่งต่างๆ ได้ดีจำเป็นที่จะต้องใช้กลไกทางจิตที่เหมาะสมด้วยจึงจะทำให้ยอมรับสภาวะความเครียดได้
4. ความอดทนของคนเราย่อมมีขีดจำกัดเหมือนกัน เพราะฉะนั้นขั้นตอนต่อไปจากการทนแล้ว

คือ ต้องมีการระบายออกบ้าง ทางระบายความเครียดที่ดีที่สุด คือ การพูดคุยกับคนอื่น บุคคลที่จะรับฟังความเครียดได้ดีที่สุด คือ บุคคลใกล้ชิดที่รู้จัก ได้แก่ สามี ภรรยา บุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิท ในบางรายที่ขาดผู้รับฟังที่มีความเข้าใจ หรือปัญหาครอบครัวอาจเป็นสาเหตุของความเครียด ในกรณีนี้ต้องใช้บริการของบุคคลที่เรียนมาในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจโดยตรง เช่น จิตแพทย์ การพูดคุยกับจิตแพทย์เป็นการวิเคราะห์สาเหตุและแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม โดยอาศัยหลักจิตเวชศาสตร์

5. แก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียด

6. นอกเหนือจากการระบายความเครียดโดยการพูดคุยแล้ว การมีกิจกรรมบางอย่างที่ตนชอบ ก็เป็นเครื่องผ่อนคลายความเครียดได้ เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เล่นดนตรี ฟังดนตรี ฝึกสมาธิ ปลูกต้นไม้ ทำสวน ทำอาหาร หรืองานอดิเรกที่ตนเองชอบ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องบันเทิงเสมอไป บางครั้งการเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งทำให้เกิดความเครียดไปสู่เรื่องอื่นชั่วคราว เช่น เครียดจากการดูหนังสือวิชาคณิตศาสตร์ ก็เปลี่ยนไปดูวิชาอื่นแทน เป็นต้น(14)

เทอดศักดิ์ เดชคง ได้อธิบายถึงวิธีแห่งการคลายเครียด คือ

1. รู้จักแก้ปัญหา

1.1 ที่มาของปัญหา ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นมักมีที่มาอยู่สองทาง คือ เกิดจากตนเองหรือนิสัยส่วนตัวที่ก่อให้เกิดเป็นปัญหาและเกิดจากสิ่งแวดล้อม หลายๆ ครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นก็มีสาเหตุมาจากทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมปะปนกันอยู่ วิธีที่จะบอกได้ว่าปัญหามีสาเหตุจากตัวเราหรือไม่ ก็คือต้องนำตัวเองออกมาจากเหตุการณ์นั้น แล้วมองดูด้วยใจที่เป็นกลาง หากเป็นผู้อื่นอยู่ในสถานการณ์ที่เราประสบอยู่ เราจะมีปัญหาหรือไม่ ถ้ามีแล้วเราจะรู้สึกมากเท่าไรหรือไม่ ถ้าคำตอบอันใดอันหนึ่งคือไม่ ตัวเราคงมีส่วนร่วมเป็นสาเหตุของปัญหาไม่ว่าทางใดก็ตาม หรืออีกวิธีลองสมมติเหตุการณ์ให้เพื่อนเรามาเป็นตัวเราดู แล้วเขาจะเป็นอย่างไร จะมีปัญหาเหมือนกับเราตอนนี้หรือไม่ ถ้าหาที่มาได้แล้ว คงเข้าใจปัญหาได้ตรงจุดเป้าหมายมากขึ้น

1.2 รวบรวมข้อมูล ควรจะมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเกี่ยวข้องกับปัญหาเรื่องนั้นๆ ให้มากที่สุด อาจเป็นการไล่เรียงตามเหตุการณ์ตามลำดับว่ามีอะไรเกิดก่อน แล้วจึงมีเรื่องอะไรเกิดตามมา เช่น มีปัญหาเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ ก็ต้องรวบรวมที่มาของปัญหาและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ ตนเองมีนิสัยเป็นอย่างไร สิ่งไหนที่มีผลต่อผู้อื่นบ้าง ต่อไปก็พิจารณาเพื่อนเป็นรายๆ ไปใน

เรื่องของอุปนิสัยใจคอ จนถึงเรื่องที่เกิดกระทบกระทั่งกัน เป็นต้น

1.3 ตั้งสมมุติฐาน สมมุติฐาน คือ ทางออกที่เป็นไปได้หลายๆแนวทาง นำมาเปรียบเทียบกัน การตั้งสมมุติฐานต้องอาศัยใจที่เปิดกว้างในการรับฟังผู้อื่น และเป็นวิธีแก้ปัญหาก็ชอบ คิดอย่างดีแล้ว เช่น ทางออกของการแก้ไขปัญหารื่องเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ คือ เปลี่ยนที่ทำงาน ,ปล่อยไปเรื่อยๆตัวใครตัวมัน ,แก้ปัญหิตัวเอง เป็นต้น

1.4 เอาไปใช้หลังจากคิดผลดีผลเสียในหลายๆทางแล้ว จึงเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดมาใช้

1.5 ติดตามผล หลังจากที่ได้นำวิธีที่เลือกแล้วไปทำ ก็ต้องประเมินดูว่าสถานการณ์หรือปัญหานั้นดีขึ้นไหม

2. อาหารคลายเครียด

สารอาหารที่มีผลความตึงเครียด ได้แก่

2.1 ทริปโตฟาน (Tryptophan) พบในไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์

2.2 วิตามินบี 6 (Pyridoxine) พบในธัญพืช ยีสต์ ไข่ขาว เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ถั่ว ผักสด

2.3 วิตามินบี 3 (Niacinamide) พบในตับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ ปลา ถั่ว เมล็ดแห้ง ยีสต์

2.4 สารอาหารอื่นๆ เช่น แคลเซียม

3. การออกกำลังกาย

3.1 การออกกำลังกายที่เป็นการคลายเครียดด้วยการระบายออก มีหลักอยู่ว่าต้องเล่นจนรู้สึกเหนื่อยหรือออกแรงเต็มที่ การเล่นกีฬาเพื่อผ่อนคลายความเครียดจึงไม่อาจกระทำได้ในเวลาอันสั้น ต้องใช้เวลานานพอเหมาะคือ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงขึ้นไป

3.2 การออกกำลังกายที่เป็นการปรับเปลี่ยนความคิด ได้แก่ การทำสมาธิ กายบริหาร โยคะ มวยจีน แม้ไม่ได้มีการออกกำลังกายจนเหนื่อย เพราะจุดสำคัญคือสมาธิและการหายใจ

4. พูกระบายความเครียด

5. ดนตรีคลายเครียด
6. ฝึกหายใจคลายเครียด
7. สมาธิคลายเครียด(28)

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีผู้คนหลายท่านได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดไว้มากมาย คณะผู้วิจัยจึงได้สรุปไว้ ดังนี้

ไพรัช วงศ์ศิริตระกูล ได้ทำงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี ในปี พ.ศ.2554 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี ปีการศึกษา 2553 จำนวน 350 คน ประกอบด้วยคณะวิศวกรรมศาสตร์จำนวน 89 คน คณะบริหารธุรกิจจำนวน 146 คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจำนวน 40 คน คณะบัญชีจำนวน 35 คน และบัณฑิตวิทยาลัยจำนวน 40 คน

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนมากมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 59.7 รองลงมาคือ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 30.71 และจากการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการศึกษาในมหาวิทยาลัยกับความเครียดจำแนกตามคณะวิชา พบว่า สภาพการศึกษาของคณะบริหารธุรกิจในด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมนักศึกษา ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับน้อยกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.227, 0.200 และ 0.181 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าเกรดเฉลี่ยสะสม สภาพการศึกษาในมหาวิทยาลัยด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมนักศึกษา และด้านสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน ($\chi^2=85.180$, $p\text{-value} = 0.009$)

ในงานวิจัยนี้ได้เสนอแนวทางในการจัดการความเครียด นักศึกษาควรหาวิธีการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล ได้แก่ การเล่นเกม ดูหนัง หรือฟังเพลงการออกกำลังกาย การให้กำลังใจกับตัวเองและการมองปัญหาด้วยความรอบคอบ มีสติ นอกจากนั้นนักศึกษาต้องรู้จักการ (29)

ระวีวรรณ แสงฉายและคณะ ได้ทำงานวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2558 กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ทุกชั้นปี จำนวน 186 คน

ผลการวิจัยพบว่าระดับความเครียดของนักศึกษาส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมาคือมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 51 คนคิดเป็นร้อยละ 27.4 และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับระดับความเครียดพบว่าข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ปัญหาสุขภาพของนักศึกษา อายุบิดา และอายุมารดา ด้านการเรียนการสอนได้แก่ จำนวนงานที่ได้รับมอบหมาย การมีเอกสารการสอนให้ ในแต่ละรายวิชาด้านกิจกรรมนักศึกษา ได้แก่ เพื่อนในชั้นเรียนให้ ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรม และด้านความสัมพันธ์ ในกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ความสัมพันธ์ กับเพื่อนภายในคณะ โดยมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในงานวิจัยนี้ได้เสนอแนะว่า ด้านข้อมูลทั่วไป ทางคณะควรมีการจัดตั้งคลินิกส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้การดูแลสุขภาพนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง ด้านการเรียนการสอน ควรมีการพิจารณาจำนวนงานที่จะมอบหมายงานให้นักศึกษาในปริมาณที่เหมาะสม ส่วนเอกสารคำสอน ควรมีการแจกให้นักศึกษาล่วงหน้า ก่อนการเรียนการสอน เพื่อให้ นักศึกษาได้ ไปทำความเข้าใจเนื้อหาหมาก่อน ด้านกิจกรรมนักศึกษา ทางคณะควรมีการแจกงานให้นักศึกษาทุกกลุ่ม เพื่อลดการเอาเปรียบของนักศึกษาบางกลุ่มที่ไม่เคยช่วยงานเลย และด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อทางคณะควรมีการจัดกิจกรรมสานความสัมพันธ์ให้นักศึกษาในทุกชั้นปี เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ภายในคณะให้กลมเกลียวกัน(30)

ทศนา ทวีคุณและคณะได้ทำงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต ในวารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งทุกชั้นปีที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 161 คน

ผลการวิจัยปัจจัยทำนายความเครียดพบว่าความแข็งแกร่งในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียน และเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเงินร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นปัจจัยที่มีอำนาจในการทำนายความเครียดสูงสุด ($\text{Beta} = -0.28$, $p < 0.001$) รองลงมาเป็นปัจจัยเสี่ยงซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจเกี่ยวกับปัญหาเกี่ยวกับการเรียน และปัญหาการเงิน ตามลำดับ ส่วนเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านสุขภาพ ด้านความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ด้านปัญหากับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน และด้านปัญหากับบุคคลใน

ครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดไม่สามารถทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิตกลุ่มนี้ได้ ส่วนผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจและความแข็งแกร่งในชีวิตกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิตพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียน การเงิน สุขภาพความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ปัญหาเพื่อนหรือผู้ร่วมงานและปัญหากับบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิด ในขณะที่ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ความแข็งแกร่งในชีวิต

ในงานวิจัยนี้ได้เสนอแนะว่า ควรจัดให้มีมาตรการช่วยเหลือนักศึกษาในการปรับตัวเผชิญต่อเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดขณะศึกษาในหลักสูตร โดยมุ่งเน้นลดปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมปัจจัยปกป้องที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา โดยจัดให้มีแหล่งสนับสนุนสำหรับนักศึกษาในหลายๆ ด้าน เช่น โครงการช่วยเหลือนักศึกษาในด้านวิชาการ การจัดให้มีแหล่งทุนสนับสนุนการศึกษา และการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษา เป็นต้น(31)

วิHIRA นวละออง ได้ทำงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 145 ราย

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตโดยรวมในระดับปานกลาง (ร้อยละ 55.86) รองลงมาคุณภาพชีวิตดี(ร้อยละ 44.14) ส่วนผลการวิจัยปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตแต่ละด้านพบเมื่อแบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็นด้านต่างๆ ความรู้สึกเครียดที่ต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตทางกาย ใจ และสังคมพบว่า คุณภาพชีวิตทางกายและใจอยู่ในระดับดีไม่ว่าจะมีความเครียดระดับใด ส่วนคุณภาพชีวิตทางสังคมพบว่าถ้าระดับความเครียดที่ต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่อยู่ในระดับเครียดบ้างถึงเครียดมากที่สุดทำนายได้ว่าคุณภาพชีวิตจะอยู่ในระดับปานกลาง ในระหว่างที่ไม่เครียดเลยถึงเครียดเล็กน้อยทำนายได้ว่าคุณภาพชีวิตจะอยู่ในระดับดี นอกจากนั้นคุณภาพชีวิตทางสิ่งแวดล้อมสามารถพยากรณ์ได้จากระดับความเครียดด้านการเงินพบว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดีไม่ว่าจะมีความเครียดระดับใด

งานวิจัยนี้ได้เสนอแนะว่า เพื่อให้อาจารย์สามารถเฝ้าระวังปัญหาคุณภาพชีวิตที่มีสาเหตุจากความเครียดในโรงเรียนแพทย์ได้ดีขึ้นอาจารย์ที่ปรึกษาจึงควรทราบว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นสาเหตุให้คุณภาพชีวิตด้านต่างๆ แย่ลง ได้แก่

1. ถ้านักศึกษาเครียดมากกับการปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ จะรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตแย่ลง รู้สึกเจ็บป่วยบ่อยๆ สุขภาพจิตแย่ลง หรือไม่สบายใจเรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
2. ถ้านักศึกษามีปัญหาการเงิน จะรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตแย่ลง หรือไม่มั่นคงปลอดภัย
3. ถ้านักศึกษาเครียดกับการติวหลังเลิกเรียนหรือการเรียนแบบ PBL จะรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตแย่ลง ดังนั้นหากนักศึกษามาขอคำปรึกษาด้วยอาการดังกล่าว อาจารย์ที่ปรึกษาจะสามารถคาดเดาสาเหตุโดยคร่าวได้ อย่างไรก็ตามหากนักศึกษามีปัญหาไม่เข้ามาขอคำปรึกษาด้วยตนเอง อาจารย์ที่ปรึกษาหรือคนรอบข้างสามารถสอบถามได้จากการทักทายตามปกติด้วยคำถามคัดกรอง ชีวิตความเป็นอยู่ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง ซึ่งสะท้อนคุณภาพชีวิตทุกด้าน หมายถึงถ้าตอบว่าชีวิตช่วงนี้ดี แสดงว่าสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และความมั่นคงในชีวิตดีเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาคุณภาพชีวิตในนักศึกษาแพทย์

งานกิจการนักศึกษาของคณะแพทยศาสตร์สามารถดำเนินการโดยแบ่งเป็นในภาพรวมและเฉพาะเจาะจงบางกลุ่ม การดำเนินการในภาพรวมสามารถใช้ได้กับนักศึกษาแพทย์ทุกคนโดยการสร้างคู่มือเพื่อแนะแนวทางแก้ไขปัญหามาเป็นต้นสำหรับปัญหาที่พบบ่อยในนักศึกษาแพทย์ ได้แก่ ทักษะการปรับตัวช่องทางขอคำปรึกษาปัญหาการเงิน ทักษะการเรียนเป็นกลุ่ม ทักษะการเรียนแบบ PBL โดยอาจทำเป็นสมุดคู่มือคู่มือออนไลน์ แผ่นพับ หรือจัดอบรมอาจารย์ที่ปรึกษาในหัวข้อเหล่านี้เพื่อให้อาจารย์สามารถให้คำแนะนำเบื้องต้นได้ การดำเนินการแบบเฉพาะเจาะจงสามารถแนะนำนักศึกษาแพทย์กลุ่มเสี่ยงต่อการมีคุณภาพชีวิตไม่ดีได้แก่ นักศึกษาแพทย์ที่มีความเครียดสูงเมื่อต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่/รุ่นพี่/รุ่นน้อง กังวลกับเกรดทั้งปัจจุบันและเทอมที่ผ่านมา กังวลปัญหาการเงิน กังวลเมื่อต้องประสานงานกับนักวิชาการศึกษา กังวลเรื่องบรรยากาศในหอพัก และกังวลเรื่องการหาข้อมูลความรู้และเอกสารประกอบการเรียน เนื่องจากนักศึกษาแพทย์ที่มีระดับความเครียดสูงจากเรื่องเหล่านี้ พบว่าสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่แย่กว่ากลุ่มที่มีความเครียดต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คณะแพทยศาสตร์ควรวางแผนนโยบายทั้งเชิงรับและเชิงรุกที่ตรงกับกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาให้ตรงกับปัญหาที่แท้จริง และเพื่อให้การใช้ทรัพยากรเป็นไปอย่างคุ้มค่าที่สุด ดังนี้

1. ค้นหากลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักศึกษาแพทย์กลุ่มเสี่ยงต่อการมีคุณภาพชีวิตไม่ดีดังที่กล่าวไปข้างต้น

2. นโยบายเชิงรับ ได้แก่ สร้างฐานข้อมูลความรู้และการแก้ปัญหาเบื้องต้นสำหรับปัญหาที่พบบ่อย มีนโยบายช่วยเหลือด้านการเงิน เช่น ทุนการศึกษาทุนกู้ยืม การหารายได้พิเศษซึ่งไม่รบกวนการเรียน เช่น เป็นผู้ช่วยวิจัย เป็นต้น

3. นโยบายเชิงรุก ได้แก่ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง เพื่อให้ปรับตัวเข้าหากันได้มากขึ้น เช่น การเข้าค่ายบำเพ็ญประโยชน์ที่เน้นการช่วยเหลือสังคมร่วมกัน และทำให้ทุกคนรู้จักกันมากขึ้น หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง เช่น การรับน้องหรือซ้อมเชียร์ที่ไม่สมควรใจ อบรมทักษะการเรียนรู้เป็นกลุ่มนอกเวลา (กลุ่มติว) และการเรียนแบบ PBL คู่ขนานไปกับหลักสูตรปกติ(32)

ภาสกร สอนเรืองและคณะ ได้ทำงานวิจัยเรื่องจากการศึกษา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ในปี พ.ศ.2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2549 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวน 400 คน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะเครียดอยู่ในระดับสูง โดยความเครียดในระดับรุนแรงมีจำนวนนักศึกษามากกว่าชายและเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มากที่สุด นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์และพยาบาลศาสตร์ มีจำนวนนักศึกษามีความเครียดในระดับ รุนแรงมากเป็น 3 ลำดับแรก ตามลำดับ โดยปัจจัยด้านการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคล สามารถร่วมทำนายภาวะเครียด ของนักศึกษาได้ร้อยละ 38.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ด้านการจัดการความเครียดของนักศึกษาสามารถ จำแนกออกเป็น 4 ด้าน นักศึกษามีการจัดการความเครียดด้าน ประคับประคองควบคุมปัญหา ด้านจัดการกับอารมณ์ ด้านเผชิญหน้ากับปัญหาและด้านการจัดการในเชิงลบ โดยจะแก้ไขปัญหาด้วยตนเองเป็นลำดับแรกและปรึกษานักบุคคลใน ครอบครัวและเพื่อน ตามลำดับ (33)

รุ่งรัตน์ ระย้าแก้วและคณะ ได้ทำงานวิจัยเรื่องระดับความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และพฤติกรรมเผชิญ ความเครียดของนิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 4-6 โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลกประชากร คือ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก ปีการศึกษา 2554 จำนวนทั้งสิ้น 164 คน

ผลการวิจัยพบว่า ในด้านระดับความเครียด พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง แต่เมื่อแยกตามชั้นปี พบว่า ชั้นปีที่ 4 มีความเครียดต่ำ มากที่สุด (ร้อยละ 9.8) ส่วนชั้นปีที่ 5 มีความเครียดสูงมากที่สุด (ร้อยละ 25) ส่วนชั้นปีที่ 6 มีความเครียดปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 16.6) ด้านสาเหตุของความเครียด พบว่าทุกชั้นปีมีความเครียดมาจากสาเหตุด้านการเรียนมากที่สุด ส่วนการสอบใบประกอบวิชาชีพเวชกรรมและการสอบรพยอดพบว่า เป็นสาเหตุอันดับรองลงมาของชั้นปีที่ 5 และ 6 แต่สาเหตุของความเครียดอันดับรองลงมาของชั้นปีที่ 4 นั้น คือเรื่องเพื่อน ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างอาการเจ็บป่วยของตัวนิสิตหรือของบุคคลในครอบครัวจะต้องไปพบแพทย์ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมากับความเครียดที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.001$ และ $p = 0.016$) เมื่อมีความเครียด พบว่า ส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองถึงร้อยละ 82.9 รองลงมาได้แก่ บุคคลในครอบครัวและเพื่อนส่วนวิธีแก้ไขความเครียด ส่วนใหญ่ใช้วิธีพูดระบายกับผู้อื่นหรือยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น (ร้อยละ 97.6) รองลงมาคือ หางานอดิเรกทำ นอน ทำบุญ ไปหาพ่อแม่ ออกกำลังกาย ร้องไห้ นั่งสมาธิ ในส่วนของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดนั้นจากผลการศึกษา พบว่า บุคคลในครอบครัวและเพื่อนนิสิตก็เป็นที่พึ่งพาให้ความช่วยเหลือแก่นิสิตได้ในภาวะเครียดได้มากแต่สำหรับอาจารย์แพทย์กลับเป็นที่พึ่งพาได้น้อยกว่า

งานวิจัยนี้ได้เสนอแนะว่า เมื่อนิสิตแพทย์เกิดความเครียด ส่วนใหญ่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อบันเทิงต่างๆ ที่มีอยู่อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ซึ่งมีประโยชน์และให้ความบันเทิงต่างๆ แก่นิสิตได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การจัดการเรียนการสอน จึงควรมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกประเภทนี้ให้นิสิตได้ใช้บริการได้อย่างสะดวกรวดเร็วและทั่วถึง(34)

สุภาพ หวังช่อกลาง ได้ทำงานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา โดย ประชากร คือนักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 - 3 คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการเรียนการสอนอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 65.65, การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 70.65, ส่วนใหญ่ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 71 ส่วนระดับความสามารถในการเผชิญความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 79

การเปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียด เพศแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ($p=0.157$) และมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน($p=0.191$), ชั้นปีแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ($p=0.985$) และมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ($p=0.802$), ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่ต่างกัน($p=0.171$) และมีความสามารถในการเผชิญความเครียดไม่ต่างกัน ($p=0.527$),การพักอาศัยแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ($p=0.624$) และมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ($p=0.635$)

ความสัมพันธ์ การได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการเรียนการสอนของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบโดยมีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ($r= -0.118$) กับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.021$), การได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการเรียนการสอนของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดของนักศึกษา ($p=0.319$), แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบโดยมีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ($r= -0.142$) กับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.007$), แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกโดยมีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ($r= 0.150$) กับการเผชิญความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.005$) ความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียด ($p=0.151$)

ในงานวิจัยนี้ได้เสนอแนะว่า ด้านการได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการเรียนการสอนควรให้ความสนใจในการติดตามให้ความช่วยเหลือและหาสิ่งอำนวยความสะดวกด้านอุปกรณ์ การจัดการด้านสภาพแวดล้อมการสอนให้เหมาะสม เช่น ตำราเรียน ศูนย์เครือข่ายอินเทอร์เน็ตไร้สาย ห้องสมุดที่มีเอกสารการเรียนรู้เฉพาะทางด้านวิชาชีพ เป็นต้น ควรจัดเตรียมความพร้อมในด้านการเรียนการสอนก่อนเปิดภาคการศึกษา ในด้านวิชาการ ด้านวิชาชีพ เพื่อเป็นการแนะนำการเรียนการสอนในวิชาชีพ สาธารณสุข หรือมีกิจกรรมเสริมให้กับนักศึกษาในด้านวิชาการและการเตรียมความพร้อมก่อนฝึกปฏิบัติด้านวิชาชีพ(34)

ชลาชัย หาญเจนลักษณ์ ได้ทำงานวิจัยเรื่องระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดย ประชากร คือ นักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 2,540 คน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 1,260 คน

ผลการวิจัยการศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 54.44 นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.000$) โดยเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย การทดสอบระดับความเครียดที่แตกต่างกันทั้ง 5 สำนักวิชา แต่ละสำนักวิชา มีระดับความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.004$) โดยสำนักวิทยาศาสตร์มีความเครียดมากที่สุด รองลงมาคือ สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม สำนักวิชาแพทยศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตรและสำนักวิชาวิศวกรรม ตามลำดับ

ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดพบว่า

- ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง 7 ด้าน ค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรกได้แก่ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน ปัจจัยด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และปัจจัยด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวตามลำดับ

- ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง 2 อันดับแรก คือ ปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน ปัจจัยด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ตามลำดับ แต่ปัจจัยลำดับที่ 3 แตกต่างกัน โดยนักศึกษาชายมีความเครียดในด้านการเงิน และนักศึกษาหญิงมีความเครียดในด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

- ปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลทำให้เกิดความเครียด จำแนกตามสำนักวิชา พบว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคมสำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตรและสำนักวิชาแพทยศาสตร์ ที่อยู่ในระดับปานกลาง 2 อันดับแรกคือปัจจัยด้านการปรับตัวทางการเรียน และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา แต่ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดอันดับที่ 3 แตกต่างกัน คือปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านการเงิน ปัจจัยด้านหลักสูตรและการสอน ปัจจัยด้านการเงิน และปัจจัยด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวตามลำดับ

นักศึกษาส่วนใหญ่มีวิธีผ่อนคลายความเครียด โดยการอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 90.56 รองลงมาคือ พยายามวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 58.17 การยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์ และเปิดใจกว้างเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 56.75 เปลี่ยนไปทำงานหรือกิจกรรมอย่างอื่นแทน คิดเป็นร้อยละ 55.63

ในงานวิจัยนี้ได้เสนอแนะว่า มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ เพื่อแนะนำหรือหาแนวทางให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติตัวเพื่อลดความเครียด, นักศึกษาควรช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยให้ผู้ที่มีความสามารถหรือถนัดในวิชาต่างๆ ดิ่วให้เพื่อนๆ ที่เรียนอ่อน ซึ่งโครงการนี้สถาบันควรเื้ออำนวยสถานที่ เวลา และให้การดูแลเป็นพิเศษ จะเกิดประโยชน์ต่อนักศึกษามาก , จัดให้มีกล่องรับความคิดเห็นของนักศึกษา เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องแก้ไขปัญหาล่านั้น, จัดโครงการพัฒนานักศึกษาในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านบุคลิกภาพ ด้านการเรียน ด้านการคบเพื่อน ด้านความรับผิดชอบ ด้านระเบียบวินัย ด้านการอยู่หอพัก ด้านการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล เป็นต้น(35)

อังคินันท์ อินทรกำแหง ได้ทำงานวิจัยเรื่องการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ในปี พ.ศ. 2551 ผลการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด พบว่า

1. ค่าอิทธิพลปัจจัยที่มีต่อความเครียดของคนไทย

ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความเครียด มี 19 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1609 ถึง 1.0559 และปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความบกพร่องและ ความพิการทางกายด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.0559 รองลงมาเป็นปัจจัยส่วนบุคคล อายุพ่อแม่ สาขาที่เรียน ลำดับการเกิด และรายได้ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.8249 , 0.6827 , 0.4325 , 0.3785 และ 0.3425 ตามลำดับ และค่าอิทธิพลต่ำสุดคือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1609

ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีอิทธิพลต่อความเครียด มี 25 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.2637 ถึง 1.6450 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความกังวลใจ

ปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความเครียดมี 24 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.2118 ถึง 0.9725 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การปฏิรูปการศึกษา ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.9725 รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัยความคาดหวังของผู้ปกครอง คุณภาพทางการศึกษา ภาวะ/ความรับผิดชอบต่องาน สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย และการมีส่วนร่วม ด้วยค่าอิทธิพล เท่ากับ 0.8501, 0.8480, 0.7614, 0.6772 และ 0.6729 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ชั่วโมงทำงานต่อวันด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.2118

โปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด ที่มีอิทธิพลต่อความเครียด มีจำนวน 19 โปรแกรม พบว่ามีค่าอิทธิพลอยู่ระหว่าง 0.0020 ถึง 1.4784 โดยพบว่า โปรแกรมที่มีอิทธิพลสูงสุด คือ การฝึกการควบคุมตนด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.4784 รองลงมา เป็นโปรแกรมการให้ช่วยเหลือ/พึ่งตนเอง ทำ

กลุ่มจิตศึกษา การให้คำปรึกษา การสอนกลุ่มย่อย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.3898, 1.3112, 0.9991, 0.9820 และ 0.9757 ตามลำดับ และโปรแกรมที่มีอิทธิพลสูงคือ โปรแกรมการให้มีส่วนร่วม

2.ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อการเผชิญความเครียด

ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดพบว่ามี 13 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1214 ถึง 0.3551 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ สถานที่ตั้งของที่พักอาศัย ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.3493, 0.3168, 0.3033 และ 0.2839 ตามลำดับ และตัวแปรที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ตำแหน่งงาน ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1214

ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดมี 17 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1201 ถึง 1.0208 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพล สูงสุด คือ ความคาดหวัง ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.8230 รองลงมาเป็นตัวแปร ปรีชาเชิงอารมณ์ ความอดทนการยอมรับตนเอง ความผาสุก ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.8245, 0.7787, 0.7412 และ 0.7055 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ประสบการณ์สูญเสียด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1201

ปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดมี 14 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1635 ถึง 0.7144 พบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การสนับสนุนจากที่ทำงานค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.7144 รองลงมาเป็นตัวแปร การมีส่วนร่วมในงาน สัมพันธภาพในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนจากครอบครัว ด้วยค่า อิทธิพลเท่ากับ 0.6856, 0.6834, 0.6761 และ 0.5913 ตามลำดับ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ำสุด คือ ชั่วโมงทำงานต่อวัน ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1635

โปรแกรมจัดกระทำการเผชิญความเครียด ที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด มี จำนวน 9 โปรแกรม พบว่าโปรแกรมที่มีน้ำหนักค่าอิทธิพล สูงสุดคือ การให้ข้อมูลภาพการรู้ตน ด้วยค่า อิทธิพลเท่ากับ 2.4980 รองลงมาเป็นโปรแกรม การพัฒนาทักษะชีวิต การวางแผนไทยการปรึกษาแบบกลุ่ม การใช้จิตวิทยาพิจารณาความเป็นจริง และกิจกรรมการเล่น ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 2.2390, 1.9595, 1.7500, 1.4480 และ 0.9376 ตามลำดับ และโปรแกรมที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุด คือการใช้ความเชื่อเรื่องกรรม ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.6784(18)

Australian psychological society ได้ทำงานวิจัยเรื่อง Stress and Wellbeing โดยปี 2011-2015 พบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรกได้แก่ 1)ด้านการเงิน ร้อยละ 49 2)ด้าน

ครอบครัว ร้อยละ 45.3) ด้านสุขภาพ ร้อยละ 44 การจัดการความเครียด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 85.2) มีความคิดในแง่บวก การใช้เวลาอยู่กับเพื่อนและครอบครัว ร้อยละ 81.3) ฟังเพลง ร้อยละ 80 ซึ่งในปี 2015 การใช้โซเชียลมีเดียที่เพิ่มขึ้นเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของความเครียด(3)

Kosheleva EY and et.al.ได้ทำงานวิจัยเรื่อง Stress Factors among International and Domestic Students in Russia โดยในปี ค.ศ. 2015 ศึกษาในนักศึกษา Tomsk Polytechnic University (TPU) ซึ่งแบ่งนักศึกษาเป็น 2 กลุ่มคือ นักศึกษาต่างชาติ ได้แก่ จีน ,เวียดนาม ,มองโกเลีย ,ไนจีเรีย ,คาซัคสถาน และโกตดิวัวร์ และอีกกลุ่มเป็นนักศึกษาในประเทศรัสเซีย โดยใช้แบบสอบถามในศึกษา โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป และประเมินระดับความเครียดโดยแบ่งปัจจัยออกเป็นแต่ละด้าน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดที่มากในกลุ่มนักศึกษารัสเซีย คือ การพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ ร้อยละ 57.8 และการมีภาระงานที่มาก ร้อยละ 54.7 ส่วนปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดในระดับน้อยคือ การแยกห่างจากครอบครัว ร้อยละ 57.8 ไม่มีเพื่อน ร้อยละ 53.1 และการมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ร้อยละ 51.6 กลุ่มของนักศึกษาต่างชาติพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดที่มากคือ ความกดดันเมื่อถึงกำหนดส่งงาน ร้อยละ 29.6 การมีภาระงานที่มาก ร้อยละ 28.2 และสภาพอากาศ ร้อยละ 24.4 ส่วนปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดในระดับน้อยคือ การแยกห่างจากครอบครัว ร้อยละ 38 การมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ร้อยละ 36.6 และไม่มีเพื่อน ร้อยละ 32.4(36)

American Psychological Association (APA) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง Paying with our health (stress in America) โดย ได้ทำการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามถึงปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อความเครียดในแต่ละด้านในประชากรประเทศสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่วันที่ 4-29 สิงหาคม พ.ศ.2557 ผลการวิจัยพบว่า ในปี พ.ศ.2557 ปัญหาทางการเงินก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด ร้อยละ 64 ปัญหาทางด้านการงาน ร้อยละ 60 ปัญหาทางด้านครอบครัว ร้อยละ 47 และปัญหาทางด้านสุขภาพ ร้อยละ 46 ตามลำดับ(2)

Waghachavare VB and et.al.ได้ทำงานวิจัยเรื่อง A Study of Stress among Students of Professional Colleges from an Urban area in India. โดย ในปี ค.ศ. 2013 โดยเป็นการศึกษาแบบ cross-sectional study ศึกษาตั้งแต่เดือนกันยายน ปี ค.ศ. 2011 ถึง กุมภาพันธ์ ปี ค.ศ. 2012 ทำการศึกษาในนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ และวิศวกรรมศาสตร์ในมหาวิทยาลัยชุมชนในเมือง Sangli, Maharashtra ประเทศอินเดีย โดยประชากรทั้งหมดในการศึกษานี้ 1,200 คน มี

การใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่มีความเครียดในระดับรุนแรง 229 คน (ร้อยละ 24.4) โดยนักศึกษาในกลุ่มดังกล่าวมาจากคณะทันตแพทยศาสตร์ จำนวน 102 คน คณะแพทยศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 82 คน ซึ่งความเครียดนั้นสัมพันธ์กับคณะที่เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและยังพบว่าเพศหญิงที่มีความเครียดระดับรุนแรง 187 คน (ร้อยละ 27.7) และเพศชาย 112 คน (ร้อยละ 20.4) ซึ่งเพศมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในคณะแพทยศาสตร์พบว่า ปัจจัยทางด้านสุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวัน และปัจจัยทางด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ medical studies, health and lifestyle factors, and academic factors were the significant predictors for stress จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ปัจจัยทางด้านศึกษาเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความเครียดในทั้งสามคณะ (37)

Abdel Wahed WY and et.al.ได้ทำงานวิจัยเรื่อง Prevalence and associated factors of stress, anxiety Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students ในปี ค.ศ. 2016 โดยกลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัย Fayoum 442 คน โดยอายุเฉลี่ยของกลุ่มประชากรคือ 20.15 ± 1.9 ผลการวิจัยพบว่าความชุกของความเครียดเป็นร้อยละ 62.4 ความวิตกกังวลร้อยละ 64.3 และความซึมเศร้าร้อยละ 60.8 และพบว่านักศึกษาในกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงและวิตกกังวลนั้นมี ความสัมพันธ์กับเพศ อายุ และค่า BMI ที่มากกว่าเท่ากับ 25kg/m^2 ในกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงพบว่าส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่มีอายุมาก มีรายรับที่น้อยกว่านักศึกษาในกลุ่มอื่น จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่สามารถส่งผลต่อความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้านั้นมี เพศ อายุ น้ำหนัก โดยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(38)

Abdulghani HM and et.al.ได้ทำงานวิจัยเรื่อง Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia โดย, Abdulaziz A. AlKanhali, Ebrahim S. Mahmoud, Gominda G. Ponnampereuma และ Eiad A. Alfari ในปี ค.ศ. 2011 โดยศึกษาในนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ตั้งแต่ปีที่ 1 ถึงปีที่ 5 มหาวิทยาลัย King Saud ประเทศซาอุดีอาระเบีย

ผลการวิจัยพบว่าในการวัดระดับความเครียด โดยแบ่งเป็นระดับตามคณะเป็นไม่มี ความเครียดระดับน้อย ระดับปานกลาง และระดับรุนแรงโดยการศึกษาเพื่อหาความชุกของ

ความเครียดในนักศึกษา และเปรียบเทียบระดับความเครียดในแต่ละกลุ่มเช่น เพศ ชั้นปี เกรดผล การศึกษาพบว่าร้อยละ 63 ของประชากรมีความเครียด และร้อยละ 25 อยู่ในกลุ่มเครียดระดับรุนแรง และเพศหญิงพบว่ามีจำนวนนักศึกษาที่เครียดมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 75.5 และร้อยละ 57 ตามลำดับ โดยพบว่าความเครียดจะลดลงเมื่ออยู่ชั้นปีที่สูงขึ้น ยกเว้นในชั้นปีสุดท้าย ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาได้ว่า เพศ ชั้นปี และปัญหาทางด้านร่างกาย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัญหาทางด้านร่างกายส่งผลต่อระดับความเครียดสูงสุด แต่พบว่า เกรดและความสม่ำเสมอในการเข้าเรียนของนักศึกษานั้นไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด(39)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคปกติ ปีการศึกษา 2559 และพัฒนาแบบสอบถามส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดที่จะใช้ในงานวิจัยนี้ ให้สอดคล้องกับนิสิต โดยเริ่มจากการวิจัยเอกสารเพื่อสังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด จากนั้นจึงทำการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญสรุปประเด็นด้านสาเหตุความเครียด แล้วจึงนำประเด็นดังกล่าวไปพัฒนาเป็นแบบสอบถามเพื่อทำการวิจัยเชิงปริมาณทดสอบดังนั้นในบทที่ 3 นี้จะแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร

ตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 3 การวิจัยเชิงปริมาณ

ตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยต่างๆ เพื่อสำรวจแนวคิด และตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพื่อหาแนวโน้มปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีการดำเนินการ ดังนี้

1.1 การรวบรวมองค์ความรู้

ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมองค์ความรู้ จากผลงานวิจัย และบทความที่เกี่ยวข้องกับความเครียด จากนั้นจึงนำมาสังเคราะห์ วิเคราะห์และตีความ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในงานวิจัยได้อย่างไรบ้าง จากนั้นจึงนำมาสรุปข้อมูลทั้งหมดของลงในบทที่ 2 ส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและในบทที่ 5 การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1.2 การคัดเลือกเอกสาร

สำหรับการคัดเลือกเอกสารมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือก คือพิจารณาจากชื่อเรื่องงานวิจัยว่าเกี่ยวข้อง

หรือใกล้เคียงกับงานวิจัยที่จะทำ พิจารณาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษาว่าเหมาะสมและใกล้เคียงกับงานวิจัยที่จะทำ พิจารณาระเบียบวิธีการศึกษาและผลการวิจัยว่ามีความถูกต้อง น่าเชื่อถือ พิจารณาปีที่ทำการวิจัยว่าเป็นปัจจุบันเพียงใด และพิจารณาความน่าเชื่อถือของงานวิจัย แต่เนื่องจากสิ่งที่ได้จากการศึกษาเอกสารมีไม่มากนัก และอาจไม่ตรงกับลักษณะของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคปกติ ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดปัจจัยด้านความเครียดที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมไปทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ออกความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านความเครียดที่รวบรวมมาจากการวิจัยว่าตรงกับสาเหตุความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคปกติอย่างแท้จริงหรือไม่ และยังมีปัจจัยความเครียดอื่นๆเพิ่มเติมอีกหรือไม่ แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาแบบสอบถามในส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดให้เหมาะสมกับนิสิตมากที่สุด

1.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการทบทวนวรรณกรรม คณะผู้วิจัยจะสรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพการสัมภาษณ์เชิงลึกมีผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant)

2.1.1 ผู้ให้ข้อมูลหลักของการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเดี่ยว (In-Depth Interview)

1. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา สังกัดภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน
 - 1) ดร. ศักดินาบุญเปี่ยม อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
 - 2) อาจารย์ปวีณา แจ่มประจักษ์ อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
 - 3) น.ส. ปฐมา สุขทวี นิสิตสาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา
 - 4) น.ส. วันเพ็ญ มานะเจริญ นิสิตสาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา

2. กองกิจการนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาและฝ่ายดูแลนิสิตของแต่ละคณะ

- 1) น.ส. มณฑา อนุรัตน์ศรีนักระแนวการศึกษาและอาชีพ กลุ่มงานแนะแนวและวินัยนิสิต กองกิจการนิสิต
- 2) อาจารย์ทศพล จิระสมประเสริฐ อาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- 3) อาจารย์ ปริยา ปะบุญเรือง รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์ ฝ่ายกิจการนิสิต และศิษย์เก่าสัมพันธ์ คณะวิทยาศาสตร์
- 4) ดร. สิทธิภัทร์ เชื้ออภิวรรค์คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- 5) ดร. บุญชู บุญลิขิตศิริรองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิตและวิเทศน์สัมพันธ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- 6) อาจารย์ชัยนันท์ เหมือนเพชรผู้ช่วยคณบดีฝ่ายบริหาร คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- 7) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โอฟาร์ ถิ่นบางเตียวรองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- 8) ดร. ดวงใจ วัฒนสินธุ์ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

3. บุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับงานทางด้านจิตเวช

- 1) นายพรพร ขรรณล้วนนายแพทย์จิตวิทยา โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา
- 2) น.ส.ณัชชา คิณนอมพยาบาลโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย-บูรพา
- 3) น.ส.เบญญา ชูชุมินักจิตวิทยาโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา

2.2 การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก

ในการศึกษานี้คณะผู้วิจัยได้มีการค้นหาผู้ให้ข้อมูลหลัก ด้วยการติดต่อกับคณะต่างๆในมหาวิทยาลัยบูรพา โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา และกองกิจการนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา โดยการเข้าไปติดต่อสอบถามเพื่อขอความยินยอมในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลักโดยตรงถ้าไม่สามารถติดต่อสอบถามผู้ให้ข้อมูลหลักโดยตรงได้ในขณะนั้นจะทำการติดต่อเพื่อขอความยินยอมในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลักทางโทรศัพท์แทน เมื่อได้ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลหลักและนัดหมายวันและเวลาในการเข้าพบเพื่อ

[Type text]

สัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยจึงได้ยื่นคำร้องให้ทางคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ดำเนินการออกหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ แล้วเดินทางไปพบผู้ให้ข้อมูลหลักตามที่ได้นัดหมายวันและเวลาไว้

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.3.1 แนวคำถามแนวคำถามที่คณะผู้วิจัย ออกแบบพัฒนาเครื่องมือเป็นคำถามปลายเปิด (Open-Ended) สร้างขึ้นจากวัตถุประสงค์และแนวคิดที่การวิจัยต้องการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ขั้นเริ่มสนทนา ขั้นเข้าสู่ประเด็นที่จะศึกษา และขั้นปิดสนทนาซึ่งคำถามสามารถยืดหยุ่นตามสถานการณ์ในการสัมภาษณ์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ อันจะช่วยให้การเก็บข้อมูลเป็นไปอย่างราบรื่น และที่สำคัญคือ จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลถ่ายทอดข้อมูลได้อย่างครบถ้วนและเป็นจริงมากที่สุด

2.3.2 เครื่องบันทึกเสียงเป็นเครื่องมือประกอบการสัมภาษณ์ที่ช่วยบันทึกข้อมูลที่คณะผู้วิจัยจดบันทึกไม่ทัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนมากขึ้น ก่อนทำการบันทึกเสียงทุกครั้ง คณะผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ถูกสัมภาษณ์ก่อน จากนั้นจึงถอดเทปสนทนาระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

2.3.3 กล้องถ่ายภาพเป็นเครื่องมือประกอบการสัมภาษณ์ที่ช่วยบันทึกภาพการสนทนาเพื่อให้คณะผู้วิจัยนำมาใช้ในงานวิจัย

2.3.4 ปากกาและสมุดจดบันทึกเป็นเครื่องมือประกอบการสัมภาษณ์ที่ช่วยบันทึกข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรระหว่างการสัมภาษณ์เชิงลึก

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากมีการสร้างแนวคำถามเสร็จสิ้นตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย คณะผู้วิจัยได้เดินทางไปพบผู้ให้ข้อมูลหลักตามที่ได้นัดหมายวันและเวลาไว้ เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูล โดยขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยเลือกใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยประเด็นข้อคำถามมีดังนี้

2.4.1 ขั้นเริ่มสนทนาคณะผู้วิจัยเริ่มต้นจากการแนะนำตนเองและงานวิจัยที่คณะผู้วิจัยจัดทำขึ้น แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ขออนุญาตถ่ายภาพและบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สะดวกให้ถ่ายภาพและบันทึกเสียงผู้สัมภาษณ์คณะผู้วิจัยก็จะงดถ่ายภาพและบันทึกเสียงจากนั้นคณะผู้วิจัยเริ่มพูดคุยซักถามคำถามต่างๆ ไป เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีในการสัมภาษณ์

2.4.2 ขั้นเข้าสู่ประเด็นที่จะศึกษาคณะผู้วิจัยใช้คำถามกว้างๆ ในประเด็นที่ศึกษา เน้นให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าเรื่องราวถ่ายทอดความรู้โดยมีประเด็นคำถามได้แก่ ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคปกติ รวมถึงแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดจากความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคปกติ และหากต้องการพัฒนาแบบสอบถามด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดจะต้องประกอบไปด้วยปัจจัยใดที่เหมาะสมในแบบสอบถามบ้าง เป็นต้น

2.4.3 ขั้นปิดสนทนาคณะผู้วิจัยใช้คำถามกว้างๆ เกี่ยวกับเรื่องราวที่ได้สอบถามเมื่อสักครู่มีอะไรอยากเพิ่มเติม หรือประเด็นที่จะถามคณะผู้วิจัยหรือไม่ รวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆจากนั้นคณะผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และทวนข้อมูลที่ได้กับผู้ให้ข้อมูลว่าตรงกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อสารหรือไม่

2.5 การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลว่าครบถ้วนตามที่ต้องการหรือไม่จากการถอดเทปบันทึกเสียง แล้วตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้

2.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ทำการสรุปและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มา แล้วนำมาใช้ในการพัฒนาแบบสอบถามในส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียด

ตอนที่ 3 การวิจัยเชิงปริมาณ

ในส่วนนี้จะเริ่มจากการนำแบบสอบถามที่พัฒนาในส่วน 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดที่ผ่านการพัฒนาจากการวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกไปประเมินความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาค่า IOC เมื่อผลการประเมินผ่านแล้วจึงนำไปทดลองใช้กับนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคปกติ จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) จากนั้นจึงแจกแบบสอบถามของงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ให้กลุ่มตัวอย่าง โดยสุ่มตัวอย่างไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability Sampling) ในรูปแบบการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) ซึ่งมีรายละเอียดแนวทางในการดำเนินงานดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรได้แก่ นิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ระดับปริญญาตรี บัณฑิต จำนวนนิสิตปัจจุบันจนถึงปีการศึกษา 2559 มีจำนวนทั้งหมด 22,961 คน ภาคปกติ (ข้อมูล ณ

วันที่ 9 สิงหาคม 2559 จากกองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติขั้นสูง ดังนั้นการกำหนดขนาดตัวอย่างเพื่อใช้ในการวิจัยจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ถ้าขนาดของกลุ่มตัวอย่างไม่เหมาะสมหรือมีจำนวนน้อยเกินไป จะส่งผลให้การประมาณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีความเชื่อมั่นต่ำ

เมื่อได้จำนวนนิสิตทั้งหมดและจำนวนนิสิตแต่ละคณะแล้วจะนำมาผ่านเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) ดังนี้คือ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสนระดับปริญญาตรี บัณฑิต ภาคปกติปีการศึกษา 2559 และผ่านเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) ดังนี้คือ นิสิตที่มีอายุ ต่ำกว่า 18 ปี, แบบสอบถามที่กรอกข้อมูลไม่ครบ และนิสิตที่ไม่สามารถติดต่อได้

จำนวนประชากรจำนวนที่เหลือจากเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออก (Net Population) จะถูกสุ่มตามจำนวนที่คำนวณและวิธีการสุ่ม ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรคำนวณประชากรของ Yamane โดยใช้ความเชื่อมั่นที่ 95เปอร์เซ็นต์ (ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 0.05) การคำนวณขนาดประชากรมีดังนี้

$$n = N/(1+Ne^2)$$

N = จำนวนประชากร , n = จำนวนตัวอย่าง , e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

$$n = N/(1+Ne^2)$$

$$= 22,961/[1+(22,961)(0.05)^2]$$

$$= 393.15097812594 \text{ คน}$$

$$= 394 \text{ คน}$$

ดังนั้นจึงมีขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 394 คน (n = 394)

จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability Sampling) ในรูปแบบการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) โดยนำจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่คำนวณได้(n = 394)มาคูณกับจำนวนนิสิตที่คิดเป็นร้อยละของจำนวนทั้งหมด แล้วปรับจำนวนนิสิตให้มีขั้นต่ำ 12 คน และสามารถกระจายตามชั้นปีในจำนวนที่เท่ากันดังนั้นรวมประชากรเก็บจริงทั้งหมด

[Type text]

448 คน และจะจัดกลุ่มคณะออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม 1 กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ, กลุ่ม 2 กลุ่มวิทยาศาสตร์ และกลุ่ม 3 กลุ่มศิลปวัฒนธรรมแสดงข้อมูลในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1แสดงอัตราส่วนร้อยละระหว่างแต่ละคณะ

คณะ	จำนวนนิสิตทั้งหมด(คน)	ร้อยละ(%)	จำนวนนิสิตใช้ที่เก็บข้อมูล(คน)
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ			
คณะสหเวชศาสตร์	792	3.45	16
คณะแพทยศาสตร์	285	1.24	12
คณะสาธารณสุขศาสตร์	793	3.45	16
คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร	418	1.82	12
คณะเภสัชศาสตร์	573	2.50	12
คณะพยาบาลศาสตร์	731	3.18	16
กลุ่มวิทยาศาสตร์			
คณะวิทยาการสารสนเทศ	1,804	7.86	32
คณะศึกษาศาสตร์	1,698	7.40	32

[Type text]

คณะ	จำนวนนิสิตทั้งหมด(คน)	ร้อยละ(%)	จำนวนนิสิตใช้ที่เก็บข้อมูล(คน)
คณะโลจิสติกส์	1,239	5.40	24
คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์	625	2.84	12
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3,394	14.78	60
คณะวิทยาศาสตร์	1,546	6.73	28
วิทยาลัยนานาชาติ	1,514	6.59	28
คณะวิศวกรรมศาสตร์	1,948	8.48	36
กลุ่มศิลป์			
คณะศิลปกรรมศาสตร์	1,127	4.91	20
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	1,037	4.52	20
คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์	1,216	5.30	24
คณะการจัดการและการท่องเที่ยว	1,900	8.27	36

[Type text]

คณะ	จำนวนนิสิตทั้งหมด(คน)	ร้อยละ(%)	จำนวนนิสิตใช้ที่เก็บข้อมูล(คน)
คณะดนตรีและการแสดง	294	1.28	12
รวม	22,916	100	448

ดังนั้นจึงพิจารณาเก็บแบบสอบถาม 448 ชุด โดยคณะวิจัยได้ส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างโดยตรง เมื่อกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเสร็จจึงเก็บแบบสอบถามกลับมาพิจารณาตามเกณฑ์คัดออก

3.2 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ มีขั้นตอนต่อไปนี้

3.2.1 ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความถูกต้องของภาษา

3.2.2 นำแบบสอบถามเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความถูกต้องของภาษารายชื่อผู้เชี่ยวชาญมีดังนี้

1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล รองคณบดีฝ่ายบริการ วิชาการและกิจการพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

2) ภก.รศ.ดร.ฐิตินันท์ เอื้ออำนวย ผู้เชี่ยวชาญสาขาเภสัชสังคมและการบริหาร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

3) อาจารย์ วีระ น้ำฟ้า อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ การประเมินค่าตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item Objective Congruence: IOC) จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านได้ประเมินว่า ข้อคำถามแต่ละข้อในแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับงานวิจัยหรือไม่ โดยให้คะแนนตามเกณฑ์แล้วนำมาพิจารณาคะแนนของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละข้อ มาวิเคราะห์หา ค่าดัชนีความสอดคล้อง

[Type text]

เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม มีดังนี้

- ให้คะแนน + 1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

หลังจากนั้นนำแบบประเมินให้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน ความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ และนำมาหาค่าความสอดคล้องโดยใช้สูตร

$$IOC = \frac{\Sigma R}{n}$$

ΣR หมายถึง ผลรวมของคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญ

n หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

แล้วนำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC ตามสูตร โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

- ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้
- ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้

ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ จากดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ในทุกข้อคำถามนั้น หากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 จะคัดเลือกไว้ ส่วนข้อคำถามที่มี IOC ต่ำกว่า 0.50 จะพิจารณาปรับปรุงหรือไม่คัดเลือกไว้จากการประเมินแบบสอบถาม ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดพบว่ามีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 ในทุกข้อคำถาม

3.3.3 นำแบบสอบถาม ที่ผ่านการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคปกติ จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลมีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อหาค่าอำนาจการจำแนกรายชื่อของเครื่องมือ และหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคพบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.926

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบสอบถามมี 3 ส่วนดังนี้ (แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์แสดงอยู่ในภาคผนวก)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปประกอบด้วยคำถาม10 ข้อ เกี่ยวกับเพศ, ระบบการศึกษา, ชั้นปี, คณะวิชา, สาขาวิชา, สถานภาพสมรสของบิดา มารดา / ผู้ปกครอง, อาชีพของบิดา, อาชีพของมารดา, ที่พักอาศัย และรายได้/เดือน เพื่อใช้จำแนกชั้นอยู่ในมหาวิทยาลัย โดยลักษณะคำถามเป็นแบบข้อคำถามแบบเลือกตอบ และเติมคำ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อประเมินระดับความเครียดประกอบด้วยคำถาม10 ข้อโดยลักษณะคำถามเป็นแบบข้อคำถามแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดประกอบด้วยคำถาม36ข้อเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน, ด้านสุขภาพ, ด้านกิจกรรม, ด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง, ด้านการเรียน, ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย โดยลักษณะคำถามเป็นแบบข้อคำถามแบบเลือกตอบดังภาพที่ 3.1

ตัวอย่างแบบสอบถามส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียด

ข้อ	สาเหตุของความเครียด	ไม่รู้สึก เครียด (0)	เครียด เล็กน้อย (1)	เครียด ปาน กลาง (2)	เครียด มาก (3)	เครียด มากที่สุด (4)
<u>ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน</u>						
1.	การที่ฉันไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมชั้นหรือในกลุ่มได้ ทำให้ฉันรู้สึกเครียด					
2.	เมื่อฉันเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน ทำให้ฉันรู้สึกเครียด					

[Type text]

ข้อ	สาเหตุของความเครียด	ไม่รู้สึกรู้สึก เครียด (0)	เครียด เล็กน้อย (1)	เครียด ปาน กลาง (2)	เครียด มาก (3)	เครียด มากที่สุด (4)
4.	การที่ฉันไม่เป็นที่รู้จักของเพื่อน ร่วมชั้นหรืออาจารย์ ทำให้ฉัน รู้สึกเครียด					
5.	การที่ฉันไม่ได้รับความไว้วางใจ จากเพื่อนทำให้ฉันรู้สึกเครียด					
6.	เมื่อฉันเกิดปัญหาฉันจะรู้สึก เครียด					
7.	เมื่อฉันต้องอยู่คนเดียว ฉันจะ รู้สึกเครียด					
8.	เมื่อฉันต้องจับกลุ่มทำงานกลุ่ม ฉันจะรู้สึกเครียด					

ภาพที่ 3.1แบบสอบถามหาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1 เกณฑ์ให้คะแนนและแปลความหมายของคะแนนในแบบสอบถามในตอนที่ 2 มีดังนี้

ตารางที่ 3.2 แสดงเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม ส่วนที่ 2

ความเครียด	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เคย	0
เกือบไม่เคย	1
บางครั้ง	2
บ่อย	3
บ่อยมาก	4

ตารางที่ 3.3 แสดงเกณฑ์การแปลคะแนนแบบสอบถาม ส่วนที่ 2

ช่วงคะแนน	ระดับความเห็นเกี่ยวกับตัวแปร
0-9	ต่ำ
10-19	ปานกลาง
20-29	สูง
30 ขึ้นไป	รุนแรง

3.4.2 เกณฑ์ให้คะแนนแบบสอบถามในส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียด

ตารางที่ 3.4 แสดงเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม ส่วนที่ 3

ระดับความเครียด	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่รู้สึกเครียด	0
เครียดเล็กน้อย	1
เครียดปานกลาง	2
เครียดมาก	3
เครียดมากที่สุด	4

3.4.3 สถิติที่ใช้ในการรายงานผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

1) สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ข้อมูลที่เป็น Nominal Scale และ Ordinal Scale แสดงผลด้วยความถี่กับร้อยละ ส่วนข้อมูลที่เป็น Interval Scale และ Ratio Scale แสดงผลด้วยค่าเฉลี่ยกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Mean±SD)

2) สถิติอ้างอิง (Inference Statistics) กรณีที่ตัวแปรต้นเป็น Nominal Scale ตัวแปรตามเป็น Ratio Scale จะใช้สถิติ One Way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียด และกรณีที่ตัวแปรต้นและตัวแปรตามเป็น Interval Scale หรือ Ratio Scale ใช้สถิติ Multiple Regression Analysis เพื่อความสัมพันธ์ของปัจจัยกับระดับความเครียดที่วัดได้

บทที่ 4

ผลการวิจัย

4.1 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

4.1.1 ทบทวนวรรณกรรมจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดจากการทบทวนวรรณกรรม*

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ ความเครียด	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ด้านการเรียนการสอน	✓	✓	✓		✓	✓	✓						✓					
การได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกด้าน								✓										
ภาระงานที่มาก											✓							
ความกดดันเมื่อถึงกำหนดส่งงาน											✓							
ด้านกิจกรรม	✓	✓																
ด้านสภาพแวดล้อม	✓			✓												✓		✓
เกรตเฉลี่ยสะสม	✓																	
ข้อมูลทั่วไป		✓			✓									✓		✓		
ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน		✓	✓	✓		✓												
แรงสนับสนุนทางสังคม								✓										
ด้านการเงิน		✓		✓						✓		✓						
ด้านสุขภาพ		✓				✓				✓		✓	✓		✓		✓	✓
ด้านครอบครัว												✓						
การพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ											✓							

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ ความเครียด	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ด้านครอบครัว										✓								
โซเชียลมีเดีย										✓								
เพศ													✓	✓	✓			
คณะ								✓					✓					
ชั้นปี															✓			
ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนต่างกัน มี ความเครียดไม่ต่างกัน							✓											
การพักอาศัยแตกต่าง กัน มีความเครียดไม่ แตกต่างกัน							✓											
การเผชิญเหตุการณ์ ต่างๆในชีวิต																✓	✓	✓
ความขัดแย้งในใจ																✓		
ความคับข้องใจ																✓	✓	
ความกดดัน																	✓	
เจตคติและความเชื่อ																	✓	

*หมายเหตุ

- 1.งานวิจัยเรื่องปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธนบุรี
2. งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
3. งานวิจัยเรื่องปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต
4. งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา แพทย์ชั้นปีที่ 1
5. งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

6. งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และพฤติกรรมเผชิญ ความเครียดของนิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 4-6 โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก
7. งานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา
8. งานวิจัยเรื่องระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
9. งานวิจัยเรื่องการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียด และการเผชิญความเครียดของคนไทย
10. งานวิจัยเรื่อง Stress and wellbeing
11. งานวิจัยเรื่อง Stress Factors among International and Domestic Students in Russia
12. งานวิจัยเรื่อง Paying with our health
13. งานวิจัยเรื่อง A Study of Stress among Students of Professional Colleges from an Urban area in India
14. งานวิจัยเรื่อง Prevalence and associated factors of stress, anxiety Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students
15. งานวิจัยเรื่อง Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia
16. กรมสุขภาพจิต
17. หนังสือความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ
18. หนังสือการจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต

สรุปจากตารางที่ 4.1 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดที่มีความถี่มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1. ด้านสุขภาพ 2. ด้านการเรียน การสอน 3. ด้านความสัมพันธ์ ในกลุ่มเพื่อน, ด้านสภาพแวดล้อม, ด้านการเงิน, ข้อมูลทั่วไป

4.1.2 การสัมภาษณ์เชิงลึกจากการการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าดังตารางที่ 4.2

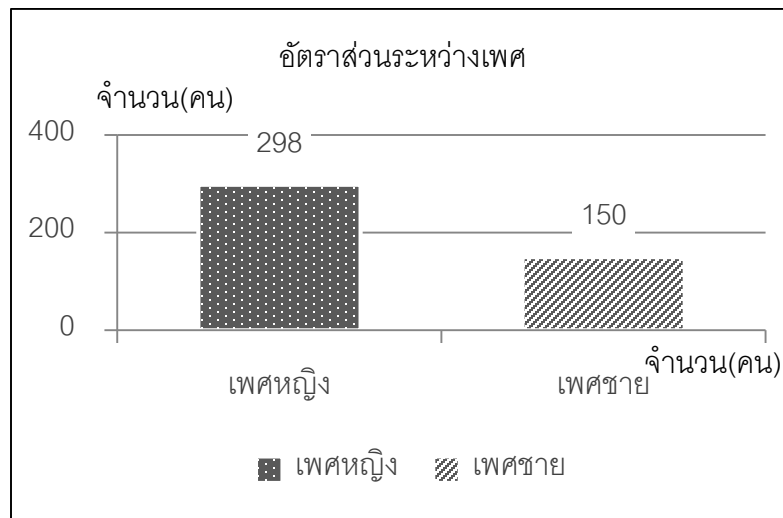
ตารางที่ 4.2 แสดงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดจากการสัมภาระหนัก

[illegible]

ผลของการสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาวิทยาเขตบางแสนที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2559 เก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2559 ถึงวันที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2559 มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 448 คนโดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการสถิติออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

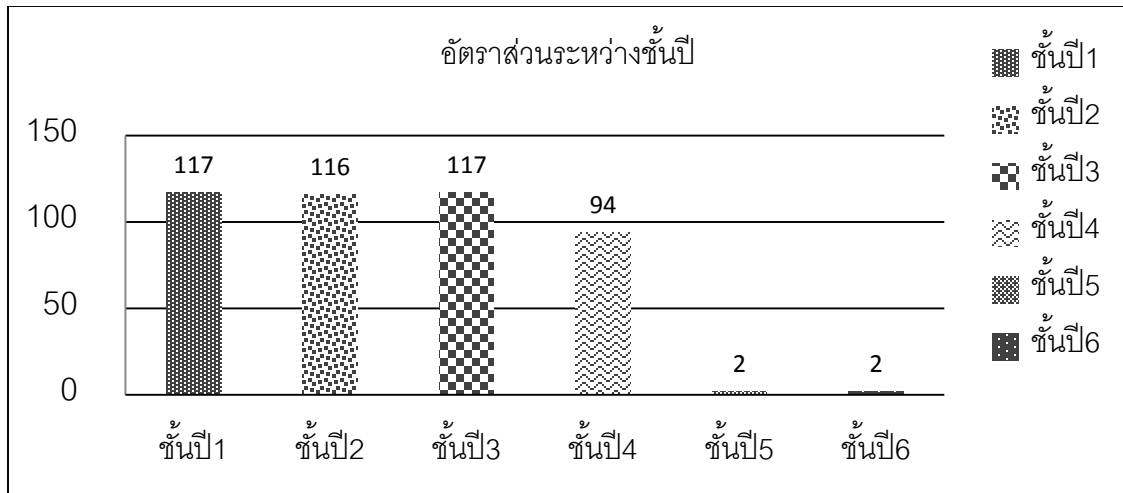
4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ปีการศึกษา 2559

สำรวจกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 448 คน (ร้อยละ 100) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 298 คน (ร้อยละ 67) และเพศชาย 150 คน (ร้อยละ 33) ดังแสดงในภาพที่ 4.1



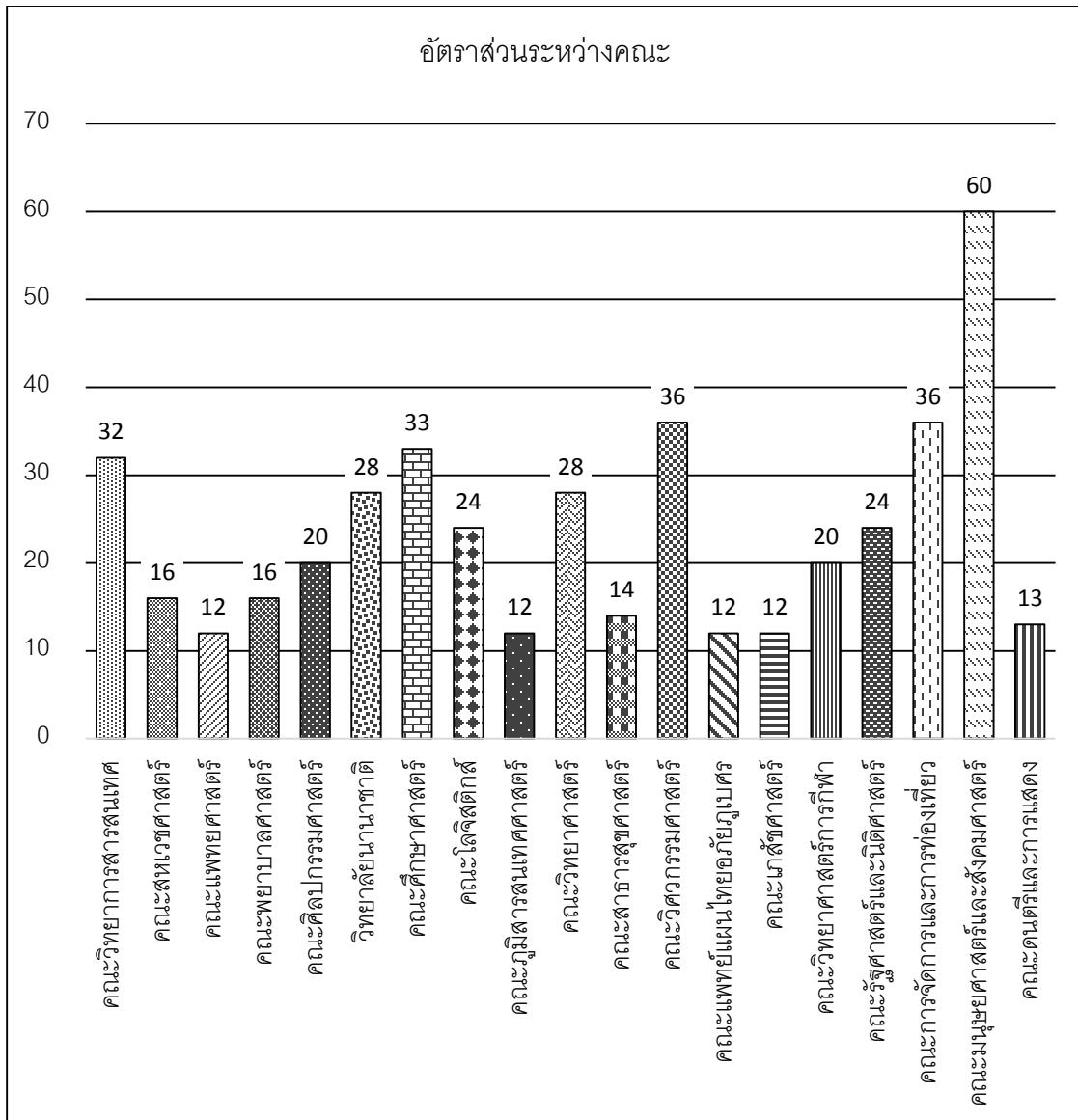
ภาพที่ 4.1 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างเพศชายและหญิง

จากกระบวนการสำรวจกลุ่มตัวอย่างประชากร สามารถจำแนกโดยแบ่งเป็นชั้นปี ได้ดังนี้ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 117 คน (ร้อยละ 26.1) ชั้นปีที่ 2 จำนวน 116 (ร้อยละ 25.9) ชั้นปีที่ 3



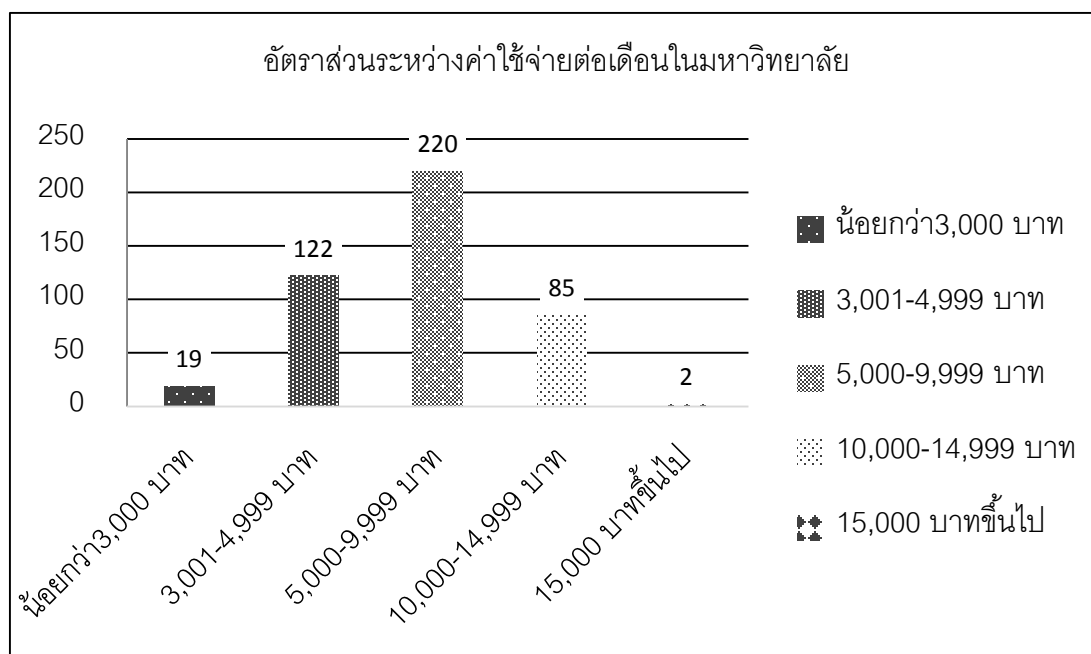
ภาพที่ 4.2 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยชั้นปีของกลุ่มตัวอย่าง

จากกระบวนการสำรวจกลุ่มตัวอย่างประชากร สามารถจำแนกโดยแบ่งเป็นคณะ ได้ดังนี้ คณะวิทยาการสารสนเทศ จำนวน 32 คน (ร้อยละ 7.1) คณะสหเวชศาสตร์จำนวน 16 (ร้อยละ 3.6) คณะแพทยศาสตร์จำนวน 12 คน (ร้อยละ 2.7) คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 16 คน (ร้อยละ 3.6) คณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 20 คน (ร้อยละ 4.5) วิทยาลัยนานาชาติ จำนวน 28 คน (ร้อยละ 6.3) คณะศึกษาศาสตร์จำนวน 33 คน (ร้อยละ 7.4) คณะโลจิสติกส์ จำนวน 24 คน (ร้อยละ 5.4) คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์ จำนวน 12 คน (ร้อยละ 2.7) คณะวิทยาศาสตร์ 28 คน (ร้อยละ 6.3) คณะสาธารณสุขศาสตร์14คน (ร้อยละ 3.1) คณะวิศวกรรมศาสตร์ 36 คน (ร้อยละ 8) คณะแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร12คน (ร้อยละ 2.7) คณะเภสัชศาสตร์ 12 คน (ร้อยละ 2.7) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา 20 คน (ร้อยละ 4.5) คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ 24 คน (ร้อยละ 5.4) คณะการจัดการและการท่องเที่ยว 36 คน (ร้อยละ 8) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 60 คน (ร้อยละ 13.4) และคณะดนตรีและการแสดง13คน (ร้อยละ 2.9) ตามลำดับ ดังแสดงในภาพที่ 4.3



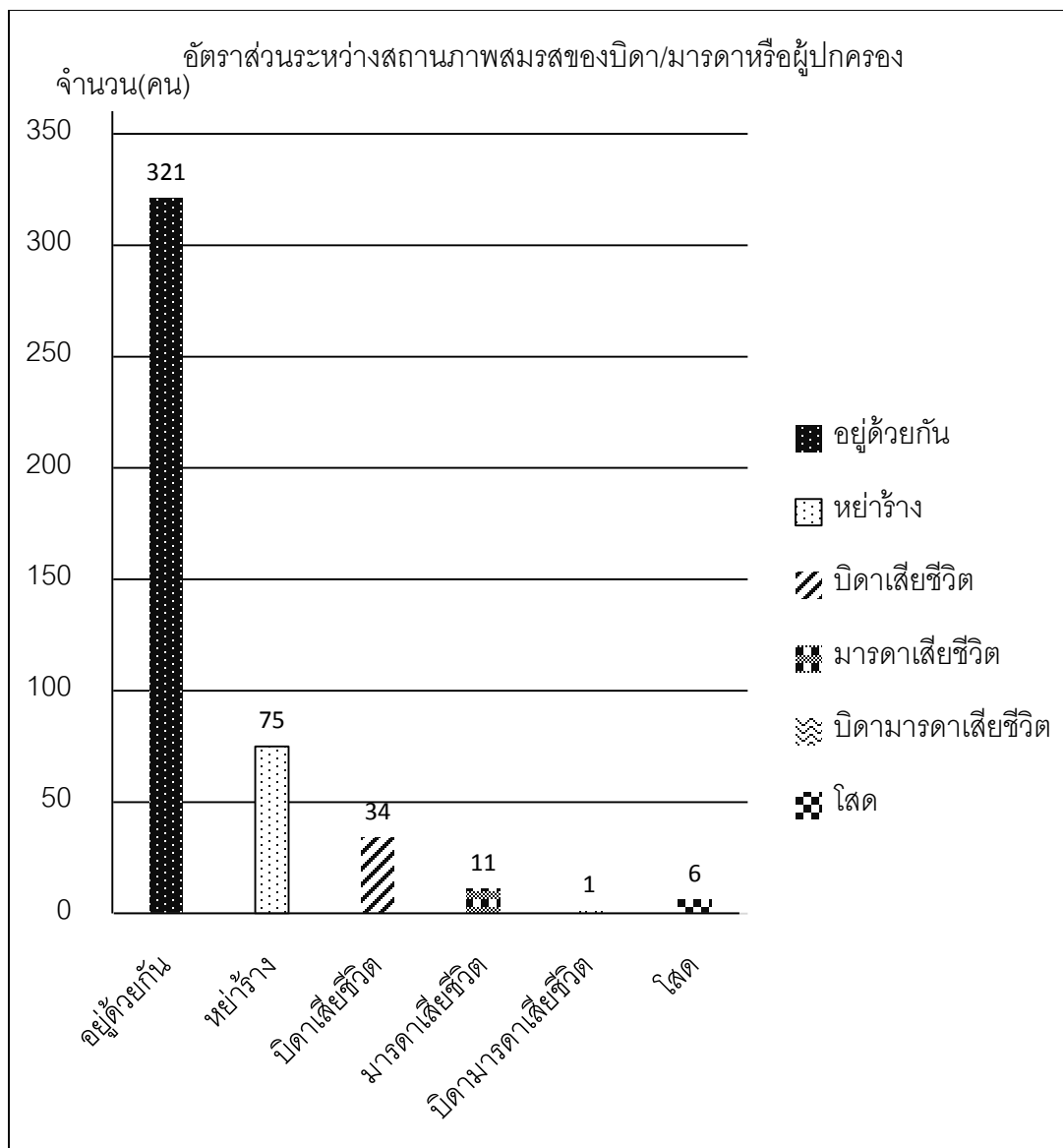
ภาพที่ 4.3 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยคณะของกลุ่มตัวอย่าง

จากกระบวนการสำรวจกลุ่มตัวอย่างประชากรสามารถจำแนกโดยแบ่งเป็นค่าใช้จ่ายต่อเดือนในมหาวิทยาลัย ได้ดังนี้ น้อยกว่า 3,000 บาทจำนวน 19 คน (ร้อยละ 4.2) 3,001-4,999 บาท จำนวน 122 (ร้อยละ 27.2) 5,000-9,999 บาทจำนวน 220 คน (ร้อยละ 49.1) 10,000-14,999 บาทจำนวน 85 คน (ร้อยละ 19) และ 15,000 บาทขึ้นไป จำนวน 2 คน (ร้อยละ 0.4) ตามลำดับ ดังแสดงในภาพที่ 4.4



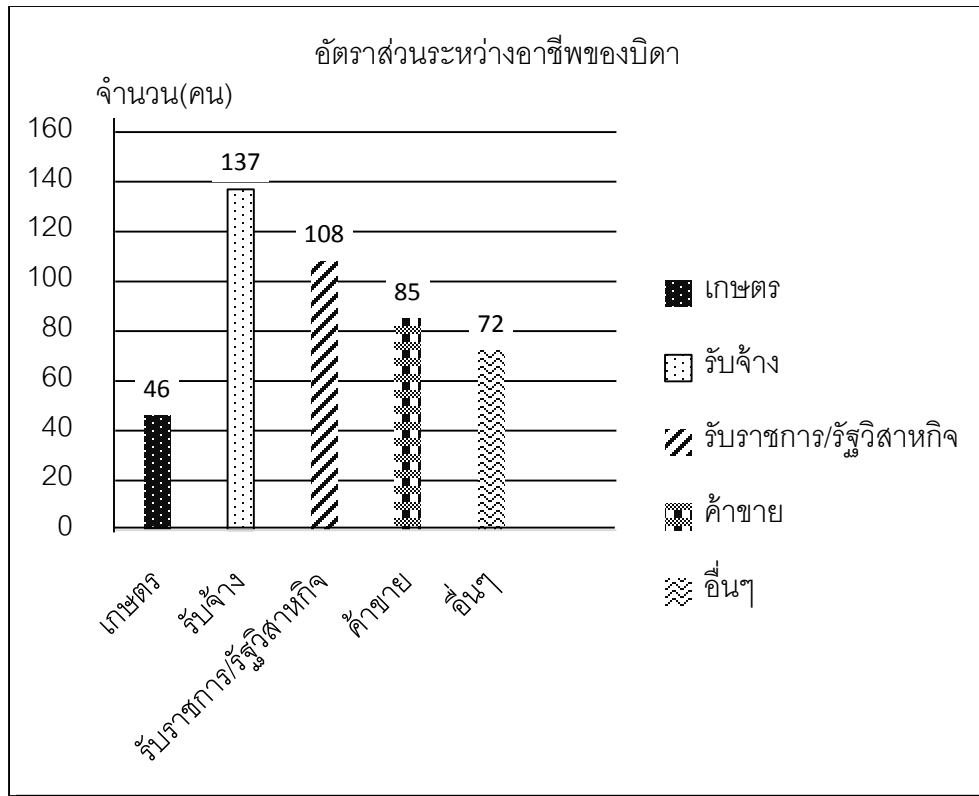
ภาพที่ 4.4 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยค่าใช้จ่ายต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง

จากกระบวนการสำรวจกลุ่มตัวอย่างประชากรสามารถจำแนกโดยแบ่งเป็นสถานภาพสมรสของบิดา/มารดาหรือผู้ปกครอง ได้ดังนี้ อยู่ด้วยกัน จำนวนคน 321 คน (ร้อยละ 71.7) หย่าร้าง 75 คน (ร้อยละ 16.7) บิดาเสียชีวิต 34 คน (ร้อยละ 7.6) มารดาเสียชีวิต 11 คน (ร้อยละ 2.5) บิดามารดาเสียชีวิต 1 คน (ร้อยละ 0.2) และโสด 6 คน (ร้อยละ 1.3) ตามลำดับ ดังแสดงในภาพที่ 4.5



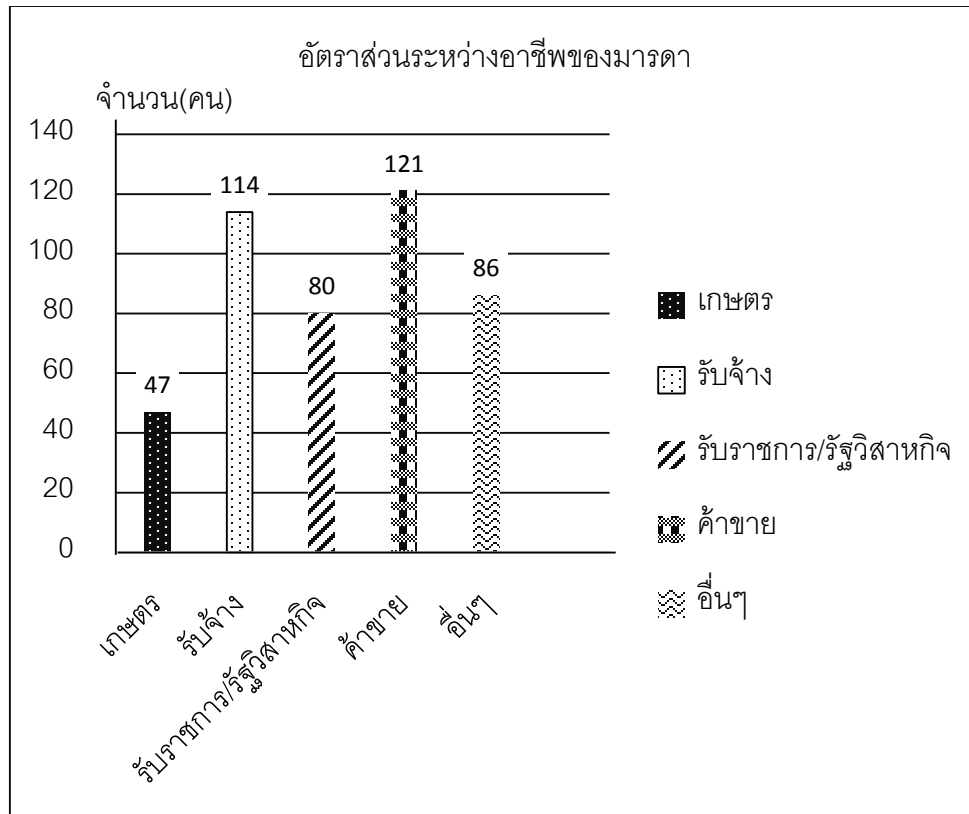
ภาพที่ 4.5 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยสถานภาพของผู้ปกครอง
ของกลุ่มตัวอย่าง

จากกระบวนการสำรวจกลุ่มตัวอย่างประชากรสามารถจำแนกโดยแบ่งเป็นอาชีพของบิดา ได้
ดังนี้ อาชีพเกษตร จำนวน 46 คน (ร้อยละ 10) อาชีพรับจ้าง 137 คน (ร้อยละ 31) อาชีพรับราชการ/
รัฐวิสาหกิจ 108 คน (ร้อยละ 24) อาชีพค้าขาย 85 คน (ร้อยละ 19) และอาชีพอื่นๆ 72 คน (ร้อยละ 16)
ตามลำดับ ดังแสดงในภาพที่ 4.6



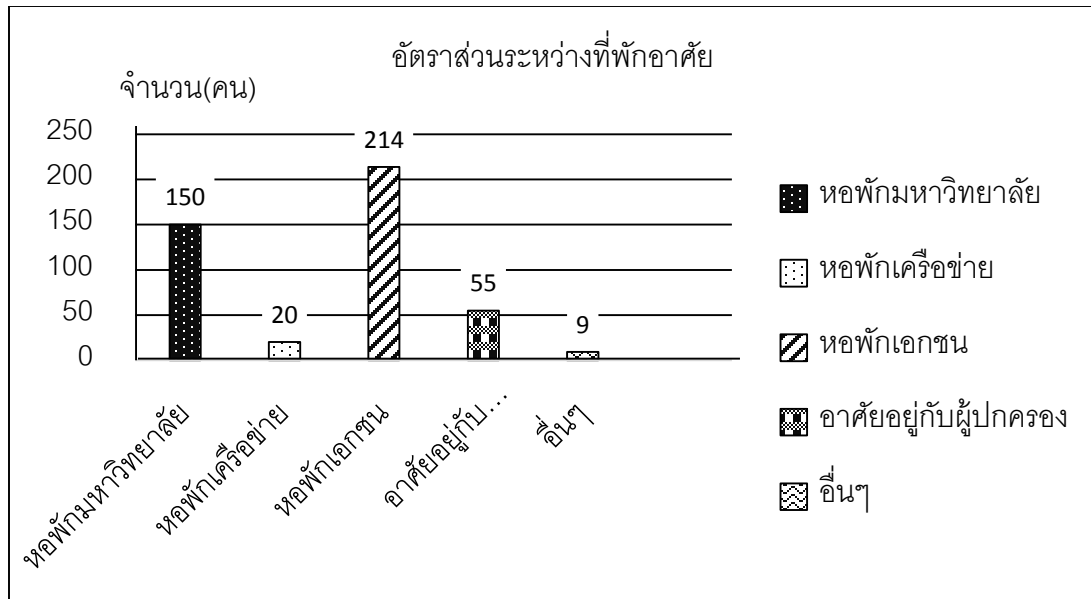
ภาพที่ 4.6 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยอาชีพของบิดาของกลุ่มตัวอย่าง

จากกระบวนการสำรวจกลุ่มตัวอย่างประชากร สามารถจำแนกโดยเป็นอาชีพมารดา ได้ดังนี้ อาชีพเกษตร จำนวน 47 คน (ร้อยละ 11) อาชีพรับจ้าง 114 คน (ร้อยละ 25) อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ 80 คน (ร้อยละ 18) อาชีพค้าขาย 121 คน (ร้อยละ 27) และอาชีพอื่นๆ 86 คน (ร้อยละ 19) ตามลำดับ ดังแสดงในภาพที่ 4.7



ภาพที่ 4.7 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยอาชีพของมารดาของกลุ่มตัวอย่าง

จากกระบวนการสำรวจกลุ่มตัวอย่างประชากร สามารถจำแนกโดยเป็นที่พักอาศัย ได้ดังนี้
 นิสิตอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัย จำนวน 150 คน (ร้อยละ 34) นิสิตอาศัยในหอพักเครือข่าย จำนวน
 20 คน (ร้อยละ 4) นิสิตอาศัยในหอพักเอกชน จำนวน 214 คน (ร้อยละ 48) นิสิตอาศัยในอาศัยอยู่กับ
 ผู้ปกครอง จำนวน 55 คน (ร้อยละ 12) และนิสิตอาศัยในที่พักอาศัยอื่นๆ จำนวน 9 คน (ร้อยละ 2)
 ตามลำดับ ดังแสดงในภาพที่ 4.8



ภาพที่ 4.8 แผนภูมิแสดงจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกโดยที่พักอาศัยของกลุ่มตัวอย่าง

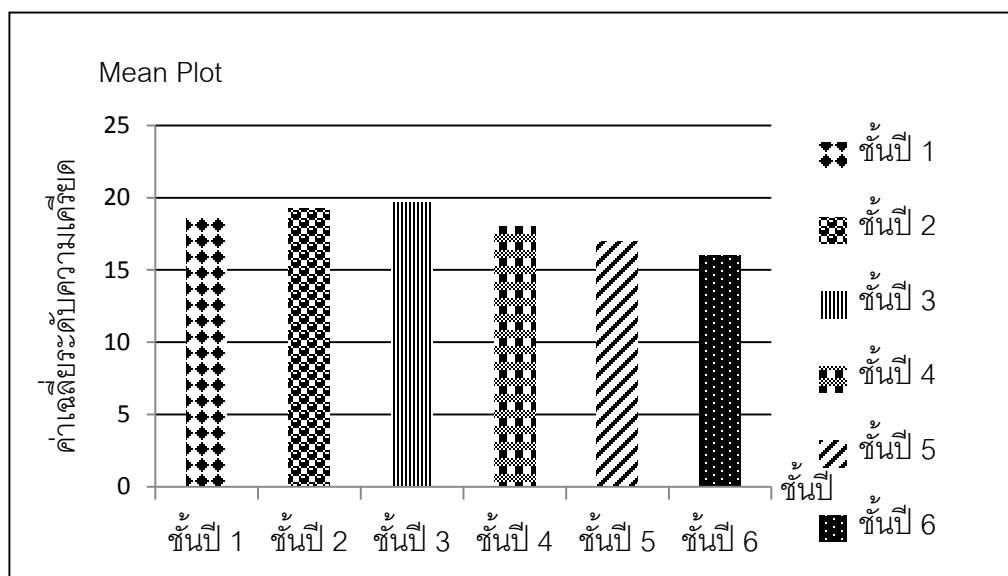
4.3 การวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสนปีการศึกษา 2559

4.3.1 ความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไปกับระดับความเครียดที่วัดได้

1) เพศ (Nominal Scale) พบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 448 คน พบว่าเพศชายมีระดับความเครียดเฉลี่ย 17.73 ± 5.3 และเพศหญิง มีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.54 ± 5.2 ซึ่งผลวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างเพศชายและเพศหญิงด้วยสถิติ One Way Anova ซึ่งพบว่าความแตกต่างระหว่างเพศและระดับความเครียดที่วัดได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น ($p=0.001$) โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดมากกว่าเพศชาย แสดงว่าเพศที่ต่างกันส่งผลต่อระดับความเครียด

2) ชั้นปี (Nominal Scale) พบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 448 คนพบว่าชั้นปีที่ 1 มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.66 ± 5.8 ชั้นปีที่ 2 มีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.30 ± 4.9 ชั้นปีที่ 3 มีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.70 ± 5.4 ชั้นปีที่ 4 มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.01 ± 5.0 ชั้นปีที่ 5 มีระดับความเครียดเฉลี่ย 17.00 ± 7.1 และชั้นปีที่ 6 มีระดับความเครียดเฉลี่ย 16.00 ± 1.4 ซึ่งผลวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างชั้นปีด้วยสถิติ One Way Anova ซึ่งพบว่าความแตกต่างระหว่างชั้นปีและ

ระดับความเครียดเฉลี่ยที่วัด ผลแสดงให้เห็นในทางสถิติไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p=0.226$) แสดงว่าชั้นปีที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด



ภาพที่ 4.9 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของแต่ละชั้นปี

3) คณะ (Nominal Scale) จากกลุ่มตัวอย่าง 448 คนพบว่าคณะวิทยาการสารสนเทศมีระดับความเครียดเฉลี่ย 16.45 ± 5.7 คณะสหเวชศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.38 ± 4.6 คณะแพทยศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 16.67 ± 5.3 คณะพยาบาลศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 17.38 ± 5.6 คณะศิลปกรรมศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 20.40 ± 5.5 วิทยาลัยนานาชาติมีระดับความเครียดเฉลี่ย 20.68 ± 4.9 คณะศึกษาศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.15 ± 4.7 คณะโลจิสติกส์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 17.63 ± 5.3 คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์ มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.75 ± 3.1 คณะวิทยาศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 20.93 ± 5.2 คณะสาธารณสุขศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 17.00 ± 6.1 คณะวิศวกรรมศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.72 ± 6.0 คณะแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร มีระดับความเครียดเฉลี่ย 16.25 ± 5.0 คณะเภสัชศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 16.25 ± 3.8 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.85 ± 5.7 คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 20.17 ± 5.0 คณะการจัดการและการท่องเที่ยว มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.61 ± 5.1 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย 21.22 ± 4.9 และคณะดนตรีและการแสดงมีระดับความเครียดเฉลี่ย 17.08 ± 4.6 ตามลำดับซึ่งผลวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างคณะด้วยสถิติ One Way Anova ซึ่งพบว่าความแตกต่างระหว่างคณะวิชาและ

ระดับความเครียดเฉลี่ยที่วัดได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น ($p=0.000$) แสดงว่า
 คณะที่ต่างกันส่งผลต่อระดับความเครียดดังนี้

โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบภายในกลุ่มคณะ สามารถแบ่งคณะออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. คณะสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2. คณะสายวิทยาศาสตร์ และ 3. คณะสายสังคมศาสตร์

กลุ่มที่ 1 คณะสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย คณะสหเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะ
 พยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร และคณะเภสัชศาสตร์

กลุ่มที่ 2 คณะสายวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วย คณะวิทยาการสารสนเทศ คณะศึกษาศาสตร์ คณะโลจิสติกส์
 คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์
 การกีฬา

กลุ่มที่ 3 คณะสายสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย คณะศิลปกรรมศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติ คณะ
 รัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ คณะการจัดการและการท่องเที่ยว คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และ
 คณะดนตรีและการแสดง

กลุ่มที่ 1 คณะสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ พบว่า ระดับว่าความเครียดเฉลี่ยในแต่ละคณะใน
 กลุ่มที่ 1 ไม่ได้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.879$)

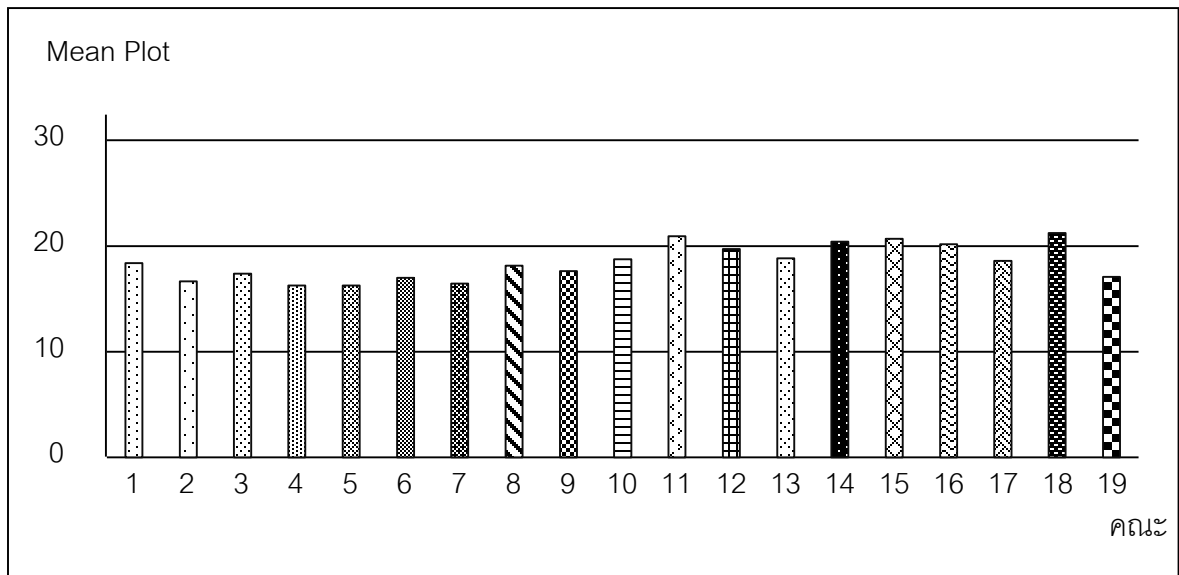
กลุ่มที่ 2 คณะสายวิทยาศาสตร์ พบว่า ระดับว่าความเครียดเฉลี่ยในแต่ละคณะในกลุ่มที่ 2 มี
 ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น ($p=0.046$) โดย คณะวิทยาศาสตร์มี
 ระดับความเครียดเฉลี่ย 20.93 ± 5.2 ซึ่งมากกว่า คณะคณะวิทยาการสารสนเทศที่มีระดับความเครียด
 เฉลี่ย 16.45 ± 5.7

กลุ่มที่ 3 คณะสังคมศาสตร์ พบว่า ระดับว่าความเครียดเฉลี่ยในแต่ละคณะในกลุ่มที่ 3 ไม่ได้มี
 ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.050$)

โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบแต่ละกลุ่มคณะ สามารถแบบแบ่งคณะออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1. คณะ
 สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2. คณะสายวิทยาศาสตร์ และ 3. คณะสายสังคมศาสตร์ พบว่า กลุ่มที่ 1
 คณะสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีระดับความเครียดเฉลี่ย 17.07 ± 5.1 (ระดับความเครียดปานกลาง) ซึ่ง
 กลุ่มที่ 2 คณะสายวิทยาศาสตร์ มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.63 ± 5.4 1 (ระดับความเครียดปานกลาง)
 กลุ่มที่ 3 คณะสายสังคมศาสตร์ มีระดับความเครียดเฉลี่ย 20.10 ± 5.1 (ระดับความเครียดสูง) ซึ่งพบว่า

กลุ่มที่ 1 คณะสายวิทยาศาสตร์สุขภาพมีระดับว่าเครียดเฉลี่ยน้อยกว่า กลุ่มที่ 3 คณะสายสังคมศาสตร์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น ($p=0.000$) และกลุ่มที่ 2 คณะสายวิทยาศาสตร์ มีระดับความเครียดเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่ม 3 กลุ่มที่ 3 คณะสายสังคมศาสตร์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น ($p=0.024$)

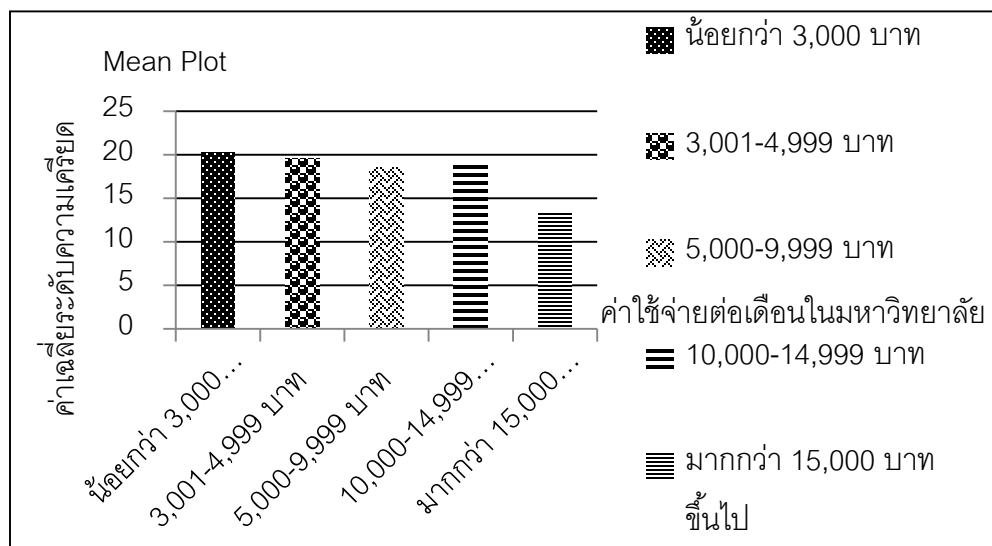
โดยการวิเคราะห์จับคู่เปรียบเทียบเป็นรายคณะวิชา พบว่าคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์กับคณะวิทยาการสารสนเทศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น ($p=0.005$) โดยที่ระดับความเครียดเฉลี่ยของคณะมนุษยศาสตร์มีมากกว่าคณะวิทยาการสารสนเทศ ดังแสดงในภาพที่ 4.10



ภาพที่ 4.10 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของแต่ละคณะวิชา*

*หมายเหตุ 1 คือ คณะสหเวชศาสตร์ 2 คือ คณะแพทยศาสตร์ 3 คือ พยาบาลศาสตร์ 4 คือ คณะแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร 5 คือ คณะเภสัชศาสตร์ 6 คือ คณะสาธารณสุขศาสตร์ 7 คือ คณะวิทยาการสารสนเทศ 8 คือ คณะศึกษาศาสตร์ 9 คือ คณะโลจิสติกส์ 10 คือ ภูมิสารสนเทศศาสตร์ 11 คือ คณะวิทยาศาสตร์ 12 คือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ 13 คือ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา 14 คือ คณะศิลปกรรมศาสตร์ 15 คือ วิทยาลัยนานาชาติ 16 คือคณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ 17 คือ คณะการจัดการและการท่องเที่ยว 18 คือ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 19 คือ คณะดนตรีและการแสดง

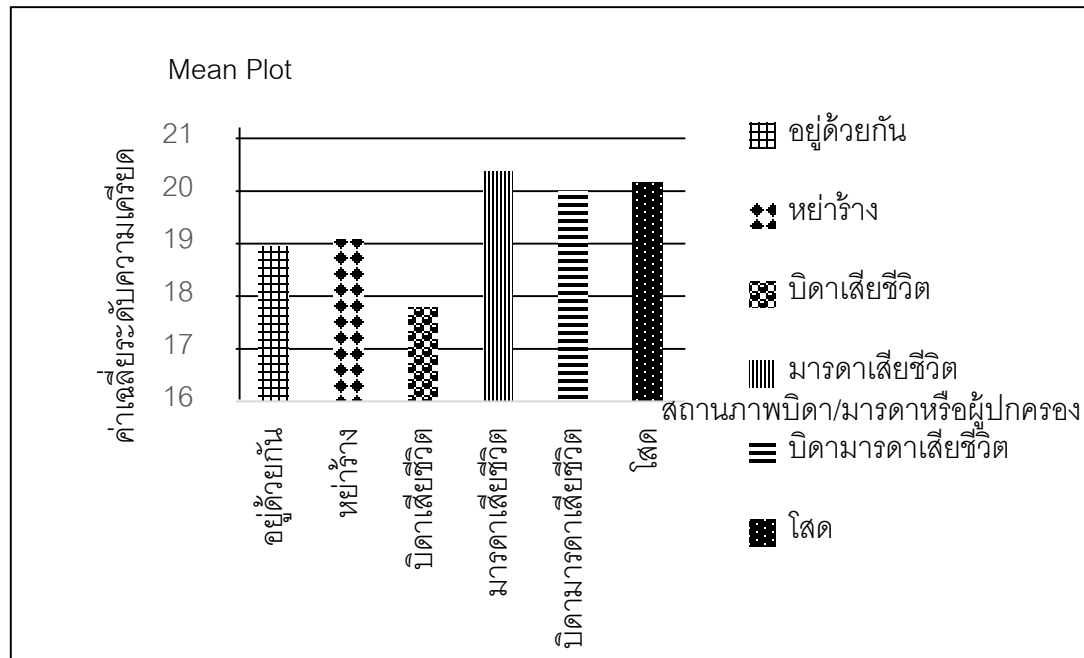
4) ค่าใช้จ่ายต่อเดือนในการดำเนินชีวิต กิจกรรมในมหาวิทยาลัย(Ordinal Scale)จากกลุ่มตัวอย่าง 448 คนพบว่าค่าใช้จ่ายน้อยกว่า 3,000 บาท มีระดับความเครียดเฉลี่ย 20.26 ± 5.3 กลุ่มที่ค่าใช้จ่าย 3,001-4,999 บาท มีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.54 ± 5.1 กลุ่มที่ค่าใช้จ่าย 5,000-9,999 บาท มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.50 ± 5.4 กลุ่มที่ค่าใช้จ่าย 10,000-14,999 บาทมีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.02 ± 5.4 และ กลุ่มที่ค่าใช้จ่าย 15,000 บาทขึ้นไป มีระดับความเครียดเฉลี่ย 13.50 ± 0.7 ซึ่งผลวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างค่าใช้จ่ายต่อเดือนในมหาวิทยาลัยด้วยสถิติ One Way Anova ซึ่งพบว่าความแตกต่างระหว่างค่าใช้จ่ายต่อเดือนในการดำเนินชีวิตกับระดับความเครียดที่วัด ผลแสดงให้เห็นในทางสถิติไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p=0.17$) แสดงว่าค่าใช้จ่ายต่อเดือนในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด



ภาพที่ 4.11 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของค่าใช้จ่ายต่อเดือนในมหาวิทยาลัย

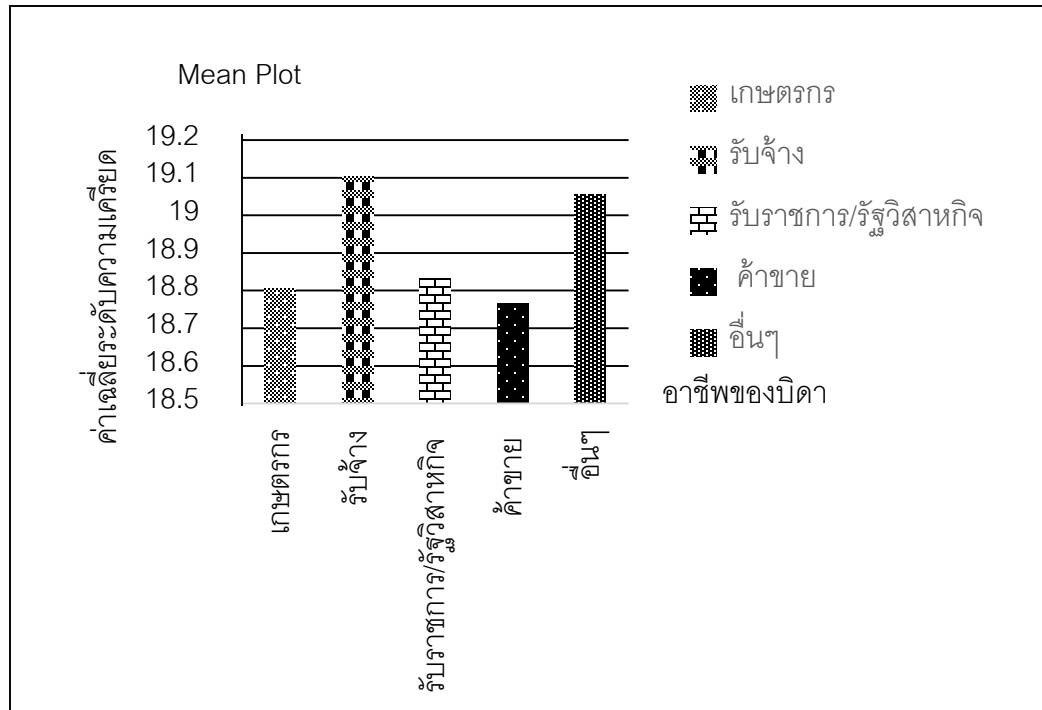
5) สถานภาพสมรสของบิดา/มารดาหรือผู้ปกครอง(Nominal Scale)จากกลุ่มตัวอย่าง 448 คนพบว่าอยู่ด้วยกันมีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.95 ± 5.5 หย่าร้าง มีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.10 ± 4.9 บิดาเสียชีวิต มีระดับความเครียดเฉลี่ย 17.79 ± 5.0 มารดาเสียชีวิตมีระดับความเครียดเฉลี่ย 20.40 ± 5.5 บิดาและมารดาเสียชีวิต มีระดับความเครียดเฉลี่ย 20.00 ± 0.0 และโสด 20.17 ± 4.4 ซึ่งผลวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างค่าใช้จ่ายต่อเดือนในมหาวิทยาลัยด้วยสถิติ One Way Anova ซึ่งพบว่าความแตกต่างระหว่างคนละกับระดับความเครียดที่วัดได้ ผล

แสดงให้เห็นในทางสถิติไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p=0.737$) แสดงว่าสถานภาพสมรสของ บิดา/มารดาหรือผู้ปกครองที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด



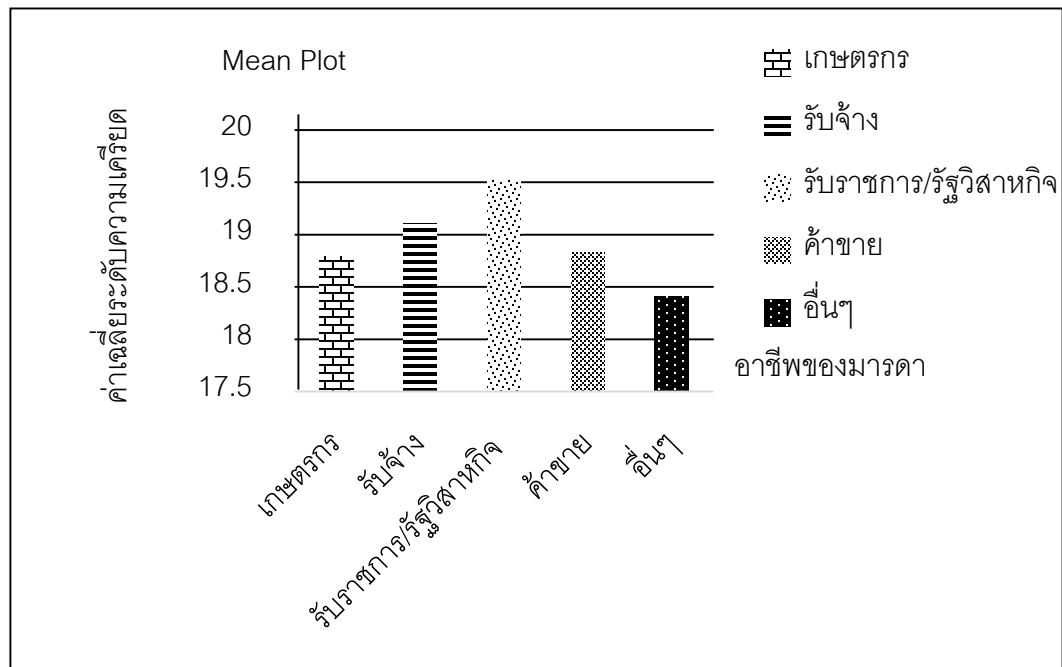
ภาพที่ 4.12 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของสถานภาพบิดา/มารดาหรือผู้ปกครอง

6) อาชีพของบิดา (Nominal Scale) จากกลุ่มตัวอย่าง 448 คนพบว่าอาชีพเกษตรกร มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.80 ± 5.3 อาชีพรับจ้างมีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.10 ± 5.4 อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.83 ± 5.7 อาชีพค้าขาย มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.76 ± 5.2 และอาชีพอื่นๆ มีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.06 ± 5.3 ซึ่งผลวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างอาชีพบิดาด้วยสถิติ One Way Anova ซึ่งพบว่าความแตกต่างระหว่างอาชีพของบิดากับระดับความเครียดที่วัด ผลแสดงให้เห็นในทางสถิติไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p=0.988$) แสดงว่าอาชีพบิดาที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด



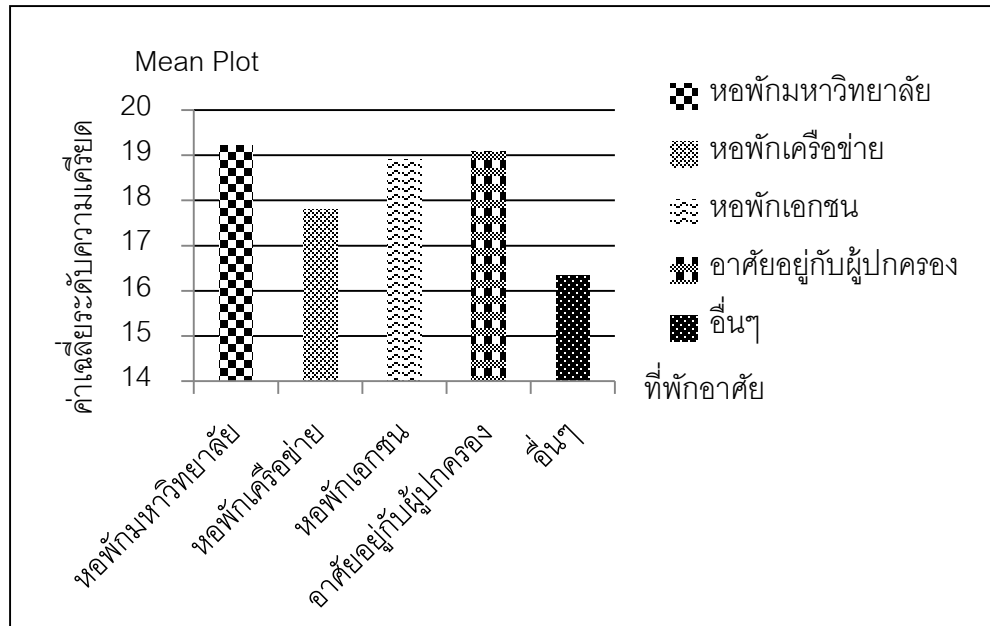
ภาพที่ 4.13 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของอาชีพของบิดา

7) อาชีพของมารดา (Nominal Scale) จากกลุ่มตัวอย่าง 448 คนพบว่า อาชีพเกษตรกร มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.79 ± 5.3 อาชีพรับจ้างมีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.11 ± 5.2 อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.51 ± 5.6 อาชีพค้าขาย มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.83 ± 5.0 และอาชีพอื่นๆ มีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.41 ± 5.8 ซึ่งผลวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างอาชีพบิดาด้วยสถิติ One Way Anova ซึ่งพบว่าความแตกต่างระหว่างอาชีพมารดากับระดับความเครียดที่วัดได้ ผลแสดงให้เห็นในทางสถิติไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p=0.74$) แสดงว่าอาชีพมารดาที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด



ภาพที่ 4.14 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของอาชีพของมารดา

8) ที่พักอาศัย (Nominal Scale) จากกลุ่มตัวอย่าง 448 คนพบว่า นิสิตอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัยมีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.21 ± 5.4 นิสิตอาศัยในหอพักเครือข่ายมีระดับความเครียดเฉลี่ย 17.80 ± 5.4 นิสิตอาศัยในหอพักเอกชนมีระดับความเครียดเฉลี่ย 18.92 ± 5.4 นิสิตอาศัยในอาศัยอยู่กับผู้ปกครองมีระดับความเครียดเฉลี่ย 19.10 ± 5.2 และนิสิตที่อาศัยที่อื่นมีระดับความเครียดเฉลี่ย 16.33 ± 3.1 ซึ่งผลวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างที่พักอาศัยด้วยสถิติ One Way Anova ซึ่งพบว่าความแตกต่างระหว่างที่พักอาศัยกับระดับความเครียดที่วัด ผลแสดงให้เห็นในทางสถิติไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p=0.48$) แสดงว่าที่พักอาศัยที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด



ภาพที่ 4.15 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของที่พักอาศัย

4.3.2 ความสัมพันธ์ของปัจจัยกับระดับความเครียดที่วัดได้

การวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยเชิงซ้อน (Multiple Regression Analysis) พบว่ามี 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดที่วัดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ($p=0.000$) ปัจจัยด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง ($p=0.010$) และปัจจัยด้านการเรียน ($p=0.000$) ส่วนอีกสามปัจจัยได้แก่ ปัจจัยด้านสุขภาพ ($p=0.677$) ปัจจัยด้านกิจกรรม ($p=0.311$) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ($p=0.449$) ไม่สัมพันธ์กับระดับความเครียด เนื่องจากไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r^2=0.131$) โดยพบว่าปัจจัยทางบวก ที่ส่งผลต่อระดับความเครียดมากที่สุด ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และปัจจัยด้านกิจกรรม ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าปัจจัยทางบวกแปรผันตรงกับระดับความเครียด คือ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และปัจจัยด้านกิจกรรมจะส่งผลให้ระดับความเครียดเพิ่มขึ้น ส่วนปัจจัยทางลบที่ส่งผลต่อระดับความเครียดมากที่สุดได้แก่ ปัจจัยด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และปัจจัยด้านสุขภาพ ตามลำดับนั้นแสดงให้เห็นว่าปัจจัยทางลบแปรผกผันกับระดับความเครียดคือ การที่มีปัจจัยปัจจัยด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และปัจจัยด้านสุขภาพจะส่งผลให้ระดับความเครียด
น้อยลง ดังแสดงความสัมพันธ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดดังสมการต่อไปนี้

$$\text{ระดับความเครียด} = 14.834 + (1.710A) - (0.109B) + (0.292C) - (0.707D) + (1.733E) - (0.291F)$$

- โดย
- A คือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
 - B คือ ปัจจัยด้านสุขภาพ
 - C คือ ปัจจัยด้านสุขภาพ
 - D คือ ปัจจัยด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง
 - E คือ ปัจจัยด้านการเรียน
 - F คือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปและวิจารณ์ผลการวิจัย

5.1 สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559 ตั้งแต่วันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2559 ถึงวันที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2559 โดยมี 2 วัตถุประสงค์ในการศึกษาคือ ศึกษาระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559 และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559

5.1.1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวนทั้งสิ้น 298 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 66.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตชั้นปี 1 และ ชั้นปี 3 จำนวนทั้งสิ้น 117 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 26.1 ศึกษาในคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มากที่สุด จำนวนทั้งสิ้น 60 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 13.4 ส่วนใหญ่สภาพของบิดามารดา อยู่ด้วยกัน จำนวนทั้งสิ้น 321 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 71.7 โดยมีอาชีพของบิดาเป็นอาชีพรับจ้างมากที่สุด จำนวนทั้งสิ้น 137 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 30.6 และมีอาชีพของมารดาเป็นอาชีพค้าขายมากที่สุด จำนวนทั้งสิ้น 121 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 27 นิสิตส่วนใหญ่พักหอพักเอกชน จำนวนทั้งสิ้น 214 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 47.8 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเพื่อใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัยในช่วง 5,000-9,999 บาทมากที่สุด จำนวนทั้งสิ้น 220 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 49.1

5.1.2 ประเมินระดับความเครียด

ผลการวิเคราะห์แสดงค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559 พบว่ามีคะแนนระดับความเครียดเท่ากับ 18.93 ซึ่งจากการแบ่งระดับความเครียดอยู่ในระดับความเครียดปานกลาง และเมื่อพิจารณาระดับความเครียดตามกลุ่มคณะ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด มี 6 ด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

1. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยภาพรวมนิสิตมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดเล็กน้อย ซึ่งนิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับมากในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน 3 อันดับแรก ได้แก่ เมื่อถูกกดดันให้ออกจากกลุ่ม เมื่อเกิดปัญหา และเมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน ตามลำดับ
2. ปัจจัยด้านสุขภาพ โดยภาพรวมนิสิตมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ไม่รู้สึกเครียดซึ่งนิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับมากในด้านสุขภาพคือ มีปัญหาทางด้านสุขภาพ
3. ปัจจัยด้านกิจกรรม โดยภาพรวมนิสิตมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดเล็กน้อยซึ่งนิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับมากในด้านกิจกรรมคือ เมื่อไม่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วได้รับบทลงโทษ
4. ปัจจัยด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง โดยภาพรวมนิสิตมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดปานกลางซึ่งนิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับมากในด้านความคาดหวังของผู้ปกครองคือ ไม่สามารถทำได้ตามที่ผู้ปกครองคาดหวังไว้
5. ปัจจัยด้านการเรียน โดยภาพรวมนิสิตมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดเล็กน้อยซึ่งนิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับมากในการเรียน 3 อันดับแรก ได้แก่ เมื่อเรียนไม่เข้าใจทำให้รู้สึกเครียดเรื่องผลการเรียน อาจารย์ผู้สอนให้การบ้านมาก ส่งผลให้มีความรู้สึกเครียดกลัวส่งงานไม่ทันเนื่องจากมีเวลาจำกัด และการที่ไม่สามารถลงทะเบียนเรียนในรายวิชาที่ต้องการเรียนได้ ตามลำดับ
6. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย โดยภาพรวมนิสิตมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ไม่รู้สึกเครียดซึ่งนิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับมากในด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย 3 อันดับแรก ได้แก่ การที่ต้องอยู่ในหอพักที่คับแคบเสียงดังและมีกลิ่นเหม็น การที่ต้องเรียนในห้องเรียนที่มีเสียงดังรบกวน และการที่ต้องอยู่ในหอพักที่ไม่มีความปลอดภัยและมีการลักขโมยตามลำดับ

5.2 วิจัยและอภิปรายผล

5.2.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559

ปัจจัยด้านเพศส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) เนื่องจากโดยธรรมชาติเพศหญิงมีโครงสร้างทางสรีระและส่วนที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรวดเร็ว อารมณ์อ่อนไหว และหงุดหงิดง่าย ดังนั้นเพศหญิงจึงสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดได้มากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ Vivek B. Waghachavare และคณะ ในปี 2013 ซึ่งคณะผู้ทำวิจัยได้ทำการศึกษา A Study of Stress among Students of Professional Colleges from an Urban area in India มีประชากรทั้งหมดในการศึกษานี้ 1,200 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่านักศึกษาที่มีความเครียดในระดับรุนแรง 229 คน (ร้อยละ 24.4) เป็นเพศหญิงที่มีความเครียดระดับรุนแรง 187 คน (ร้อยละ 27.7) และเพศชาย 112 คน (ร้อยละ 20.4) ซึ่งเพศมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(37)

เมื่อนำผลมาวิเคราะห์เป็นรายกลุ่มคณะพบว่ากลุ่มวิทยาศาสตร์ ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.046$) โดยการวิเคราะห์จับคู่เปรียบเทียบเป็นรายคณะวิชาภายในกลุ่มวิทยาศาสตร์ พบว่าคณะวิทยาศาสตร์และคณะวิทยาการสารสนเทศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.031$) โดยที่ระดับความเครียดเฉลี่ยของคณะวิทยาศาสตร์มีมากกว่าคณะวิทยาการสารสนเทศ

เมื่อวิเคราะห์จับคู่เปรียบเทียบเป็นรายกลุ่มคณะซึ่งแบ่งตามลักษณะหลักสูตรที่มีความคล้ายกัน กิจกรรม วัตถุประสงค์ และเป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน พบว่า กลุ่มวิทยาศาสตร์และกลุ่มสังคมศาสตร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.024$) โดยที่ระดับความเครียดเฉลี่ยของกลุ่มสังคมศาสตร์มีมากกว่ากลุ่มวิทยาศาสตร์ นอกจากนั้นเมื่อเปรียบเทียบกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพและกลุ่มสังคมศาสตร์ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.000$) โดยที่ระดับความเครียดเฉลี่ยของกลุ่มสังคมศาสตร์มีมากกว่ากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มสังคมศาสตร์ศึกษาเกี่ยวกับชีวิตและสังคมในบริบทที่กว้างกว่า อีกทั้งเนื้อหาวิชาก็ไม่ชัดเจน ตลอดจนอาจนำไปสู่

ปัญหาในการประกอบอาชีพในอนาคตข้างหน้า ซึ่งจะแตกต่างจากนิสิตที่เรียนในกลุ่มวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ นิสิตเหล่านี้จะมีเนื้อหาที่เรียนและอาชีพการงานที่ชัดเจนกว่า ซึ่งอาจทำให้นิสิตสาขาวิชาดังกล่าวมีความเครียดน้อยกว่า(40)

ปัจจัยทางด้านการเรียนส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากที่สุด ($p=0.00$) โดยมีอิทธิพลส่งผลกระทบต่อความเครียดสูงสุด ($b=1.733$) เนื่องจากบริบททางด้านการเรียนสำคัญเป็นอันดับแรกในวัยเรียน จึงส่งผลให้เกิดความเครียดกับนิสิตได้ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของระวีวรรณ แสงฉาย และคณะ ในปี 2558 ซึ่งคณะผู้ทำวิจัยได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05(30)

ปัจจัยทางด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.00$) ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของไพรัช วงศ์ศิริตระกูล ในปี 2554 ซึ่งคณะผู้ทำวิจัยได้ทำการศึกษาปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี จำนวน 350 คน โดยใช้แบบสอบถามในการศึกษา พบว่าด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05(29)

ปัจจัยทางด้านความคาดหวังของผู้ปกครองส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.01$) เนื่องจากนิสิตที่ศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยย่อมเป็นความภาคภูมิใจของครอบครัว ทำให้เกิดความคาดหวังในตัวนิสิตตามมา เช่น ต้องสำเร็จการศึกษาในระยะเวลาที่กำหนดหรือเมื่อสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแล้วต้องมีหน้าที่การงานประกอบอาชีพที่ดีและมีความมั่นคงทางสังคม จึงส่งผลให้เกิดความเครียดในตัวนิสิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของอังศินันท์ อินทรกำแหง ในปี 2551 ซึ่งคณะผู้ทำวิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย พบว่าปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความเครียดได้แก่ ปัจจัยความคาดหวังของผู้ปกครอง ด้วยค่าอิทธิพล เท่ากับ 0.8501(18)

5.2.2 ปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559

ปัจจัยทางด้านกิจกรรม เนื่องจากช่วงที่เก็บข้อมูลแบบสอบถามเป็นช่วงหลังกิจกรรมรับน้อง ผ่านไปแล้วจึงคาดว่านิสิตจะไม่เกิดความเครียด

ปัจจัยทางด้านสุขภาพ เนื่องจากระดับความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ไม่รู้สึกเครียด และนิสิตมีสุขภาพดีจึงไม่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต

ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย เนื่องจากระดับความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ไม่รู้สึกเครียด เพราะสิ่งแวดล้อมบริเวณมหาวิทยาลัยมีสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ การบริการหอสมุดและที่นั่งอ่านหนังสือที่เพียงพอกับจำนวนนิสิต และสภาพภายในห้องเรียนเอื้ออำนวยต่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพของนิสิต อีกทั้งหอพักนิสิตภายในมหาวิทยาลัยมีความปลอดภัย ไม่มีการลักขโมย หรือการทะเลาะวิวาทกันภายในหอพัก จึงไม่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต

ข้อมูลทั่วไปที่ไม่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ ชั้นปี สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา ที่พักอาศัย และรายได้ต่อเดือนเพื่อใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย

5.3 ข้อเสนอแนะงานวิจัย

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประจำปีการศึกษา 2559 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ควรส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น กิจกรรมชมรม กีฬา ดนตรีการแสดง เป็นต้น เพื่อให้เกิดการเชื่อมความสัมพันธ์กับเพื่อน อีกทั้งยังเป็นการฝึกทักษะในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม บางกิจกรรมยังก่อให้เกิดกระบวนการความคิดสร้างสรรค์ และยังเป็นการผ่อนคลายความเครียดได้อีกด้วย

ด้านการเรียน จัดให้มีโครงการติวบทเรียนเป็นกลุ่ม ซึ่งนอกจากจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพที่ดีในด้านการเรียนแล้วยังส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อน

ด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง จัดให้มีกิจกรรมแนะแนวนิสิตเพื่อร่วมกันสร้างเป้าหมายในชีวิตให้แก่ นิสิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปกครองไว้วางใจเมื่อนิสิตจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัย สามารถช่วยเหลือตนเองในการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพการงานได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

ผู้เชี่ยวชาญจำนวนหนึ่งเสนอว่า การจัดการความเครียดเพื่อช่วยลดความเครียด แนะนำให้ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียดเพื่อเป็นการเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งที่ทำให้เครียดไปสู่เรื่องอื่นชั่วคราวเช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ฝึกสมาธิ ฝึกการหายใจ ปลุกต้นไม้ ทำสวน ทำอาหาร เป็นต้น แต่การแก้ปัญหาที่ถูกต้องที่สุดเพื่อให้หายจากความเครียดควรแก้ที่สาเหตุของความเครียดนั้น โดยอาจพูดคุยปรึกษากับพ่อแม่ อาจารย์ กลุ่มงานแนะแนวและวินัยนิสิต เพื่อน หรือ จิตแพทย์ เพื่อเป็นการระบายความเครียด ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ ได้ข้อเสนอแนะที่ดี เพื่อนำมาวางแผนและมีกระบวนการแก้ปัญหาพร้อมกัน(14)(28)

นอกจากนี้ยังสามารถนำผลข้อมูลของงานวิจัยพัฒนาต่อไปเพื่อปรับใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างเหมาะสม กล่าวคือ เมื่อทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาแล้ว จะสามารถคิดหาวิธีรับมือแก้ไขปัญหาดังกล่าวเพื่อลดระดับความเครียดในปัจจุบันแต่ละด้านของนิสิตได้

5.4 ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

5.4.1 เนื่องจากโครงสร้างหลักสูตรบางคณะในชั้นปีที่ 4 มีการฝึกงานในช่วงเทอมสุดท้าย ทำให้ข้อจำกัดในการเก็บข้อมูลไม่สมบูรณ์ จึงควรเริ่มเก็บข้อมูลก่อนช่วงที่นิสิตจะออกไปฝึกงาน

5.4.2 เนื่องจากคณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาหลังสอบ เพราะระยะเวลาในการวิจัยมีจำกัด ควรเพิ่มช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลเป็น 3 ช่วง เพื่อให้เห็นภาพรวมมากยิ่งขึ้น โดย 3 ช่วงเวลาดังกล่าว ได้แก่ ช่วงเวลาด้านเทอมที่มีกิจกรรมรบกวน ช่วงก่อนสอบ และช่วงหลังสอบ