



## รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

Factors affecting the stress of undergraduates, Faculty of Science

King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang.

นายพรชัย หลายพลสุ

ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจากเงินรายได้ คณะวิทยาศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2557

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

Factors affecting the stress of undergraduates, Faculty of Science  
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang.

นายพรชัย หลายพล

1269๗060

ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจากเงินรายได้ คณะวิทยาศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2557  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อโครงการ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

แหล่งเงิน เงินรายได้คณะวิทยาศาสตร์

ประจำปีงบประมาณ 2556

จำนวนเงินที่ได้รับการสนับสนุน 50,000 บาท

ระยะเวลาทำการวิจัย 1 ปี

ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2556 ถึง 30 กันยายน 2557

หัวหน้าโครงการวิจัย นายพรชัย หลายพล

หน่วยงาน สาขาวิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษา จำนวน 481 คน ซึ่งได้จากสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยใช้เพศและชั้นปีเป็นชั้นภูมิ แต่ละชั้นภูมิ ใช้การสุ่มแบบมีระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 คำถาม (SPST-20) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบความเป็นอิสระ และ สัมประสิทธิ์ Cramer's V ผลการวิจัย ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์ กับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว และความสัมพันธ์ในครอบครัว แต่มีความสัมพันธ์ กับ สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และจากสัมประสิทธิ์ Cramer's V แสดงว่า มีความสัมพันธ์กันน้อย

คำสำคัญ: ความเครียด นักศึกษาระดับปริญญาตรี การทดสอบความเป็นอิสระ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Research Title: Factors affecting the stress of undergraduates, Faculty of Science

King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang.

Researcher: Mr. Pornchai Laipasu

Faculty: Science

Department: Statistics

## ABSTRACT

The objective of this study is to explore the relationship between the stress of undergraduate students, faculty of science King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang and gender, college year, department, age, GPA, congenital disease, financial status and family relationship. Stratified sampling and Systematic sampling were used to obtain a sample of 481 undergraduate students. The survey data was obtained by the Suanprung Stress Test (SPST-20). The Chi-square test for Independence and Cramer's V coefficient were applied for the data analysis. At the significance of 0.05, the stress levels were no significant relationship with gender, college year, department, age, GPA, congenital disease and family relationship, but they were significantly related with financial status.

Key Words: stress, undergraduate students, test for independence

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์ของบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผศ.ดลชาติ ตันตวานิช ดร.บุญญสิทธิ์ วรรณทร์ และ ดร.ชานินทร์ ศรีสุวรรณนภา ที่ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในงานวิจัยนี้ และ ขอขอบคุณ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2/2556 ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม คณะทำงานเก็บรวบรวมและบันทึกข้อมูล คือ นางสาวสุวิภา สังทรัพย์ นางสาวแสงอรุณ ปาลวัฒน์ และ นางสาวอาทิตย์ยา สอนเหง้า

ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจ และเป็นแนวทางในการทำวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จากแหล่งทุน เงินรายได้คณะวิทยาศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	I
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	II
กิตติกรรมประกาศ	III
สารบัญ	IV
สารบัญตาราง	VI
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตการวิจัย	2
1.4 วิธีดำเนินการวิจัย	2
1.5 สมมติฐานการวิจัย	2
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.7 ตัวแปรและนิยามศัพท์เฉพาะ	3
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>5</b>
2.1 ความหมายของความเครียด	5
2.2 ชนิดของความเครียด	6
2.3 สาเหตุของความเครียด	7
2.4 ระดับของความเครียด	8
2.5 การวัดความเครียด	9
2.6 ความหมายของวัยรุ่น	11
2.7 ช่วงอายุที่จัดอยู่ในวัยรุ่น	12
2.8 ความต้องการของวัยรุ่น	13
2.9 ความเครียดของวัยรุ่น	15
2.10 สาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดของวัยรุ่น	16
2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
<b>บทที่ 3 การวิจัยและดำเนินงาน</b>	<b>19</b>
3.1 การศึกษาเอกสารเกี่ยวกับเรื่องความเครียดของวัยรุ่น	19
3.2 ประชากร	19

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
3.3 แผนการสุ่มตัวอย่าง	20
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	22
3.5 สถิติที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	24
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	25
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>26</b>
4.1 ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา	26
4.2 ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน	41
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>45</b>
5.1 สรุปผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา	46
5.2 สรุปผลการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน	47
5.3 ข้อเสนอแนะ	47
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>48</b>
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก	49
<b>ประวัตินักวิจัย</b>	<b>53</b>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 จำนวนนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2556 จำแนกตามชั้นปีและเพศ	20
3.2 ขนาดประชากร ( $N_h$ ) และขนาดตัวอย่าง ( $n_h$ ) จำแนกตามชั้นภูมิ	21
3.3 ขนาดประชากร ( $N_h$ ) ขนาดตัวอย่าง ( $n_h$ ) และช่วงของการสุ่ม ( $k_h$ ) จำแนกตามชั้นภูมิ	22
4.1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามเพศ และ ระดับความเครียด	27
4.2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามชั้นปี และ ระดับความเครียด	28
4.3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามสาขาวิชา และ ระดับความเครียด	30
4.4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามอายุ และ ระดับความเครียด	32
4.5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามระดับ ผลการเรียน และ ระดับความเครียด	34
4.6 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามโรคประจำตัว และ ระดับความเครียด	35
4.7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามสถานะการ เงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ระดับความเครียด	36

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.8 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตาม ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา และ ระดับความเครียด	38
4.9 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตาม ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรก	39
4.10 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตาม วิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด 3 อันดับแรก	40



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม วัยรุ่นเป็น อีกรายหนึ่งที่ต้องประสบกับความเครียดเช่นเดียวกัน สาเหตุของความเครียด ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นกังวลปรับตัวปรับใจไม่ทัน ไม่รู้ว่า จะวางตัวอย่างไร การบรรลุวุฒิภาวะทางเพศ ทำให้มีความต้องการทางเพศ อยากรู้ อยากเห็นในเรื่องนี้และ ต้องการระบายความรู้สึกออกไป แต่ไม่ทราบวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม บางคนอาจหาวิธีการผิดๆ เพียง เพราะอยากลองอยากรู้ ความต้องการอยากเด่น อยากดัง อยากหล่อ อยากสวย อยากรวย แต่ไม่ได้ดังที่ ต้องการยิ่งเปรียบเทียบกับเพื่อนแล้วรู้สึกว่ายากกว่า สู้ไม่ได้ก็ยิ่งรู้สึกหงุดหงิด พยายามหาทางออกด้วยวิธีการต่างๆ ที่จะเสริมให้ตนเองเด่นและดัง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่สู้ดีจะรู้สึกมีปมด้อย เพราะคิดว่าฐานะทางเศรษฐกิจเป็นเครื่องมือที่ใช้ซื้อการยอมรับจากเพื่อนๆ เป็นสิ่งเชิดชูตนเองให้เด่นขึ้น มองเห็นว่าสิ่งฟุ่มเฟือยหรือเครื่องใช้ราคาแพงจะทำให้ได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม เพราะวัยรุ่นจะตัดสินกันด้วยสิ่งที่เห็นภายนอกเท่านั้น และความคาดหวังของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่มีต่อวัยรุ่นในเรื่องการเรียน ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันมีระดับความเครียดมากกว่าวัยรุ่นในอดีต

เมื่อเกิดความเครียด วัยรุ่นมักแสดงออกมาในลักษณะ การก่อความรุนแรง การเสพสิ่งเสพผิด การทำ อัตวินิบาตกรรม ดังปรากฏเป็นข่าวในปัจจุบัน มากกว่าการใช้ความคิด พิจารณา หาสาเหตุของปัญหา การกระทำเหล่านี้ได้เป็นปัญหาต่อสังคมและบุคคลรอบข้าง

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้มีแนวคิดที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เนื่องจาก นักศึกษาจัดเป็นวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18-21 ปี) ประกอบกับคณะวิทยาศาสตร์เป็นคณะที่สอนทางด้าน วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ซึ่งมีความยากในเนื้อหาการเรียน และปัญหาอื่นๆ เช่น การปรับตัวเพื่อเข้ากับ เพื่อนและอาจารย์ อาจทำให้เกิดความเครียดอันจะส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจและ การเรียนตามมา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด และวิธีที่ใช้แก้ปัญหานักศึกษา อีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดกับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.2.3 เพื่อศึกษา ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดและวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

## 1.3 ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556

## 1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

1.4.1 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.4.2 เก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ( Suanprung Stress Test - 20, SPST - 20 ) เป็นเครื่องมือ และ ใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยใช้เพศและชั้นปีเป็นชั้นภูมิ

1.4.3 วิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้คือ

วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่และร้อยละ ใช้วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด และวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด

การทดสอบความเป็นอิสระ (Chi-Square Test for Independence) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัวและความสัมพันธ์ในครอบครัว กับระดับความเครียดของนักศึกษา และการหาระดับความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์ Cramer's V เมื่อการทดสอบความเป็นอิสระมีนัยสำคัญ

1.4.4 สรุปผลการวิเคราะห์

## 1.5 สมมุติฐานงานวิจัย

เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา กับระดับความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีความสัมพันธ์กัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทราบถึงระดับความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.6.2 ทราบถึงปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.6.3 ทราบถึงวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เพื่อเป็นข้อมูลในการป้องกัน และแก้ไข ไม่ให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา

## 1.7 ตัวแปรและนิยามศัพท์เฉพาะ

### 1.7.1 ตัวแปรต้น

- เพศ
- ชั้นปี คือ ชั้นปี 1 ปี 2 ปี 3 และ ปี 4
- สาขาวิชา คือ สาขาคณิตศาสตร์ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ สาขาเคมี สาขาชีววิทยา สาขาฟิสิกส์ และ สาขาสถิติ
- อายุ
- ระดับผลการเรียน
- โรคประจำตัว
- สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว
- ความสัมพันธ์ในครอบครัว

### 1.7.2 ตัวแปรตาม

ระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

### 1.7.3 นิยามคำศัพท์

ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัว ต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นกดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ซึ่งสามารถแบ่ง ความเครียด ออกได้ 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียด ระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัว ด้วยความเคยชินและการปรับตัว ต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกาย ผ่อนคลาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทุกๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้ บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่า อยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ใน ภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิด ความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

วัยรุ่น คือ วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ เป็นช่วงที่มีการพัฒนาทางด้านจิตใจจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลง จากสภาพที่ต้องพึ่งพาพ่อแม่และผู้ปกครองไปสู่สภาวะที่ต้องรับผิดชอบ และพึ่งพาตนเอง โดยช่วงอายุของวัยรุ่นจะอยู่ระหว่าง 13-21 ปี

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคล รับรู้ หรือประเมิน สิ่งที่มาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้าน อารมณ์ความรู้สึกถูกกดดัน หรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

ราชบัณฑิตยสถาน (2525) ความเครียด หมายถึง อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดกับการอยู่กับงานมากเกินไป

อารี และคณะ (2540) กล่าวว่า ความเครียดนั้นเป็นภาวะทางจิตที่สื่อให้เห็นถึงความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากความไม่ประสบผลสำเร็จ การสูญเสียหรือการขาดสมดุลในชีวิต ความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคนและมักพบมากในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพที่ต้องใช้สมอง และการแข่งขันที่สูง โดยบุคคลที่มีความเครียดมากปรากฏการณ์ของโรคที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียดก็จะสูงตามไปด้วย

นิกุล (2540) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึงความรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

จุฑารัตน์ (2541) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากสภาวะที่ร่างกายและจิตใจเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์อันเนื่องมาจากมีสิ่งมาขัดขวางความต้องการหรือมีความกดดันจากสภาพแวดล้อมในการทำงานที่คิดว่าหนักหรือเกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไข มีผลทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะดังกล่าว เช่น เกิดความวิตกกังวล เหนื่อยล้า ห่อเหี่ยว ไม่พึงพอใจในงาน ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการ ทำงานและความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับงาน

วรรณภา (2541) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ขาดสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลมาจากปัจจัยภายในและภายนอกร่างกายเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามร่างกายและ จิตใจทำให้ต้องมีการปรับตัวให้สามารถรักษา ภาวะสมดุลของร่างกาย เมื่อบุคคลมีความเครียดจะปรากฏอาการทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ มือสั่น นอนไม่หลับ และอาการทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด เป็นต้น

เกษม (2544) ได้แบ่งความเครียดเป็น 2 พวก ได้แก่ ความเครียดทางกาย กับความเครียดทางใจ ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ความเครียดทางใจ ได้แก่ความเครียดที่เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เกิดจากเรื่องที่มากระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดทุกข์ทรมานทางใจ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การพบปะหรืออยู่ร่วมกับบุคคลที่เกลียด การที่ต้องทำอะไรฝืนความรู้สึกของตนเอง การถูกกักขัง หน่วงเหนี่ยว การสูญเสียเงินทองหรือเกียรติยศ เป็นต้น

ดาร์ณี (2545) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่คนต้องประสบหรือเผชิญกับการทำทนายที่สำคัญ และไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและการตอบสนอง

ชูติศย์ (2534) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็น ปัญหาจากความผิดปกติทางใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับ ให้เผชิญกับสิ่งร้าย ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกระตุ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งร้ายที่มาจากภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวล ร่างกายหรือจิตใจขาดความสมดุล โดยแต่ละคนจะมีการแสดงออกถึงความเครียดแตกต่างกัน

## 2.2 ชนิดของความเครียด

ชนิดของความเครียดมีหลายชนิด ขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไร ได้แก่

### 2.2.1 จำแนกตามสาเหตุการเกิด จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

- ความเครียดที่เกิดเนื่องจากมีทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งที่ไม่ดี ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับ บุคคลใดแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์ เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะ เป็นต้น

- ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) บางครั้งคนเรามีความสุขเกิดขึ้นอย่างกะทันหันหรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื่นเต้นมาก หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไป ก็จะทำให้รู้สึกเครียดได้ ตัวอย่างเช่น เจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงานในคืนก่อนแต่งงาน อาจตื่นเต้นมาก จนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ

### 2.2.2 จำแนกตามแหล่งที่เกิด จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.2.2.1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งยังแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่างๆ และ ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นและดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ เช่น การตั้งครรภ์ การเข้าสู่วัยรุ่น วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น

2.2.2.2 ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งคุกคามสืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดขึ้น อย่างเฉียบพลันเพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกตำหนิก็จะรู้สึกโกรธเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็จะก่อให้เกิดความเครียด เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.3 สาเหตุของความเครียด

จำลอง และคณะ (2545) อธิบายว่าสาเหตุของความเครียดรวมทั้ง ความวิตกกังวลแบ่งตามแนวคิดของ Engel โดยใช้ตัวแบบทางจิตสังคม (Biopsychosocial Model) จะมีปัจจัยที่สำคัญ 3 อย่าง ได้แก่

2.3.1 ปัจจัยทางชีวภาพ ซึ่งระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกาย อย่างมาก การกระตุ้นระบบประสาทอิสระ (Autonomic Nervous System) โดยเฉพาะส่วน Sympathetic ทำให้เกิดอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว แ่นหน้าอก ปวดศีรษะ ท้องเดิน เมื่อมีความวิตกกังวลจะมีการหลั่ง Epinephrine จากต่อมหมวกไตออกมา คนที่มีความวิตกกังวลง่ายพบว่า ระบบประสาทอิสระมักมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าธรรมดา นอกจากนี้ยังมีพันธุกรรมและ บุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความเครียด เช่นเดียวกัน เป็นต้นว่า คนที่มีพฤติกรรมแบบ เอ (Type A Behavior) จะชอบแข่งขันอย่างจริงจังและพยายามผลักดันตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความ ทะเยอทะยานสูง มีความรู้สึกรีบเร่ง และชอบทำงานแข่งกับเวลา หาโอกาสผ่อนคลายได้ยาก ขาดความอดทน และชอบโกรธเมื่อต้องเผชิญกับความ ล่าช้า

2.3.2 ปัจจัยทางจิตใจ ความกดดันทั้งจากภายนอกและภายในมีส่วนทำให้เกิดความเครียด ได้บ่อย ความคับข้องใจซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใดๆ ก็ตาม เพื่อไม่ให้ บรรลุเป้าประสงค์ตามที่ต้องการก็จะทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ความขัดแย้ง ของแรงจูงใจจะนำไปสู่ ความเครียดได้ เช่น สถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่น่าพึงพอใจ สองอย่างในเวลาเดียวกันหรือตกอยู่ ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่ไม่พึงพอใจสองอย่าง

2.3.3 ปัจจัยทางสังคม เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคมซึ่งตามปกติ จะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของเรา ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรก็ยิ่งทำให้คน เราเครียดมากขึ้นเท่านั้น ศ.น.พ. ประเวศ วะสี (2535) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียด แบ่งได้เป็น 7 ประเภท ได้แก่

1. การไม่ได้ออกกำลังกาย การทำงานเบาจะทำให้ฮอร์โมนคิงค่าง ทำให้เกิด ความไม่สมดุลของระบบประสาท เกิดความเครียดขึ้น

2. การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา ซึ่งสมองซีกซ้ายจะใช้ในการคิดวิเคราะห์สิ่ง ต่างๆ ดังนั้นถ้าใช้มากจะทำให้เครียดได้

3. การทำงานที่จำเจ จะทำให้เกิดความเครียดขึ้น

4. การเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เมื่อคนเราต้องเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือของใหม่ หรือ สภาวะที่เสี่ยงอันตรายจะเกิดความเครียด

5. ความรีบร้อน การทำอะไรที่รีบร้อน ฮอร์โมนจะหลั่งออกมา ถ้าเป็นบ่อยๆ จะ ส่งผลให้หัวใจเต้นแรง จิตใจไม่สบาย เกิดเป็นความเครียด

6. ความบีบคั้น ทั้งความบีบคั้นทางวัตถุ ความบีบคั้นทางสังคม และความบีบคั้นทาง จิตใจ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

ไม่ทราบว่ากรณียุค ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. ธรรมชาติแตกต่างกันของแต่ละบุคคล บางคนอาจจริงเอาจึงไปหมดทุกอย่างก็จะเครียดง่าย บางคนทำในเรื่องเดียวกันแต่ไม่เครียด ก็จะสบายใจ หัวเราะได้ ความแตกต่างกันของแต่ละบุคคลคงขึ้นอยู่กับระบบร่างกาย ถ้าเอ็นดอร์ฟินมากก็ทำให้สบายใจ ถ้าใครมีอะดรีนาลินสูงก็จะเครียดง่าย

ดังนั้นความเครียดจึงเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิต ถ้าจะแบ่งสาเหตุของความเครียด โดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบ่งได้เป็น 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล
2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

#### 2.4 ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นแม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่อาจจะมี ความรุนแรง ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมใน ขณะนั้นนอกเหนือจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งแบบวัดความเครียด สอนปรุงได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับดังนี้

2.4.1 ความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไป ในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2.4.2 ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นใน ชีวิต ประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

2.4.3 ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิด ความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆในภายหลังได้

2.4.4 ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินต่อกัน มาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.5 การวัดความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจับต้องหรือวัดได้โดยตรง แต่เมื่อบุคคลเกิดความเครียด จะมีปฏิกิริยาตอบสนอง โดยส่งผลให้เกิดอาการต่างๆทั้งทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกนั้น ซึ่งให้เห็นว่าการจะวัดว่าบุคคลมีความเครียดหรือไม่มากนักน้อยเพียงใดนั้น ก็จะสามารถวัดได้จาก อาการต่างๆทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ อันเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีมาจาก สาเหตุของความเครียด ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียดดังนี้

2.5.1 แบบวัดความเครียดของ Larocco และคณะ เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษา เรื่อง แรงสนับสนุนทางสังคม ความเครียดในการทำงานและสุขภาพ โดยวัดจากปฏิกิริยาทางร่างกายและจิตใจซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียดดังนี้ คือ

- อาการต่างๆที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (Somatic complaints) ได้แก่ มีอาการใจสั่น และมีมือสั่นนอนไม่หลับ อาการผิปกติเกี่ยวกับท้อง เหงื่อออกโดยไม่สมเหตุสมผล เจ็บป่วยโดยไม่มีสาเหตุ มีนงง เวียนศีรษะ น้ำหนักลดหรือเพิ่มเมื่อกลุ้มใจ หายใจหอบขัดหรือเหนื่อยโดยไม่มีเหตุผล

- ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง วิตกกังวลในเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดอาการทางสรีระร่วมด้วย

- ความซึมเศร้า (Depression) หมายถึง อารมณ์เศร้า รู้สึกหดหู่ และเบื่อหน่าย

- ความรู้สึกหงุดหงิด (Irritability) หมายถึง อารมณ์หงุดหงิด โกรธุนหัน พลันเล่น เกรี้ยวกราด อารมณ์เสีย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดมากขึ้นเกินปกติเมื่อมีอะไรกระทบ และไม่ สมเหตุสมผล

2.5.2 แบบวัดความเครียดแบบ HOS (Health Opinion Survey) เป็นแบบวัดที่แพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน (2516) ได้นำมาใช้เป็นท่านแรก โดยดัดแปลงมาจากแบบวัดความเครียดที่แมคมิลแลน (Macmillan) สร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอาการต่างๆทางร่างกายอันเป็น ผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อมีความเครียดทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ เครื่องมือนี้ใช้เป็นครั้งแรกที่เมือง Stirling ในปี ค.ศ.1950-1969 โดยโครงการจิตวิทยาสังคมของมหาวิทยาลัย Cornell สหรัฐอเมริกา แบบวัดความเครียด HOS นี้ มีหลักเกณฑ์ในการให้คะแนน คือ อาการที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ให้ 3 คะแนน อาการที่เกิดขึ้นนานๆครั้งให้ 2 คะแนน และไม่เคยเกิดอาการเลยให้ 1 คะแนน ผู้ที่มีคะแนนความเครียดน้อยกว่าหรือเท่ากับคะแนนเฉลี่ยลบ 1 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานลงมาจัดได้ว่ามี ระดับความเครียดในระดับต่ำ และผู้ที่มีคะแนนความเครียดระหว่างคะแนนเฉลี่ยลบ 1 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานและคะแนนเฉลี่ยบวก 1 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่าเป็นผู้ที่มีความเครียดในระดับสูงปกติ ซึ่งมีแนวโน้มต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

ส่วนผู้ที่มีคะแนนความเครียดมากกว่าหรือเท่ากับ คะแนนเฉลี่ยบวก 1 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้ที่มีระดับความเครียดสูงมากเป็นกลุ่มที่อาจมีปัญหาสุขภาพจิตเล็กน้อยมาบ้างแล้ว จึงควรได้รับการตรวจจากจิตแพทย์

### 2.5.3 แบบวัดความเครียดสวนปรุง ( Suanprung Stress Test-20, SPST - 20 )

เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัด บุคลิกภาพ วัดความเอกลีลาเป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิตกกังวล วิตอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือ ชุดนี้จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เหมาะจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนี้ แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ตามข้อความที่ตรงกับ ความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบโดยผู้ตอบต้องอ่านหนังสือได้จะเหมาะกับคนใน วัยทำงานหรือวัยเรียน (โดยคำถามที่เกี่ยวกับงาน จะเปลี่ยนเป็นเรื่องเรียนแทน) แบบวัดความเครียด สวนปรุงจะมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบ โดยให้ผู้ตอบอ่านคำถาม แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมามีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหน ไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบ ให้ประเมินว่า ผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงกับช่องตามที่ประเมิน การให้ คะแนนแบบวัดความเครียดสวนปรุงวัดโดยใช้มาตราวัดทัศนคติของลิเคิร์ตสเกล (Likert's Scale) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนโดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

ตอบไม่รู้สึกรู้สึกเครียดให้	1 คะแนน
ตอบรู้สึก เครียดเล็กน้อยให้	2 คะแนน
ตอบรู้สึกเครียดปานกลางให้	3 คะแนน
ตอบรู้สึกเครียดมากให้	4 คะแนน
ตอบรู้สึกเครียดมากที่สุดให้	5 คะแนน
ไม่ตอบให้	0 คะแนน

จากเกณฑ์การให้ คะแนนที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น คะแนนความเครียดจะมีคะแนนรวม

ไม่เกิน 100 คะแนน เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามรวมคะแนนได้เท่าไร สามารถเทียบกับเกณฑ์ ได้ดังนี้

คะแนน	0-24	มีความเครียด ในระดับน้อย (Mild Stress)
คะแนน	25-42	มีความเครียด ในระดับปานกลาง (Moderate Stress)
คะแนน	43-62	มีความเครียด ในระดับสูง (Height Stress)
คะแนน	63 ขึ้นไป	มีความเครียด ในระดับรุนแรง (Severe Stress)

สำหรับการวัดความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 20 คำถาม ( Suanprung Stress Test-20, SPST - 20 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.6 ความหมายของวัยรุ่น

คำว่า “วัยรุ่น” เฮอร์ล็อก (Hurlock) อธิบายว่าตรงกับคำ “Adolescence” ในภาษาอังกฤษ มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาลาตินว่า “Adolescere” ซึ่งมีความหมายว่าเจริญเติบโต หรือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ ไม่ใช่จะเจริญแต่ทางร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็จะเจริญเป็นเงาตามตัวไปด้วย นั่นคือ จะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม

มีศัพท์ในภาษาอังกฤษอีก 2-3 คำ ที่ใช้ในความหมายเดียวกันกับคำว่า “วัยรุ่น” คือคำว่า “teenager” และคำว่า “puberty” ซึ่งโดยศัพท์จริงๆ แล้ว คำว่า “teenager” หมายถึง คนวัยสิบขวบกว่าขึ้นไปแต่ไม่ถึงยี่สิบ ส่วนคำว่า “puberty” โดยทั่วไปมักจะหมายถึง พัฒนาการทางกาย ด้านเพศ หรือการเจริญเติบโตทางกายจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในภาษาไทยใช้คำว่า “การแตกเนื้อหนุ่มสาว” ซึ่งนักจิตวิทยาไทยได้อธิบายว่าการแตกเนื้อหนุ่มสาวเป็นการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายอันเกิดจากการทำงานของต่อมเพศจะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 11-17 ปี เป็น ส่วนมาก เด็กหญิงมักมีระยะนี้ก่อนเด็กชาย 1-2 ปี แม้จะตั้งต้นช้ากว่ากันบ้างแต่จะโตทันกันใน ตอนปลายของวัยรุ่น

บางคนให้ความหมายของ “วัยรุ่น” ว่าหมายถึง วัยที่ย่างเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ สามารถจะเป็นพ่อแม่คนได้ เด็กหญิงจะเข้าสู่ วัยรุ่นตอนต้นอายุประมาณ 13-15 ปี ส่วนเด็กชาย เริ่มวัยรุ่นตอนต้นประมาณ 15 ปี การที่อายุคาบเกี่ยวกัน เช่นนี้เพราะเด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะ ทางเพศเร็วกว่าเด็กชาย เนื่องจากทั้งสองเพศเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศไม่พร้อมกัน เราจึงไม่สามารถกล่าวลงไปได้แน่นอนว่าวัยรุ่นจะเริ่มหรือสิ้นสุดลงเมื่ออายุเท่าใด

ดังนั้น เราอาจให้ความหมาย “วัยรุ่น” ได้ว่า วัยรุ่น คือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดวัยเมื่อใด แต่เรากำหนดเอาความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสิ่งสำคัญ และถ้าจะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่อใด ก็ถือเอาตอนที่เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน (Menstruation) ส่วนเด็กชายถือเอาตอนที่มือสุจิ (Sperm) ตามธรรมชาติเด็กหญิงจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายประมาณ 1-2 ปี ตามที่เขาได้ทดลองแล้วจะเร็ว กว่า 1 ปี 6 เดือน แต่ก็ไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน บางคนอาจจะเริ่มเร็ว บางคนอาจจะเริ่มช้าและความเจริญตลอดจนถึงความเปลี่ยนแปลงในระหว่างวัยรุ่นนี้บางคนก็เป็นไปอย่างรวดเร็ว บางคนก็เป็นไปอย่างช้าๆ ตามแบบแผนของคนแต่ละคน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น อาหาร ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ฯลฯ ปกติอายุของเด็กวัยรุ่นจะอยู่ระหว่าง 12-21 ปี อย่างไรก็ดี โดยเฉลี่ยแล้วเด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุ 12 ปี 6 เดือน ส่วนเด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เมื่ออายุ 14 ปี และทั้งสองเพศจะสิ้นสุดวัยรุ่นเมื่ออายุครบ 21 ปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.7 ช่วงอายุที่จัดอยู่ในวัยรุ่น

กล่าวโดยทั่วไป วัยรุ่นเริ่มจากการเริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ (ชายและหญิงมีเพศสัมพันธ์กัน สามารถให้กำเนิดบุตรได้) จนกระทั่งสามารถเป็นอิสระจากการปกครองของผู้ใหญ่ แต่โดยเหตุที่มีความแตกต่างกันในด้านอายุของการมีวุฒิภาวะทางเพศ จึงเป็นการยากที่จะกำหนดอายุลงไปให้แน่นอนว่า วัยรุ่นเริ่มจากอายุเท่าใดแน่ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาจึงเห็นพ้องต้องกันว่าควรจะใช้อายุเฉลี่ยเป็นเครื่องกำหนดจุดเริ่มต้นของวัยรุ่น บางแห่งก็กำหนดเอาไว้ว่าอายุ 21 ปี เด็กควรจะเป็นผู้ใหญ่ เพราะทำอะไรตามกฎหมายได้แล้ว ด้วยเหตุนี้เราจึงสามารถแบ่งอายุของเด็กวัยรุ่นได้ ดังนี้

2.7.1 วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13-15 ปี ร่างกายมีการเจริญเติบโตทางเพศ อย่างสมบูรณ์ทั้งในเพศหญิงและชาย สำหรับเพศหญิงสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความเจริญของร่างกายเต็มที่ คือ การมีประจำเดือน มีขนขึ้นตามบริเวณอวัยวะเพศ ส่วนเด็กชายจะสังเกตได้จากการหลั่ง น้ำอสุจิในครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ น้ำเสียงที่พูดจะแตกพร่า สำหรับหญิงนอกจากมี ประจำเดือนเป็นครั้งแรกแล้วสัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็เปลี่ยนไป โดยเฉพาะด้านอวัยวะเพศ และการเจริญเติบโตของทรวงอก เนื่องจากต่อมต่าง ๆ ผลิตน้ำฮอร์โมนไปบำรุงมากขึ้น ในระยะ เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นนี้เป็นระยะที่เดือนให้เราเห็นว่าระยะของวัยรุ่นได้ใกล้เข้ามาแล้ว

2.7.2 วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15-18 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ในด้านร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงมาก และสิ้นสุดลงเมื่อถึงวุฒิภาวะของวัยรุ่น กล่าวคือ มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่ดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้าม หญิงจะมีใบหน้าอím ริมฝีปากเต็ม ดวงตาเป็นประกาย ผมดำยาวสลวย สะโพกกลม ฯลฯ ส่วนชายจะมีใบหน้ายาว แก้มตอบ คางเหลี่ยม กรามแข็งแรง ไหล่กว้าง แขนขายาว เริ่มมีหนวด และเคราสมลักษณะชายชาติรี ในด้านจิตใจนั้นส่วนใหญ่เป็นผลพลอย ได้มาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเป็นสิ่งปกติ ของเด็กทุกคนเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นก็ตาม แต่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

2.7.3 วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18-21 ปี ในระยะนี้การพัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งมักมีการพัฒนาทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต เด็กวัยรุ่นตอนนี้มักพยายามปรับปรุงร่างกายของตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้น โดย พยายามหัดตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง ก่อให้เกิดความมั่นคงด้วยตัวเอง แต่ ก็ต้องขึ้นกับ สภาพครอบครัวด้วย คือ ในบุคคลที่อยู่ในครอบครัวใหญ่ๆ มีฐานะมั่นคงและพ่อแม่ไม่เข้มงวดจนเกินไป จะมีความมั่นใจและมั่นคงมากกว่าคนที่อยู่ในครอบครัวเล็ก ๆ และได้รับความเข้มงวด จากพ่อแม่ เมื่อประสบปัญหาในระยะนี้ เด็กมักหลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครูบา อาจารย์ แต่มักพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีขึ้นและอยู่ ร่วมกับคนอื่นได้ด้วยความสบายใจ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะทำให้อารมณ์ไม่ดี ใจคออ่อนไหวง่าย แต่จะพยายามดับอารมณ์ด้วยความสุขุมเยือกเย็นมากยิ่งขึ้น ตามปกติวัยรุ่นตอนปลายมักมีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสิ่งประทับใจต่าง ๆ เพื่อที่จะแสดงว่าตนไม่ใช่ช่วย

เอ็กสตรีนเป็นเอ็กสตรีนหลังวันเวลาเพื่อบริการเชิงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญเตเห็น ใบเขียวระเืองนด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รุ่นต่อไป เช่น ในเด็กหญิงก็จะเริ่มใช้ลิปสติกและสวมรองเท้าส้นสูง ส่วนใน เด็กชายมักจะฝันที่จะเป็นเจ้าของรถยนต์สักคัน ทั้งนี้ เพื่อต้องการสร้างความประทับใจว่าขณะนี้ เขาโตเต็มที่แล้ว และย่อมจะมีสิทธิเสรีภาพต่างๆ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ และจะพยายามลอกเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เป็นต้น

## 2.8 ความต้องการของวัยรุ่น

มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะนิยมชมชื่น เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองและมานะพยายามที่จะทำประโยชน์ต่อไป เพราะความต้องการเป็นแรงจูงใจ (Motive) ให้เกิดพฤติกรรมแห่งการกระทำ หากผิดหวังหรือไม่สมปรารถนา ก็เกิดขัดเคืองขาดความมั่นใจ ท้อถอย และเป็นผู้สิ้นหวัง สิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการตาม ธรรมชาติของมนุษย์

ความต้องการ (Need) เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ความต้องการเกิดขึ้นเมื่อร่างกายขาดความสมดุล การขาดความสมดุลทำให้ร่างกายเกิดความเครียด ความไม่มีความสุข ดังนั้น ร่างกายจึงต้องการการกระทำเกิดขึ้นเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพสมดุลดังเดิม

ความต้องการเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดปัญหาตามมา เช่น เด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่หรือพี่เลี้ยง จะมีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดความสุข ไม่พอใจตนเองและไม่พอใจสิ่งแวดล้อม ต้องเที่ยวแสวงหาความอบอุ่น ความรัก หรือความสนใจ จากผู้อื่น

ชนิดของความต้องการ

ความต้องการของมนุษย์แบ่งออกได้เป็นส่วนใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ

ความต้องการมูลฐาน (Basic Need) คือ ความต้องการ ที่เป็นความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเบื้องต้น อันได้แก่ อาหาร น้ำดื่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ความต้องการทางเพศ การหลีกเลี่ยงจากความเจ็บ การขับถ่าย การหายใจ ความอบอุ่น การพักผ่อนนอนหลับและสิ่งอื่นๆที่จำเป็นแก่ชีวิต

ความต้องการด้านจิตใจ (Psychological Need) ได้แก่ ความต้องการลาภ ยศ ชื่อเสียง ตำแหน่ง อำนาจซึ่งความต้องการขั้นนี้เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด นอกจากที่กล่าวมาแล้วก็มี ความต้องการความรัก ความยอมรับนับถือ ความปลอดภัย และความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิต เป็นต้น

ความต้องการที่จำเป็นของวัยรุ่น

ตามปกติวัยรุ่นย่อมมีความต้องการทางร่างกายเหมือนกับเด็กเล็ก หรือเหมือนกับผู้ใหญ่ ส่วนความต้องการทางอารมณ์และสังคมนั้น แตกต่างจากความต้องการของเด็กและผู้ใหญ่ ความต้องการที่จำเป็นของวัยรุ่นที่มีลักษณะสำคัญเป็นพิเศษ น่าจะต้องทำความเข้าใจมีดังนี้

ความต้องการความรัก ในที่นี้ หมายถึง ความรักทุกชนิดซึ่งเป็นเครื่องนำความสุข ความอบอุ่นทางใจมาให้ รวมทั้งความรักซึ่งเรามีเพื่อการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมด้วย วัยรุ่น ต้องการความรักทั้งในฐานะเป็นผู้ให้และผู้รับ คือ ต้องการมีคนอื่นเป็นที่รักและต้องการให้ตนเอง เป็นที่รักของคนอื่นด้วย เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย จะเริ่มจับคู่เป็นความรักเพศตรงข้าม วัยรุ่น ที่ขาดความรัก คือ ไม่มีคนที่ตนจะรักและไม่มีใครรักตน เช่น เด็กกำพร้า เด็กที่พ่อแม่หย่าร้างกัน เด็กที่สภาพครอบครัวไม่มีความสุข เด็กเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหล่านี้จะเกิดความไม่สมประกอบหรือมีความพิการทาง จิตชั้น เป็นปมด้อย ทำให้เป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ เพราะขาดความรัก

ความต้องการตำแหน่งทางสังคม ซึ่งเป็นความต้องการอันสูงสุดของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นต้องการเป็นคนสำคัญ ต้องการเป็นที่นับถือของเพื่อนฝูง ต้องการ ให้เพื่อนฝูงและคนอื่นรับรู้ว่าคุณค่า เด็กหนุ่มสาวจะพยายามทุกอย่างที่จะทำตนให้เป็นผู้ใหญ่ หรืออย่างน้อยก็ทำท่าทางให้เหมือนผู้ใหญ่ ดังนั้นเราจะพบบ่อย ๆ ว่าเด็กหนุ่มสาวบางคนพยายาม สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าเพื่ออวดความเป็นผู้ใหญ่ของตน ส่วนผู้หญิงก็แอบสวมรองเท้าส้นสูง ทาปาก หรือแต่งกายให้เหมือนผู้ใหญ่

วัยรุ่นพยายามเรียกร้องความสนใจจากครูและผู้ปกครอง เด็กถือว่าการศึกษาที่ครูและผู้ปกครองทราบถึงคุณค่าของตนนั้นเป็นของดี เด็กจะพยายามทุกวิถีทางที่จะเป็นคนดีในสายตาของผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม ความยอมรับจากผู้ใหญ่ก็ยังมีค่าน้อยกว่าความยอมรับจากเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กจะไม่สบายใจถ้าเพื่อนฝูงตีตนออกห่าง ดังนั้น เด็กบางคนจึงเกิดปัญหาว่า จะเป็นคนดีในสายตา ของเพื่อนหรือเป็นคนดีในสายตาของผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ครูจึงต้องพยายามจัดทากิจกรรมต่าง ๆ ให้ เด็กทำเพื่อเด็กแต่ละคนจะมีโอกาสแสดงความสามารถโดยทั่วถึงกัน ถ้าเด็กได้รับการยกย่องจาก เพื่อนและผู้ใหญ่ในขณะเดียวกัน หนทางที่เด็กจะทำความผิดก็จะลดน้อยลง

ความต้องการอิสรภาพ เรามักพบบ่อย ๆ ว่าเด็กเล็กอยากแต่งตัวเอง ผูกเชือกรองเท้าเอง ถ้าผู้ใหญ่ช่วยทำเด็กจะไม่ให้ทันที ความต้องการอิสรภาพนี้เด็กต้องการตั้งแต่ยังเล็กอยู่ เมื่อเด็กโตเป็นหนุ่มสาวแล้วความต้องการนี้ก็ยิ่งทวีขึ้นเรื่อย ๆ เด็กไม่ยอมให้ผู้ปกครองมาสั่งสอนว่าควร ประพฤติตนเช่นใด เด็กอยากดำเนินชีวิตโดยเป็นตัวของตัวเอง

เด็กเล็กจะไม่รู้สึกว่าคุณถูกบีบบังคับ ถ้าผู้ปกครองเขียนจดหมายไปถามครูว่าคุณประพฤติตนอย่างไรหรือเรียนดีแค่ไหน แต่เด็กวัยรุ่นถือว่าการศึกษาที่ผู้ปกครองทำเช่นนั้นเป็นการดูถูกตรง ๆ เด็กที่เล่นกีฬาของโรงเรียนนั้นอยากให้ผู้ปกครองไปดูเหมือนกัน แต่เวลาไปดูอยากให้ผู้ปกครอง แอบไปดู เพราะกลัวเพื่อนฝูงจะล้อเลียนว่าทำอะไรต้องให้ผู้ปกครองมาดูด้วย

สรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นต้องการที่จะรับผิดชอบต่องานที่ตนสามารถทำได้ แต่ครูหรือผู้ปกครองโดยทั่วไปมักจะปฏิบัติตนต่อวัยรุ่นเหมือนเด็กเล็กๆ ครูอาจจะดูหรือว่ากล่าวเด็กอย่างแรงๆ ถ้าเห็นเด็กประพฤติผิดเพียงเล็กน้อย ผู้ปกครองชอบวางโครงการไว้ให้ลูกและบังคับให้ลูก ยอมรับ ถ้ามอบงาน ให้ทำ ผู้ปกครองหรือครูมักไม่หวังผลจากงานนั้นว่าดี ถ้าเด็กรู้ว่าผู้ใหญ่ไม่ หวังผลงานที่ดี เด็กจะน้อยใจและทำงานส่งเดชให้เหมือนกัน ถ้าผู้ใหญ่หวังผลสูงเด็กจะพยายาม ทำดีที่สุดเพื่อให้ผู้ใหญ่พอใจ โดยทั่วไปวัยรุ่นเป็นผู้รับผิดชอบต่องานที่ดีถ้าได้รับความไว้วางใจเต็มที่

ความต้องการทางเพศ จุดเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยรุ่นก็อยู่ที่ ต่อมเพศเริ่มทำงานผลิตฮอร์โมน ความต้องการทางเพศจึงเป็นลักษณะเด่นที่สำคัญยิ่ง แรงขับในทางเพศเบื้องต้นจะชักนำไปสู่การจูงใจในทางเพศขั้นสูงๆขึ้น จริตกิจต่างๆ ที่อาจจะขวางหูขวางตาผู้ใหญ่ไปบ้าง เช่น การแต่งตัว การวางท่าทาง นับว่ามีมูลเหตุมาจากการกระตุ้นด้วยแรงขับทางเพศเป็นสำคัญ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับนับถือ ความจริงความต้องการข้อนี้หาได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะในวัยรุ่นเท่านั้นไม่ หากแต่เป็นความต้องการที่จำเป็นต่อชีวิตของทุกคน ทุกวัย เพียงแต่ความต้องการอันนี้ในวัยรุ่นเมื่อประกอบกับลักษณะเร็ว แรงอันเป็นธรรมชาติของวัยเข้าแล้ว ทำให้ เด่นชัดขึ้นอีกมาก

ความต้องการที่จะหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง เด็กหนุ่มสาวจะเริ่มมีความต้องการที่จะหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง ไม่ต้องการที่จะเป็นกาฝากเกาะผู้อื่นกิน ต้องการที่จะใช้จ่ายไปตามที่ตนประสงค์ และพิสูจน์ว่าตนโตพอที่จะเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวแล้ว

ความต้องการที่จะได้เป็นที่ยอมรับนับถือว่าเป็นผู้ใหญ่ เด็กในวัยรุ่นหนุ่มสาวไม่ชอบที่จะให้ผู้คนมองและปฏิบัติต่อตนเสมือนว่าเป็นเด็ก ๆ อีกต่อไป เขาต้องการดำรงชีวิตอย่างอิสระ ต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องการเป็นใหญ่และต้องการมีปรัชญาชีวิตเป็นของตนเอง

## 2.9 ความเครียดของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็น วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการ เหล่านี้ อย่างมากตามไปด้วย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ตั้งแต่ ระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศจนถึงระดับโลก ทั้งในด้านเศรษฐกิจการเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ล้วนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก รวมไปถึงการที่พ่อแม่และสังคมมีความคาดหวังต่อวัยรุ่นสูง โดยเฉพาะในด้านการเรียน ปัจจัยเหล่านี้รวมกันเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันต้องเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันมากกว่าวัยรุ่นในอดีต

ความเครียดมีผลกระทบต่อวัยรุ่นและทุกวัย ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ความเครียด ในระดับพอดีจะมีผลทางบวก ได้แก่ ความเครียดเรื่องผลการเรียนทำให้วัยรุ่นตั้งใจเรียน เป็นต้น ผลการวิจัยยังพบว่า ความเครียดในระดับพอเหมาะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำดีขึ้น แต่ความเครียดในระดับที่มากเกินไปกลับทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่ลง ความเครียดในระดับรุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการได้ ยังมีผลกระทบทางลบต่อทั้ง สุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพร่างกายอย่างมาก ผลทางสุขภาพจิต ได้แก่ ความวิตกกังวล อารมณ์ ซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การมีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา พฤติกรรม ทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และปัญหาการเรียน เป็นต้น และผลต่อสุขภาพ ร่างกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น หายใจไม่เต็มอิ่ม เป็นลม เป็นต้น ความเครียดมีผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทุกระบบ เช่น ระบบภูมิคุ้มกัน ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่องเกิดการติดเชื้อได้ง่าย หรือ อาจทำให้เกิดความผิดปกติมากขึ้นในผู้ที่ เป็นโรคภูมิคุ้มกันไวเกิน ระบบต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับ ฮอรโมนต่าง ๆ ระบบประสาทที่สัมพันธ์กับการเกิดโรควิตกกังวลหรือโรคซึมเศร้าและระบบ หัวใจและหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน เป็นต้น ในบางกรณีความเครียดอาจทำให้เกิดอาการป่วยที่เรียกว่ากลุ่มอาการ Hyperventilation syndrome คือ จะมีอาการใจสั่นแน่นหน้าอก หายใจไม่เต็มอิ่มเหมือนกับจะขาดใจตายจึงพยายามหายใจเร็ว จนทำให้ภาวะเอกสาร์นี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเป็นกรดต่างในเลือดผิดปกติและระดับเกลือแร่ต่าง ๆ ในร่างกายเสียสมดุล และ เกิดอาการปลายมือ ปลายเท้าชาและจับเกร็งคล้ายกับมีอาการลมชักได้ ผลการวิจัยในประเทศไทย พบว่าวัยรุ่นถึงร้อยละ 35 มี อารมณ์อ่อนไหวง่ายและวิตกกังวลสูงเมื่อมีปัญหาสะท้อนอารมณ์

## 2.10 สาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดของวัยรุ่น

สาเหตุความเครียดของวัยรุ่น

1. ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งกับคนอื่น เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อน เพื่อน ต่างเพศ ครู อาจารย์ เป็นต้น

2. ปัญหาภายในครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและการทำร้ายร่างกายของพ่อแม่ การหย่าร้างของพ่อแม่ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของพ่อแม่และ ญาติ พี่น้อง การถูกพ่อแม่ลงโทษด้วยความรุนแรง การถูกพ่อแม่ตำหนิหรือดูว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง การถูกล่วง ละเมิดทางเพศ รวมถึงปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว

3. ปัญหาการเรียน และปัญหาอื่นในโรงเรียน พ่อแม่ในปัจจุบันมักคาดหวังกับลูกวัยรุ่นสูง ใน เรื่องการเรียน วัยรุ่นที่เรียนไม่เก่งหรือเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควรจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น โรคสมาธิสั้น โรคทักษะด้านการอ่านบกพร่อง ขาดกำลังใจ เป็นต้น

4. ปัญหาสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพ

5. ปัญหาจากตัววัยรุ่นเอง เช่น รูปร่าง หน้าตาและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วง วัยรุ่น ความคิดความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ ความรับผิดชอบกิจกรรมหลายอย่าง การมีความคาดหวัง ว่าต้องทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบ การรับความคาดหวังจากพ่อแม่และ ป่วยเป็นโรคทางกายเรื้อรัง เป็นต้น

วิธีลดความเครียดสำหรับวัยรุ่น

1. การรู้จักสร้างวัคซีนให้กับตนเอง โดยพบว่านักเรียนที่เรียนแบบสหศึกษามักมีทักษะใน การปรับตัวค่อนข้างดีกว่าที่มีใช้จบจากสหศึกษา เพราะได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนปัญหากับกลุ่มเพื่อนต่างเพศ

2. รู้จักการปฏิเสธ การเริ่มต้นมีเพศสัมพันธ์ พบว่า เด็กผู้หญิงเริ่มต้นจากการดื่มไวน์ ชนิด อ่อนๆ ส่วนผู้ชายเริ่มด้วยการดื่มเบียร์ ซึ่งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งควรจะเปลี่ยน เป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์

3. มีที่ปรึกษา โดยอาจใช้ศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ของหน่วยงานสุขภาพจิตหรือ หน่วยงานการกุศล

4. รู้เท่าทันเหตุการณ์อาจโดยการหมั่นสังเกตทันเหตุการณ์จากสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์แล้ววิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อปรับใช้ในการป้องกันชีวิตให้ปลอดภัยได้

5. เข้าร่วมกิจกรรม หลายครอบครัวกลัวจะเกิดปัญหาเวลาเข้าร่วมกิจกรรม เช่น โรงเรียน จัดให้มีค่ายร่วมกิจกรรมต่างๆ มักจะปฏิเสธแต่ในขณะเดียวกันพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันจะ ทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้ สัมพันธ์ภาพกับเพศตรงข้ามดีขึ้น

6. หาเวลาพักผ่อน ออกกำลังกายบ้าง บางครั้งการหมกมุ่นกับการเรียนมากเกินไปทำให้ รู้สึกเครียด ซึ่งอาจต้องรู้จักแบ่งเวลาให้กับตนเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. พบแพทย์เฉพาะทาง ด้วยความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ แต่หลายครอบครัว ปัญหาของโรคมาจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม อาการอาจจะไม่เด่นชัด ซึ่งควรจะตระหนักว่าญาติพี่น้อง เคยป่วยมาก่อนหรือไม่ ควรที่จะปรึกษาแพทย์ทันที

## 2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมเดช (2545) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม (2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด กับเพศ ผลการเรียน ชั้นปีการศึกษา ปัญหาสุขภาพ นิสัยการเรียนรู้บุคลิกภาพของนักเรียน และ ความคาดหวังของบิดามารดาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม จำนวน 341 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม มีระดับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.7 ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัย ต่าง ๆ พบว่า ระดับการศึกษาของนักเรียน และ นิสัยในการเรียนของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับ ระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยด้านเพศ โรคประจำตัวของ นักเรียน ความคาดหวังของบิดามารดา ผลการเรียนของนักเรียน และบุคลิกภาพของนักเรียน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

จิตา (2548) ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของประชาชนจังหวัดปราจีนบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดปัจจัยที่ส่งผลและแนวทาง ในการจัดการความเครียดของประชาชนจังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนจังหวัด ปราจีนบุรี ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ทั้งในเขตเมืองและชนบท จำนวน 376 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธี การแบ่งชั้นภูมิและการแบ่งกลุ่ม วิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) t-test และ Chi square จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า ประชาชน จังหวัดปราจีนบุรีส่วนมากมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความเครียดในเรื่องปัญหา ครอบครัวซึ่งมีความขัดแย้งเรื่องเงิน เช่น เงินไม่พอใช้จ่าย ซึ่งผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับรายได้ของครอบครัว ประชากรส่วนใหญ่ใช้วิธีการ จัดการกับความเครียด 2 วิธีร่วมกัน คือ วิธีที่ 1 การจัดการด้วยตนเอง เช่น การดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น และวิธีที่ 2 ไปปรึกษาญาติผู้ใหญ่ที่เคารพ ส่วนวิธี ที่ใช้น้อยที่สุดคือ การฟังพินยา สารเสพติด ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ และการมีอาชีพ ที่แตกต่างกันของประชาชน ไม่มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้วิธีการ จัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสภาพปัญหา มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชาลินี และคณะ (2542) ศึกษาระดับความเครียดและปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับ เพศ อายุ ภาควิชา และชั้นปี โดยสุ่มตัวอย่าง จำนวน 450 คน จากนักศึกษาทั้งหมด 1,659 คน ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในแต่ละภาควิชา เพศ และชั้นปี ที่มีระดับความเครียดอยู่ใน ระดับต่ำ ระดับสูงปกติ ระดับสูงมาก มีสัดส่วนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนในเรื่องของปัญหาที่ทำให้ให้นักศึกษาเกิดความเครียด พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าปัญหาทางด้าน การ เรียน เป็น ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด รองลงมา คือ ปัญหาครอบครัว และปัญหาเรื่องความรัก ตามลำดับ

สุรียพร (2548) ศึกษา ระดับความเครียดในการทำงาน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจสังกัดกองบังคับการอำนวยการสำนักงาน ตรวจคนเข้าเมือง โดยพิจารณาจากตัวแปร 2 ลักษณะ ได้แก่ ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลและปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจสังกัดกองบังคับการ อำนวยการ สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง มีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง และ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระยะเวลาปฏิบัติราชการ และตำแหน่ง มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานพบว่า ความขัดแย้งในบทบาทการสนับสนุนจากผู้ร่วมงาน และความก้าวหน้าในอาชีพ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจสังกัดกองบังคับการอำนวยการ สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 3

### การวิจัยและดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีดังนี้

1. ศึกษาปัญหา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย
4. กำหนดขอบเขตของการวิจัย
5. ตั้งสมมติฐานของการวิจัย
6. กำหนดวิธีการสุ่มตัวอย่าง วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีวิเคราะห์ข้อมูล
7. สร้างแบบสอบถาม ทำการทดสอบ และปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามเพื่อความเหมาะสม
8. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงและแก้ไขเรียบร้อยแล้ว
9. การวิเคราะห์ข้อมูล
10. แปลความหมายและสรุปผลการวิเคราะห์
11. เขียนรายงานการวิจัยและจัดทำรูปเล่ม

#### 3.1 การศึกษาเอกสารเกี่ยวกับเรื่องความเครียดของวัยรุ่น

ในการศึกษาครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับเรื่องความเครียดของนักศึกษาและวัยรุ่น ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด วิธีการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด จาก แหล่งข้อมูล คือ หนังสือ และวิทยานิพนธ์ ดังปรากฏในบรรณานุกรม

#### 3.2 ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ทุกสาขาวิชา ของคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทั้งหมด 4 ชั้นปี คือ ปี 1 - ปี 4 ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 5,025 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 3.1 จำนวนนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2556 จำแนกตามชั้นปีและเพศ

ชั้นปีที่	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1	407	923	1,330	26.47
2	495	970	1,465	29.16
3	328	741	1,069	21.27
4	396	765	1,161	23.10
รวม	1,626	3,399	5,025	100
ร้อยละ	32.36	67.64	100	

แหล่งที่มา : สำนักทะเบียนและประมวลผล สิงหาคม 2556

### 3.3 แผนการสุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้เลือกใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยทำการสุ่มตัวอย่างตามลำดับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยแบ่งนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังตามเพศและชั้นปี กำหนดเป็น 8 ชั้นภูมิ คือ

- ชั้นภูมิที่ 1 : เพศชาย ชั้นปี 1
- ชั้นภูมิที่ 2 : เพศหญิง ชั้นปี 1
- ชั้นภูมิที่ 3 : เพศชาย ชั้นปี 2
- ชั้นภูมิที่ 4 : เพศหญิง ชั้นปี 2
- ชั้นภูมิที่ 5 : เพศชาย ชั้นปี 3
- ชั้นภูมิที่ 6 : เพศหญิง ชั้นปี 3
- ชั้นภูมิที่ 7 : เพศชาย ชั้นปี 4
- ชั้นภูมิที่ 8 : เพศหญิง ชั้นปี 4

จากนั้นทำการจัดสรรขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของชั้นภูมิ (Proportion allocation) สามารถคำนวณขนาดตัวอย่างทั้งหมดได้จากสูตร (ดลชาติ , 2552)

$$n = \frac{N \sum_{h=1}^L N_h s_h^2}{N^2 D + \sum_{h=1}^L N_h s_h^2} \quad \text{โดย} \quad D = \frac{B^2}{Z_{\frac{\alpha}{2}}^2}$$

- เมื่อ  $B$  คือ ขอบเขตของความผิดพลาดที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้
- $\alpha$  คือ ระดับนัยสำคัญ
- $n$  คือ ขนาดตัวอย่าง
- $N$  คือ ขนาดประชากรทั้งหมด เท่ากับ 5,025 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้ในชั้นเรียนเท่านั้น ผู้ที่เห็นเป็นประโยชน์ควรแจ้งผู้อำนวยการคณาจารย์ ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

$s_h^2$  คือ ค่าความแปรปรวนของชั้นภูมิที่  $h$  โดยที่  $h = 1, 2, 3, \dots, 8$

ในที่นี้คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้คะแนนทัศนคติและพฤติกรรม ซึ่งได้ความแปรปรวนแต่ละชั้นภูมิ เท่ากับ  $s_1^2 = 0.15$ ,  $s_2^2 = 0.17$ ,  $s_3^2 = 0.28$ ,  $s_4^2 = 0.15$ ,  $s_5^2 = 0.41$ ,  $s_6^2 = 0.15$ ,  $s_7^2 = 0.12$  และ  $s_8^2 = 0.06$

ดังนั้น  $\sum_{h=1}^L N_h s_h^2 = 843.48$  กำหนด  $B = 0.035$ ,  $\alpha = 0.05$  ซึ่งสามารถคำนวณขนาดตัวอย่างได้เท่ากับ 481 คน และคำนวณขนาดตัวอย่างแต่ละชั้นภูมิได้จากสูตร

$$n_h = \frac{N_h \cdot n}{N}$$

เมื่อ  $n_h$  คือ ขนาดของตัวอย่างของชั้นภูมิที่  $h$  โดยที่  $h = 1, 2, 3, \dots, 8$   
 $n$  คือ ขนาดตัวอย่าง เท่ากับ 481 คน

ตารางที่ 3.2 ขนาดประชากร ( $N_h$ ) และขนาดตัวอย่าง ( $n_h$ ) จำแนกตามชั้นภูมิ

ชั้นภูมิที่	$N_h$	$n_h$
1	407	38.9 ≈ 39
2	495	87.6 ≈ 88
3	328	46.9 ≈ 47
4	396	92.1 ≈ 93
5	923	31.1 ≈ 32
6	970	70.3 ≈ 71
7	741	37.8 ≈ 38
8	765	72.6 ≈ 73
รวม	5,025	481

ขั้นที่ 2 ใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic Sampling) เพื่อสุ่มรายชื่อนักศึกษาในแต่ละชั้นภูมิ โดยคำนวณหาช่วงของการสุ่มจากสูตร

$$k_h = \frac{N_h}{n_h}$$

เมื่อ  $k_h$  คือ ช่วงของการสุ่ม  
 $N_h$  คือ ขนาดของประชากรชั้นภูมิที่  $h$  โดยที่  $h = 1, 2, 3, \dots, 8$   
 $n_h$  คือ ขนาดของตัวอย่างแต่ละชั้นภูมิ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 3.3 ขนาดประชากร ( $N_h$ ) ขนาดตัวอย่าง ( $n_h$ ) และช่วงของการสุ่ม ( $k_h$ ) จำแนกตามชั้นภูมิ

ชั้นภูมิที่	$N_h$	$n_h$	$k_h$
1	407	39	10
2	495	88	7
3	328	47	7
4	396	93	4
5	923	32	29
6	970	71	14
7	741	38	20
8	765	73	10
รวม	5,025	481	

### 3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 3.4.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สุวัฒน์ และคณะ (2540) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างเครื่องมือวัดความเครียดสำหรับคนไทย แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนแรก วัดความแปรปรวนหรือความไวต่อความเครียด

ส่วนที่สอง วัดสาเหตุที่มาของความเครียดในด้านการงาน ครอบครัว ส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อมและการเงิน

ส่วนที่สาม วัดปฏิกิริยาหรืออาการของความเครียด แบ่งตาม ระบบสรีระวิทยา คือ อาการเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูก ระบบประสาทพาราซิมพาเธติก ระบบประสาทซิมพาเธติก อารมณ์ ความคิด ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกัน ขั้นตอนการ ดำเนินการวิจัย เริ่มด้วยขั้นแรกเป็นการรวบรวมหัวข้อคำถามที่เกี่ยวกับความเครียดจากการทบทวน เอกสาร ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดสอบกับกลุ่ม ตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ขั้นที่สอง การหาคุณภาพของเครื่องมือโดย การหาความตรงสภาพในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้เปรียบเทียบ คือ ค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography, EMG) ขั้นตอนที่สาม การแบ่งระดับความเครียด ของแบบวัดความเครียดที่ได้สร้าง ซึ่งแบ่งเป็นสี่ระดับ คือ เครียดต่ำ เครียดปานกลาง เครียดสูง เครียดรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติที่

(Normalized T-score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้ เป็นมาตรฐาน ขั้นตอนที่สี่ การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลง พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัด ที่ได้ใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัยเพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือ จะต้องมิต่ำความเชื่อมั่นมากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG ขั้นตอนที่ห้าเป็นการปรับ เครื่องมือให้เหมาะสมสำหรับนำไปใช้ในงานสำรวจอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยการนำแบบวัดที่ได้จากขั้นตอนที่สี่มาวิเคราะห์ปัจจัยและหาคุณภาพซ้ำอีกครั้งให้เหลือ ข้อคำถามน้อยที่สุด ผลการวิจัยจะได้แบบวัดความ

เครียดสวนปรุงทั้งหมดสามชุด คือ ชุด 104 ข้อ (SPST -104) ชุด 60 ข้อ (SPST - 60) และชุด 20 ข้อ (SPST -20) ซึ่งทุกชุด จะมีค่าความน่าเชื่อถือ คอเรนบรค แอลฟา มากกว่า 0.7 และมีความแม่นยำตรงตามเอกสารเป็นเอกสารทงสวนปรุงสำหรับการแข่งขันเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% แบบทดสอบที่ได้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งใน งานศึกษาวิจัยเชิงสำรวจหรือวิเคราะห์ นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์อย่างยิ่งในงานทางคลินิก เช่น ในคลินิกคลายเครียด เป็นต้น

### 3.4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 คำถาม (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) เป็นเครื่องมือในการวิจัยทางผู้วิจัยได้เพิ่มส่วนต่างๆ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมและตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดย แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยเป็นข้อคำถามแบบให้ผู้ตอบเลือกข้อใดข้อหนึ่งที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบ แบบสอบถาม และมีข้อคำถามปลายเปิดให้ผู้ตอบแบบสอบถามเติมข้อมูล ซึ่งในส่วนนี้มีคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อคำถาม

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียดโดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST - 20) จำนวน 20 ข้อคำถาม และในแต่ละข้อเป็นมาตราวัดลิเคิร์ต 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดโดยเป็นคำถามแบบให้ผู้ตอบเรียงลำดับ 3 อันดับแรก โดยเรียงจากข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามประสบปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุดไปยังข้อที่ประสบปัญหารองลงมาทั้งหมด 3 อันดับ โดยมีข้อที่เป็น ตัวเลือกแบบปลายเปิดที่ให้ผู้ตอบเติมข้อมูลเอง ในกรณีที่ตัวเลือกที่กำหนดให้ไม่ตรงกับปัญหาที่ ผู้ตอบแบบสอบถามประสบ

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามวิธี ที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดโดยเป็นคำถามแบบ ให้ ผู้ตอบเรียงลำดับ 3 อันดับแรก โดยเรียงจากข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามใช้เป็นวิธีในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดมากที่สุดไปยังข้อที่ใช้เป็นวิธีในการแก้ปัญหารองลงมาทั้งหมด 3 อันดับ โดยมีข้อที่เป็นตัวเลือกแบบปลายเปิดที่ให้ผู้ตอบเติมข้อมูลเอง ในกรณีที่ตัวเลือกที่กำหนดให้ไม่ตรงกับ วิธีในการแก้ปัญหาที่ ผู้ตอบแบบสอบถามใช้

เกณฑ์การให้คะแนน ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้ใส่เครื่องหมายในช่องนั้น ๆ

การให้คะแนนแบบวัดความเครียดสวนปรงมี 20 ข้อคำถาม วัดโดยใช้มาตราวัดทัศนคติของลิเคอร์ทสเกล (Likert's Scale) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนโดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

ไม่รู้สึกรู้สึกเครียด	=	1 คะแนน
รู้สึกเครียดเล็กน้อย	=	2 คะแนน
รู้สึกเครียดปานกลาง	=	3 คะแนน
รู้สึกเครียดมาก	=	4 คะแนน
รู้สึกเครียดมากที่สุด	=	5 คะแนน
ไม่ตอบ	=	0 คะแนน

#### การแปลผล

จากเกณฑ์การให้คะแนนที่กล่าวมา คะแนนความเครียดจะมีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามรวมคะแนนได้เท่าไร สามารถเทียบกับเกณฑ์ได้ ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

0 – 24	มีความเครียดในระดับน้อย
25 – 42	มีความเครียดในระดับปานกลาง
43 – 62	มีความเครียดในระดับสูง
63 ขึ้นไป	มีความเครียดในระดับรุนแรง

### 3.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.5.1 การทดสอบความเป็นอิสระ (Chi-Square Test for Independence)

เมื่อประชากรมีลักษณะที่สนใจ 2 ลักษณะ โดยลักษณะแรกอยู่ด้านแถวจำนวนได้  $r$  ระดับ ส่วนอีกลักษณะหนึ่งอยู่ด้านสดมภ์จำนวนได้  $c$  ระดับ และระดับการวัดอย่างน้อยต้องเป็นมาตราวัดนามบัญญัติ การทดสอบว่าลักษณะที่สนใจศึกษา 2 ลักษณะของประชากรมีความสัมพันธ์หรือเป็นอิสระต่อกันหรือไม่ กำหนดสมมติฐานในการทดสอบ ดังนี้

$H_0$  : 2 ตัวแปรที่สนใจศึกษาของประชากรไม่มีความสัมพันธ์

$H_1$  : 2 ตัวแปรที่สนใจศึกษาของประชากรมีความสัมพันธ์

$$\text{สถิติที่ใช้ในการทดสอบ } \chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

เมื่อ  $O_{ij}$  เป็นความถี่ในแถวที่  $i$  และสดมภ์ที่  $j$ ,  $i = 1, 2, 3, \dots, r$ ,  $j = 1, 2, 3, \dots, c$

$E_{ij}$  เป็นความถี่คาดหวังในแถวที่  $i$  และสดมภ์ที่  $j$

$n_i$  เป็นความถี่รวมของแถวที่  $i$

$n_j$  เป็นความถี่รวมของแถวที่  $j$

$n$  เป็นความถี่รวมทั้งหมด

ปฏิเสธ  $H_0$  เมื่อ  $\chi^2_{cal} > \chi^2_{\alpha, (r-1), (c-1)}$

#### 3.5.2 การหาระดับความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์ Cramer's V

การใช้สถิติ  $\chi^2$  ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง 2 ลักษณะที่สนใจศึกษาของประชากรจะสรุปได้เพียงว่าลักษณะที่สนใจนั้นมีความสัมพันธ์กันจริงหรือไม่ แต่ไม่สามารถบอกได้ถึงระดับความสัมพันธ์ว่ามีมากน้อยเพียงใด ค่า  $\chi^2$  มีค่าไม่จำกัด ( $\chi^2 > 0$ ) ดังนั้นจึงต้องใช้สัมประสิทธิ์ Cramer's V (Cramer's V coefficient) สำหรับวัดระดับความสัมพันธ์เพราะสัมประสิทธิ์ Cramer's V เป็นวิธีที่ทำให้ V มีค่าต่ำสุดคือ 0 และค่าสูงสุดคือ 1 ( $0 \leq V \leq 1$ ) ซึ่งสามารถใช้กับ ตารางการจรณ (contingency table)

ขนาด  $r \times c$  ใดๆ ก็ได้ โดยที่  $V = \sqrt{\frac{\chi^2}{n(B-1)}}$

$\chi^2$  เป็นค่าที่คำนวณได้จากการทดสอบความสัมพันธ์

$n$  เป็นความถี่รวมทั้งหมด

$B$  เป็นค่าต่ำสุดเมื่อเปรียบเทียบระหว่างจำนวนระดับของลักษณะด้านแถวและจำนวน ระดับของลักษณะด้านสดมภ์

• ดังนั้นค่า V จะมีค่า  $0 \leq V \leq 1$  โดยไม่มีค่าเป็นลบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำหรับตารางการจรรยาที่มีขนาด 2x2 ระดับความสัมพันธ์จะเรียกชื่อว่า สัมประสิทธิ์ Phi (Phi coefficient) การแปลความหมายทำได้ ดังนี้

ค่า V	การแปลผล
0 - 0.25	มีความสัมพันธ์กันน้อย
0.26 - 0.50	มีความสัมพันธ์กันปานกลาง
0.51 - 0.75	มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างมาก
0.76 - 1.00	มีความสัมพันธ์กันมาก

#### ข้อจำกัด

1. ค่าสัมประสิทธิ์ Cramer's V จะมีค่าเป็น 0 เมื่อตัวแปรทั้งสองไม่มีความสัมพันธ์กัน
2. ค่าสัมประสิทธิ์ Cramer's V ที่มีค่าเท่ากับ 1 จะหมายถึงตัวแปรทั้ง 2 มีความสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์ เฉพาะกรณีที่ตารางการจรรยาเป็นชนิด  $r = k$  กรณีที่ค่าสัมประสิทธิ์ Cramer's V เท่ากับ 1 เมื่อ  $r \neq k$  ความสัมพันธ์จะมีลักษณะเป็นแบบสมบูรณชนิดไม่สมมาตร กล่าวคือ มีความสัมพันธ์อย่างสมบูรณ์เพียงทิศทางเดียวแต่ไม่เป็นทั้งสองทิศทาง
3. การหาค่าสัมประสิทธิ์ Cramer's V ได้ต้องมาจากการใช้การทดสอบของ  $\chi^2$  ซึ่งข้อจำกัดของ  $\chi^2$  คือตัวอย่างต้องมีขนาดใหญ่ เพื่อไม่ให้เกิดกรณีความถี่คาดหวังน้อยกว่า มากกว่า 20% ของจำนวนเซลล์ทั้งหมด
4. ค่าสัมประสิทธิ์ Cramer's V ไม่สามารถนำไปเปรียบเทียบกับค่าสัมประสิทธิ์อื่นๆได้จากข้อจำกัดของสัมประสิทธิ์ Cramer's V

#### 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for window ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ทางสถิติได้ถูกจำแนกดังนี้

##### 3.6.1 การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

ค่าความถี่และร้อยละใช้วิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถามส่วนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว แบบสอบถามส่วนที่ 3 เกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด และแบบสอบถามส่วนที่ 4 เกี่ยวกับวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม

##### 3.6.2 การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน

ใช้ในการทดสอบสมมติฐานทาง สถิติจากข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามส่วนที่ 2 โดยใช้การทดสอบความเป็นอิสระ (Chi-Square Test for Independence) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัว กับระดับความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และการหาระดับความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์ Cramer's V

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา จำนวน 481 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 บันทึก และ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows ผลการวิเคราะห์เป็นดังนี้

#### 4.1 ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

##### 4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว ของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด และระดับความเครียด โดยแสดงจำนวนและร้อยละ ดังตารางที่ 4.1 - 4.10



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามเพศ และ ระดับความเครียด

เพศ	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
ชาย	12	35	75	33	155
ร้อยละ ตามแถว	7.7%	22.6%	48.4%	21.3%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	30.0%	32.7%	29.8%	40.2%	32.2%
หญิง	28	72	177	49	326
ร้อยละ ตามแถว	8.6%	22.1%	54.3%	15.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	70.0%	67.3%	70.2%	59.8%	67.8%
รวม	40	107	252	82	481
ร้อยละ ตามแถว	8.3%	22.2%	52.4%	17.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

$\chi^2 = 3.216$  d.f. = 3 p-value = 0.359 สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 1

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 481 คน เป็นเพศชาย จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 32.2 และเป็นเพศหญิงจำนวน 326 คน คิดเป็นร้อยละ 67.8 และเมื่อพิจารณาระดับความเครียดพบว่า นักศึกษามีระดับความเครียดสูง จำนวน 252 คน มีระดับความเครียดปานกลาง จำนวน 107 คน มีระดับความเครียดรุนแรง จำนวน 82 คน และมีระดับความเครียดน้อย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 52.4 22.2 17.0 และ 8.3 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเพศชาย จำนวน 155 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 75 คน รองลงมา มีระดับความเครียดปานกลาง 35 คน ระดับความเครียดรุนแรง 33 คน และ ระดับความเครียดน้อย 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.4 22.6 21.3 และ 7.7 ตามลำดับ

สำหรับเพศหญิง จำนวน 326 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 177 คน รองลงมา มีระดับความเครียดปานกลาง 72 คน ระดับความเครียดรุนแรง 49 คน และ ระดับความเครียดน้อย 28 คน คิดเป็นร้อยละ 54.3 22.1 15.0 และ 8.6 ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามชั้นปี และ ระดับความเครียด

ชั้นปี	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
ปี 1	11	25	71	20	127
ร้อยละ ตามแถว	8.7%	19.7%	55.9%	15.7%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	27.5%	23.4%	28.2%	24.4%	26.4%
ปี 2	14	33	66	27	140
ร้อยละ ตามแถว	10.0%	23.6%	47.1%	19.3%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	35.0%	30.8%	26.2%	32.9%	29.1%
ปี 3	9	26	53	15	103
ร้อยละ ตามแถว	8.7%	25.2%	51.5%	14.6%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	22.5%	24.3%	21.0%	18.3%	21.4%
ปี 4	6	23	62	20	111
ร้อยละ ตามแถว	5.4%	20.7%	55.9%	18.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	15.0%	21.5%	24.6%	24.4%	23.1%
รวม	40	107	252	82	481
ร้อยละ ตามแถว	8.3%	22.2%	52.4%	17.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
$\chi^2 = 4.944$ d.f. = 9 p-value = 0.839					สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 481 คน เป็นนักศึกษาชั้นปี 1 จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 26.42 ชั้นปี 2 จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 29.1 ชั้นปี 3 จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 และ ชั้นปี 4 จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 23.1

เมื่อพิจารณานักศึกษาชั้นปี 1 จำนวน 127 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 71 คน รองลงมามีระดับความเครียดปานกลาง 25 คน ระดับความเครียดรุนแรง 20 คน และ ระดับความเครียดน้อย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 45.9 19.7 15.7 และ 8.7 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปี 2 จำนวน 103 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 66 คน รองลงมามีระดับความเครียดปานกลาง 33 คน ระดับความเครียดรุนแรง 27 คน และ ระดับความเครียดน้อย 14 คน คิดเป็นร้อยละ 47.1 23.6 19.3 และ 10 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปี 3 จำนวน 140 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 53 คน รองลงมามีระดับความเครียดปานกลาง 26 คน ระดับความเครียดรุนแรง 15 คน และ ระดับความเครียดน้อย 9 คน คิดเป็นร้อยละ 51.5 25.2 14.6 และ 8.7 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปี 4 จำนวน 111 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 62 คน รองลงมามีระดับความเครียดปานกลาง 23 คน ระดับความเครียดรุนแรง 20 คน และ ระดับความเครียดน้อย 6 คน คิดเป็นร้อยละ 55.9 20.7 18.0 และ 5.4 ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามสาขาวิชาและ ระดับความเครียด

สาขาวิชา	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
คณิตศาสตร์	5	7	22	15	49
ร้อยละ ตามแถว	10.2%	14.3%	44.9%	30.6%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	12.5%	6.5%	8.7%	18.3%	10.2%
วิทยาการคอมพิวเตอร์	3	16	53	15	87
ร้อยละ ตามแถว	3.4%	18.4%	60.9%	17.2%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	7.5%	15.0%	21.0%	18.3%	18.1%
เคมี	14	30	69	16	129
ร้อยละ ตามแถว	10.9%	23.3%	53.5%	12.4%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	35.0%	28.0%	27.4%	19.5%	26.8%
ชีววิทยา	13	29	51	19	112
ร้อยละ ตามแถว	11.6%	25.9%	45.5%	17.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	32.5%	27.1%	20.2%	23.2%	23.3%
ฟิสิกส์	1	10	32	10	53
ร้อยละ ตามแถว	1.9%	18.9%	60.4%	18.9%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	2.5%	9.3%	12.7%	12.2%	11.0%
สถิติ	4	15	25	7	51
ร้อยละ ตามแถว	7.8%	29.4%	49.0%	13.7%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	10.0%	14.0%	9.9%	8.5%	10.6%
รวม	40	107	252	82	481
ร้อยละ ตามแถว	8.3%	22.2%	52.4%	17.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

$\chi^2 = 22.829$  d.f. = 15 p-value = 0.088 สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.3 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 481 คน เป็นนักศึกษาศาขาคณิตศาสตร์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 10.2 สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 สาขาเคมี จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 สาขาชีววิทยา จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 สาขาฟิสิกส์ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และ สาขาสถิติ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6

เมื่อพิจารณานักศึกษาศาขาคณิตศาสตร์ จำนวน 49 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูงมากที่สุด คือ 22 คน รองลงมาคือระดับความเครียดระดับรุนแรง 15 คน ระดับความเครียดปานกลาง 7 คน และ ระดับความเครียดน้อย 5 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 30.6 14.3 และ 10.2 ตามลำดับ

สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ จำนวน 87 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 53 คน รองลงมาคือระดับความเครียดปานกลาง 16 คน ระดับความเครียดรุนแรง 15 คน และ ระดับความเครียดน้อย 3 คน คิดเป็นร้อยละ 60.9 18.4 17.2 และ 3.4 ตามลำดับ

สาขาเคมี จำนวน 129 คนพบว่ามีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 69 คน รองลงมาคือระดับความเครียดปานกลาง 30 คน ระดับความเครียดรุนแรง 16 คน และ ระดับความเครียดน้อย 14 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 23.3 12.4 และ 10.9 ตามลำดับ

สาขาชีววิทยา จำนวน 112 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 51 คน รองลงมาคือระดับความเครียดปานกลาง 29 คน ระดับความเครียดรุนแรง 19 คน และ ระดับความเครียดน้อย 13 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 25.9 17.0 และ 11.6 ตามลำดับ

สาขาฟิสิกส์ จำนวน 53 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 32 คน รองลงมาคือระดับความเครียดปานกลางเท่ากับระดับความเครียดรุนแรง คือ 10 คน และ ระดับความเครียดน้อย 1 คน คิดเป็นร้อยละ 60.4 18.9 และ 1.9 ตามลำดับ

สาขาสถิติ จำนวน 51 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 25 คน รองลงมาคือระดับความเครียดปานกลาง 15 คน ระดับความเครียดรุนแรง 7 คน และ ระดับความเครียดน้อย 4 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 29.4 13.7 และ 7.8 ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามอายุ และ ระดับความเครียด

อายุ	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
18 ปี	5	11	33	6	55
ร้อยละ ตามแถว	9.1%	20.0%	60.0%	10.9%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	12.5%	10.3%	13.1%	7.3%	11.4%
19 ปี	11	26	61	23	121
ร้อยละ ตามแถว	9.1%	21.5%	50.4%	19.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	27.5%	24.3%	24.2%	28.0%	25.2%
20 ปี	12	27	57	26	122
ร้อยละ ตามแถว	9.8%	22.1%	46.7%	21.3%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	30.0%	25.2%	22.6%	31.7%	25.4%
21 ปี	8	27	53	13	101
ร้อยละ ตามแถว	7.9%	26.7%	52.5%	12.9%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	20.0%	25.2%	21.0%	15.9%	21.0%
22 ปี	4	16	48	14	82
ร้อยละ ตามแถว	4.9%	19.5%	58.5%	17.1%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	10.0%	15.0%	19.0%	17.1%	17.0%
รวม	40	107	252	82	481
ร้อยละ ตามแถว	8.3%	22.2%	52.4%	17.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

$\chi^2 = 8.858$  d.f. = 12 p-value = 0.715 สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.4 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 481 คน เป็นนักศึกษาอายุ 18 ปี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4 อายุ 19 ปี จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 25.2 อายุ 20 ปี จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 อายุ 21 ปี จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0 และ อายุ 22 ปี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0

เมื่อพิจารณานักศึกษาอายุ 18 ปี จำนวน 55 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 33 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 11 คน ระดับความเครียดรุนแรง 6 คน และ ระดับความเครียดน้อย 5 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 20.0 10.9 และ 9.1 ตามลำดับ

นักศึกษาอายุ 19 ปี จำนวน 121 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 61 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 26 คน ระดับความเครียดรุนแรง 23 คน และ ระดับความเครียดน้อย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 50.4 21.5 19.0 และ 9.1 ตามลำดับ

นักศึกษาอายุ 20 ปี จำนวน 122 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 57 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 27 คน ระดับความเครียดรุนแรง 26 คน และ ระดับความเครียดน้อย 12 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 22.1 21.3 และ 9.8 ตามลำดับ

นักศึกษาอายุ 21 ปี จำนวน 101 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 53 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 27 คน ระดับความเครียดรุนแรง 13 คน และ ระดับความเครียดน้อย 8 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 26.7 12.9 และ 7.9 ตามลำดับ

นักศึกษาอายุ 22 ปี จำนวน 82 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 48 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 16 คน ระดับความเครียดรุนแรง 14 คน และ ระดับความเครียดน้อย 4 คน คิดเป็นร้อยละ 58.5 19.5 17.1 และ 4.9 ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามระดับผลการเรียน และ ระดับความเครียด

ระดับผลการเรียน	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
ต่ำกว่า 2.50	16	34	97	28	175
ร้อยละ ตามแถว	9.1%	19.4%	55.4%	16.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	40.0%	31.8%	38.5%	34.1%	36.4%
2.51-3.00	18	44	116	31	209
ร้อยละ ตามแถว	8.6%	21.1%	55.5%	14.8%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	45.0%	41.1%	46.0%	37.8%	43.5%
3.01-4.00	6	29	39	23	97
ร้อยละ ตามแถว	6.2%	29.9%	40.2%	23.7%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	15.0%	27.1%	15.5%	28.0%	20.2%
รวม	40	107	252	82	481
ร้อยละ ตามแถว	8.3%	22.2%	52.4%	17.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

$\chi^2 = 10.690$  d.f. = 6 p-value = 0.098 สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 5

จากตารางที่ 4.5 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 481 คน เป็นนักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนต่ำกว่า 2.50 จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 ระดับผลการเรียน 2.51 – 3.00 จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 และ ระดับผลการเรียน 3.01 – 4.00 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2

เมื่อพิจารณานักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนต่ำกว่า 2.50 จำนวน 175 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 97 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 34 คน ระดับความเครียดรุนแรง 28 คน และ ระดับความเครียดน้อย 16 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4 19.4 16.0 และ 9.1 ตามลำดับ

นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียน 2.51-3.00 จำนวน 209 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 116 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 44 คน ระดับความเครียดรุนแรง 31 คน และ ระดับความเครียดน้อย 18 คน คิดเป็นร้อยละ 55.5 21.1 14.8 และ 8.6 ตามลำดับ

นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียน 3.01-4.00 จำนวน 97 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 39 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 29 คน ระดับความเครียดรุนแรง 23 คน และ ระดับความเครียดน้อย 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40.2 29.9 23.7 และ 6.2 ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามโรคประจำตัว และ ระดับความเครียด

โรคประจำตัว	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
ไม่มี	33	91	217	64	405
ร้อยละ ตามแถว	8.1%	22.5%	53.6%	15.8%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	82.5%	85.0%	86.1%	78.0%	84.2%
มี	7	16	35	18	76
ร้อยละ ตามแถว	9.2%	21.1%	46.1%	23.7%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	17.5%	15.0%	13.9%	22.0%	15.8%
รวม	40	107	252	82	481
ร้อยละ ตามแถว	8.3%	22.2%	52.4%	17.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

$\chi^2 = 3.196$  d.f. = 3 p-value = 0.366 สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 6

จากตารางที่ 4.6 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 481 คน เป็นนักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 405 คน คิดเป็นร้อยละ 84.2 และเป็นนักศึกษาที่มีโรคประจำตัว จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8

เมื่อพิจารณานักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 405 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 217 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 91 คน ระดับความเครียดรุนแรง 64 คน และ ระดับความเครียดน้อย 33 คน คิดเป็นร้อยละ 53.6 22.5 15.8 และ 8.1 ตามลำดับ

นักศึกษาที่มีโรคประจำตัว จำนวน 76 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 35 คน รองลงมา มีความเครียดระดับรุนแรง 18 คน ระดับความเครียดปานกลาง 16 คน และ ระดับความเครียดน้อย 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.1 23.7 21.1 และ 9.2 ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามสถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และระดับความเครียด

สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน					
มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน	24	60	124	30	238
ร้อยละ ตามแถว	10.1%	25.2%	52.1%	12.6%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	60.0%	56.1%	49.2%	36.6%	49.5%
มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนพอดี					
มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนพอดี	12	42	114	40	208
ร้อยละ ตามแถว	5.8%	20.2%	54.8%	19.2%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	30.0%	39.3%	45.2%	48.8%	43.2%
มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนและมีหนี้สิน					
มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนและมีหนี้สิน	4	5	14	12	35
ร้อยละ ตามแถว	11.4%	14.3%	40.0%	34.3%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	10.0%	4.7%	5.6%	14.6%	7.3%
รวม	40	107	252	82	481
ร้อยละ ตามแถว	8.3%	22.2%	52.4%	17.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

$\chi^2 = 15.955$  d.f. = 6 p-value = 0.014 Cramer's V = 0.192 สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.7 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 481 คน เป็นนักศึกษาที่มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 เป็นนักศึกษาที่มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนพอดี จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 43.2 และ เป็นนักศึกษาที่มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนและมีหนี้สิน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3

เมื่อพิจารณานักศึกษาที่มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน จำนวน 238 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 124 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 60 คน ระดับความเครียดรุนแรง 30 คน และ ระดับความเครียดน้อย 24 คน คิดเป็นร้อยละ 52.1 25.2 12.6 และ 10.1 ตามลำดับ

นักศึกษาที่มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนพอดี จำนวน 208 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 114 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 42 คน ระดับความเครียดรุนแรง 40 คน และ ระดับความเครียดน้อย 12 คน คิดเป็นร้อยละ 54.8 20.2 19.2 และ 5.8 ตามลำดับ

นักศึกษาที่มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนและมีหนี้สิน จำนวน 35 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 14 คน รองลงมา มีความเครียดระดับรุนแรง 12 คน ระดับความเครียดปานกลาง 5 คน และ ระดับความเครียดน้อย 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 43.3 14.3 และ 11.4 ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา และ ระดับความเครียด

ความสัมพันธ์ในครอบครัว	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
รักใคร่ช่วยเหลือกันดี และไม่มีความขัดแย้งกัน	29	86	196	61	372
ร้อยละ ตามแถว	7.8%	23.1%	52.7%	16.4%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	72.5%	80.4%	77.8%	74.4%	77.3%
มีความขัดแย้งกันบ้าง เล็กน้อยหรือเป็นประจำ	11	21	56	21	109
ร้อยละ ตามแถว	10.1%	19.3%	51.4%	19.3%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	27.5%	19.6%	22.2%	25.6%	22.7%
รวม	40	107	252	82	481
ร้อยละ ตามแถว	8.3%	22.2%	52.4%	17.0%	100.0%
ร้อยละ ตามสดมภ์	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

$\chi^2 = 1.531$  d.f. = 3 p-value = 0.675 สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 8

จากตารางที่ 4.8 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 481 คน เป็นนักศึกษาที่ครอบครัว รักใคร่ช่วยเหลือกันดีและไม่มีความขัดแย้งกัน จำนวน 372 คน คิดเป็นร้อยละ 77.3 เป็นนักศึกษาที่ครอบครัวมีความขัดแย้งกันบ้างเล็กน้อยหรือเป็นประจำ จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7

เมื่อพิจารณานักศึกษาที่ครอบครัว รักใคร่ช่วยเหลือกันดีและไม่มีความขัดแย้งกัน จำนวน 372 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 196 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง 86 คน ระดับความเครียดรุนแรง 61 คน และ ระดับความเครียดน้อย 29 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 23.1 16.4 และ 7.8 ตามลำดับ

นักศึกษาที่ครอบครัว มีความขัดแย้งกันบ้างเล็กน้อยหรือเป็นประจำ จำนวน 109 คน พบว่า มีระดับความเครียดสูง มากที่สุด คือ 56 คน รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลางและรุนแรงเท่ากัน 21 คน และ ระดับความเครียดน้อย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 51.4 19.3 16.4 และ 10.1 ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามตามปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรก และ ระดับความเครียด

ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
1. ปัญหาด้านการเรียน	19	50	133	41	243
ร้อยละ ตามแถว	7.8%	20.6%	54.7%	16.9%	100.0%
2. ปัญหาด้านการเงิน	5	9	25	15	54
ร้อยละ ตามแถว	9.3%	16.7%	46.3%	27.8%	100.0%
3. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ	3	13	23	9	48
ร้อยละ ตามแถว	6.3%	27.1%	47.9%	18.8%	100.0%

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรก เป็น ปัญหาการเรียน มากที่สุด มีจำนวน 243 คน รองลงมาเป็นปัญหาด้านการเงิน จำนวน 54 คน และ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 48 คน ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาที่ปัญหาการเรียน จำนวน 243 คน พบว่านักศึกษาที่มีปัญหาการเรียนจะมีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 133 คน คิดเป็นร้อยละ 54.7

เมื่อพิจารณาที่ปัญหาการเงิน จำนวน 54 คน พบว่านักศึกษาที่มีปัญหาการเงินจะมีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 46.3

เมื่อพิจารณาที่ปัญหาด้านสุขภาพ จำนวน 48 คน พบว่านักศึกษาที่มีปัญหาด้านสุขภาพจะมีระดับความเครียดสูง มากที่สุดคือ 23 คน คิดเป็นร้อยละ 47.9

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด 3 อันดับแรก และระดับความเครียด

วิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
1. ปรึกษาพ่อแม่	10	33	80	25	148
ร้อยละ ตามแถว	6.8%	22.3%	54.1%	16.9%	100.0%
2. ฟังเพลง/เล่นเกม/ดูหนัง/ เดินตลาดนัด/ช้อปปิ้ง	5	20	44	14	83
ร้อยละ ตามแถว	6.0%	24.1%	53.0%	16.9%	100.0%
3. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง หรือให้กำลังใจตัวเองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น	5	20	38	9	72
ร้อยละ ตามแถว	6.9%	27.8%	52.8%	12.5%	100.0%

จากตารางที่ 4.10 พบว่า วิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดอันดับแรก คือ ปรึกษาพ่อแม่ มากที่สุด จำนวน 148 คน รองลงมาเป็น ฟังเพลง เล่นเกม ดูหนัง เดินตลาดนัด ช้อปปิ้ง จำนวน 83 คน และ สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น จำนวน 72 คน

เมื่อพิจารณาที่วิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดวิธีแรก จำนวน 148 คน พบว่านักศึกษาที่ใช้วิธีปรึกษาพ่อแม่ มีระดับความเครียดสูงมากที่สุด จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 54.1

เมื่อพิจารณาที่วิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดวิธีที่สอง จำนวน 83 คน พบว่านักศึกษาที่ใช้วิธีฟังเพลง เล่นเกม ดูหนัง เดินตลาดนัด ช้อปปิ้ง มีระดับความเครียดสูงมากที่สุด จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 53.0

เมื่อพิจารณาที่วิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดวิธีที่สาม จำนวน 72 คน พบว่านักศึกษาที่ใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองหรือให้กำลังใจตัวเองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น มีระดับความเครียดสูงมากที่สุด จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.2 ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน

การทดสอบสมมติฐานในงานวิจัยนี้ ใช้ การทดสอบความเป็นอิสระ (Chi-Square Test for Independence ) สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 1 – 8 และ การทดสอบภาวะสารรูปสนิทธิ (Chi-Square Test for Goodness of Fit) สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 9 – 35

### สมมติฐานที่ 1

$H_0$  : เพศไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

$H_1$  : เพศมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จากตารางที่ 4.1 ได้ค่า  $\chi^2 = 3.216$  d.f. = 3 p-value = 0.359

เนื่องจากค่า p-value > 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ )

สรุปได้ว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

### สมมติฐานที่ 2

$H_0$  : ชั้นปีไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

$H_1$  : ชั้นปีมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จากตารางที่ 4.2 ได้ค่า  $\chi^2 = 4.944$  d.f. = 9 p-value = 0.839

เนื่องจากค่า p-value > 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ )

สรุปได้ว่า ชั้นปีไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สมมติฐานที่ 3

$H_0$  : สาขาวิชาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

$H_1$  : สาขาวิชามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จากตารางที่ 4.3 ได้ค่า  $\chi^2 = 22.829$  d.f. = 15 p-value = 0.088

เนื่องจากค่า p-value > 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ )

สรุปได้ว่า สาขาวิชาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## สมมติฐานที่ 4

$H_0$  : อายุไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

$H_1$  : อายุมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จากตารางที่ 4.4 ได้ค่า  $\chi^2 = 8.858$  d.f. = 12 p-value = 0.715

เนื่องจากค่า p-value > 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ )

สรุปได้ว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมมติฐานที่ 5

$H_0$  : ระดับผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

$H_1$  : ระดับผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จากตารางที่ 4.5 ได้ค่า  $\chi^2 = 10.690$  d.f. = 6 p-value = 0.098

เนื่องจากค่า p-value > 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ )

สรุปได้ว่า ระดับผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 6

$H_0$  : โรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

$H_1$  : โรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จากตารางที่ 4.6 ได้ค่า  $\chi^2 = 3.196$  d.f. = 3 p-value = 0.366

เนื่องจากค่า p-value > 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ )

สรุปได้ว่า โรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา

ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สมมติฐานที่ 7

$H_0$  : สถานะการเงินของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา  
ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร  
ลาดกระบัง

$H_1$  : สถานะการเงินของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา  
ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร  
ลาดกระบัง

จากตารางที่ 4.7 ได้ค่า  $\chi^2 = 15.955$  d.f. = 6 p-value = 0.014

เนื่องจากค่า p-value < 0.05 จึงปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ )

สรุปได้ว่า สถานะการเงินของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา  
ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณ  
ทหารลาดกระบัง ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เมื่อพิจารณาระดับ ความสัมพันธ์ พบว่า มีความสัมพันธ์กันน้อย (Cramer's V = 0.192)

## สมมติฐานที่ 8

$H_0$  : ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับ  
ปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

$H_1$  : ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับ  
ปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จากตารางที่ 4.8 ได้ค่า  $\chi^2 = 1.531$  d.f. = 3 p-value = 0.675

เนื่องจากค่า p-value > 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ )

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา  
ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดกับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
3. เพื่อศึกษาปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดและวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

การศึกษาครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวนนักศึกษาทั้งหมด 5,025 คน ใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิชนิดสุ่มแบบง่าย (Simple Stratified Sampling) โดยใช้ เพศ และ ชั้นปี เป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ จำนวน 8 ชั้นภูมิ จำนวนตัวอย่างที่ใช้ คือ 481 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 คำถาม (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 5.1 สรุปผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

### 5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เมื่อจำแนกตาม เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด สรุปผลดังนี้

เพศชาย จำนวน 155 คน และ เพศหญิง จำนวน 326 คน คิดเป็นร้อยละ 32.2 และ 67.8 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปี 1 จำนวน 127 คน ชั้นปี 2 จำนวน 140 คน ชั้นปี 3 จำนวน 103 คน และ ชั้นปี 4 จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 26.42 29.1 และ 23.1 ตามลำดับ

นักศึกษาสาขาคณิตศาสตร์ จำนวน 49 คน สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ จำนวน 87 คน สาขาเคมี จำนวน 129 คน สาขาชีววิทยา จำนวน 112 คน สาขาฟิสิกส์ จำนวน 53 คน และ สาขาสถิติ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 10.2 18.1 26.8 23.3 11.0 และ 10.6 ตามลำดับ

นักศึกษาอายุ 18 ปี จำนวน 55 คน อายุ 19 ปี จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4 อายุ 20 ปี จำนวน 122 คน อายุ 21 ปี จำนวน 101 คน และ อายุ 22 ปี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 25.2 25.4 21.0 และ 17.0 ตามลำดับ

นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนต่ำกว่า 2.50 จำนวน 175 คน ระดับผลการเรียน 2.51 – 3.00 จำนวน 209 คน และ ระดับผลการเรียน 3.01 – 4.00 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 43.5 และ 20.2 ตามลำดับ

นักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 405 คน และนักศึกษาที่มีโรคประจำตัว จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 84.2 และ 15.8 ตามลำดับ

นักศึกษาที่มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน จำนวน 238 คน นักศึกษาที่มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนพอดี จำนวน 208 คน และ นักศึกษาที่มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนและมีหนี้สิน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 43.2 และ 7.3 ตามลำดับ

นักศึกษาที่ครอบครัวรักใคร่ช่วยเหลือกันดีและไม่มีความขัดแย้งกัน จำนวน 372 คน นักศึกษาที่ครอบครัวมีความขัดแย้งกันบ้างเล็กน้อยหรือเป็นประจำ จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 77.3 และ 22.7 ตามลำดับ

ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรก เป็น ปัญหาด้านการเรียน มากที่สุด มีจำนวน 243 คน รองลงมาเป็นปัญหาด้านการเงิน จำนวน 54 คน และ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 48 คน ตามลำดับ

วิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด 3 อันดับแรก คือ ปรึกษาพ่อแม่ มากที่สุด จำนวน 148 คน รองลงมาเป็น ฟังเพลง เล่นเกม ดูหนัง เดินตลาดนัด ซ้อมปึง จำนวน 83 คนและ สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น จำนวน 72 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 5.2 สรุปผลการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน

จากการทดสอบสมมติฐานที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่า

เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา ขณะที่ สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา โดยมีความสัมพันธ์กันน้อย

แม้ว่าผลการวิจัยนี้ มีความแตกต่างจากงานวิจัยในอดีตที่ผ่านมา กล่าวคือ งานวิจัยที่ผ่านมา แสดงว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด แต่ในงานวิจัยนี้ กลับพบว่า สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ความแตกต่างกันนี้ อาจแสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจในช่วงเวลาที่ผ่านมา ที่ส่งผลถึงความเครียดของประชาชนในปัจจุบัน

## 5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ควรขยายขอบเขตการศึกษาออกไปยังคณะอื่นๆ หรือสถาบันศึกษาอุดมศึกษาอื่น เพื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยนี้ เพราะคณะอื่นๆอาจมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดแตกต่างจากคณะวิทยาศาสตร์ ดังนั้นควรมีการศึกษา เพื่อพิจารณาว่าความเครียดในแต่ละคณะ แตกต่างกันอย่างใด และ ปัจจัยที่แตกต่างกันคือปัจจัยใดบ้าง เพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาความเครียดต่อไป

2. เนื่องจากตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นตัวแปรเชิงคุณภาพหรือตัวแปรจำแนก กลุ่มการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติจึงอาจมีข้อจำกัดบ้าง การพิจารณาวิธีการวิเคราะห์อื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การวิเคราะห์สมการโครงสร้าง (Structural Equation Modelling:SEM) อาจทำให้ได้ผลการวิจัยที่มีประโยชน์มากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. 2541. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สยามเอ็มแอนด์บีพลับลิชชิง.
- เกษม ต้นติผลาชีวะ. 2544. การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สนุกอ่าน,
- จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์. 2541. การรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาล  
ตากสิน. กรุงเทพฯ ปริญญาโท ศศ.ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร)
- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. 2545. ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ.  
เชียงใหม่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์
- ชาลินี แสงศิริผล และ คณะ. 2542. ความเครียดของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์. กรุงเทพฯ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- สมเดช คู่ทวีกุล. 2545. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัด  
กรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม. กรุงเทพฯ คุรุศาสตร์มหาบัณฑิต  
สาขาบริหารการศึกษา
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และ คณะ. 2540. รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง.  
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย X ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้

- 1) เพศ  
 ชาย                       หญิง
  
- 2) อายุ(ระบุเป็นตัวเลขเต็ม) ..... ปี
  
- 3) ชั้นปี .....
  
- 4) สาขาวิชา.....
  
- 5) ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) .....
  
- 6) โรคประจำตัว  
 ไม่มี                       มี ระบุ.....
  
- 7) สถานะการเงินของท่านหรือครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร  
 มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน  
 มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนพอดี  
 มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือน  
 มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนและมีหนี้สิน
  
- 8) ความสัมพันธ์ในครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร  
 รักใคร่ช่วยเหลือกันดีและไม่มีความขัดแย้งกัน  
 มีความขัดแย้งกันบ้างเล็กน้อย  
 มีความขัดแย้งกันเป็นประจำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด

คำชี้แจง ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมามีเหตุการณ์  
ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน  
ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย  
X ให้ตรงกับช่องตามที่ คุณประเมิน

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก เครียด	รู้สึกเครียด เล็กน้อย	รู้สึกเครียด ปานกลาง	รู้สึกเครียด มาก	รู้สึกเครียด มากที่สุด
1. กลัวทำงานพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทอง หรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อปวดตึง					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดหัวข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ					

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด

คำชี้แจง ให้เรียงลำดับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของท่าน 3 อันดับแรก ที่ตรงกับสภาพ

ความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน (เรียงจากมากไปน้อย)

- ..... ปัญหาด้านการเรียน
- ..... ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว
- ..... ปัญหาความสัมพันธ์หรือความขัดแย้งกับคนรอบข้าง เช่น อาจารย์ เพื่อน เป็นต้น
- ..... ปัญหาด้านการเงิน
- ..... ปัญหาด้านความรักกับเพศตรงข้าม
- ..... ปัญหาที่มาจากตัวของตนเอง เช่น รูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพ เป็นต้น
- ..... ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ
- ..... ปัญหาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยกับชีวิตและสุขภาพ
- ..... อื่น(ระบุ).....

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวิธีในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด

คำชี้แจง ให้เรียงลำดับวิธีในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด 3 อันดับแรก ที่ตรงกับสภาพ

ความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน (เรียงจากมากไปน้อย)

- ..... ปรึกษาพ่อแม่
- ..... ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา
- ..... ปรึกษาเพื่อน
- ..... ลดเป้าหมายในการเรียน
- ..... สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ
- ..... ระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา
- ..... สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองหรือให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น
- ..... เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่างๆที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้
- ..... ระบายความเครียดด้วยการฟังเพลง/เล่นเกม/ดูหนัง/เดินตลาดนัด/ช้อปปิ้ง เป็นต้น
- ..... ระบายความเครียดด้วยการร้องไห้คนเดียว
- ..... อื่น (ระบุ).....

**\*\* ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ \*\***

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ประวัตินักวิจัย

- ชื่อ นายพรชัย หลายพสุ
- สังกัด สาขาวิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กทม 10520 โทร 02-3298000 ต่อ 3619  
Email : klpornch@kmitl.ac.th

### 3. ประวัติการศึกษา

ระดับการศึกษา	วุฒิการศึกษา	สาขาวิชา	ปีที่สำเร็จการศึกษา	สถานศึกษา
ปริญญาโท	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.)	สถิติประยุกต์	2535	ม.ธรรมศาสตร์
ปริญญาตรี	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.)	สถิติ	2530	ม.รามคำแหง

### 4. ประสบการณ์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- พรชัย หลายพสุ ดวงทิพย์ คงสบสิน พัทรี วรณสิน และ ภานุ ลีมวราภัส. 2554.

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย:

กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง

การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 49 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เล่มที่ 5 (1-4 กุมภาพันธ์ 2554) : 514 - 519.

- พรชัย หลายพสุ และ ชานินทร์ ศรีสุวรรณภา. 2556

การเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร

การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 51 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เล่มที่ 4 (5-7 กุมภาพันธ์ 2556) : 172-176.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

