

นางสาวปณิธิดา เอ็มอ่อง

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

Sources of Stress in Senior Undergraduate Students

Miss Panithita Aimong

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology
Chulalongkorn University

Academic Year 2007

กิตติกรรมประกาศ

ปณิธิตา เอมอ่อง: แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปริญญาตรีปีสุดท้าย (Sources of Stress in Senior Undergraduate Students)

อ.ที่ปรึกษา: ผศ.ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ 59 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดและความแตกต่างของแหล่งความเครียดระหว่างเพศ และ ความแตกต่างของลักษณะของมหาวิทยาลัย ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีสุดท้าย กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่รับรู้ว่าตนเองมีความเครียด จำนวน 200 คน จากมหาวิทยาลัยเอกชนและรัฐบาล แห่งละ 100 คน โดยมีจำนวนหญิงและชายเท่า ๆ กัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามแหล่งความเครียด 6 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านเรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาวะทางสังคม และ ด้านปฏิสัมพันธ์ และ วิเคราะห์ข้อมูลโดย Two-way ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. สำหรับแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว พบว่า นิสิตศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดสูงกว่านิสิตศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 14.40, p < .001$)
2. สำหรับแหล่งความเครียดด้านครอบครัว พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและลักษณะมหาวิทยาลัย มีคะแนนผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 8.71, p < .01$) โดยพบว่านักศึกษาหญิงจากมหาวิทยาลัยเอกชน มีความเครียดด้านครอบครัวสูงที่สุด
3. สำหรับแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ พบว่า นิสิตศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านเศรษฐกิจสูงกว่านิสิตศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 5.15, p < .05$)
4. ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศและลักษณะของมหาวิทยาลัย สำหรับระดับความเครียดจากแหล่งความเครียด 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสภาวะทางสังคม และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น

หลักสูตร.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....ปณิธิตา เอมอ่อง
 สาขา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
 ปีการศึกษา.....2550.....

4737441038: PSYCHOLOGY

KEYWORD: STRESS

PANITHITA AIMONG: Sources of Stress in Senior Undergraduate Students

PROJECT ADVISOR: ASSIST. PROF. PANRAPEE SUDTIWAN, Ph.D., 59 pp

The purpose of this research was to study sources of stress and perceived levels of stress in Senior Undergraduate Students. The participants were 200 Senior Undergraduate Students who perceived that they felt stressed. Data were collected using the Personal Data Questionnaire, and Sources of Stress Questionnaire. Descriptive statistics and a two-way ANOVA were conducted to analyze the data obtained.

The results of the two-way ANOVA suggested significant differences in genders, years of study, and disciplines on the perceived levels of stress as follows:

1. Intrapersonal source of stress. Students in private university had more stress than Students in public university to differ significantly, at .001($F = 14.40, p < .001$), in terms of their intrapersonal source of stress.
2. Family source of stress. The interaction effects among genders, and University were significantly found in the perceived levels of family source of stress, at .01. ($F = 8.71, p < .01$) By female students in private university had most stress of all
3. Economic source of stress. Students in private university had more stress than Students in public university to differ significantly, at .05($F = 5.15, p < .05$), in terms of their economic source of stress
4. Academic source of stress, Social source of stress and Interpersonal source of stress, the interaction effects among genders, and university were not found in the perceived levels of them.

Program.....Psychology.....Student' signature..... PANITHITA AIMONG
 Field of study.....Psychology.....Advisor's signature.....
 Academic year.....2007.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ ที่ท่านกรุณาสละเวลาให้คำชี้แนะ ให้ความรู้ และประสบการณ์ในการเรียนรู้อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณ นาย เกรียงศักดิ์ ผิวสุข ที่ได้สละเวลาและให้ความรู้ในการใช้โปรแกรม SPSS สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอขอบคุณ เพื่อนที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพื่อนที่มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ตลอดจนบุคคลอันเป็นที่รักทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจในการเรียนมาโดยตลอด

และที่สำคัญผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และทุกคนในครอบครัวที่ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจในการศึกษาโดยตลอด กำลังใจและความช่วยเหลือจากทุกท่าน ผู้วิจัยจะขอเทิดทูนไว้ในใจตลอดไป

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด และทฤษฎี.....	3
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
วัตถุประสงค์.....	19
ขอบเขตการวิจัย.....	19
คำจำกัดที่ใช้ความในการวิจัย.....	19
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	20
2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	21
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	21
การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	22
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ.....	23
วิธีดำเนินงานวิจัย.....	24
การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล.....	24
3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
4 การอภิปรายผล.....	48
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	52
รายการอ้างอิง.....	57
ภาคผนวก.....	60

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล และนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนที่รับรู้ว่าตนเองเครียด.....26
2	ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดใน แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนและนิสิตนักศึกษา ชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตามเพศ.....29
3	ค่าเฉลี่ย(Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดใน แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของ มหาวิทยาลัยรัฐบาล และมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามมหาวิทยาลัย.....30
4	ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดใน แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล และนิสิต นักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศและมหาวิทยาลัย.....31
5	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้าน การเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลจำแนกตามเพศ..33
6	ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้าน การเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ.34
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิต นักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามเพศ.....34
8	ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้าน เรื่องส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตามเพศ.....35
9	ค่าเฉลี่ย(M)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD)ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้าน เรื่องส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามเพศ.....35
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิต นักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามเพศ.....36

11	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตาม เพศ.....	37
12	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ.....	37
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามเพศ	38
13.1	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดด้านครอบครัวของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ด้วยวิธี Simple effect.....	40
14	ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตาม เพศ.....	41
15	ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ.....	41
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านเรื่องเศรษฐกิจของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามเพศ	42
17	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านสถานะทางสังคมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตาม เพศ.....	43
18	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านสถานะทางสังคมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ.....	43
19	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านสถานะทางสังคมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามเพศ.....	44

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา วัฒนธรรม การแพทย์ การคมนาคม การเกษตร และอื่นๆอีกมากมายซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่คนในสังคมให้ดีขึ้นกว่าเดิมในด้านต่างๆ เพิ่มความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตมากขึ้น เนื่องจากความเจริญทางด้านวัตถุในทางกลับกันความเจริญนี้ก็กลับทำให้เกิดปัญหาต่างๆที่เป็นผลมาจากการพัฒนาสังคมขึ้น ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมซับซ้อนขึ้น และกลายเป็นสังคมที่ต้องการการแข่งขัน ภายใต้แรงกดดัน บีบบังคับจากสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ ค่าครองชีพ และการดำรงชีวิต ผู้คนต้องการมีความอุดมสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อความสุขในชีวิต ก่อให้เกิดความกังวล เกิดภาวะสุขภาพจิตไม่ดี อันนำไปสู่ ความเครียด อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในทุกๆสังคม ทุกเพศ ทุกวัย ทุกศาสนา จนแทบกล่าวได้ว่าความเครียดเป็นภาวะที่ทุกคนต้องเผชิญในชีวิตตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่แต่ความเครียดจะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ซึ่งพัฒนาการแต่ละช่วงวัยส่งผลเป็นปัจจัยให้เกิดลักษณะของความเครียดที่แตกต่างกัน(Melgosa,2001)

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัว เป็นการตอบสนองของร่างกายเพื่อรับเหตุการณ์ได้เหตุการณ์หนึ่งที่มนุษย์คิดว่าหนักหนาสาหัสเกินเกินกำลังที่จะสามารถแก้ไขได้ สามารถเกิดได้ทุกหนทุกแห่งทุกเวลา มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาที่ประหม่น ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ ซึ่งเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดความเครียดนี้จะแตกต่างกันไปในความสามารถในการแก้ปัญหา การประหม่นเกี่ยวกับสถานการณ์ของแต่ละคน การมีความเครียดในระดับพอดีทำให้มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้กับชีวิต เป็นความท้าทายที่ช่วยผลักดันให้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆได้ดียิ่งขึ้น แต่หากความเครียดนี้มีมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมได้ ความเครียดก็จะทำให้เกิดผลร้ายต่อชีวิตความเป็นอยู่และหนทางในการแก้ปัญหาที่มีมากมายหลายวิธี แต่จากที่พบในหน้าหนังสือพิมพ์พบว่าพิษเศรษฐกิจและสังคมทำให้คนหาทางในการแก้ปัญหาโดยการฆ่าตัวตายมากขึ้น (ประเวศ ดันติพิวัฒน์สกุล และสุรสิงห์ วิศรุตรัตน์, 2542)กล่าวถึงรายงานจากองค์การอนามัยโลก พบว่า ในแต่ละปีมีคนฆ่าตัวตาย ประมาณ 400,000 คน หรือประมาณวันละ 1,096 คน และแต่ละภูมิภาคมีอัตราการฆ่าตัวตายที่แตกต่างกัน ซึ่งเชื่อว่าเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม การเข้าถึงอุปกรณ์หรือเครื่องมือสำหรับการฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายนับเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ 10 อันดับแรก สำหรับทุกกลุ่มอายุในแทบทุกประเทศ โดยเฉพาะในกลุ่มอายุระหว่าง 15 – 24 ปี การฆ่าตัวตายนับเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตใน 3 อันดับแรก สำหรับประเทศไทยแนวโน้มอัตราการฆ่าตัวตายของประชาชน

สูงขึ้น อย่างน่ากลัว เนื่องจากประเทศไทยกำลังประสบปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อประชาชนโดยตรง ประชาชนต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากมาย เผชิญกับความเครียด ความกดดัน ปัญหาที่แก้ไม่ตกสะสมอย่างเรื้อรัง ทำให้สภาพจิตใจแย่ ท้อแท้ ลึนหวัง คิดว่าการตายเป็นทางออกที่ดี จึงมีประชาชนคิดอยากตายมากขึ้น และในต้นปี 2546 เป็นต้นมาปัญหาอาชญากรรมที่มีความรุนแรงมากขึ้น(วรินทร์ รามสูตร, 2547) โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ตกเป็นเหยื่อของปัญหาสังคมเหล่านี้คือกลุ่มนักศึกษาที่กำลังอยู่ในวัยรุ่น อันเติบโตเป็นกำลังและอนาคตที่สำคัญของชาติ

นิสิตนักศึกษาในช่วงชั้นปีสุดท้ายนับว่าเป็นช่วงสำคัญ หรือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตได้เลยทีเดียวเนื่องจากเป็นวัยของวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังจะเปลี่ยนตำแหน่งทางสังคมจากเดิมเป็นผู้ใหญ่ออนต้น ที่ต้องมีความรับผิดชอบ ด้านการเงิน ด้านความรับผิดชอบ ด้านครอบครัวมากขึ้น นอกจากนั้นผู้วิจัยเห็นว่านิสิตนักศึกษาปีสุดท้ายนั้นน่าจะมีเครียดมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ,ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร,พรรณระพี สุทธิวรรณ (2545) ที่ยอมรับว่าระดับความเครียดคนเรานั้นจะเพิ่มขึ้นตามความรุนแรงของแหล่งความเครียด ซึ่งถ้าพิจารณาถึงระบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย อาจกล่าวได้ว่าจำนวนปีที่เพิ่มขึ้น แหล่งของความเครียดน่าจะมีจำนวนมากขึ้นและรุนแรงมากขึ้น จึงน่าจะเป็นได้ว่านิสิตนักศึกษาที่เรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นน่าจะมีเครียดที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน เพราะจะต้องมีความเครียดเรื่องการเรียนต่อในระดับชั้นปริญญาโท เรื่องการทำงานทำเป็นหลักอันมั่นคงในอนาคต เพราะช่วงชีวิตตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยที่เรียนมหาวิทยาลัยของเด็กไทยส่วนมากเป็นช่วงชีวิตที่ไม่แตกต่างกันมากนักในการเลี้ยงดูแบบวัฒนธรรมไทยคือยังเป็นชีวิตที่สามารถพึ่งพาครอบครัวได้ แต่หากศึกษาจบชั้นปริญญาตรีเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เป็นภาวะที่ช่วยเหลือพึ่งพาตนเอง ต้องเริ่มเรียนรู้จากสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ดังนั้นความเครียดของนิสิตนักศึกษาในช่วงชั้นปีสุดท้ายจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ อย่างไรก็ตามปัญหาที่เกิดขึ้นกับ นิสิตนักศึกษาคนหนึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษาอีกคนหนึ่งก็ได้ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ตัวตนบุคคลของคนๆนั้น (Romano, 1992)

ด้วยสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของกลุ่มนิสิตนักศึกษาในช่วงชั้นปีสุดท้ายที่ต้องเผชิญกับความเครียดนี้ โดยให้ความสนใจและต้องการที่จะศึกษาถึงแหล่งความเครียดที่น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้นิสิตนักศึกษาในช่วงชั้นปีสุดท้ายเกิดความเครียดมากที่สุด เพราะจริงๆแล้วแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในช่วงชั้นปีสุดท้ายนี้อาจไม่ใช่แค่เรื่องการเรียนเพียงอย่างเดียว แต่อาจเป็นเพราะครอบครัว เพื่อน เรื่องส่วนตัว เรื่องการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังจากสังคมเป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องนี้ ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาปีสุดท้ายทั้งเพศหญิงและชาย ในคณะสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยเอกชนและมหาวิทยาลัยรัฐบาล จากการวิจัยของวรินทร์ รามสูตร(2547)ที่ศึกษาเรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างในสายการเรียนของนิสิต และผู้วิจัยสนใจเรื่องความ

แตกต่างของมหาวิทยาลัยเอกชนและรัฐบาลที่มีความแตกต่างกันไม่ว่าเรื่องค่าใช้จ่าย วิธีการ Entrance เพราะยังไม่มีการวิจัยที่ทำเรื่องความแตกต่างของแหล่งความเครียดนี้ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องแหล่งความเครียดของคนในกลุ่มนี้ อันนำไปสู่การวางแผนแก้ไขและเป็นแนวทางในการหาวิธีการจัดการเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป

แนวคิด/ทฤษฎี

1. ความหมายของความเครียด

นักวิชาการแต่ละคนให้ความหมายด้านความเครียดแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละท่าน โดยทางการแพทย์จะมองว่าความเครียดเกิดจากการที่ร่างกายได้รับการกดดันหรือทำทายน (Neufeld, 1980) เป็นผลที่ตอบสนองด้านสรีรวิทยาและจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคามร่างกายถ้าเป็นนักวิชาการทางด้านจิตวิทยาจะมองว่าความเครียดเป็นสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายเกิดความต้องการ

นพ.เกษม ตันติผลีวะ (2544) แบ่งความเครียดเป็น 2 พวกใหญ่ๆ คือความเครียดทางกาย กับความเครียดทางใจ โดย

1. ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี เชื้อโรค หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย ความต้องการทางเพศ สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

2. ความเครียดทางใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากเรื่องราวที่มากระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางใจ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การพบปะหรืออยู่ร่วมกับบุคคลที่เกลียด การที่ต้องทำอะไรฝืนความรู้สึกรู้สึกของตนเอง การถูกกั๊กขังหน่วงเหนี่ยว การสูญเสียเงินทองหรือเกียรติยศ ฯลฯ

Han Selye (1956) กล่าวว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย โดยไม่ว่าเหตุการณ์หรือสิ่งที่กระทำให้เกิดความเครียดจะเป็นข้อเรียกร้อง (Demand) หรือสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) ก็ตาม โดยการเรียกร้องนั้นหากเป็นสิ่งที่พึงประสงค์คือ Eustress หากเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์คือ Distress ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เฉพาะเจาะจง และขึ้นอยู่กับชนิดคุณภาพและความเข้มข้นของความต้องการ ความเครียดในระดับที่พอดีพอเหมาะจะทำให้คนเกิดการปรับตัว คือ ทำให้คนตอบสนองทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นทางสรีรวิทยาหรือทางอื่นๆ โดยมีทั้งด้านดีและด้านเสีย โดยแบ่งปฏิกิริยาตอบสนองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะปฏิกิริยาต่อสิ่งเตือนภัย ระยะต่อต้าน และ ระยะเหนื่อยล้า

Lazarus (1971) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง เป็นความไม่สมดุลแบบชั่วคราวเกิดจากกระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive appraisal) หรือการที่คนประเมินว่าสิ่งเร้าที่ประสบนั้นเป็นสิ่งที่มาคุกคาม โดยเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมอันได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายนอกในสังคม ในการทำงาน ใน

ธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต กับ ลักษณะภายในของคน คือ ทศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ความต้องการของคนๆนั้น

Sheridan&Radmacher (1992) ได้แบ่งความเครียดเป็น 3 แนวคิดใหญ่ๆคือ

1. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาหรือการตอบสนอง คือ ความเครียดเป็นการที่บุคคลได้ตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นสิ่งเร้าที่เข้ามาทำอันตรายหรือคุกคาม นักวิชาการที่ให้ความสนใจในลักษณะนี้คือ Selye(1956)โดยเขาทดลองความคิดของเขากับหนู และพบว่า การตอบสนอง กลายเป็นการตอบสนองโดยไม่เฉพาะเจาะจงคือ ไม่ว่าจะร่างกายจะโดนสิ่งใดก็ตามมากระตุ้น ร่างกายจะมีการตอบสนองในลักษณะเดียวกัน คือ เหงื่อออก ใจสั่น หัวใจเต้นแรง หน้ามืด ฯลฯ
2. ความเครียดคือ ตัวกระตุ้น คือ ความเครียดไม่ได้เป็นปฏิกิริยาหรือการตอบสนอง แต่ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั่นเอง
3. ความเครียดเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล และ สิ่งแวดล้อม คือ บุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการประเมินแตกต่างกันและ บุคคลคนเดียวกันสามารถประเมินความรุนแรงของเหตุการณ์หรือสถานการณ์เดียวกันในเวลาต่างๆกันนั้นแตกต่างกันได้ หรือประเมินว่า ศักยภาพที่มีอยู่ของตนนั้นน้อยกว่าความรุนแรงของสิ่งแวดล้อม ทำให้สิ่งแวดล้อมนั้นสามารถเข้ามาคุกคามหรือทำอันตรายต่อตนเองได้

Roger (1951) กล่าวว่าความเครียด คือ การที่จิตรู้สึกว่าคุณค่าคุณงาม จึงเกิดความวิตกกังวล สับสน เป็นทุกข์ และไม่แน่ใจในทิศทางพฤติกรรมของตน เกิดจากการรับรู้ว่าคุณค่าคุณงามนั้นไม่ตรงกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง คือ ความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้าง "ตน" จึงเกิดกระบวนการทางจิตที่จะนำกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ อาจเป็นการบิดเบือนการรับรู้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลไม่ยอมรับในตัวตนที่แท้จริงของตน ทำให้เป็นการถูกคุกคามมากขึ้น

สุนทรี เวปุลละ (2539) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึงผลที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์นั้น บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายหรือเป็นสิ่งคุกคามตนเอง

Iazarus และ Folkman (1984)อ้างถึงใน วรินทร์ รามสูตร(2547) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยกระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive appraisal)ว่า ความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถ หรือแหล่งกำลัง(Resource)ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้และเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าคุณงามหรือเป็นอันตรายต่อความสุข

Joan Luckman,Keren Sorenson (1980) กล่าวว่าความเครียดเป็นสิ่งที่มาคุกคามหรือรบกวนบุคคลทำให้ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล รวมทั้งคุกคามสภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ

กรมสุขภาพจิต (2546) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกวุ่นวายตนถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจกังวล สับสน วิดกกังวล เกิดความไม่สมดุล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการตั้งกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้งหนึ่ง

จากที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่า ความเครียด เป็นสิ่งที่ทุกคนต่างก็เคยประสบกันมา มากบ้าง น้อยบ้าง แม้แต่ใน กิจกรรมในชีวิตประจำวันก็มีโอกาสก่อให้เกิดความเครียดได้ไม่น้อย ความเครียดเป็นอารมณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจทำให้เกิดการตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นเรื่องที่คิดว่าเกินความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ หนักใจ และอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายของคนเราทำให้รู้สึกว่าควบคุมตนเองไม่ได้ แต่ถ้าความเครียดไม่มากเกินไป จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความมานะพยายามเอาชนะปัญหาและอุปสรรคจนนำไปสู่ความสำเร็จ ได้ในที่สุด

2. สาเหตุของความเครียด

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นมีมากมายหลายประการ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน ซึ่งเป็นสังคมที่มีความเจริญทั้งทางด้านเทคโนโลยีและสารสนเทศ ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันของคนในสังคมต้องอาศัยการปรับตัวมากมาย ล้วนแต่เป็นผลให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น สาเหตุอาจจะมาจากทั้งสภาวะภายในหรือสถานการณ์ภายนอกก็ได้ และในแต่ละสถานการณ์ก็ย่อมให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

Farmer and other., 1984, pp.20-24 ได้แบ่งสาเหตุความเครียดไว้ดังนี้

1. สาเหตุจากตัวบุคคล(Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กันวิถีชีวิตของบุคคล ซึ่งได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อุดมโนทัศน์ของแต่ละบุคคล สุขภาพและอื่นที่เกี่ยวข้องในลักษณะปัจเจกบุคคล
2. สาเหตุจากการเงิน คือสาเหตุที่เกิดจากสถานะทางเศรษฐกิจ เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่เป็นและที่ควรจะเป็น เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถได้การจัดหาปัจจัย 4 เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย
3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ คือสาเหตุที่มาจากกรณีปฏิสัมพันธ์ติดต่อกันกับผู้อื่นในสังคม เช่น พ่อแม่ เพื่อน พี่น้อง คู่สมรส ฯลฯ
4. สาเหตุจากอาชีพการงาน เกี่ยวกับประสบการณ์ในการทำงานและดำเนินชีวิต รวมถึงความคาดหวังในอนาคตว่าสอดคล้องกันหรือไม่

Darley, Glucksberg and Kinchla (1986) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 ชนิดคือ

1. สาเหตุจากร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอ นิว

นอกจากนี้ ซูทิตย์ ปานปรีชา(2529 : 486-488 อ้างถึงในกฤษดา ชลวิริยะกุล นิวัติ เอี่ยมเที่ยง และกรรณิการ์ วุฒิมพงษ์วรโชติ.2539 :10) ยังแบ่งสาเหตุทางร่างกายเป็น 5 ชนิดคือ

- ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือผ่านการทำงานอย่างหนักมาเป็นเวลานาน
- ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เพราะร่างกายตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน
- รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ขาดวิตามินและเกลือแร่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
- มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว
- ติดสุราและยาเสพติด เพราะ สุราและยาเสพติดมีฤทธิ์กดประสาททำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

2. สาเหตุจากทางจิตใจ แบ่งเป็น

- สถานการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดอย่างมากมาย เป็นเหตุการณ์ที่อันตรายอย่างยิ่ง เช่น อุทกภัย แผ่นดินไหว สงคราม อุบัติเหตุ การถูกปลอกร้ายชีวิต ถูกข่มขืน การถูกทรมานร่างกาย
- เหตุการณ์ต่างๆที่สร้างความเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตปกติ รวมไปถึงทั้งเหตุการณ์ที่ดี เช่น การแต่งงาน การคลอดบุตรคนแรก งานสำเร็จการศึกษา ฯลฯ และ เหตุการณ์ที่เป็น การเปลี่ยนแปลงที่ไม่ทันได้ตั้งตัว เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ การเปลี่ยนตำแหน่งงาน ฯลฯ
- ความยากลำบากอันยาวนานที่ก่อให้เกิดเป็นปัญหาที่ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถมากขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความยากจน ความเป็นอยู่อย่างแออัด ต้องอยู่ร่วมกับคนที่เกลียด ความเดือนร้อนในชีวิตสมรส ฯลฯ
- เกิดความขัดแย้งในใจขึ้น คือเมื่อบุคคลเกิดต้องเลือกระหว่างสิ่ง 2 สิ่งที่มีความพอใจเท่าๆกัน หรือต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่พอใจทั้ง 2 อย่าง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การอยากได้ หรือ การไม่ยอมอยากได้
- ความคับข้องใจ คือ การที่บุคคลมีความต้องการที่ถูกขัดขวาง ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดนั้นๆ ได้ โดยมีสาเหตุ 5 ประการคือ

- การล่าช้า โดยเฉพาะสังคมที่เน้นเรื่องการตรงต่อเวลา
- การสูญเสีย เช่น การตายของคนที่รัก การสูญเสียสิ่งที่รัก รวมไปถึงการสูญเสียที่นำมาซึ่งความโศกเศร้า และความคับข้องใจด้วย เพราะเป็นการเตือนว่าบุคคลไม่สามารถกำหนดหลายๆสิ่งในชีวิตของตน และทำให้รู้สึกหมดหวัง

- การขาด ความมั่นใจ เช่น การไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง ขาดความสามารถและควมมีเสน่ห์ที่มนุษย์เชื่อว่าเป็นคุณสมบัติสำคัญ
- ความล้มเหลว บุคคลจะเกิดความคับข้องใจเมื่อคิดว่าตนเองเป็นต้นเหตุหรือมีส่วนในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น
- ความคิดว่าชีวิตของตนไม่มีความหมาย เพราะการค้นพบความหมายของชีวิตเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ แต่มีผู้คนมากมายที่ไม่ได้ทำงานที่มีความหมายของชีวิตที่บุคคลนั้นๆต้องการ

นอกจากนี้ ชูทิติย์ ปานปรีชา(2529 : 486-488 อ้างถึงในกฤษดา ชลวิริยะกุล นิวัตติ เอี่ยมเที่ยง และกรรณิการ์ วุฒิพงษ์วรโชติ.2539:10)ยังกล่าวอีกว่า บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้ เช่น เป็นคนที่จริงจังกับชีวิต ต้องการทำให้ทุกอย่างเป็นอย่างสมบูรณ์แบบ เป็นคนตรงเจ้าระเบียบ มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่นทำให้ต้องทำทุกอย่างด้วยตนเองจึงเกิดความเครียดง่าย หรือเป็นคนใจร้อน อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย ก้าวร้าว คุมอารมณ์ตนเองไม่อยู่ หรือเป็นคนที่ต้องการการพึ่งพาในผู้อื่น ขาดความเชื่อมั่นในตัวของตัวเอง ไม่กล้าตัดสินใจเรื่องการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง และยังสามารถแบ่งสาเหตุของความเครียดเป็นสาเหตุภายนอก คือปัจจัยต่างๆนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด นอกจากสาเหตุจากกายและใจซึ่งเป็นสาเหตุภายใน ได้แก่

การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สินหน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน การถูกลดตำแหน่ง หรือการย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย ,การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ๆตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่ได้คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน ย้ายที่อยู่ หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น, ภัยอันตรายต่างๆที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็ภัยที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้นเองหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไปหมู่บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรงเกิดความเครียดได้,ทำงานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง ผู้ที่อยู่ในตำแหน่งหัวหน้างานหรือผู้บริหารงานต้องรับผิดชอบด้านการวินิจฉัยสั่งการ วางแผน ควบคุมดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นจำนวนมาก ทำให้ย่อมมีปัญหาอยู่เสมอ, ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงต่ออันตราย งานที่ไม่พอใจ ไม่สามารถพอใจกับงานที่ทำอยู่นั้นๆ, ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำยากจนเป็นหนี้สิน ทำให้สภาวะเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียบได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียด

ได้ รวมไปถึงสภาพของสังคมเมืองที่มีคนเข้ามาทำงานอยู่ตลอดเวลาทำให้เกิดความแออัดยัดเยียด แข่งขันในทุกๆด้าน แข่งกันกินแข่งกันอยู่ ต่างคนต่างอยู่ อันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

3. ระดับความเครียด

ระดับความเครียดที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลนั้น ถึงแม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่อาจจะมี ความรุนแรงที่แตกต่างกันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางอารมณ์ และจิตใจ สภาพทางสังคม วัฒนธรรม ตลอดจน สภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคลนั้นๆ รวมทั้งความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้นการยอมรับและปรับตัว ของแต่ละบุคคล

Dawkins, Depp and Selzer อ้างถึงใน มนตรี ลีจุติภูมิแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดระดับต่ำ(Mind Stress) คือ ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือสถานการณ์ในการ ปฏิบัติงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลนานๆครั้งหรือเพียงเล็กน้อย ความรู้สึกเครียดจะเกิดขึ้นและ หหมดไปในเวลาอันสั้น เพียงนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น และยังช่วยให้บุคคลตื่นตัวและกระตือรือร้น ในการปฏิบัติงาน
2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) คือ ความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรก เกิดขึ้น จากสาเหตุหรือสถานการณ์ในการปฏิบัติงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลบ่อยครั้ง หรือถูกคุกคามเป็น เวลานานขึ้น เป็นวิกฤติการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าอยู่ในระหว่างความสำเร็จ และความล้มเหลว ไม่อาจแก้ไขหรือปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ความรู้สึกเครียดนี้จะคงอยู่ นานหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน มีผลทำให้บุคคลมีการแสดงออกถึงความเครียด เช่น ปฏิเสธ ก้าวร้าว เจ็บขริม เนื่องจากไม่อาจควบคุมสถานการณ์ต่างๆได้ และมีความยุ่งยากในการ ดำเนินชีวิต
3. ความเครียดระดับสูง(Severe Stress) คือ ความเครียดที่รุนแรงมาก เกิดขึ้นจากสาเหตุหรือ สถานการณ์ในการปฏิบัติงานที่รุนแรง หรือมีหลายสาเหตุร่วมกันเข้ามาคุกคามอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเครียดจะคงอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี เป็นผลมาจากบุคคลไม่สามารถ ปรับตัวต่อสถานการณ์ที่คุกคามอย่างต่อเนื่อง และหากไม่ได้รับการช่วยเหลือในการเผชิญกับ สถานการณ์นั้นๆ จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และปรับตัวไม่ได้ตามมา

จะเห็นได้ว่าสถานการณ์ที่บุคคลหนึ่งๆได้ประเมินเป็นความเครียดในระดับ 1-2 นั้นยังเป็น ภาวะความเครียดที่ปกติที่ไม่ส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิต แต่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เพราะ ช่วย กระตุ้นให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้น แต่ความเครียดในระดับที่ 3 บุคคลต้องใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหาเพื่อบรรเทา ความเครียดนั้นๆ หากสำเร็จร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ หากไม่สำเร็จจะเกิดความผิดปกติทาง

ร่างกายและทางจิตใจตามมาด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Roger อ้างถึงใน Patterson,1996 โดยมองว่าหากโครงสร้างของบุคคลไม่สอดคล้องอย่างมากกับสถานการณ์ที่บุคคลประสบเป็นประสบการณ์ และกลไกการป้องกันตนเองของเขาก็ไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้อีกต่อไปนั้น บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลอย่างรุนแรง ทำให้ต้องขยายโครงสร้างตน จะทำให้บุคคลรู้สึกที่กำลังถูกคุกคามมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดภาวะความแตกแยกขึ้นมาในจิตใจ นั่นคือในบางเวลาบุคคลจะปฏิบัติในแบบที่เขาเป็นและในบางเวลาเวลาบุคคลจะปฏิบัติในแบบที่เขาอยากจะเป็น ซึ่งนั่นเองแสดงให้เห็นว่าบุคคลเป็นโรคจิต โรคประสาท

ความเครียดในระดับต่ำจะช่วยให้บุคคลรู้จักการแก้ปัญหา การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้นกว่าเดิม เป็นการผลักดันให้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ถ้าบุคคลไม่ตกอยู่ในภาวะความเครียดแล้ว ก็จะไม่มีโอกาสที่จะเรียนรู้ถึงเรื่องราวการปรับตัวเพื่อต่อสู้กับปัญหา มองไม่มีโอกาสทำงานร่วมกับอวัยวะอื่นๆของร่างกาย เพื่อที่จะปรับตัว ถ้าอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไม่ได้ใช้งานนานๆ อวัยวะส่วนนั้นจะเหี่ยวแห้งและเสื่อมลงในที่สุด(Byrne and Thompson, 1972) อ้างถึงใน ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติปี2546,2546 ส่วนความเครียดในระดับปานกลางนั้นถือว่าการเตือนภัย เพราะฉะนั้นบุคคลควรรักษาสาเหตุและหาทางบรรเทาความเครียดลง หากทำได้ร่างกายก็จะเข้าสู่ภาวะปกติ หากไม่สามารถทำได้ก็จะเข้าสู่ภาวะความเครียดระดับสูงซึ่งเป็นอันตรายสามารถนำไปสู่ความผิดปกติทางร่างกายและทางจิตใจ

4. วัยรุ่น

ปราณี รามสูต (2528) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น(adolescence)คือ มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า "adolescere" ซึ่งหมายถึง การก้าวไปสู่วุฒิภาวะ เรื่องของวัยรุ่นจึงควรเน้นหนักการศึกษาด้านกระบวนการของการพัฒนาทางด้านทัศนคติ ความเชื่อ และการปรับตัวทางด้านสังคมของบุคคลจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530) แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วงดังนี้

1. ช่วงวัยรุ่นตอนต้น อยู่ในช่วงอายุ 13-15 ปี โดยเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งในช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นระยะนี้จึงมุ่งเข้าหาตนเอง มีความสนใจในรูปร่างของตน และเปลี่ยนแปลงทางลักษณะทางเพศทั้งภายในภายนอก

2. ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง อยู่ในช่วงอายุ 15-18 ปี ช่วงนี้เป็นช่วงที่ผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆได้แล้ว เด็กในระยะนี้จึงมุ่งความสนใจเพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยมี เจตคติและค่านิยมของตนเอง ตลอดจนมีการวางแผนอนาคต นอกจากนี้เด็กยังเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศอีกด้วย

3. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปี ระยะเวลานี้เป็นช่วงสุดท้ายก่อนที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นระยะที่เด็กเริ่มจัดรูปแบบของตนเอง เริ่มมีความชำนาญในสายอาชีพของตนเอง และสามารถเชื่อมโยง บทบาทหน้าที่ของตนเองเข้ากับสังคมใหม่ที่ตนอยู่ รู้คุณค่าของชีวิตและและสร้างจุดมุ่งหมายของชีวิต ตลอดจนมีมุมมองต่อสังคมกว้างขึ้น

สาเหตุความเครียดของวัยรุ่น

วัยรุ่นถือเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นวัยที่เปรียบเสมือนตัวเชื่อมระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะว่าวัยนี้เป็นวัยที่ไม่ได้อยู่ในสังคมเด็ก และในขณะเดียวกันนั้นก็ไม่ได้อยู่ในสังคมผู้ใหญ่ เปรียบเสมือนว่ายังไม่มีจุดยืนที่แน่นอน รู้สึกสับสนในบทบาทหน้าที่ของตน ไม่รู้ว่าจะจะเป็นเด็ก หรือว่าเป็นผู้ใหญ่ดี ซึ่งความรู้สึกสับสนนี้เป็นแรงผลักดันให้วัยรุ่น หันมามองตนเองและพยายามค้นหาความเป็นตัวตนของเขาเอง ค้นหาความสามารถและความต้องการที่แท้จริงของตน ดังนั้น ความเครียดของวัยรุ่นสาเหตุหลักๆ จะมาจาก การเรียน เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อว่าเกรดเป็นตัวบ่งบอกถึงความสามารถทุกอย่างของตนรวมทั้งเป็นการยอมรับจากครูและเพื่อนและเป็นตัวชี้ถึงการประสบความสำเร็จในอนาคต เพราะเรื่องอนาคตเป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องตระหนักถึงความสามารถของตน เพื่อเลือกอาชีพ และต้องแข่งขันกับผู้อื่นซึ่งให้ได้งานที่ตนและผู้ปกครองพึงพอใจ นั่นเองจึงเป็นเหตุผลให้วัยรุ่นพบปัญหาเรื่องอาจมีความขัดแย้งกับครอบครัว นอกจากนั้น วัยรุ่นมักจะกังวลเรื่องสิ่งที่ไม่คาดคิดกับตนเอง เพราะไม่อยากให้ผู้อื่นมองตนเองในแง่ลบ และต้องเจอปัญหาในการจัดการกับเวลาในเรื่องต่างๆให้เหมาะสมด้วย

5. แหล่งความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย

เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถหางานวิจัยที่กล่าวถึงความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยปีสุดท้าย จึงขอกล่าวถึงแหล่งความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยทั่วไป คือ Greenberg (1999) กล่าวว่าช่วงที่เกิดความเครียดมากคือช่วงวัยเรียนระดับอุดมศึกษา เพราะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลง แหล่งความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทำให้ต้องพัฒนาการเป็นตัวของตัวเองและการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ นอกจากนั้นยังพัฒนาบุคลิกภาพ ความสามารถเป็นต้น
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยจะเชื่อมโยงคุณค่าของตนเองกับผลการเรียนที่ได้รับเพราะมีความเชื่อว่ามิผลต่อการจบการศึกษาและความสามารถในการเข้าทำงาน
3. การลงวิชาเรียนมากเกินไปเพื่อต้องการจบในระยะเวลาอันสั้น ทำให้เกิดความยากลำบากทั้งทางร่างกาย และจิตใจ
4. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะต้องอาศัยการปรับตัว

5. ความรักและความต้องการทางเพศ ความรักเป็นความสัมพันธ์ที่ต้องการการปรับตัวเป็นอย่างมาก และความต้องการทางเพศของนักศึกษาก็สามารถทำให้เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน
6. การอายุ เพราะต้องพบเจอกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆที่เปลี่ยนไป เกิดเป็นความเครียดและทำให้เป็นอุปสรรคในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
7. การเลิกกับคนรัก เพราะความสัมพันธ์แบบคู่รักของนักศึกษามักจะไม่ถาวร การมีประสบการณ์เลิกกันกับคู่รักในการเรียนระดับอุดมศึกษาสามารถเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ เพราะการเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยปีสุดท้ายนั้นอาจก่อให้เกิดความเครียดทางด้านต้องคิดถึงเรื่องการเริ่มต้นประกอบอาชีพ เพราะต้องเป็นวัยที่เริ่มต้นหางานทำแม้เมื่อสำเร็จการศึกษาไปแล้วก็ตาม

6. ผลของความเครียด

ผลของความเครียดที่เกิดขึ้นนี้สามารถส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งร่างกายจะต้องปรับตัวให้พร้อมที่จะรับผลที่เกิดขึ้น และในการแสดงออกของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน

อนามัย ธีรวิโรจน์ (2547)อ้างถึงใน มนตรี สัจจุติภูมิ กล่าวว่าเมื่อบุคคลได้รับความเครียดจะกระตุ้นร่างกายให้เกิดปฏิกิริยาในการปรับตัวต่อร่างกาย 3 ขั้นตอนคือ

4. ระยะบอเหตุ (Alarm Reaction Stage)ระยะนี้ร่างกายจะรับรู้ปัจจัยกระตุ้นก่อให้เกิดความเครียด ระยะนี้เป็นระยะสั้นเกิดขึ้นเฉพาะแห่ง ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านปัจจัยกระตุ้นเหล่านั้น เพื่อพยายามปรับสมดุลของร่างกาย เช่นเกิดปฏิกิริยาโดยผ่านระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ เช่น pituitary gland หลังฮอร์โมนออกมาให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวการเก็บกดและซ่อมแซมให้ร่างกายอยู่ในภาวะปกติได้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงเช่น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น มือเท้าเย็น รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงตามระบบต่างในร่างกายเช่น การขับถ่าย ปฏิกิริยาตอบโต้ ได้ (Han Selye, 1956)
5. ระยะต่อต้าน(Resistance Stage) เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงปรับตัวด้านชีววิทยาเพื่อต่อต้านความเครียด โดยใช้การปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมทั้งแสดงออกมาทั้ง2ด้านนี้ด้วย คือด้านร่างกายจะมีการกระทำโดยตรง ด้านจิตใจจะมีการนำกลไกทางจิตมาโดยความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้นและตัวบุคคลจะเป็นตัวกำหนดการแสดงออก โดยการปรับตัวอาจจะกลายเป็นโทษได้หากบุคคล เลือกลวิธีการปรับตัวที่ไม่ถูกต้อง(Han Selye, 1956)
6. ระยะอ่อนล้า(Exhaustion stage)เป็นผลจากผู้ประกอบอาชีพมีความเครียดนานๆ ทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสภาวะปกติได้ ความเครียดยังคงอยู่ อาจถึงแก่ความตายได้ เพราะอวัยวะหยุดทำงาน

ผลกระทบของความเครียดสามารถแบ่งได้เป็นทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ

1. ด้านร่างกาย

สมบัติ ตาปัญญา (2526) กล่าวว่า เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะ "สู้" หรือ "หนี" โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น

- หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว
- การหายใจดีเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจตื้นๆ
- มีการขับครีนาตินและฮอร์โมนอื่นๆ เข้าสู่กระแสเลือด
- ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น
- กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี เพราะระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก กล้ามเนื้อหดเกร็งมีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดได้เนื่องจากการเพิ่มของกรดแลคติก และกล้ามเนื้อเกิดการแข็งเกร็ง หรือเป็นตะคริว
- เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว
- เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่ม

นอกจากนี้การปรับตัวทางร่างกายยังมีการเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อร่างกายทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งสามารถสังเกตหรือค้นหาได้เช่น การใช้แบบแผนของพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านไวต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการรับรู้ต่อความจริงบิดเบือนไป (Joan Riehl อ้างถึงใน สวพรรณ ทรัพย์ประดิษฐ์, 2539) ซึ่งการแสดงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น เป็นการปรับตัวเพื่อรักษาดุลภาวะทางชีวภาพ การล้มเหลวในการปรับตัวทางด้านนี้มีผลต่อร่างกาย สอดคล้องกับ Greenburg, 1999; Melgosa, 2001 อ้างถึงในวรินทร์ รามสูตร, 2547 ได้กล่าวถึงผลของความเครียดด้านร่างกายเพิ่มเติมจากที่กล่าวมาข้างต้นคือ ยังมีระบบฮอร์โมนที่ทำให้น้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น ความต้องการทางเพศลดลง มีการเปลี่ยนแปลงของรอบเดือน ระบบภูมิคุ้มกันลดลงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย เกิดสิ่งมากขึ้นเพราะผิวหนังผลิต Keratin เพิ่มขึ้น และอาจเกิดผมหงอกได้ง่ายเพราะเส้นเลือดที่เลี้ยงบริเวณหนังศีรษะหดตัว ทำให้บริเวณผิวหนังขาดสารอาหาร จึงเปลี่ยนเป็นสีขาวและหลุดร่วงได้

2.ด้านจิตใจ

มีนักวิจัยมากมายได้ให้ความหมายของผลของความเครียดด้านจิตใจไว้พอสรุปได้ดังนี้

ความเครียดส่งผลให้เกิดความรู้สึกต่างจากที่เคยเป็น การรับรู้ความรู้สึกต่างออกไป เช่นรู้สึกเฉยๆ ไม่มีความรู้สึกยินดียินดีร้ายกับสิ่งใดทั้งสิ้น ลึกลับ ไม่สามารถหาความสุขได้ หมดอารมณ์ทางเพศ ต่ำหนิตัวเอง ขาดความมั่นใจ(ประพาพัรัตน์ บุรีรัตน์2535 อ้างถึงใน สวพรรณ ททรัพย์ประดิษฐ์,2539) นอกจากนั้น การศึกษาวรรณคดีวิจัยในเรื่องความเครียดโดย

Greenburg&Melgosa

(Greenburg, 1999; Melgosa, 2001 อ้างถึงในวรินทร์ รามสูตร, 2547)กล่าวว่าความเครียดยังเป็นผลให้

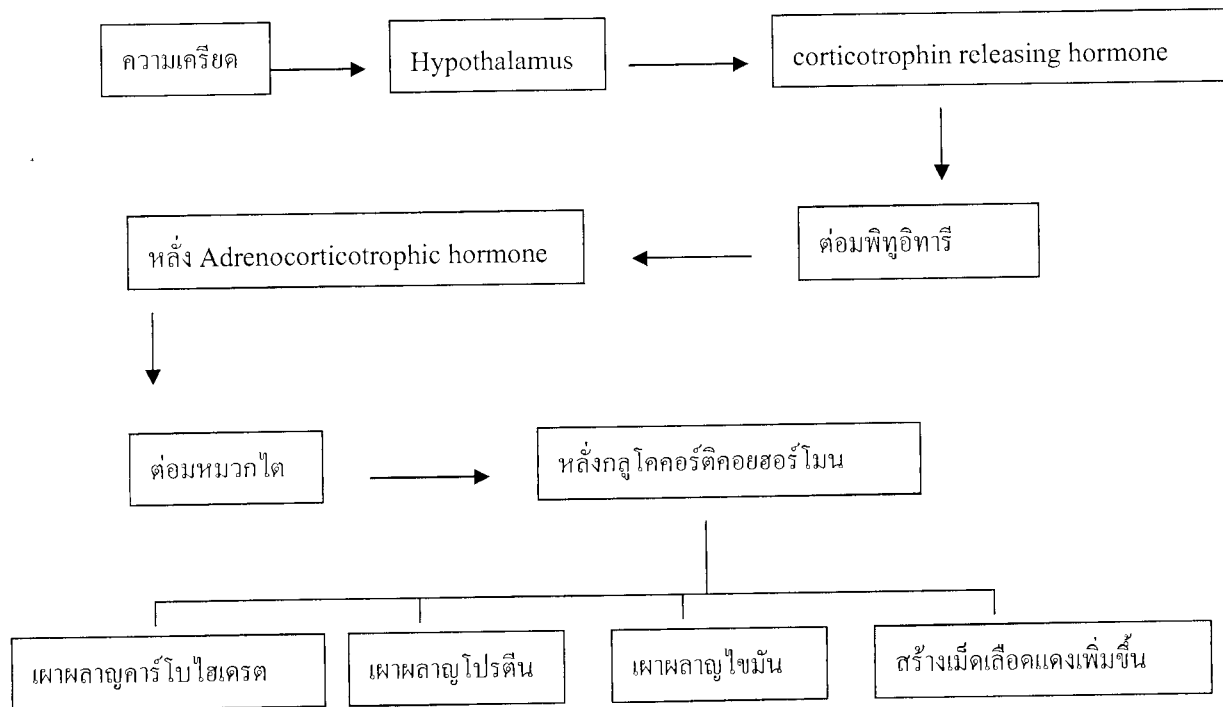
- ชีวิตไม่มีความสุข จิตใจไม่เบิกบานเสมือนถูกบีบคั้นทางใจ
- นอนไม่หลับเพราะจิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่างๆ นานา จับต้นชนปลายไม่ถูก คิดกังวลตลอดเวลา
- เกิดความกลัวสุดขีด และหมดอาลัยตายอยากจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยฉับพลัน เป็นที่เชื่อว่าเกิดจากการหลั่ง Adrenaline และ Cortisone จากต่อมหมวกไตออกมาในกระแสเลือดมาก ทำให้หัวใจทำงานหนักและหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจบีบตัว เกิดหัวใจวายตายอย่างเฉียบพลัน ถึงเสียชีวิตทันทีได้
- เกิดการฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น เนื่องจากความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ อาจมีความคิดที่ทำอะไรโดยไม่ไตร่ตรองดูก่อน จึงสามารถฆ่าผู้อื่นหรือตนเองได้จากอารมณ์โกรธหรืออารมณ์เศร้า
- ติดสุราและยาเสพติด ถ้าหากผู้ที่เกิดความเครียดเลือกใช้ชีวิตแก้ไขความเครียดอย่างไม่ถูกต้อง
- นิสัยเปลี่ยนแปลง เช่นสูบบุหรี่จัด รับประทานอาหารมาก ทำให้อ้วนได้หรือน้ำหนักมาก

7.กลไกการเกิดความเครียดด้านสรีรวิทยา

สุนทรี เวปุลละ (2539) กล่าวว่า ความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียดทางด้านสรีรวิทยา เป็นการตอบสนองทางด้านร่างกายที่ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงในระดับเนื้อเยื่อหรือระดับอวัยวะต่างๆ เท่านั้น แต่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระดับเซลล์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ 2 ระบบใหญ่ๆ คือ ระบบต่อมไร้ท่อและระบบประสาทอัตโนมัติ

1.ระบบต่อมไร้ท่อโดยอนามัย ธีรวโรจน์ (2547)อ้างถึงใน มนตรี ลีจิตภูมิ กล่าวว่า เมื่อร่างกายได้รับปัจจัยกระตุ้นทำให้เกิดความเครียด ความเครียดจะไปกระตุ้นสมองส่วน hypothalamus ให้หลั่งฮอร์โมน corticotrophin releasing hormone: CRH ผ่านเข้าไปเส้นเลือด ซึ่งมีผลต่อต่อมใต้สมองทำให้หลั่งฮอร์โมน Adrenocorticotrophic hormone : ACTH ซึ่งควบคุมการทำงานของต่อมหมวกไต(Adrenal Cortex) เป็นผลทำให้กลูโคคอร์ติคอยด์หลั่งออกมาในกระแสเลือดมากกว่าปกติ ทำให้มีการสลายคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มน้ำตาลในเลือด เม็ดเลือดแดงถูกสร้างขึ้นเป็นจำนวนมาก การมีระดับน้ำตาลสูง

ในกระแสเลือดเป็นระยะเวลาสั้นโดยไม่ถูกนำไปใช้เผาผลาญให้เกิดพลังงาน น้ำตาลจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมต่อไป ปริมาณไขมันในกระแสเลือดสูงขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด นำไปสู่การเป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงต่อไป



แผนภูมิที่ 1 แสดงกลไกการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อของร่างกายเมื่อร่างกายได้รับความเครียด(อนามัย ธีรวิโรจน์(2547)อ้างถึงใน มนตรี ลีจตุภูมิ)

2. ระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งจะส่งไปทั่วร่างกาย โดยการนำกระแสประสาทของ sympathetic และ parasympathetic โดย sympathetic จะทำหน้าที่รักษาชีวิตที่เรา รู้จักกันในการตอบสนองแบบสู้หรือถอยหนี ซึ่งสามารถทำให้เกิดผลอย่างสำคัญๆ 8 ประการ คือ

- ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว
- เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อใหญ่ และลดการไหลเวียนของเลือดในอวัยวะภายในที่ไม่จำเป็น
- เพิ่มความต้องการพลังงานทั้งร่างกาย
- เพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด
- เพิ่มพลังงานในกล้ามเนื้อ
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มการทำงานของจิตใจ
- เพิ่มอัตราการแข็งตัวของเลือด

เมื่อการตอบสนองของ sympathetic มากเกินไป ระบบparasympathetic จะทำงาน เนื่องจากร่างกายต้องการปรับภาวะของร่างกายให้สมดุล โดยจะทำงานตรงกันข้ามกับระบบ sympathetic คือจะทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว ความดันโลหิตและหัวใจเต้นลดลงและเพิ่มการทำงานของระบบทางเดินอาหาร รวมทั้งน้ำลาย การทำงานของอวัยวะทั้งหมดในร่างกายต้องทำงานประสานกันทั้ง sympathetic และ parasympathetic

ความเครียดมีผลกระทบต่ออวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งทำงานหนัก เกิดการสึกหรอหรือเสื่อมโทรม ทำให้บุคคลแก่ก่อนวัย สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม อายุสั้นบางคนลดความเครียดด้วยการเที่ยวเตร่หาหม่องหามค้ำ เล่นการพนันทำให้เกิดปัญหาอื่นๆตามมา มีผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวล ก้าวร้าวซึมเศร้า ทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง หากมีความเครียดมากอาจส่งผลให้การรับรู้ความจริงผิดแปลกออกไป(Joan Riehl อ้างถึงใน สวพวรรณ ทรัพย์ประดิษฐ์,2539) นอกจากนี้ผลกระทบต่อทางร่างกายและจิตใจแล้ว ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันต่างๆได้ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัวที่สามารถเกิดขึ้นได้ง่าย มีความขัดแย้งกัน เกิดปัญหาหย่าร้าง หรือเรื่องงานที่สามารถทำให้เกิดความบกพร่องผิดพลาดในการทำงาน มีอุบัติเหตุในงานได้ รวมทั้งมีปัญหาคือความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน สุดท้ายสามารถก่อผลกระทบต่อสังคมส่วนรวมได้ ไม่สามารถอดทนต่อสถานการณ์ต่างๆทำให้เกิดอันตรายต่อทั้งตนเองและผู้อื่นในสังคม ดังนั้นหากว่าบุคคลเกิดความเครียดขึ้น ควรจะรีบหาทางแก้ไข ก่อนเกิดผลกระทบที่ไม่สามารถแก้ไขได้ขึ้นมา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีงานวิจัยที่กล่าวถึงเรื่องความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมากมาย ส่วนใหญ่จะสนใจศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียด หรือ พฤติกรรมการปรับตัวหรือการเผชิญความเครียด โดยวัดโดยแบบวัดระดับความเครียดแบบต่างๆ แต่เราควรจะศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดหรือแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษา ก่อน ถึงจะสามารถเข้าใจถึงเรื่องความเครียดอื่นๆที่อาจเกี่ยวข้องกัน เช่นงานวิจัยของ Mancini, Lavecchia and Clegg (1983) อ้างถึงใน สุนทรี เวปุลละ, 2539 ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล เพื่อนที่จะศึกษาผลของการจัดโปรแกรมเผชิญความเครียด และศึกษาต้นเหตุของความเครียดของนักศึกษา ต้นเหตุของความเครียดนี้จะแบ่งเป็น ด้านส่วนตัว และด้านวิชาการ นอกจากนี้ยังศึกษาถึงวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลด้วยโปรแกรมการเผชิญความเครียดนี้จัดขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง มีการสาธิต การฝึกปฏิบัติผ่อนคลาย การมโนภาพ การฝึกการหายใจด้วยกระบังลม การดื่มน้ำกาแฟ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลเพศหญิงทั้งหมดจำนวน 30 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 25-43 ปี การเก็บข้อมูลคือจะเก็บทุกๆสัปดาห์ ใช้คุณภาพเหงื่อที่ฝ่ามือ (Palmar Sweat Prints) วัดความดันโลหิต และให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกผลด้วยตัวเอง ให้โปรแกรมนี้กับกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยพบว่า 3 ใน 4 ตัวชี้วัดไม่มีความแตกต่างในการตอบสนองต่อความเครียดในระหว่างกลุ่ม จากการบันทึกผลด้วยตนเองของนักศึกษาทุกสัปดาห์พบว่า นักศึกษามีความเครียดด้านวิชาการมากกว่าความเครียดจากเรื่องส่วนตัว กลุ่มควบคุมมีวิธีการเผชิญความเครียดน้อยกว่ากลุ่มทดลอง ผลบันทึกของนักศึกษาพบว่า มีปัญหาในเรื่องประสบการณ์ในห้องเรียนมากที่สุด ต้นเหตุของความเครียดด้านวิชาการแบ่งเป็น ประสบการณ์ในห้องเรียน สภาพในสถาบันต่างๆไป ประสบการณ์ในคลินิก การทำวิทยานิพนธ์ ค่าจ้างแรงงาน ต้นเหตุของความเครียดจากคณะ ต้นเหตุของความเครียดด้านส่วนตัวนั้นเป็น สถานการณ์ต่างๆ ความโศกเศร้าทางอารมณ์ ปัญหาทางการเงิน ปัญหาร่างกาย ส่วนวิธีการจัดการความเครียดแบ่งเป็น ให้ผู้อื่นช่วยและช่วยตนเอง ต่อมา Sanders (1993) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับต้นเหตุของความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลผิวดำที่สำเร็จจากมหาวิทยาลัยทางใต้ของคาโรไลนา วิธีการดำเนินการวิจัยคือ ใช้แบบสัมภาษณ์และแบบบรรยายเพื่อที่จะหาคำตอบเกี่ยวกับต้นเหตุของความเครียด วิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้ตามปกติ และวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้แล้วประสบความสำเร็จ โดยใช้ Carver, Scheier และ Weintraub (Carver, Scheier & Weintraub' COPE scale) เพื่อจำแนกพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่า ต้นเหตุของความเครียดของนักศึกษา คือ สถานการณ์ด้านการเรียนมากที่สุด ด้านสิ่งแวดล้อม การเงิน และ เพื่อนและความสัมพันธ์และส่วนตัว ตามลำดับ เมื่อต้นเหตุของความเครียดต่างกันนักศึกษาแต่ละคนจึงมีกลวิธีการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน หลังจากนั้นก็มีผู้สนใจทำการศึกษาเกี่ยวกับแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาโดยแบ่งต้นเหตุเป็นในเรื่องปัญหาต่างๆ เช่นงานวิจัยของ Ross, Neibling และ Heckert (1999) ศึกษา Source of Stress Among College Students (แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ

นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย Midwestern โดยมีทั้งชั้นปีการศึกษา อายุ เพศ วิชาเอกแตกต่างกัน จำนวน 100 คน ใช้ The Student Stress Survey:SSS เป็นแบบสำรวจ แบบสำรวจนี้ประกอบด้วย สถานการณ์ความเครียดมาก 40 สถานการณ์ และแบ่งแหล่งของความเครียดออกเป็น 4 แหล่งใหญ่คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านความสัมพันธ์ภายในตน ด้านการศึกษา ด้านสิ่งแวดล้อม และ จัดแบ่งปัญหาออกเป็น 2 ประเภท ปัญหาคือ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และ ปัญหาที่ถือเป็นส่วนสำคัญในเหตุการณ์ในชีวิต ผลการศึกษาคือ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นปัญหาที่นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่พบมากกว่าปัญหาที่ถือเป็นส่วนสำคัญในเหตุการณ์ในชีวิต แหล่งความเครียดที่พบส่วนใหญ่คือ ด้านความสัมพันธ์ภายในตนของนิสิตนักศึกษาเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงการนอน การลาหยุด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกิน การทำงานหนักกว่าที่เคยทำ และการได้รับมอบหมายความรับผิดชอบใหม่ๆ ตามลำดับ

นอกจากนี้ปัจจัยในเรื่องชั้นปีสุดท้ายที่น่าจะมีความเครียดมากเนื่องจากต้องเปลี่ยนบทบาททางสังคมจากวัยรุ่นตอนปลายเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าจะมีความเครียดมากที่สุด เช่น การศึกษาของ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ (2529) ทำการศึกษาระดับความเครียด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ปีการศึกษา 2538-2539 จำนวน 613 คน โดยใช้แบบสอบถาม Health Opinion Survey (HOS) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเท่ากับ 46.67 นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดมากที่สุดคือ 47.83 และ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดน้อยที่สุดคือ 47.39 จากการศึกษาวิเคราะห์ทางสถิติหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล โดยวิธี analysis of variance พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดใน นักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดา มารดา สุขภาพของ มารดาและการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน สัมพันธภาพระหว่างพี่น้อง และสัมพันธภาพกับเพื่อน รวมทั้งการศึกษาของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ไพบูลย์ เทวรักษ์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร พรณระพี สุทธิวรรณ กรรณิกา นลราชสุวรรณ และ เรวดี วัฒนทกโกศล(2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แหล่งความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย แหล่งความเครียดแบ่งเป็น 7 แหล่งคือ สภาวะทางสังคม สภาวะทางเศรษฐกิจ การเรียน ครอบครัว คนรัก การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรื่องส่วนตัว โดยกลุ่มตัวอย่างคือนิสิตชั้นปีที่ 1-4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 384 คน ผลการศึกษาพบว่า มีนิสิต 85.9% ที่รับรู้ว่าตนเครียด โดยเรื่องความเครียดในเรื่องการเรียนเป็นแหล่งความเครียดที่มากที่สุด และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นแหล่งความเครียดที่น้อยที่สุด และในการศึกษาต่อมาของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรณระพี สุทธิวรรณ (2545) ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยทางเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิต พบว่า นิสิตหญิงจะมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นตามชั้นปี โดยจะสูงที่สุดในชั้นปีที่ 4 ส่วนนิสิตชายจะเพิ่มขึ้นในชั้นปีที่ 3 และตกลงในชั้นปีที่ 4 โดยมีระดับความเครียดต่ำกว่านิสิตหญิง และนิสิตสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีคะแนน

ความเครียดสูงกว่านิสิตสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่าเพศอาจจะเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดได้แตกต่างกัน

ในปัจจุบันเรื่องเพศ มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าเพศหญิงมีการรับรู้ความเครียดได้แตกต่างจากเพศชาย เช่นการศึกษาของ Hochschild (1989) ที่พบว่านิสิตนักศึกษาหญิงจะเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดมากกว่าเพศชายเนื่องจาก วัฒนธรรม และ ความเชื่อของแต่ละครอบครัว เช่นบางครอบครัวคาดหวังบทบาทของลูกสาวว่าจะต้องทำงานบ้าน ดูแลน้อง ทำอาหารและ นิสิตนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่ต้องหารายได้เสริมเพื่อช่วยเหลือครอบครัว เมื่อเริ่มใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ครอบครัวไม่ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนที่หนักขึ้น ทำให้นิสิตนักศึกษาหญิงที่ต้องเผชิญปัญหาเหล่านี้มีการรับรู้ความเครียดมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย รวมทั้งการศึกษาของ Rajab (2001) ที่พบว่านักศึกษาทันตแพทย์จอร์แดน เพศหญิงและเพศชายนั้นปีที่แตกต่างกันมีการรับรู้ความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โคนนักศึกษาชั้นปี 4 ปี5 และปี6 ซึ่งต้องมีการฝึกปฏิบัติงานในคลินิกทันตกรรมมีความเครียดสูงกว่าปีอื่นๆ และสาเหตุความเครียดด้านการเรียนมาจากการสอบ ผลการเรียนและการเรียนเต็มวัน โดยนักศึกษาเพศหญิงจะมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านิสิตศึกษาเพศชาย

นอกจากนั้นม้งานวิจัยเรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยของ วรินทร์ รามสูต (2547) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 452 คน แบ่งแหล่งความเครียดออกเป็น 6 ด้าน พบว่า นิสิตเพศหญิงมีระดับการรับรู้ความเครียดสูงกว่านิสิตเพศชายในเรื่องการเรียน นิสิตเพศชายมีความเครียดมากกว่าในด้าน สภาวะทางสังคม ด้านเรื่องส่วนตัว และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ส่วนด้านเศรษฐกิจและด้านครอบครัวไม่พบความแตกต่างกันในปัจจุบัน เรื่องเพศ และพบว่าสายวิชาคณะที่เรียนไม่เป็นปัจจัยที่ทำให้ต้นเหตุของความเครียด 6 ด้านนี้มีความแตกต่างกันด้วย

จากแนวคิดและการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวไปข้างต้น ผู้วิจัยให้ความสนใจและต้องการที่จะศึกษาถึงแหล่งความเครียดที่น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้นิสิตนักศึกษาในช่วงชั้นปีสุดท้ายเกิดความเครียดมากที่สุด เพราะจริงๆแล้วแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในช่วงชั้นปีสุดท้ายนี้อาจไม่ใช่แค่เรื่องการเรียนเพียงอย่างเดียว แต่อาจเป็นเพราะครอบครัว เพื่อน เรื่องส่วนตัว เรื่องการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น และการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังจากสังคมเป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องนี้ ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาปีสุดท้ายทั้งเพศหญิงและชาย ในคณะสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยเอกชนและมหาวิทยาลัยรัฐบาลที่มีความแตกต่างกันไม่ว่าเรื่องค่าใช้จ่าย วิธีการ entrance เพราะยังไม่มีงานวิจัยที่ทำเรื่องความแตกต่างของแหล่งความเครียดนี้ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องแหล่งความเครียดของคนในกลุ่มนี้ อันนำไปสู่การวางแผนแก้ไขและเป็นแนวทางในการหาวิธีการจัดการเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป

วัตถุประสงค์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดและความแตกต่างของแหล่งความเครียดระหว่างเพศ และ ความแตกต่างของลักษณะของมหาวิทยาลัยปริญญาตรีชั้นปีสุดท้าย

ขอบเขตการวิจัย

1. คุณสมบัติของผู้ร่วมการวิจัย

ผู้ร่วมการวิจัยต้องเป็นนิสิตนักศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยหรือ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญในระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายในคณะพาณิชยศาสตร์การบัญชี คณะครุศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์

2. ตัวแปรในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดให้เพศ และลักษณะมหาวิทยาลัย เป็นตัวแปรอิสระ

ผู้วิจัยกำหนดให้แหล่งความเครียดของผู้ประเมินเป็นตัวแปรตาม

ในการวิจัยนี้วัดได้โดยแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่พัฒนาโดย วรินทร์ รามสูตร (2547)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. นิสิตนักศึกษา หมายถึง ชายและหญิงที่กำลังศึกษาเล่าเรียนชั้นปริญญาตรีอยู่ในชั้นปีสุดท้ายของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในคณะพาณิชยศาสตร์การบัญชี คณะครุศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์หรือมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ในคณะบริหารธุรกิจ คณะอักษรศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ และ คณะนิติศาสตร์ ปีการศึกษา 2550 ซึ่งเป็นคณะสาย สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์

2. แหล่งความเครียด คือสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวนิสิตนักศึกษาในขณะที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคล ซึ่งนิสิตนักศึกษารับรู้ว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นๆก่อให้เกิดความเครียดแก่ตัวนิสิตนักศึกษาเอง ซึ่งแบ่งเป็น 6 ด้านดังนี้คือ ด้านการเรียน ด้านเรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาวะทางสังคมด้านเพื่อนและบุคคลอื่น

ในการวิจัยนี้วัดได้โดยแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่พัฒนาโดย วรินทร์ รามสูตร (2547)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบแหล่งความเครียดและสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี ปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 สถาบันที่มีความแตกต่างกัน อันนำไปสู่การวางแผนแก้ไข ปัญหาที่พบ รวมถึงการวางแผนสำหรับการศึกษาวิจัยในลำดับต่อไป
2. เป็นแนวทางในการหาวิธีการจัดการกับความเครียดเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในแต่ละสถาบัน

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research) เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดและความแตกต่างของแหล่งความเครียดระหว่างเพศ และความแตกต่างของชนิดของสถาบันของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีสุดท้าย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ

1. นิสิตชายจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายจำนวน 50 คน
นิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายจำนวน 50 คน
2. นิสิตชายมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ(ABAC) ในระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายจำนวน 50 คน
นิสิตหญิงมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ(ABAC) ในระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายจำนวน 50 คน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มนิสิตสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ได้แก่ คณะพาณิชยศาสตร์การบัญชี

คณะครุศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์
คณะรัฐศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์

แบ่งเป็น กลุ่มนิสิตชาย ปีสุดท้ายจำนวน 50 คน

กลุ่มนิสิตหญิง ปีสุดท้ายจำนวน 50 คน

มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ(ABAC)

กลุ่มนักศึกษาสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ คณะอักษรศาสตร์

คณะนิเทศศาสตร์ และ คณะนิติศาสตร์

แบ่งเป็น กลุ่มนักศึกษายชาย ปีสุดท้ายจำนวน 50 คน

กลุ่มนักศึกษานหญิง ปีสุดท้ายจำนวน 50 คน

โดยผู้วิจัยไม่นำนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะ แพทย์ศาสตร์ ทันตแพทย์ศาสตร์

เภสัชศาสตร์ ครุศาสตร์ สัตวแพทย์ศาสตร์ สหเวชศาสตร์ และ คณะสายทางวิทยาศาสตร์ มาเป็น

กลุ่มตัวอย่างเนื่องจาก เป็นสาขาวิชาสายอาชีพจึงไม่น่าที่จะมีความเครียดในด้านการหางานทำ

ต่อไปในอนาคต

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accident sampling) ด้วยตนเอง เป็นการตอบแบบสอบถามมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 คน แบ่งเป็นชาย 150 คน และหญิงจำนวน 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ คณะที่เรียน และมหาวิทยาลัยที่นิสิตนักศึกษาสังกัดอยู่ รวมทั้งการรับรู้ว่าขณะที่ตอบแบบสอบถามนั้นๆ ผู้ตอบมีความเครียดภายในระยะเวลา 1 เดือนหรือไม่ เพื่อนำแบบสอบถามเฉพาะชุดที่นิสิตนักศึกษาตอบว่า เครียด ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

2. แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่พัฒนาโดย วรินทร์ รามสูตร (2547) ตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีทดสอบกับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 86 คน มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค=0.9574

แบ่งการประเมินค่าเป็น 6 ระดับ และ แบ่งแหล่งความเครียดเป็น 6 แหล่งใหญ่ คือ

- ด้านการเรียน ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 26 ข้อ
- ด้านเรื่องส่วนตัว ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 25 ข้อ
- ด้านครอบครัว ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ
- ด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ
- ด้านสภาวะทางสังคม ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ
- ด้านเพื่อนและบุคคลอื่น ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ

วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้นิสิตผู้ตอบแบบสอบถามอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตัดสินใจว่าเกิดกับตัวผู้ตอบแบบสอบถามมากน้อยเพียงใด โดยเขียนเครื่องหมาย (/) ลงในช่องคำตอบที่เลือก

สาเหตุนี้เกิดกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด	ขอให้ผู้ตอบขีด(/)ทับเลข5
สาเหตุนี้เกิดกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดมาก	ขอให้ผู้ตอบขีด(/)ทับเลข4
สาเหตุนี้เกิดกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดปานกลาง	ขอให้ผู้ตอบขีด(/)ทับเลข3
สาเหตุนี้เกิดกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดน้อย	ขอให้ผู้ตอบขีด(/)ทับเลข2
สาเหตุนี้เกิดกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด	ขอให้ผู้ตอบขีด(/)ทับเลข1
สาเหตุนี้เกิดกับตัวท่านและไม่ก่อให้เกิดความเครียดเลย	ขอให้ผู้ตอบขีด(/)ทับเลข0

เกณฑ์การให้คะแนน

คำตอบในกระทงของแบบสอบถามชุดนี้ คือ 1 ถึง 5 ดังนี้

แหล่งความเครียด	ระดับความเครียด					ไม่ เครียด หรือไม่ เคย เกิดขึ้น
	เครียด มาก ที่สุด	เครียด มาก	เครียด ปาน กลาง	เครียด น้อย	เครียด น้อย ที่สุด	
	5	4	3	2	1	0
ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น						
1. ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	5	4	3	2	1	0

จากตัวอย่างข้างบน หมายความว่านิสิตผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าข้อความทางด้าน

ซ้ายมือ "เครียดมาก" ตรงกับตนเอง จะได้ 4 คะแนน

3. คำถามปลายเปิด เกี่ยวกับสาเหตุความเครียดอื่นๆที่นิสิตกำลังเผชิญอยู่ เพื่อเปิดโอกาสให้นิสิตผู้ตอบแบบสอบถาม "แหล่งความเครียด" แสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ภายใต้ขอบเขตเรื่องแหล่งความเครียดอื่นนอกเหนือจากแหล่งความเครียดข้างต้น

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

นางสาว วรินทร์ รามสูต ได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

- นำข้อมูลที่ได้จากการทำการศึกษานำร่อง (Pilot Study) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (Depth interview) ของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้งหมด 135 คนมาวิเคราะห์ประมวลผล กับแนวคิดวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อแบ่งประเภทของแหล่งความเครียด และสร้างข้อกระทงที่สอดคล้องและครอบคลุมสาเหตุความเครียดของนิสิต โดยแบ่งแหล่งความเครียดเป็นประเภทย่อยๆตามขอบเขตของแหล่งความเครียดที่ได้จัดแบ่งมา
- ผู้วิจัย(จากข้อ1)นำแบบสอบถามที่ได้ให้ รศ.ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข
- ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากรศ.ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิตมาให้ ผศ.ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ รศ. ศิรางค์ ทับสายทอง และ รศ.ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร ตรวจสอบและแก้ไขเพื่อหาความตรงในเนื้อหา
- นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง3ท่านมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปให้รศ.ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิตตรวจสอบอีกครั้ง

5. ผู้วิจัยทดสอบค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีทดสอบกับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 86 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย พบว่าแบบสอบถามมีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค=0.9574(n=86)

วิธีดำเนินงานวิจัย

1. ผู้วิจัยติดต่อขออนุมัติหนังสือจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือจากคณะต่างๆของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
2. ผู้วิจัยได้ทำการแยกประเภทของคณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ โดยอ้างอิงตามศาสตร์การเรียนของมหาวิทยาลัยนั้นๆ
3. ผู้วิจัยนำหนังสืออนุมัติจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไปขออนุญาตเก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม "แหล่งความเครียด" ไปให้กลุ่มตัวอย่างที่เจอแบบบังเอิญ (accident sampling) ด้วยความสมัครใจ
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ แบบสอบถามที่มีความเรียบร้อยสมบูรณ์จะถูกนำมาตรวจให้คะแนนตามการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจให้คะแนนแล้วนำ คะแนนมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS สถิติที่ใช้มีดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลมาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง
2. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม "แหล่งความเครียด" ให้ทราบถึงลักษณะของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนสูงสุด (Maximum Score) ต่ำสุด (Minimum Score) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) นำเสนอรูปแบบตาราง
3. สถิติวิเคราะห์ (Inferential Statistics) คือข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม "แหล่งความเครียด" นำมาวิเคราะห์โดยใช้ Two-way ANOVA โดยตัวแปรต้น 2 ตัวคือ เพศ และลักษณะมหาวิทยาลัย

บทที่ 3

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ

ตอนที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐานและการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียด 6 ด้านของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล และนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศและมหาวิทยาลัย

- แหล่งความเครียดด้านการเรียน ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 26 ข้อ
- แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 25 ข้อ
- แหล่งความเครียดด้านครอบครัว ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ
- แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ
- แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ
- แหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่น ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ

เพื่อให้เกิดความสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้สัญลักษณ์แทน

ความหมายต่างๆ ดังนี้

- M แทน ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
- SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- N แทน จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย
- n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างย่อยๆที่ใช้ในการวิจัย
- SS แทน ผลบวกกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน
- df แทน องศาอิสระ
- MS แทน ผลบวกกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนหารด้วยองศาอิสระ

- F แทน ค่าสถิติทดสอบเอฟ เป็นอัตราส่วนของความแปรปรวนในกลุ่ม และความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
- ***, **, * แทน ค่าสถิติที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 , .01 , .05 ตามลำดับ

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามไปทั้งหมดรวม 460 ชุด และนำมาคัดเลือกเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียดจำนวน 200 ชุด ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลกลุ่มตัวอย่างนี้มาแจกแจงจำนวนและร้อยละของตัวแปร คือ เพศ มหาวิทยาลัย และข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้ผลดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล และนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนที่รับรู้ว่าคุณเองเครียด

กลุ่มตัวอย่าง	มหาวิทยาลัยรัฐบาล		มหาวิทยาลัยเอกชน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
คณะ				
บัญชี	12	12	47	47
อักษรศาสตร์	16	16	25	25
นิเทศศาสตร์	8	8	12	12
นิติศาสตร์	10	10	16	16
ครุศาสตร์	17	17	-	-
เศรษฐศาสตร์	14	14	-	-
ศิลปกรรม	11	11	-	-
รัฐศาสตร์	12	12	-	-
รวม	100	100	100	100
เพศ				
ชาย	50	50	50	50
หญิง	50	50	50	50
รวม	100	100	100	100

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ				
19	1	1	3	3
20	13	13	10	10
21	53	53	52	52
22	25	25	29	29
23	6	6	5	5
24	1	1	1	1
25	1	1	-	-
รวม	100	100	100	100
รายได้				
น้อยกว่า 3,000	10	10	6	6
3,000-5,000	46	46	20	20
5,000-8,000	28	28	38	38
มากกว่า 8,000	16	16	36	36
รวม	100	100	100	100
ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน				
หอพักในมหาวิทยาลัย	22	22	22	22
บ้านเช่าหรือหอพัก	23	23	23	23
นอคมหาวิทยาลัย				
บ้านของตนเอง	50	50	50	50
อาศัยอยู่กับญาติ	4	4	5	5
อื่นๆ	1	1	0	0
รวม	100	100	100	100
ภูมิลำเนา				
กรุงเทพฯ	68	68	77	77
ต่างจังหวัด	32	32	23	23
รวม	100	100	100	100

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผลการเรียนเฉลี่ย ภาคเรียนที่ผ่านมา				
น้อยกว่า1.00	0	0	1	1
1.00-1.99	2	2	5	5
2.00-2.99	28	28	62	62
3.00-4.00	70	70	32	32
รวม	100	100	100	100

จากตารางที่1แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าตนเองเครียดของมหาวิทยาลัยรัฐบาลเป็นนิสิต นักศึกษาคณะครุศาสตร์มากที่สุด รองลงมาคือคณะอักษรศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ บัญชี ศิลปกรรม นิติศาสตร์ นิเทศศาสตร์ ตามลำดับ และมหาวิทยาลัยเอกชนมีนิสิตนักศึกษาที่รับรู้ว่าตนเองเครียดเป็นนิสิตนักศึกษาของคณะบัญชีมากที่สุด รองลงมาคือคณะอักษรศาสตร์ นิติศาสตร์ และ นิเทศศาสตร์ ตามลำดับ โดยนิสิตนักศึกษาปี 4 ของทั้ง 2 มหาวิทยาลัยส่วนมากมีอายุ 21 ปี(53%, 52%)โดย นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลมีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 3,000-5,000 บาท ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขต กรุงเทพมหานคร(68%)และอาศัยอยู่บ้านตนเอง50% มีนิสิตนักศึกษาที่พักอยู่ที่หอพักในมหาวิทยาลัยและหอพักนอกมหาวิทยาลัยใกล้เคียงกัน(22%,23%)มีเพียง4%ที่อาศัยอยู่กับญาติ และส่วนมากเป็นนิสิต นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด(32%) ส่วนนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 5,000-8,000 บาทและ มากกว่า 8,000 ขึ้นไป จำนวนใกล้เคียงกัน(38%,36%) นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร(77%) และอาศัยอยู่บ้านตนเอง50% มีนิสิตนักศึกษาที่พักอยู่ที่หอพักใน มหาวิทยาลัยและหอพักนอกมหาวิทยาลัยใกล้เคียงกัน(22%,23%)มีเพียง5%ที่อาศัยอยู่กับญาติ และ ส่วนมากเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด(23%)

ผลการเรียนของนิสิตนักศึกษาทั้ง2มหาวิทยาลัย แตกต่างกันคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย รัฐบาลส่วนมากอยู่ในระดับ 3.00-4.00 (70%) รองลงมาคือ 2.00-2.99 (28%) มีส่วนน้อยที่มีผลการเรียน 1.00-1.99(2%) ส่วนนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนส่วนมากมีผลการเรียนอยู่ในระดับ 2.00- 2.99(62%) รองลงมาคือ 3.00-4.00(32%) มีเพียงส่วนน้อยที่มีผลการเรียน1.00-1.99 (5%) และ น้อยกว่า 1.00 (1%)

ตอนที่2 ค่าสถิติพื้นฐานของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ

ผู้วิจัยนำคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดทั้ง 6 ด้านของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนและนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำนวน200คน มาสรุปคะแนนเฉลี่ยผลการรับรู้ระดับความเครียดในแต่ละด้านจำแนกตาม เพศ และ มหาวิทยาลัย ได้ผลดังนี้ ตารางที่2 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนและนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตามเพศ

แหล่งความเครียด	เพศชาย (n=100)		เพศหญิง(n=100)	
	M	SD	M	SD
แหล่งความเครียดด้านการเรียน	2.40	0.77	2.36	0.84
แหล่งความเครียดด้านส่วนตัว	1.95	0.74	1.89	0.99
แหล่งความเครียดด้านครอบครัว	1.80	1.18	1.97	1.44
แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ	2.22	1.27	2.12	1.28
แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม	2.11	1.02	2.20	0.92
แหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่น	1.77	1.09	1.66	1.19

จากตารางที่2พบว่า นิสิตนักศึกษาชายและหญิง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้แหล่งความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆใกล้เคียงกัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้แหล่งความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงที่สุดรองลงมาคือแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาวะทางสังคมและแหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นน้อยที่สุดเหมือนกันตามลำดับ เว้นแต่ นิสิตนักศึกษาชายจะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้แหล่งความเครียดในแหล่งความเครียดด้านส่วนตัวมากกว่าด้านครอบครัว และ นิสิตนักศึกษาหญิงจะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้แหล่งความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวมากกว่าด้านส่วนตัว

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย (*Mean*) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามมหาวิทยาลัย

แหล่งความเครียด	มหาวิทยาลัยรัฐบาล(<i>n</i> =100)		มหาวิทยาลัยเอกชน(<i>n</i> =100)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
แหล่งความเครียดด้านการเรียน	2.42	0.78	2.34	0.82
แหล่งความเครียดด้านส่วนตัว	1.69	0.90	2.15	0.79
แหล่งความเครียดด้านครอบครัว	1.58	1.22	2.19	1.35
แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ	1.96	1.31	2.37	1.21
แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม	2.47	1.08	2.13	1.05
แหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่น	1.60	1.15	1.83	1.13

จากตารางที่ 3 พบว่า นิสิตนักศึกษาทั้งมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้แหล่งความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆใกล้เคียงกันในแต่ละมหาวิทยาลัย แต่คะแนนเฉลี่ยการรับรู้แหล่งความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆเปรียบเทียบกันระหว่าง 2 มหาวิทยาลัยแตกต่างกันโดยมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้แหล่งความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมมากที่สุด ($M=2.47$) รองลงมาคือด้านการเรียน ($M=2.42$) ด้านเศรษฐกิจ ($M=1.96$) ด้านส่วนตัว ($M=1.69$) ด้านเพื่อนและบุคคลอื่น ($M=1.60$) และด้านครอบครัว ($M=1.58$) น้อยที่สุด ส่วนนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้แหล่งความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ ($M=2.37$) มากที่สุดรองลงมาคือด้านการเรียน ($M=2.34$) ด้านครอบครัว ($M=2.19$) ด้านสภาวะทางสังคม ($M=2.13$) และด้านเพื่อนและบุคคลอื่นน้อยที่สุด ($M=1.83$)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล และนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศและมหาวิทยาลัย

แหล่งความเครียด	มหาวิทยาลัยรัฐบาล				มหาวิทยาลัยเอกชน			
	เพศชาย		เพศหญิง		เพศชาย		เพศหญิง	
	(n=50)		(n=50)		(n=50)		(n=50)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
แหล่งความเครียดด้านการเรียน	2.36	0.73	2.48	0.83	2.43	0.81	2.25	0.84
แหล่งความเครียดด้านส่วนตัว	1.74	0.72	1.64	1.06	2.15	0.70	2.14	0.87
แหล่งความเครียดด้านครอบครัว	1.76	1.11	1.40	1.31	1.84	1.26	2.53	1.35
แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ	2.09	1.36	1.84	1.27	2.35	1.18	2.39	1.25
แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม	2.45	1.10	2.49	1.08	2.08	1.14	2.19	0.96
แหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่น	1.71	1.14	1.50	1.15	1.83	1.04	1.82	1.22

จากตารางที่ 4 แปลผลได้ดังนี้

ในแหล่งความเครียดด้านการเรียนพบว่านิสิตนักศึกษาเพศหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุด ($M=2.48$, $SD=0.83$) ซึ่งใกล้เคียงกับนิสิตนักศึกษาเพศหญิงของมหาวิทยาลัยเอกชน ($M=2.43$, $SD=0.81$), นิสิตนักศึกษาเพศชายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล ($M=2.36$, $SD=0.73$) และนิสิตนักศึกษาเพศหญิงของมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านการเรียนต่ำที่สุด ($M=2.25$, $SD=0.84$)

ในแหล่งความเครียดด้านส่วนตัวพบว่านิสิตนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวใกล้เคียงกัน ($M=2.15$, $SD=0.70$) และ ($M=2.14$, $SD=0.87$) ตามลำดับ ส่วนนิสิตนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวใกล้เคียงกัน ($M=1.74$, $SD=0.72$) และ ($M=1.64$, $SD=1.06$) ตามลำดับ

ในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวพบว่านิสิตนักศึกษาเพศหญิงของมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านครอบครัวสูงที่สุด ($M=2.53, SD=1.35$) ส่วนนิสิตนักศึกษาเพศชายของมหาวิทยาลัยเอกชน นิสิตนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านครอบครัวใกล้เคียงกัน ($M=1.84, SD=1.26$) ($M=1.76, SD=1.11$) และ ($M=1.41, SD=1.31$) ตามลำดับ

ในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจพบว่านิสิตนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจใกล้เคียงกัน ($M=2.35, SD=1.18$) ($M=2.39, SD=1.25$) ตามลำดับ ส่วนนิสิตนักศึกษาเพศชายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล ($M=2.09, SD=1.36$) และนิสิตนักศึกษาเพศหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจต่ำที่สุด ($M=1.84, SD=1.27$)

ในแหล่งความเครียดด้านสถานะทางสังคมพบว่านิสิตนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านสถานะทางสังคมใกล้เคียงกัน ($M=2.45, SD=1.10$) ($M=2.49, SD=1.08$) ตามลำดับ ส่วนนิสิตนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องสถานะทางสังคมใกล้เคียงกัน ($M=2.08, SD=1.14$) ($M=2.19, SD=1.96$) ตามลำดับ

ในแหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นพบว่านิสิตนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นใกล้เคียงกัน ($M=1.83, SD=1.04$) ($M=1.82, SD=1.22$) ตามลำดับ รองลงมาคือนิสิตนักศึกษาเพศชายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล ($M=1.71, SD=1.14$) และนิสิตนักศึกษาเพศหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นต่ำที่สุด ($M=1.50, SD=1.15$)

ตอนที่3 ค่าสถิติพื้นฐานและการวิเคราะห์ Two-way ANOVA ของผลต่อการรับรู้ระดับความเครียด ในแหล่งความเครียด 6 ด้านของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนและนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตามเพศและมหาวิทยาลัย

- แหล่งความเครียดด้านการเรียน

■ ค่าสถิติพื้นฐาน

ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ ได้ผลดังนี้

ตารางที่5 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตาม เพศ

เพศ	n	M	SD
ชาย	50	2.36	0.73
หญิง	50	2.48	0.83
รวม	100	2.42	0.78

จากตารางที่5แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีแหล่งความเครียดด้านการเรียนปานกลาง($M=2.42, SD=0.78$)โดยนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายมีค่าความเครียดด้านการเรียนใกล้เคียงกัน($M=2.48, SD=0.83$ และ $M=2.36, SD=0.73$)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ

เพศ	n	M	SD
ชาย	50	2.43	0.81
หญิง	50	2.25	0.84
รวม	100	2.34	0.82

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนมีแหล่งความเครียดด้านการเรียนปานกลาง ($M=2.34$, $SD=0.82$) โดยนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายมีค่าความเครียดด้านการเรียนใกล้เคียงกัน ($M=2.25$, $SD=0.84$ และ $M=2.43$, $SD=0.81$)

■ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ ($n=200$)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	.06	1	.32	.50
มหาวิทยาลัย	.32	1	.06	.09
เพศ * มหาวิทยาลัย	1.12	1	1.12	1.74
ความคลาดเคลื่อน	126.17	196	.64	
รวม	1260.42	200		

จากตารางที่ 7 พบว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน

- แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว

■ ค่าสถิติพื้นฐาน

ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	1.74	0.72
หญิง	50	1.64	1.06
รวม	100	1.69	0.90

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวน้อยที่สุดถึงน้อย ($M=1.69$, $SD=0.90$) โดยนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายมีค่าความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวใกล้เคียงกัน ($M=1.64$, $SD=0.1.06$ และ $M=1.74$, $SD=1.06$)

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	2.15	0.70
หญิง	50	2.14	0.87
รวม	100	2.15	0.79

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนมีแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวน้อยถึงปานกลาง ($M=2.15$, $SD=0.79$) โดยนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายมีค่าความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวใกล้เคียงกัน ($M=2.14$, $SD=0.87$ และ $M=2.15$, $SD=0.70$)

- ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ

ตารางที่10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิต
นักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ (n=200)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	.17	1	.17	.23
มหาวิทยาลัย	10.32	1	10.32	14.40***
เพศ*มหาวิทยาลัย	.08	1	.08	.74
ความคลาดเคลื่อน	140.48	196	.72	
รวม	886.79	200		

*** $p < .001$

จากตารางที่10พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวมากกว่า
นักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วน เพศ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและมหาวิทยาลัยมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้าน
เศรษฐกิจมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจไม่แตกต่างกัน

สามารถอธิบายได้ว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวมากกว่า
นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาล($M=2.15$, $SD=0.79$ และ $M=1.69$, $SD=0.90$ ตามลำดับ) อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

- แหล่งความเครียดด้านครอบครัว

■ ค่าสถิติพื้นฐาน

ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ ได้ผลดังนี้

ตารางที่11 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	1.76	1.11
หญิง	50	1.40	1.31
รวม	100	1.58	1.22

จากตารางที่11แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีแหล่งความเครียดด้านครอบครัวน้อยที่สุดถึงน้อย($M=1.58, SD=1.22$)โดยนิสิตนักศึกษาหญิงมีค่าความเครียดด้านครอบครัวมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย($M=1.40, SD=1.31$ และ $M=1.76, SD=1.11$)

ตารางที่12 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	1.84	1.26
หญิง	50	2.53	1.35
รวม	100	2.19	1.35

จากตารางที่12แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนมีแหล่งความเครียดด้านครอบครัวน้อยถึงปานกลาง($M=2.19, SD=1.35$) โดยนิสิตนักศึกษาหญิงมีค่าความเครียดด้านเศรษฐกิจมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย ($M=2.53, SD=1.35$ และ $M=1.84, SD=1.29$)

- ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ

ตารางที่13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิต นักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ (n=200)

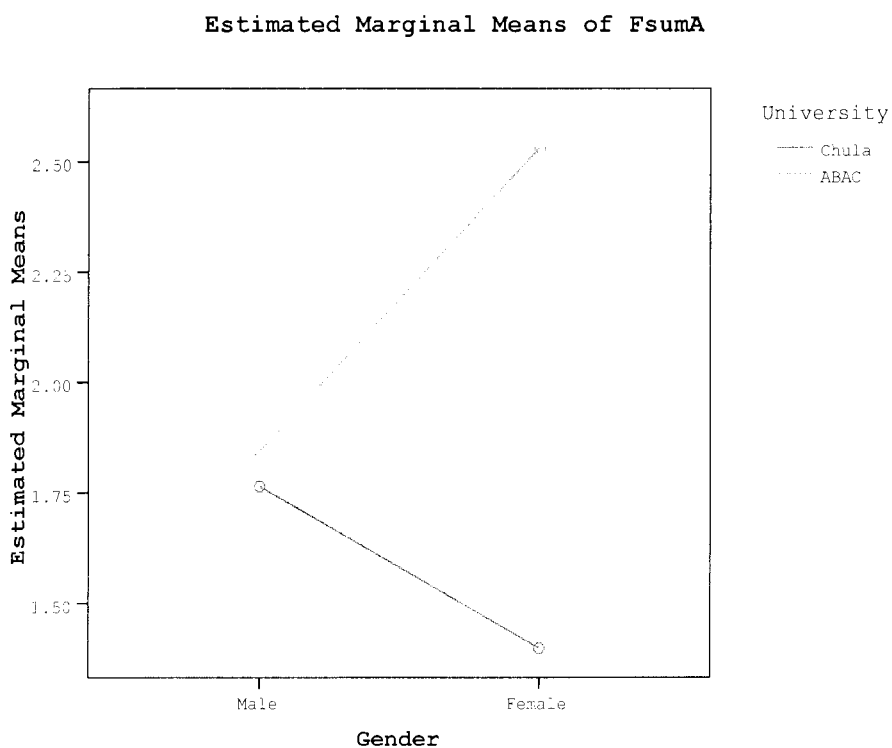
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	1.32	1	1.32	.83
มหาวิทยาลัย	18.40	1	18.40	11.56***
เพศ*มหาวิทยาลัย	13.87	1	13.87	8.71**
ความคลาดเคลื่อน	312.08	196	1.59	
รวม	1056.54	200		

*** $p < .001$, ** $p < .01$

จากตารางที่13พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและมหาวิทยาลัยมีมีผลต่อคะแนน ความเครียดด้าน ครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่มีผลของเพศแต่อย่างใด

สามารถอธิบายได้ว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านครอบครัวมากกว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาล($M=2.19$, $SD=0.35$ และ $M=1.58$, $SD=1.22$ ตามลำดับ) อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและมหาวิทยาลัยมีมีผลต่อคะแนน ความเครียดด้านครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาต่อโดยวิธี เปรียบเทียบในรายกลุ่มแต่ละกลุ่มโดยใช้ Simple effect ของคะแนนการรับรู้ความเครียดด้านครอบครัว ดังภาพกราฟและตารางต่อไปนี้

ภาพที่ 1 กราฟแสดงค่าความเครียดด้านครอบครัวระหว่างนิสิตนักศึกษาชายและหญิง มหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน



จากกราฟแสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านครอบครัวสูงกว่านิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยรัฐบาล นิสิตนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยเอกชนและนิสิตนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยรัฐบาล มีความเครียดด้านครอบครัวใกล้เคียงกัน

ตารางที่13.1 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดด้านครอบครัวของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ด้วยวิธี Simple effect

	ชาย		หญิง		Mean different
	M	SD	M	SD	
มหาวิทยาลัยรัฐบาล	1.76	1.11	1.40	1.31	.36
มหาวิทยาลัยเอกชน	1.84	1.26	2.53	1.35	.39**
Mean different	.08		1.13***		

** $p < .01$, *** $p < .001$

จากตาราง13.1 เปรียบเทียบในรายกลุ่มแต่ละกลุ่มโดยใช้ Simple effect พบว่านิสิตนักศึกษาชายของมหาวิทยาลัยเอกชนและรัฐบาลมีค่าความเครียดด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน แต่ในทางกลับกันพบว่านิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านครอบครัวมากกว่านิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยรัฐบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.001และนิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านครอบครัวมากกว่านิสิตนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.01

- แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ

■ ค่าสถิติพื้นฐาน

ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	2.09	1.36
หญิง	50	1.84	1.27
รวม	100	1.96	1.31

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจน้อยกว่า ($M=1.96$, $SD=1.31$) โดยนิสิตนักศึกษาหญิงมีค่าความเครียดด้านเศรษฐกิจน้อยกว่านิสิตนักศึกษาชาย ($M=1.84$, $SD=1.27$ และ $M=2.09$, $SD=1.36$)

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	2.35	1.18
หญิง	50	2.39	1.25
รวม	100	2.37	1.21

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนมีแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจปานกลาง ($M=2.37$, $SD=1.21$) โดยนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายมีค่าความเครียดด้านเศรษฐกิจใกล้เคียงกัน ($M=2.39$, $SD=1.25$ และ $M=2.35$, $SD=1.18$)

- ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านเรื่องเศรษฐกิจของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ (n=200)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	.52	1	.52	.33
มหาวิทยาลัย	8.24	1	8.24	5.15*
เพศ*มหาวิทยาลัย	1.07	1	1.07	.67
ความคลาดเคลื่อน	313.75	196	1.60	
รวม	1262.76	200		

* $p < .05$

จากตารางที่ 16 พบว่า นิสิตศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านเศรษฐกิจมากกว่า นิสิตศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หมายความว่า นิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน เพศ และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและมหาวิทยาลัยมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจไม่แตกต่างกัน

สามารถอธิบายได้ว่า นิสิตศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีการรับรู้ความเครียดด้านเศรษฐกิจ ($M=2.37, SD=1.21$) มากกว่า นิสิตศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาล ($M=1.96, SD=1.31$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม

■ ค่าสถิติพื้นฐาน

ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	2.45	1.10
หญิง	50	2.49	1.08
รวม	100	2.47	1.08

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมปานกลาง ($M=2.47, SD=1.08$) โดยนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายมีค่าความเครียดด้านสภาวะทางสังคมใกล้เคียงกัน ($M=2.49, SD=1.08$ และ $M=2.45, SD=1.10$)

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	2.08	1.14
หญิง	50	2.19	0.96
รวม	100	2.13	1.05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนมีแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมน้อยถึงปานกลาง ($M=2.13, SD=1.05$) โดยนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายมีค่าความเครียดด้านเศรษฐกิจใกล้เคียงกัน ($M=2.19, SD=0.96$ และ $M=2.08, SD=1.14$)

- ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ (n=200)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	.35	1	.35	.35
มหาวิทยาลัย	.08	1	.08	.08
เพศ*มหาวิทยาลัย	.05	1	.05	.05
ความคลาดเคลื่อน	193.60	196	.99	
รวม	1211.44	200		

จากตารางที่ 19 พบว่านิสิตศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านสภาวะทางสังคมไม่แตกต่างกัน

- แหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่น

■ ค่าสถิติพื้นฐาน

ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	1.71	1.14
หญิง	50	1.50	1.15
รวม	100	1.60	1.15

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลมีแหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นน้อยที่สุดถึงน้อย ($M=1.60, SD=1.15$) นิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายมีค่าความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นใกล้เคียงกัน ($M=1.50, SD=1.15$ และ $M=1.71, SD=1.14$)

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตาม เพศ

เพศ	N	M	SD
ชาย	50	1.83	1.04
หญิง	50	1.82	1.22
รวม	100	1.83	1.13

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนมีแหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นน้อยที่สุดถึงน้อย ($M=1.83, SD=1.13$) โดยนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายมีค่าความเครียดด้านเศรษฐกิจใกล้เคียงกัน ($M=1.82, SD=1.22$ และ $M=1.83, SD=1.04$)

- ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามเพศ

($n=200$)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	.66	1	.66	.51
มหาวิทยาลัย	2.46	1	2.46	1.89
เพศ*มหาวิทยาลัย	.48	1	.48	.37
ความคลาดเคลื่อน	255.74	196	1.30	
รวม	846.42	200		

จากตารางที่ 22 พบว่านิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียด 6 ด้านของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล และ นิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน

ตารางที่ 23 สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล และ นิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชน

แหล่งความเครียด	เพศ	มหาวิทยาลัย	ปฏิสัมพันธ์
ด้านการเรียน	-	-	-
ด้านเรื่องส่วนตัว	-	AU>CU ***	-
ด้านครอบครัว	-	AU>CU ***	เพศ*มหาวิทยาลัย**
ด้านเศรษฐกิจ	-	AU>CU*	-
ด้านสภาวะทางสังคม	-	-	-
ด้านเพื่อนและบุคคลอื่น	-	-	-

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ระดับความเครียดของแหล่งความเครียดทั้ง 6 ด้านของนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยรัฐบาล และ นิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยเอกชนดังนี้

AU =มหาวิทยาลัยเอกชน

CU =มหาวิทยาลัยรัฐบาล

บทที่ 4

การอภิปรายผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีปีสุดท้ายของ มหาวิทยาลัยรัฐบาลและเอกชน โดยผู้วิจัยจะอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

แหล่งความเครียดจากการวิจัยสามารถสรุปได้เป็น 6 แหล่งดังนี้

1. แหล่งความเครียดด้านการเรียน ประกอบด้วยแหล่งความเครียดย่อย 5 แหล่งคือ
 - ตัวผู้เรียน
 - อาจารย์
 - รายวิชา
 - ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย
 - สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย
2. แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว ประกอบด้วยแหล่งความเครียดย่อย 4 แหล่งคือ
 - ลักษณะส่วนบุคคล
 - ความรัก
 - เรื่องเพศ
 - อนาคต
3. แหล่งความเครียดด้านครอบครัว
4. แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ
5. แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม
6. แหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่พัฒนาโดย วรินทร์ รามสูตร (2547) ตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีทดสอบกับนิติตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 86 คน มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค=0.9574พบว่า

1. แหล่งความเครียดด้านการเรียน

จากผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาชายและหญิงทั้งมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านการเรียนใกล้เคียงกันอยู่ในระดับปานกลาง และไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาเหตุอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยเรียน อายุ และระดับชั้นใกล้เคียงกัน รวมทั้งเป็นช่วงที่กำลังจะจบการศึกษาเหมือนกัน จึงมีความเครียดด้านการเรียนพอกัน

2. แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว

จากผลการวิจัยพบว่ามหาวิทยาลัยมีผลต่อความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา แต่ไม่มีผลของเพศหรือปฏิสัมพันธ์ของเพศและมหาวิทยาลัยแต่อย่างใด โดยนิสิตนักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียด ด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกันโดยมหาวิทยาลัยเอกชนจะมีความเครียดมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาเหตุอาจเป็นเพราะมหาวิทยาลัยเอกชนมีอัตราการแข่งขันด้านเรื่องส่วนตัวสูงกว่าไม่ว่าจะเป็นลักษณะส่วนบุคคล ความรัก เรื่องเพศ อนาคต เพราะในมหาวิทยาลัยเอกชนนั้น นิสิตนักศึกษาที่เรียนจะแข่งขันกันแต่งตัว รวมทั้งเรื่องอนาคตเช่น การหางานทำต่อ และปัจจัยเรื่องเพศไม่มีผลต่อความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีของ Barbee & Bricker, 1996 ที่ว่านิสิตนักศึกษาหลายคนเริ่มมองอนาคตของตนเอง โดยคาดหวังที่จะมีความมั่นคงด้านอาชีพการงานเป็นอันดับแรก เพื่อเป็นรากฐานที่จะมีครอบครัวที่มั่นคงในอนาคตซึ่งในยุคปัจจุบัน พบว่า บทบาทของผู้หญิงและผู้ชายในการเป็นผู้นำครอบครัวมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ดังนั้นวัยของนิสิตนักศึกษา ทั้งเพศหญิงและชายจึงเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเรื่องอนาคตได้

3. แหล่งความเครียดด้านครอบครัว

จากผลการวิจัยพบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและมหาวิทยาลัยมีผลต่อคะแนน ความเครียดด้านครอบครัว และมหาวิทยาลัยมีผลต่อคะแนนความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตนักศึกษา โดยนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านครอบครัวมากกว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาล แต่ไม่มีผลของเพศแต่อย่างใด

ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาต่อโดยวิธี เปรียบเทียบในรายกลุ่มแต่ละกลุ่มโดยใช้ Simple effect ของคะแนนการรับรู้ความเครียดด้านครอบครัวพบว่านิสิตนักศึกษาชายของมหาวิทยาลัยเอกชนและรัฐบาลมีค่าความเครียดด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน แต่ในทางกลับกันพบว่านิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านครอบครัวมากกว่านิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยรัฐบาลและนิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านครอบครัวมากกว่านิสิตนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยเดียวกัน

- การรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดแตกต่างกันเช่นนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า แหล่งความเครียดด้านครอบครัว เป็นสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล สถานการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความเครียดกับคนๆ หนึ่ง อาจไม่ก่อให้เกิดความเครียดกับอีกคนหนึ่งก็ได้ (Romano, 1992) และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจไม่ใช่สาเหตุหรือตัวการที่ทำให้เครียด แต่ขึ้นอยู่กับการตีความหรือการประเมินของแต่ละคนว่าสถานการณ์นั้นๆ กำลังคุกคามตนเองจนรู้สึกเครียดหรือไม่และรุนแรงเพียงใด (Verni, et al. 1994; Goldman, et al. 1997) สอดคล้องกับการวิจัยของ Hochschild(1989) พบว่า ในมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษาหญิงจะต้องเผชิญกับประสบการณ์และเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย เนื่องจากวัฒนธรรมของสังคมและความเชื่อของแต่ละครอบครัว ดังเช่น บางครอบครัวของนิสิตนักศึกษาหญิงมีความคาดหวังว่า ลูกสาวต้องทำงานบ้าน ทำอาหาร หรือดูแลน้อง ในขณะที่นิสิตนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่ต้องหารายได้เสริมเพื่อช่วยเหลือครอบครัว เมื่อใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยครอบครัวไม่ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการเรียนที่หนักขึ้น ทำให้นิสิตนักศึกษาหญิงที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์เหล่านี้ มีความเครียดและความกดดันทางด้านการเรียนมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย

4. แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ

จากผลการวิจัยพบว่ามหาวิทยาลัยมีผลต่อความเครียดด้านเศรษฐกิจ ของนิสิตนักศึกษา แต่ไม่มีผลของเพศหรือปฏิสัมพันธ์ของเพศและมหาวิทยาลัยแต่อย่างใด โดยนิสิตนักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียด ด้านเศรษฐกิจ แตกต่างกันโดยมหาวิทยาลัยเอกชนจะมีความเครียดมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

สาเหตุอาจเป็นเพราะมหาวิทยาลัยเอกชนมีค่าใช้จ่ายในด้านต่างๆ สูงกว่า มหาวิทยาลัยรัฐบาล ไม่ว่าจะเป็น ค่าเล่าเรียน ค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวันในมหาวิทยาลัย ค่าอาหาร ค่าหนังสือ เป็นต้น ทำให้นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดมากกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยรัฐบาลที่มีรายจ่ายน้อยกว่า จากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าผู้ที่มีความบกพร่องในเรื่องการเงินจะมีระดับความเครียดสูงขึ้น (Beare & Myers, 1994) เช่นเดียวกับการศึกษาของ วัลลภา ตันตีสุนทร (2534) พบว่ารายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโดยพบว่านักศึกษาพยาบาลที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำมีระดับความเครียดสูงที่สุด

5. แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม

จากผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาชายและหญิงทั้งมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านสภาวะทางสังคมใกล้เคียงกันอยู่ในระดับปานกลาง และไม่แตกต่างกัน

สาเหตุอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยเรียน อายุ และระดับชั้นใกล้เคียงกัน รวมทั้งเป็นช่วงที่กำลังจะจบการศึกษาเหมือนกัน จึงมีความเครียดด้านสภาวะทางสังคมจึงไม่แตกต่างกัน

6. แหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่น

จากผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาชายและหญิงทั้งมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นใกล้เคียงกันอยู่ในระดับน้อยที่สุดถึงน้อยและไม่แตกต่างกัน

สาเหตุอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยเรียน อายุ และระดับชั้นใกล้เคียงกัน รวมทั้งเป็นช่วงที่กำลังจะจบการศึกษาเหมือนกัน จึงมีความเครียดด้านสภาวะทางสังคมจึงไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดและความแตกต่างของแหล่งความเครียดระหว่างเพศ และ ความแตกต่างของลักษณะของมหาวิทยาลัยปริญาตรีชั้นปีสุดท้าย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ

- 1.นิสิตชายจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรีจำนวน 50 คน แบ่งเป็น คณะพาณิชยศาสตร์การบัญชี คณะครุศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์
2. นิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายจำนวน50คน แบ่งเป็น คณะพาณิชยศาสตร์การบัญชี คณะครุศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์
- 3.นิสิตชายมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ(ABAC) ในระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายจำนวน50 คน แบ่งเป็น คณะบริหารธุรกิจ คณะอักษรศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ และ คณะนิติศาสตร์
4. นิสิตหญิงมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ(ABAC) ในระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายจำนวน50คนแบ่งเป็น คณะบริหารธุรกิจ คณะอักษรศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ และ คณะนิติศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ คณะที่เรียน และมหาวิทยาลัยที่นิสิตนักศึกษาสังกัดอยู่ รวมทั้งการรับรู้ว่าขณะที่ตอบแบบสอบถามนั้นๆ ผู้ตอบมีความเครียดภายในระยะเวลา 1 เดือนหรือไม่ เพื่อนำแบบสอบถามเฉพาะชุดที่นิสิตนักศึกษาตอบว่า เครียด ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

2. แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่พัฒนาโดย วรินทร์ รามสูตร (2547) มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค=0.9574 โดยแบ่งการประเมินค่าเป็น 6 ระดับ และ แบ่งแหล่งความเครียดเป็น 6 แหล่งใหญ่ คือ ด้านการเรียน ด้านเรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาวะทางสังคม และ ด้านเพื่อนและบุคคลอื่น

3. คำถามปลายเปิด เกี่ยวกับสาเหตุความเครียดอื่นๆที่นิสิตกำลังเผชิญอยู่

วิธีดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อขออนุมัติหนังสือจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือจากคณะต่างๆของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
2. ผู้วิจัยได้ทำการแยกประเภทของคณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ โดยอ้างอิงตามศาสตร์การเรียนของมหาวิทยาลัยนั้นๆ
3. ผู้วิจัยนำหนังสืออนุมัติจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไปขออนุญาตเก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีสุดท้ายของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ไปให้กลุ่มตัวอย่างที่เจอแบบบังเอิญ (accident sampling) ด้วยความสมัครใจ
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ แบบสอบถามที่มีความเรียบร้อยสมบูรณ์จะถูกนำมาตรวจให้คะแนนตามการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลมาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง
2. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม
 - “แหล่งความเครียด”ให้ทราบถึงลักษณะของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) นำเสนอรูปแบบตาราง
3. สถิติวิเคราะห์ (Inferential Statistics) คือข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด”นำมาวิเคราะห์โดยใช้ Two-way ANOVA โดยตัวแปรต้น 2 ตัวคือ เพศ และลักษณะมหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลตามการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของแหล่งความเครียด 6 ด้าน ของเพศและลักษณะมหาวิทยาลัย ได้ตามลำดับดังนี้

- แหล่งความเครียดด้านการเรียน
เพศที่ต่างกัน และ ลักษณะมหาวิทยาลัยที่ต่างกันมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน
- แหล่งความเครียด ด้านเรื่องส่วนตัว
ลักษณะมหาวิทยาลัยที่ต่างกันมีคะแนนผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวมากกว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาล ส่วนเพศ และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและลักษณะมหาวิทยาลัย มีคะแนนผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวไม่แตกต่างกัน

- แหล่งความเครียดด้านครอบครัว

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและลักษณะมหาวิทยาลัย มีคะแนนผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน($M=2.19$, $SD=0.35$) มีความเครียดด้านครอบครัวมากกว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาล ($M=1.58$, $SD=1.22$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

และหลังจากผู้วิจัยเปรียบเทียบในรายกลุ่มแต่ละกลุ่มโดยใช้ Simple effect พบว่านิสิตนักศึกษาชายของมหาวิทยาลัยเอกชนและรัฐบาล($M=1.84$, $SD=1.26$ และ $M=1.76$, $SD=1.11$ ตามลำดับ) มีค่าความเครียดด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน แต่ในทางกลับกันพบว่านิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเอกชน ($M=2.53$, $SD=1.35$) มีความเครียดด้านครอบครัวมากกว่านิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยรัฐบาล ($M=1.40$, $SD=1.31$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และนิสิตนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเอกชน($M=2.53$, $SD=1.35$) มีความเครียดด้านครอบครัวมากกว่านิสิตนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยเดียวกัน($M=1.84$, $SD=1.26$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

- แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ

ลักษณะมหาวิทยาลัยที่ต่างกันมีคะแนนผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวมากกว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาล ส่วนเพศ และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและลักษณะมหาวิทยาลัย มีคะแนนผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องเศรษฐกิจ ไม่แตกต่างกัน

- แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม

เพศที่ต่างกัน และ ลักษณะมหาวิทยาลัยที่ต่างกันมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านสภาวะทางสังคมไม่แตกต่างกัน

- แหล่งความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่น

เพศที่ต่างกัน และ ลักษณะมหาวิทยาลัยที่ต่างกันมีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านเพื่อนและบุคคลอื่นไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมกับกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยต่างๆที่มีความหลากหลายมากขึ้น เพราะจะได้พบเจอกับกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิหลังแตกต่างกันไปในแต่ละมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดความหลากหลายในแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาแต่ละกลุ่มตัวอย่างและนำมาซึ่งข้อค้นพบที่น่าสนใจเพิ่มขึ้น
2. การวิจัยในครั้งนี้เป็นแนวทางในการจัดการช่วยเหลือและลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัยในประเทศไทย เช่น ควรมีฝึกสถานการณ์จำลองเพื่งให้นิสิตสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นมาต่างๆได้

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

วรินทร์ รามสูต(2547). แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. วิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ผศ.ปราณี รามสูต. (2528). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และสุรสิงห์ วิศรุตรัตน์. (2542). ฆ่าตัวตายการสอบสวนสาเหตุและ

การป้องกัน. เชียงใหม่: โรงพิมพ์นพบุรีการพิมพ์เชียงใหม่

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร,พรรณระพี สุทธิวรรณ (2545). การประชุม

วิชาการครั้งที่สอง วิฤตความเครียดของสังคมไทย(stress crisis of the thai society).

กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-

ตะวันตก

กรมสุขภาพจิต(2546). ความเครียดของคนไทย:การศึกษาในระดับชาติ ปี 2546. กรุงเทพฯ : บริษัท บี

ยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

สวพรรณ ทรัพย์ประดิษฐ์. (2539). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการย้ายงาน. วิทยานิพนธ์

ปริญญามหาบัณฑิต. ภาควิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กฤษดา ชลวิริยะกุล นิวัติ เอี่ยมเที่ยง และกรรณิการ์ วุฒิพงษ์วรโชติ. รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2539

ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ, รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย(Stress and Mental Health of Thai people), กรุงเทพฯ,กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข,2541

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2539 ; 41(2) : 78-86

คู่มือคลายเครียด ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข ของ สมบัติ ตาปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 2 เจริญบุญการพิมพ์ : กรุงเทพมหานคร. 2526

นพ.เกษม ตันติผลิวัระ. การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต. สำนักพิมพ์สนุกอ่าน. กรุงเทพมหานคร.2544

สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จริยวัตร คมพยัคฆ์, รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย: แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย.มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร. 2545

ภาษาอังกฤษ

Darlay, J.M.Glucksbery, Kinchla, R.A.Psychology.3rd, Englewood cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1986.

Farmer, Richard E. and others. *Stress Management for Human Services*. Michigan : Stage Publication Inc., 1984.

Han Seiyee, *The Stress of Life*. United States of America: McGraw- Hall Book Company,1976

Selye Hans. *The Stress of Life*. New York : Mc graw-Hill Book, 1956

- Hochschild, A. (1989). *The second shift: Working parents and the revolution at home*. New York: Virking Penquin.
- Joan Luckman and Keren Cresen. Family adaptation during a care hospital. *Journal Of Pediatric Nursing*,1996: 477-481
- Luckman, J., & Soreson, K. C. (1980). *Medical nursing: A psychophysiological approach* (2nd ed.). Philadelphia: W. B. Baunders.
- Luckman, J., & Soreson, K. C. (1987). *Medical-surgical nursing: A psychophysiology approach* (3rd ed.). USA: W. B. Saunders company.
- Neufeld,R. J. (1980). Advance in the investigation of psychological stress. New York:Springer.
- Rogers, C.R. *Clint-Centered Therapy: Its current practice, implication,and theory*. New York: Houghton Mifflin ; 1951
- Rajab, L.D. (2001). Perceived sources of stress among dental student at the university of Jordan. *Journal of dental Education*, 65(3), 232-41.
- Romano, J. L. *Psychoeducational interventions for stress management and well-being*.Journal of Counseling and Development,1992
- Sanders, M.L.K., A descriptive study of stressors and coping strategies among successful black female nursing students at Predominately White Universities in South Carolina. University of South Carolina, 1993
- Sheridan,L.C. and Radmacher A.S.,*Health Psycholog*. Singapore: John Wiley & Sons;Inc,1992

ภาคผนวก

ข้อมูลทั่วไปของนิสิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. นิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัย.....
2. คณะ
3. เพศ ชาย หญิง
4. อายุ.....ปี
5. รายได้
 ได้รับจากครอบครัว หาดด้วยตนเอง ทั้งสองทาง
รายได้ต่อเดือน
 < 3,000 บาท/เดือน 3,000 – 5,000 บาท/เดือน 5,000 – 8,000 บาท/เดือน
 > 8,000 บาท/เดือน อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน
 หอพักในมหาวิทยาลัย หอพักนอกมหาวิทยาลัย หรือ บ้านเช่า
 บ้านของตนเอง อาศัยอยู่กับญาติ อื่นๆ(โปรดระบุ)
7. ภูมิลำเนา
 กรุงเทพฯ ปริมณฑล ระบุจังหวัด.....
 ต่างจังหวัด ระบุจังหวัด.....
8. ผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา
 < 1.00 1.00 – 1.99 2.00 – 2.99 3.00 – 4.00
9. สถานภาพของบิดา - มารดา
 อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่ หย่าร้าง
 บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม สมรสใหม่
10. ในฐานะที่ท่านเป็น นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย / มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ อยู่ในขณะนี้ ท่านรับรู้ว่ามี ภายใ
ระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึก
 เครียด ไม่เครียด

ข้อที่ 3 แบบสอบถาม "แหล่งความเครียด"

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

- 5 หมายถึง สาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด
- 4 หมายถึง สาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดมาก
- 3 หมายถึง สาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดปานกลาง
- 2 หมายถึง สาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดน้อย
- 1 หมายถึง สาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด
- 0 หมายถึง สาเหตุความเครียดที่ไม่เคยเกิดขึ้นกับท่านหรือไม่ก่อให้เกิดความเครียดเลย

แบบสอบถาม "แหล่งความเครียด"

แหล่งความเครียด	ระดับความเครียด					ไม่เครียด หรือ ไม่เคยเกิดขึ้น
	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	เครียดปานกลาง	เครียดน้อย	เครียดน้อยที่สุด	
	5	4	3	2	1	0
1. ด้านการเรียน						
1.1 ตัวผู้เรียน						
➢ เกaredไม่เป็นไปตามความคาดหวัง	5	4	3	2	1	0
➢ วิชาเรียนน้อย	5	4	3	2	1	0
➢ เรียนตามเพื่อนไม่ทัน	5	4	3	2	1	0
➢ ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ	5	4	3	2	1	0
➢ กลัวเรียนไม่จบ	5	4	3	2	1	0
➢ กลัวไม่ได้เกียรตินิยม	5	4	3	2	1	0
➢ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	5	4	3	2	1	0
1.2 อาจารย์						
➢ เปลี่ยนเวลาสอนหรือขาดสอนบ่อย	5	4	3	2	1	0
➢ มอบหมายงานมากเกินไป	5	4	3	2	1	0
➢ ขาดความยุติธรรม	5	4	3	2	1	0
➢ สอนไม่เข้าใจหรือให้คำอธิบายไม่ชัดเจน	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหาหรือมีปฏิสัมพันธ์ไม่ดีกับนิสิต	5	4	3	2	1	0
➢ มีความขัดแย้งกับอาจารย์	5	4	3	2	1	0
➢ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	5	4	3	2	1	0

แหล่งความเครียด	ระดับความเครียด					ไม่เครียด หรือ ไม่เคยเกิดขึ้น
	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	เครียดปานกลาง	เครียดน้อย	เครียดน้อยที่สุด	
	5	4	3	2	1	0
2. เรื่องส่วนตัว						
2.1 ลักษณะส่วนบุคคล						
➢ กังวลเรื่องความหัดเทียมทางสังคม เช่น ใช้ของใช้แบรนด์เนม, มีรถยนต์ขับ, แต่งตัวทันสมัย	5	4	3	2	1	0
➢ กังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ ชวน เป็นสิ่ว	5	4	3	2	1	0
➢ รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยน เช่น เวลาในการพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย	5	4	3	2	1	0
➢ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก	5	4	3	2	1	0
➢ คิดถึงบ้าน	5	4	3	2	1	0
➢ ปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว สูบหรี่ คีมีแอสลกอฮอล์	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหากับบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเองต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือรสนิยมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ อิงจากเพื่อน	5	4	3	2	1	0
➢ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	5	4	3	2	1	0
2.2 ความรัก						
➢ ทะเลาะกับคนรัก	5	4	3	2	1	0
➢ เลิกรักกับคนรัก	5	4	3	2	1	0
➢ ถูกทางบ้านกีดกัน	5	4	3	2	1	0
➢ มีคนรักมากกว่า 1 คน	5	4	3	2	1	0
➢ คนรักมีคนอื่น	5	4	3	2	1	0
➢ ไม่มีคนรัก	5	4	3	2	1	0
➢ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน	5	4	3	2	1	0
➢ คนรักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิท	5	4	3	2	1	0
➢ อหก	5	4	3	2	1	0
➢ รักคนมีเจ้าของ	5	4	3	2	1	0
➢ ถูกหลอกหลวงให้หลงรัก	5	4	3	2	1	0
➢ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	5	4	3	2	1	0
2.3 เรื่องเพศ						
➢ มีความเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระเทย เลสเบี้ยน	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด ทำแท้ง ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจคนรัก	5	4	3	2	1	0
➢ หมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป	5	4	3	2	1	0
➢ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	5	4	3	2	1	0

แหล่งความเครียด	ระดับความเครียด					ไม่เครียด หรือ ไม่เคยเกิดขึ้น
	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	เครียดปานกลาง	เครียดน้อย	เครียดน้อยที่สุด	
	5	4	3	2	1	0
2.4 อนาคต						
➢ กลัวไม่มีงานทำ	5	4	3	2	1	0
➢ กลัวไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง	5	4	3	2	1	0
➢ กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	5	4	3	2	1	0
➢ กลัวไม่ได้ทำงานที่ชอบหรือตรงตามสาขาที่เรียนมา	5	4	3	2	1	0
➢ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	5	4	3	2	1	0
ท่านพบว่าตนเองมีความเครียดอื่นในด้านเรื่องส่วนตัวอีกหรือไม่ โปรดระบุ						
.....						
.....						
.....						
3. ครอบครัว						
➢ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว	5	4	3	2	1	0
➢ ความขัดแย้งของคนในครอบครัว	5	4	3	2	1	0
➢ สถานภาพของบิดา-มารดา เช่น หย่าร้าง แยกกันอยู่	5	4	3	2	1	0
➢ อาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก	5	4	3	2	1	0
➢ มีภาระที่ต้องรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัวมาก เช่น ช่วยค้าขาย	5	4	3	2	1	0
ท่านพบว่าตนเองมีความเครียดอื่นในด้านครอบครัวอีกหรือไม่ โปรดระบุ						
.....						
.....						
.....						
4. เศรษฐกิจ						
➢ รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย	5	4	3	2	1	0
➢ ปัญหาหนี้สินของครอบครัว	5	4	3	2	1	0
➢ มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน	5	4	3	2	1	0
➢ สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูง	5	4	3	2	1	0
➢ มีรายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเล่าเรียนแพง ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมนันทนาการ	5	4	3	2	1	0
ท่านพบว่าตนเองมีความเครียดอื่นในด้านเศรษฐกิจอีกหรือไม่ โปรดระบุ						
.....						
.....						
.....						

แหล่งความเครียด	ระดับความเครียด					ไม่เครียด หรือ ไม่เคยเกิดขึ้น
	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	เครียดปานกลาง	เครียดน้อย	เครียดน้อยที่สุด	
	5	4	3	2	1	0
5. สภาวะทางสังคม						
➢ ปัญหาการจราจรในกรุงเทพฯ เช่น ใช้เวลาเดินทางนานจากที่พักถึงมหาวิทยาลัย คนไม่เคารพกฎจราจรทำให้รถติดมากขึ้น	5	4	3	2	1	0
➢ ปัญหามลพิษ เช่น อากาศเสีย น้ำเน่า	5	4	3	2	1	0
➢ ปัญหาทางการเมือง เช่น การคอร์รัปชัน การเลือกตั้งที่ไม่โปร่งใส	5	4	3	2	1	0
➢ ปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ เช่น คนไทยฆ่ากันเอง	5	4	3	2	1	0
➢ ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ เช่น ประเทศไทยมีหนี้สินมาก ค่าเงินบาทลดลง คนไทยส่วนใหญ่ยังยากจน	5	4	3	2	1	0
➢ ปัญหายาเสพติด เช่น เพื่อนหรือคนในสังคมใกล้ชิดเสพยาหรือค้ายาเสพติด	5	4	3	2	1	0
ท่านพบว่าตนเองมีความเครียดขึ้นในด้านสภาวะทางสังคมอีกหรือไม่ โปรดระบุ						
.....						
.....						
.....						
6. ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น						
➢ ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนสนิท เพื่อนชั้นปีเดียวกัน	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหากับรุ่นพี่รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน	5	4	3	2	1	0
ท่านพบว่าตนเองมีความเครียดขึ้นในด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกหรือไม่ โปรดระบุ						
.....						
.....						
.....						
.....						
.....						

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ท่านพบว่าตนเองมีความเครียดขึ้นที่ไม่เกี่ยวข้องกับแหล่งความเครียดข้างต้นอีกหรือไม่ โปรดระบุ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....