



ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา

สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

รัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข

จักรวรรดิ

โดย

หงษ์ศิริ ภิชัยดิลกชัย

อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์

มยุรี สวัสดิ์เมือง

ทัศนีย์ จันทรภาส

สนับสนุนงบประมาณโดย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

งบประมาณเงินรายได้ประจำปี พ.ศ.2558



Stress and Stress Coping of Business Information
Technology Students of Rajamangala University
of Technology Rattanakosin, Bophit Phimuk
Chakkrawat

By

Hongsiri Piyayodilokchai

Arunwan Kampusiripong

Mayuree Sawatmuang

Tasanee Chandrapas

Granted by

Rajamangala University of Technology Rattanakosin

Fiscal year 2014

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือของนักศึกษาศาखाวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ที่ได้ตอบแบบสอบถามให้ได้ข้อมูลบรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยและขอกราบขอบพระคุณนักวิจัยหลายท่านที่ได้นำผลงานวิจัยของท่านมาใช้ในการอ้างอิงครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้บริหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ทุกท่านที่กรุณาจัดสรรเงินทุนวิจัยจากเงินงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณมาในโอกาสนี้

หงษ์ศิริ ภัยโยติลกชัย และคณะ

30 กันยายน 2558



บทคัดย่อ

รหัสโครงการ : Uni002 / 2558

ชื่อโครงการ : ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

ชื่อนักวิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หงษ์ศิริ ภิโยดิolkชัย, นางอรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, นางสาวมยุรี สวัสดิ์เมือง, นางสาวทัศนีย์ จันทรรภาส

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ และวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 258 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป สาเหตุของการเกิดความเครียด และการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way analysis of variance) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ส่งผลให้นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านการเรียนเป็นส่วนใหญ่ และมีความสามารถการจัดการความเครียดอยู่ในระดับกลาง เมื่อทดสอบหาความแตกต่างพบว่า

1. นักศึกษาของเพศหญิงและเพศชายมีสาเหตุของความเครียด ไม่มีความแตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดทุกด้านมีผลต่อความเครียดของนักศึกษาโดยรวมโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.697
3. นักศึกษาที่มีผลการเรียนรวมแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดไม่มีความแตกต่างกัน

คำสำคัญ : ความเครียด ,

E-mail Address : h_pinyo@hotmail.com

ระยะเวลาโครงการ : ตุลาคม พ.ศ. 2557 – 30 กันยายน พ.ศ. 2558

Abstract

Code of project Uni002 / 2558

Project name : Stress and Stress Coping of Business Information Technology Students of Rajamangala University of Technology Rattanakosin, Bophit Phimuk Chakkrawat

Researcher name : Hongsiri Piyayodilokchai, Arunwan Kampusiripong, Mayuree Sawatmuang, Tasanee Chandrapas

The purpose of this research was to study stress and stress coping of Business Information Technology student of Rajamangala University of Technology Rattanakosin, Bophit Phimuk Chakkrawat, The study was analyzed case and methods of stress coping

The sample groups consisted of 258 first year to fourth year of Business Information Technology student. The tools used in the study included: The demographic data questionnaire ,the stress questionnaire and the methods of stress coping questionnaire. Data were analyzed by using descriptive statistics including percentage, mean, standard deviation, F-test and One-way analysis of variance by SPSS program.

The result showed that the most of stress level of the students caused by the studying and the coping stress was found at the moderate level. The difference test revealed that

1. There was no significant difference between the gender of the students.
2. The academic year of the students affected to the different causes of the stress at the significance of 0.05. The factors affecting the stress level, specially the fourth year students, showed statistically at the average mean of 2.697
3. The cumulative grade point average of student was no affection to the different causes of stress.

Keywords: Stress, The solution stress

E-mail Address : h_pinyo@hotmail.com

Period of project : October 2014 – September 2015

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
ขอบเขตของโครงการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
คำสำคัญ	3
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง / ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	
ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด	4
ลักษณะและรูปแบบทฤษฎีความเครียด	7
ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล	8
สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด	8
ชนิดของความเครียด	14
ระดับของความเครียด	14
ความเครียดในวัยรุ่น	17
การแก้ปัญหาความเครียด	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 3	ระเบียบวิธีการวิจัย	
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	23
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	23
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	25
	การวิเคราะห์ข้อมูล	26
บทที่ 4	ผลการวิจัย	
	ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ	27
	ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ความเครียด วิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด	31
	ส่วนที่ 3 วิเคราะห์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ	48
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
	สรุปผลการวิจัย	54
	อภิปรายผล	60
	ข้อเสนอแนะ	61
	บรรณานุกรม	62
	ประวัติผู้วิจัย	64
	ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	70

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. แสดงเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตและค่าการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต	10
2. แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง	27
3. แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านครอบครัว	31
4. แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	32
5. แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านการเรียน	34
6. แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	36
7. แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านสุขภาพ	37
8. แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านการเงิน	38
9. แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านสิ่งแวดล้อม	39

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
10. แสดงค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ ในแต่ละด้าน ในภาพรวม	41
11. เปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุด้านต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำแนกตามเพศ	42
12. เปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุด้านต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำแนกตามชั้นปี	43
13. เปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุด้านต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำแนกตามผลการเรียนรวม	44
14. แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ ในภาพรวม	45
15. แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำแนกตามเพศ	45
16. แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำแนกตามชั้นปี	46
17. แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำแนกตามผลการเรียนรวม	47

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
18. แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับการจัดการ ความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ	48
19. แสดงจำนวน ร้อยละ ความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ	51
20. แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ จำแนกตามเพศ	52
21. แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ จำแนกตามชั้นปี	52
22. แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ จำแนกตามชั้นปี	53



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2557)

ความเครียดส่งผลต่อชีวิต แบ่งได้ 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่ง ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ด้านที่สอง ผลต่อสุขภาพจิตนำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจย่อมส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในการทำงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมถอยลง จิตใจย่อมได้รับความตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (จรรยา จิตราทร, 2547)

ความเครียดมีสาเหตุจากหลาย ๆ ด้าน ได้แก่

ประการแรกสาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการหรือหวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ไม่สวยอย่างคนอื่น ไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

ประการที่สอง สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรามีความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องแต่งงาน เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่ยรัก ฯลฯ

ประการที่สาม สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่ว ๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับระดับความเครียด และวิธีการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ซึ่งจะเป็ประโยชน์สำหรับจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของนักศึกษา รวมถึงเพื่อให้นักศึกษา ผู้ปกครอง อาจารย์มหาวิทยาลัย และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักศึกษาในช่วงวัยนี้ได้รับรู้และตระหนักถึงความเครียดในนักศึกษา อันจะช่วยป้องกันการเกิดความเครียดของนักศึกษา การแก้ไข

ปัญหาให้นักศึกษา และเตรียมความพร้อมเพื่อรับสถานการณ์ที่กดดัน และจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม ถูกวิธี และทำให้การศึกษาของนักศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยดี รวมถึงสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

2. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา
- 2.2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาตามตัวแปรที่ศึกษา คือ
 - 2.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียน เป็นต้น
 - 2.2.2 ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ ลักษณะครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น
- 2.3 เพื่อศึกษาวิธีการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา

3. ขอบเขตของโครงการวิจัย

1. ประชากร คือ นักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

- เพศ
- ผลการเรียน
- ชั้นปี

2.1.2 ปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ

- ลักษณะครอบครัว
- ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

- ความเครียดของนักศึกษา
- วิธีแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา

4. สมมติฐานการวิจัย

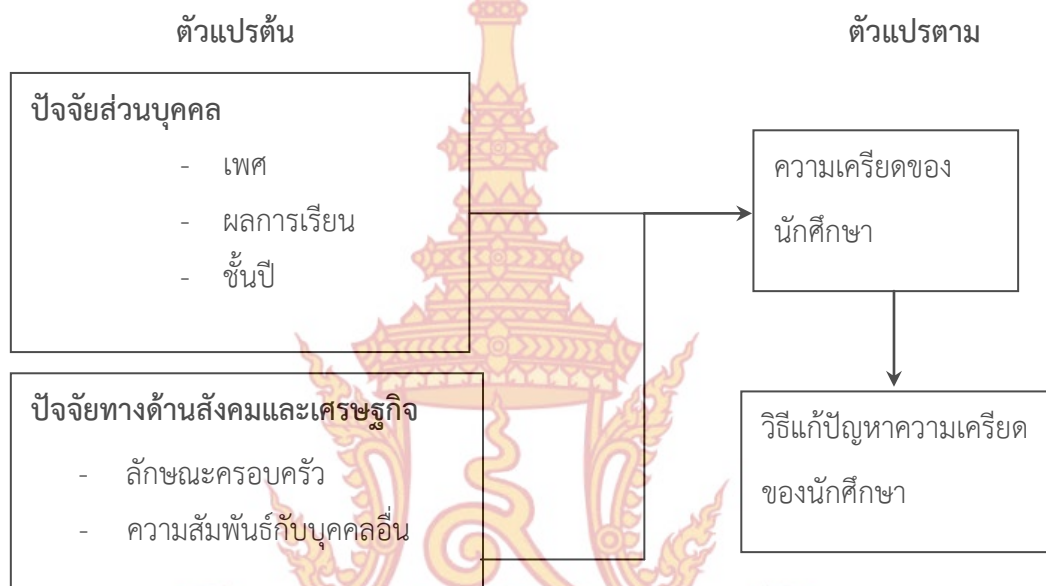
1. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

2. นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

3. นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

4. นักศึกษาที่มีผลการเรียนที่ต่างกันมีสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย



คำสำคัญ (keywords) ของโครงการวิจัย

3.1 ความเครียด หมายถึง สภาวะความกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบ ทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดอยู่กับงานจนเกินไป

คำว่า ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” หรือ “Struts” หรือ “Strict” แปลว่า แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย (Webster 1976 : 1801)

3.2 การแก้ปัญหาความเครียด หมายถึง การจัดการกับความเครียดเป็นการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจากความไม่สมดุลของสภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการ ทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย

บทที่ 2

บททวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง / ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ซึ่งครอบคลุมหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด เป็นสภาวะความกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบ ทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเครื่องเครียดอยู่กับงานจนเกินไป

คำว่า ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Stringers” หรือ “Struts” หรือ “Strict” แปลว่า แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย (Webster 1976 : 1801)

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2557)

ความเครียดส่งผลต่อชีวิต แบ่งได้ 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่ง ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ด้านที่สอง ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (จุนุช จิตราทร, 2547)

Selye (1976) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะทางชีวภาพที่แสดงให้รู้ได้โดยปรากฏการณ์ของกลุ่มอาการเฉพาะซึ่งเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไปของร่างกายต่อสิ่งรบกวน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2551:67) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2545:253) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะที่กดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคล รวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วยหรืออาจจะกล่าวว่าสภาวะความเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายจากนอกมารบกวน

กล่าวโดยสรุปได้ว่าความเครียด คือความรู้สึก

La Zarus (1984) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้าไปในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

Webster (1976) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง แรงกดดันที่มีต่อร่างกาย และมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย

Maslach (1990) ได้อธิบายความเครียดไว้ 3 ลักษณะดังนี้

1. ลักษณะตัวกระตุ้น (Stimulus Definition) ความเครียด คือ แรงกระตุ้นจากภายนอกที่เป็นสาเหตุให้เกิดปฏิกิริยาของความเครียดในแต่ละบุคคล และถ้าเกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแล้วความเครียดลดลงจนถึงหมดไป ภายในขอบเขตที่แต่ละบุคคลยอมรับได้ บุคคลนั้นก็มักจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติของร่างกายและจิตใจ

2. ลักษณะการตอบสนอง (Response Definition) ถ้าพิจารณาในรูปแบบของปฏิกิริยาของสรีรวิทยาและจิตวิทยา ความเครียด คือ การตอบสนองภายในร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคามจากภายนอก แต่อย่างไรก็ตาม ความเครียดในความหมายของการตอบสนองไม่สามารถอธิบายความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้อย่างเคร่งครัด

3. ลักษณะเป็นทั้งตัวกระตุ้นและการตอบสนอง (Stimulus and Response Approaches) ความเครียด คือ ลำดับขั้นของปฏิภริยาระหว่าง ตัวกระตุ้นทางด้านสิ่งแวดล้อมกับการตอบสนองของมนุษย์แต่ละบุคคล ซึ่งจะเน้นไปถึงความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยเน้นกระบวนการทางจิตวิทยา เช่นการรับรู้และการนึกคิด ซึ่งความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ความต้องการจากภายนอกเกินขีดความสามารถที่จะรับได้ของแต่ละบุคคล

Girdano และคณะ (1993) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึงปฏิภริยาของร่างกายหรือสิ่งที่มากระตุ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถทำให้ระบบของร่างกายเกิดความเมื่อยล้าจนถึงทำหน้าที่ผิดปกติและเกิดโรคได้ในที่สุด

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2545:253) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และจิตวิญญาณของบุคคล รวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีอันตรายจากภายนอกมารบกวน

สมิต อาชวนิจกุล (2547:1) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป และความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยๆไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลาและเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด ก้าว วิตกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทางกระเพาะ ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หมดเรื้อยหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทได้และได้กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดว่า

1. ความเครียดเป็นปฏิภริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญาความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในกรอบของความพอดี

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิภริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพลังกำลังทางร่างกาย

3. ความเครียดเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นในยามจำเป็นหากรู้จักใช้ให้ดี ดังนั้นสิ่งที่เป็นผลเสียของความเครียดก็คือความเครียดส่วนเกิน ซึ่งหมายถึงปฏิภริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความจำเป็น ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการแก้ปัญหา ต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกินนี้เองที่สมควรจะได้รับการแก้ไข

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว่าวุ่นใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่าง ๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

หรือสรุปอีกนัยหนึ่ง ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคามหรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ และร่างกาย จากเหตุการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ

2. ลักษณะและรูปแบบทฤษฎีความเครียด

1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วยรูปแบบดังนี้

1.1 รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response- Based Model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีระวิทยาและจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของ Selye ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองในกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (General Adaptation Syndrome) หรือ GAS เป็นต้น

1.2 รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation-Based Model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้ง และสิ่งทีนอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้ เช่น ทฤษฎีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับการเจ็บป่วยของ Holmes และ Rahe (1967 อ้างถึงใน วนิดา รัตนมงคล, 2542:35) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

1.3 รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction Model of Stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบแรกรวมกัน และศึกษาในมิติที่ว่า ความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการ และความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับ การคุกคาม และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูง มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ ได้แก่ Lazarus และคณะ (1987 อ้างถึงใน วนิดา รัตนมงคล, 2542:32)

2. ทฤษฎีความเครียดเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน (Job Stress) ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้ นำมาใช้อธิบายความเครียดในการทำงานอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อม (Person-Environment Fit Theory) ซึ่งเป็นแนวคิดของ French และคณะ ทฤษฎีนี้ ตั้งบนแนวคิดสำคัญ 2 ประการ คือ ความบีบคั้นขององค์กรและความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบทั้งสองนี้ มีผลต่อสุขภาพและศักยภาพในการทำงานของบุคคล นั่นคือ ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนอง (Supply) หรือความต้องการ (Demands) ของสิ่งแวดล้อม ไม่สมดุลกับความต้องการ (Needs) หรือความสามารถของบุคคล นั่น หมายความว่า ถ้าความต้องการ หรือความสามารถของบุคคลและสิ่งแวดล้อมไม่สมดุล ผลที่ตามมาคือความเครียด ซึ่งจะมีผลสะท้อน กลับมาที่การปฏิบัติงาน เกิดความรู้สึกในทางที่ไม่ดีกับงาน นอกจากทฤษฎีนี้แล้ว ในกลุ่มนี้ยังมีแนวคิด ว่าด้วยความเครียดกับประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งเป็นแนวคิดของ Worechel และ Wayne (1980 อ้างถึงใน วนิดา รตนมงคล, 2542:32) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นทั้งคุณและโทษ ระดับ ความเครียดมีความสัมพันธ์ทั้งทางบวกและทางลบกับสัมฤทธิ์ผลของการทำงาน คือระดับความเครียด ที่เหมาะสม (Eustress) จะมีสัมฤทธิ์ผลของการทำงานสูงสุด ซึ่งจะอยู่จุดสูงสุดของตัวยูหัวกลับ ถ้า ความเครียดสูงกว่านี้สัมฤทธิ์ผลของการทำงานจะลดลงอย่างรวดเร็ว และยังเสนอว่า ความเครียดน้อย ก็ทำให้ผลงานต่ำ และผลของงานกับระดับความเครียดจะผันแปรอยู่ระหว่างคนกับองค์กร

3. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล ทฤษฎีในกลุ่มนี้ ได้แก่

3.1 สมมติฐานตัวยูหัวกลับ (Inverted -U Hypothesis) ซึ่งอธิบายว่า เมื่อความเครียด เพิ่มขึ้น ผลการทำงาน (Job Performance) จะสูงขึ้นจนถึงจุดสูงสุดของโค้งตัวยูหัวกลับ และความเครียดที่ มากหรือน้อยเกินไปมีผลทำให้ผลการทำงานต่ำกว่าด้วย ดังที่ setye (อ้างถึงใน ประณิตา ประสงค์ จรรยา, 2542) เรียกความเครียดที่มีผลในทางบวกว่า Eustress และเรียกความเครียดในทางลบว่า Disress ซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์กันได้

3.2 ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการ ตอบสนองเมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งที่คุกคาม จะตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ

4. สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

เหตุก่อความเครียดมีส่วนประกอบทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เช่น นักกีฬา จะถูกกดดัน ทั้งจากสภาพความพร้อมของร่างกายและการต้องการเอาชนะในการแข่งขัน ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะ เหตุทางจิตใจ (Psychological Stressors) แม้แต่เหตุการณ์ที่น่ายินดีก็ยังมีเครียดเกิดขึ้นได้ (Brown & McGill, 1989) เช่น การได้เลื่อนตำแหน่งและเพิ่มเงินเดือน เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่ การมีตำแหน่งสูงขึ้นจะนำมาซึ่งแรงกดดันใหม่ ๆ ด้วยเสมอ บางคนจะรู้สึกเหนื่อยอ่อนหลังจาก เดินทางท่องเที่ยวพักผ่อน มีสถานการณ์และเหตุการณ์ก่อความเครียดที่เราไม่ต้องการหลายอย่าง

ได้แก่ ความยุ่งยากรำคาญใจในชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงที่แย่งในชีวิต ภาวะความรับผิดชอบ ที่กดดันในชีวิต และภัยพิบัติ เป็นต้น

ความวุ่นวายประจำวัน (Daily Hassles) สิ่งก่อกวน ความกดดัน ความรำคาญต่าง ๆ ถ้าหากเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้งจะไม่เป็นเหตุก่อความเครียด แต่ถ้าได้รับเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดผลสะสม ทำให้มีอาการเครียดได้ เช่น การอยู่อาศัยใกล้สนามบิน ได้ยินเสียงเครื่องบินขึ้นลงตลอดเวลา มีผลทำให้มีอาการหงุดหงิดเกิดขึ้นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

การเปลี่ยนแปลงในชีวิต และภาวะกดดัน (Life Changes and Strains) เป็นเหตุก่อความเครียดที่สำคัญโดยเฉพาะเมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปทางลบหรือเป็นการบังคับให้คนต้องปรับตัวเอง เช่น การหย่าร้าง มีสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย การว่างงาน มีปัญหาในที่ทำงาน การย้ายที่อยู่ไปเมืองอื่น เหตุการณ์ตัวอย่างบางเรื่องที่ทำให้คนต้องปรับตัวเองต่อเหตุการณ์นั้น การมีรายได้ไม่เพียงพอในการดำรงชีพเพราะเศรษฐกิจตกต่ำ เป็นตัวอย่างของการกดดันในชีวิตที่ต่อเนื่องระยะยาว ภัยพิบัติเป็นเหตุหนึ่งก่อความเครียด เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม พายุถล่ม สงคราม ถูกข่มขู่ ถูกล้วงละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยที่เกิดกับคนใกล้ชิด บางครั้งทำให้เกิดอาการเครียดอย่างรุนแรงได้

การวัดเหตุก่อความเครียด (Measuring Stressors) เพื่อจะตรวจสอบว่าเหตุก่อความเครียดตัวใดที่เป็นอันตรายมากที่สุด เช่น อยากทราบว่า การเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นเรื่องรุนแรงกว่าความยุ่งยากรำคาญใจประจำวันหรือไม่ นักจิตวิทยาจึงพยายามที่จะวัดผลกระทบที่เกิดจากเหตุก่อความเครียดชนิดต่าง ๆ

ปี ค.ศ.1976 Thomas Holmes และ Richard Rahe เริ่มสร้างเกณฑ์มาตรฐานในการวัดความเครียดในชีวิตของคนเรา โดยมีความคิดพื้นฐานว่า การเปลี่ยนแปลงในชีวิตทุกกรณีไม่ว่าเป็นบวกหรือลบบ่อยทำให้เกิดความเครียด ซึ่งทั้งสองได้ให้คนจำนวนมากประมาณค่าความเครียดในชีวิตจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในรูปของค่าเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือ Life-Change Unit หรือ LCU เป็นปริมาณการปรับตัวที่ใช้ในเหตุการณ์ ต่าง ๆ เช่น การหย่าร้าง การถูกไล่ออกจากงาน การเกษียณอายุ สูญเสียคนรัก ตั้งครรภ์ การแต่งงาน เป็นต้น เพื่อการกำหนดประมาณค่าเหล่านี้ Holmes และ Rahe จึงพัฒนา Social Readjustment Rating Scale หรือ SRRS ขึ้นเพื่อใช้วัดค่าความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยนับจากค่า LCU รวมของทุกเหตุการณ์ที่คนประสบมา (T.H.Holmes and R.H. Rahe. (1976, Aug.) ดังนี้

เหตุการณ์ในชีวิต	LCU	เหตุการณ์ในชีวิต	LCU
สามีหรือภรรยาเสียชีวิต	100	เปลี่ยนหน้าที่การงาน	29
หย่าร้าง	73	ลูกแยกจากครอบครัวไปอยู่ที่อื่น	29
แยกกันอยู่กับสามีหรือภรรยา	65	มีปัญหาเกี่ยวกับเขยหรือสะใภ้	29
การตายของคนในครอบครัว	63	ได้รับการยกย่องในความสำเร็จ	28
เข้าพิธีแต่งงาน	50	ภรรยาเริ่มทำงานหรือออกจากงาน	26
ถูกให้ออกจากงาน	47	เริ่มเข้าเรียนหรือสำเร็จการศึกษา	26
คืนดีกับคู่ที่เคยแยกทางกัน	45	ต้องปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่าง	24
เกษียณอายุการทำงาน	45	มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน	23
ความเจ็บป่วยของคนในครอบครัว	44	เปลี่ยนชั่วโมงการทำงาน	20
การตั้งครรภ์	40	การย้ายที่อยู่อาศัย	20
มีปัญหาทางเพศสัมพันธ์	39	การย้ายสถานที่เรียน	20
มีสมาชิกเพิ่มในครอบครัว	39	เปลี่ยนแปลงวิธีการพักผ่อน	19
การเปลี่ยนแปลงฐานะทางการเงิน	38	เปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม	18
การเสียชีวิตของเพื่อนสนิท	37	เปลี่ยนแปลงเวลานอน	16
การเปลี่ยนงาน	36	จำนวนคนในบ้านเปลี่ยนไป	15
ทะเลาะกับสามีหรือภรรยา	35	เปลี่ยนนิสัยการกินอาหาร	15
ถูกยึดทรัพย์ที่จำนองไว้	30	การมีวันหยุดหรือเวลาว่าง	13

ที่มา: <http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Stress.htm>

ตารางที่ 1 แสดงเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตและค่าการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต (Life Events and Weighted Values)

สุพานี สฤษฏ์วานิช (2552, หน้า 388-393) กล่าวว่า สาเหตุที่อาจทำให้เกิดความเครียด จะมีได้หลายอย่างและอาจเกิดพร้อมกันไปได้ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกมีความสลับซับซ้อน และเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว คาดหมายได้ยาก และส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของเรา ทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนี้

1.1) สภาพเศรษฐกิจ สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ตกต่ำ ฝืดเคือง มีผลกระทบต่อการทำงาน กำลังซื้อของผู้คน และต้นทุนของธุรกิจ ธุรกิจต่างๆ มีการปิดโรงงานเล็ก จ้างทำให้เกิดการว่างงาน หรือลดกำลังคน หรือลดค่าตอบแทนพนักงานและสวัสดิการต่าง ๆ ลงจนทำให้คนเกิดความเครียด มีการฆ่าตัวตาย หรือกระโดดตึกอยู่เนือง ๆ

1.2) เทคโนโลยี หรือวิทยาการความก้าวหน้าของวิทยาการ มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมในด้านต่าง ๆ เช่น ทำให้ชีวิตสะดวกขึ้น การทำงานง่ายขึ้น แต่ก็จะมีทดแทนแรงงานหรือใช้คนทำงานลดลง หรือผู้ที่ปรับตัวตามวิทยาการใหม่ ๆ ไม่ได้ หรือได้รับผลกระทบในทางลบก็จะเกิดความเครียด

1.3) กฎหมายและการเมือง ข้อกำหนดต่าง ๆ ของกฎหมาย เช่น กฎหมายเลือกตั้ง กฎหมายภาษีอากร กฎหมายผังเมือง กฎหมายจัดระเบียบสังคม กฎหมายจัดระเบียบจราจร ล้วนแต่กระทบต่อกิจกรรมและวิถีชีวิตของคนในสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งเป็นโอกาสและข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต

1.4) กระแสโลกาภิวัตน์ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกนี้จะส่งผลกระทบต่อถึงกันหมด เช่น กรณีสงครามอิสราเอลกับปาเลสไตน์ สงครามอินเดียกับปากีสถาน หรือกรณีอิรักกับสหรัฐอเมริกาทำให้โลกเกิดความไม่สงบ เกิดความไร้เสถียรภาพในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกิดผลกระทบต่อการลงทุนอัตราแลกเปลี่ยน อัตราดอกเบี้ย ราคาน้ำมัน เป็นต้น

1.5) ปัญหาสังคมในเรื่องต่าง ๆ ขณะนี้สังคมมีความเสื่อมโทรมลง มีปัญหาสังคมเกิดขึ้นในหลายรูปแบบ เช่น ปัญหายาเสพติด ยาบ้า ปัญหาศีลธรรม วัฒนธรรม ประเพณีที่เสื่อมโทรมลง ปัญหาการจราจรติดขัด เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จะทำให้คนเกิดความเครียดได้โดยทั่วหน้า

2. ปัจจัยในระดับองค์การ ได้แก่

2.1 ปัจจัยในเรื่องงาน (Job) งานอาจก่อให้เกิดความเครียดได้หลายลักษณะ เช่น

2.1.1 เป้าหมายงานไม่ชัดเจน หรือข้อมูลต่าง ๆ ไม่เพียงพอ ไม่ชัดเจน

2.1.2 ภาระงาน (Workload) เช่น

2.1.2.1 งานมาก และ/หรืองานเร่งด่วน

2.1.2.2 งานซับซ้อน และยุ่งยาก

2.1.2.3 หรืองานน้อย งานไม่ค่อยมีคุณค่า ไม่มีความหมาย

2.1.3 สภาพหรือเงื่อนไขของทำงาน (Job Conditions) เช่น ลักษณะงานบางอย่างที่ทำให้ต้องกังวล เช่น งานรักษาพยาบาล หรือลักษณะงานที่ไม่ท้าทาย จำเจ น่าเบื่อ เช่น งานของพนักงานเก็บค่าผ่านทาง งานของพนักงานกดลิฟท์ หรืองานที่ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับคน เช่น พนักงานคอมพิวเตอร์ ซึ่งการทำงานประเภทนี้นาน ๆ จะมีผลต่อสุขภาพจิต

2.1.4 การไม่สามารถควบคุมในงานนั้น ๆ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเครียดได้

2.1.5 การเปลี่ยนแปลงในงาน และหรือเทคโนโลยีของงาน ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สามารถปรับตัวได้

2.1.6 โอกาสก้าวหน้าในสายงานมีจำกัด

2.1.7 งานไม่มีความมั่นคง เช่น งานก่อสร้าง งานกรรมกร งานลูกจ้าง
ชั่วคราว เป็นต้น

2.2 บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ (Role) หลาย ๆ องค์กรไม่มีคำบรรยาย
ลักษณะงานที่ชัดเจนอย่างเป็นทางการ จึงทำให้บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบไม่ชัดเจน
คลุมเครือ (Role Ambiguity) หรือกรณีที่คน ๆ นั้นมีหน้าที่งานหลายอย่าง จึงมีหลายบทบาทที่ต้อง
แสดงออกและบางครั้งบทบาทเหล่านั้นมีความขัดแย้งกันด้วย (Role Conflict) คนผู้นั้นจึงเกิด
ความเครียดได้

2.3 ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ในการทำงานคนมักไม่ได้ทำงานคนเดียว
มักจะต้องมีเพื่อนร่วมงานในแผนกเดียวกัน และนอกแผนกด้วย เพราะธรรมชาติของคนเป็นสัตว์สังคม
ถ้ามีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน คน ๆ นั้นก็มีความสุข มีแรงจูงใจ และความพอใจในงาน แต่ถ้ามี
ความสัมพันธ์ไม่ดีต่อกัน มีปัญหา มีความไม่เข้าใจกัน มีความขัดแย้งกัน คนเหล่านั้นก็มักจะมี
ความเครียด เพราะไม่อยากเจอกัน และไม่อยากทำงานร่วมกัน

2.4 โครงสร้างองค์กร กฎระเบียบและนโยบายต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม

2.4.1 โครงสร้าง เช่น มีการรวมอำนาจมาก หรือมีหน่วยงานมาก ซ้ำซ้อน
กัน ทำให้การทำงานต้องล่าช้าหรือยุ่งยากโดยไม่จำเป็น

2.4.2 กฎระเบียบ เช่น ราชการมีกฎระเบียบมาก และเป็นกฎระเบียบที่
ล้าสมัยทำให้เกิดขั้นตอนมาก งานล่าช้าโดยไม่จำเป็น และเป็นกรอบจำกัดการทำงานทำให้ขาดอิสระ
และไม่เกิดความคิดสร้างสรรค์

2.4.3 นโยบาย นโยบายต่างๆ ไม่ชัดเจนหรือไม่เป็นธรรม เช่น การเลื่อนขั้น
เลื่อนตำแหน่ง การโยกย้าย การขึ้นค่าตอบแทน

2.5 ปัญหาด้านผู้นำ หลาย ๆ กรณีความเครียดของพนักงานจะเกิดความเครียด
จากการที่มีผู้นำ ทำตัวไม่เหมาะสม คือเป็นผู้นำที่ไม่เป็นกลาง เล่นพรรคเล่นพวก หรือเป็นผู้นำที่ไม่เก่ง
ไม่มีวิสัยทัศน์ หรือไม่ทำตนเป็นแบบอย่างที่น่ายกย่อง ไม่น่าศรัทธา

2.6 ปัญหาขององค์กร ถ้าองค์กรมีปัญหา เช่น ขาดสภาพคล่อง ยอดขาย
ลดลงอย่างต่อเนื่อง สมาชิกทุกคนขององค์กรก็มักจะเครียดไปด้วย เพราะไม่รู้อนาคตขององค์กร
และของตนเองว่าจะเป็นอย่างไร

2.7 ปัญหาอื่น ๆ เช่น สภาพทางกายภาพในการทำงานที่ไม่ดี เช่น แออัดไม่เป็น
ส่วนตัว อากาศร้อน เสียงดัง เป็นต้น

3. ปัจจัยระดับบุคคล จะได้แก่

3.1 ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และลักษณะของบุคคล คนบางคนมีบุคลิกภาพแบบ
Type A ซึ่งคนพวกนี้จะเครียดได้ง่ายกว่าพวก Type B เพราะ Type A มักจะคิดหรือจะทำอะไร

หลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ค่อนข้างกังวล เพราะจะห่วงงานอาจจะเรียกว่า บ้างงาน เพราะมีความรับผิดชอบสูง และชอบทำอะไรเร็ว ๆ เป็นพวก Hurry Sickness แต่พวก Type B ซึ่งมักจะใจเย็น ทำอะไรช้า ๆ ไม่เร่งรีบ งานเสร็จก็ดี ไม่เสร็จก็ไม่เป็นไรสามารถรอคอยได้

3.2 ปัญหาทางด้านจิตใจ คนบางคนมีความต้องการต่าง ๆ เกิดขึ้นในใจ และกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการ จะทำให้คนๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่มอบหมายไม่สำเร็จ หรือปมด้อยที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ไม่สวยอย่างคนอื่น ไม่รวยเท่าคนอื่น เป็นต้น ความเครียดนี้เป็นผลโดยตรงของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

3.3 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อาจทำให้คนเราเกิดความเครียดได้ เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน เมื่อต้องแต่งงาน ความตายของคนที่รัก เป็นต้น

3.4 ความแตกต่างด้านเพศ ผู้ชายจะมีฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่าผู้หญิง ผู้หญิงจึงมีอายุยืนกว่าผู้ชายโดยเฉลี่ยถึง 10 ปี

3.5 ปัญหาส่วนบุคคล เช่น มีปัญหาสุขภาพ มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยเรื้อรัง ปัญหาเกี่ยวกับแฟน เช่น ทะเลาะเบาะแว้งกัน หรือปัญหาทางด้านการศึกษา หรือปัญหาความผิดหวังบางอย่างในชีวิต เป็นต้น

3.6 ปัญหาครอบครัว มีปัญหาเรื่องลูก เรื่องสามีหรือภรรยา เช่น ความไม่เข้าใจกัน การหย่าร้าง การตายจากกัน หรือปัญหาอันเนื่องมาจากคนอื่น ๆ ในครอบครัวมีปัญหา เป็นต้น

3.7 ปัญหาทางการเงิน เช่น มีรายได้น้อย หรือมีรายได้ไม่พอกับค่าใช้จ่ายหรือมีภาระหนี้สินมาก เป็นต้น

3.8 ปัญหาอื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น บุคคลก็อาจมีปัญหาคืออื่น ๆ ได้ ความเครียดมักเกิดจากสาเหตุดังนี้ การงาน เป็นเรื่องเกี่ยวกับตำแหน่ง หน้าที่ วิธีหรือหลักการในการปฏิบัติงาน การต้องรับผิดชอบภาระมากเกินไป การทำงานที่ไม่ตรงกับนิสัยเดิม การเรียนจะเกี่ยวกับการเรียนที่ไม่ดี เรียนไม่รู้เรื่อง กังวลต่อการเรียน ต้องการเรียนให้ได้ตามที่ผู้ปกครองตั้งเป้าหมายไว้ การเงิน จะเกี่ยวกับการหาเงินได้ไม่เพียงพอ การไม่รู้จักจัดสรรรายได้ รายจ่าย ครอบครัว เกี่ยวกับการเลี้ยงดู ความเข้าใจ ระหว่าง ผู้ใหญ่ และเด็ก สังคมแวดล้อม เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศ การคมนาคม สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์กัน สุนทรื เวปุลละ (2539, หน้า 34) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมภายนอกอาจจะเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด เช่น ลักษณะทางกายภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สังคม และ สิ่งกระตุ้นที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายใน เช่น ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่ง หรือความเจ็บป่วย

5. ชนิดของความเครียด

Acute Stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันที และร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไป ร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิม ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ ตัวอย่างความเครียด เช่น เสียง อากาศเย็นหรือร้อนมากเกินไป ชุมชนที่คน แออัด ตกใจ หิวข้าว และกลัวอันตรายล่วงหน้า

Chronic Stress หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน และร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง เช่น ความเครียดในที่ทำงาน ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคล ความเครียดของแม่บ้าน ความเหงา

6. ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เมื่อมีภาวะกดดันหรือความเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า Cortisol และ Adrenaline ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายแข็งแรง และมีพลังงานพร้อมที่จะกระทำการบางอย่าง เช่น การวิ่งหนีอันตราย การยกของหนัก ไฟ ถ้าหากได้กระทำการแล้วฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดัน หรือความเครียดจะหายไป แต่ความเครียดหรือความกดดันมักจะเกิดขณะที่นั่งทำงาน ขับรถ กลุ่มใจไม่มีเงินค่าเทอมลูก ความเครียดหรือความกดดันเนื่องจากไม่สามารถกระทำการในสิ่งที่ตนต้องการเกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้ฮอร์โมนเหล่านั้นสะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดอาการทางกายและทางใจ

7. ผลเสียต่อสุขภาพ

ความเครียดเป็นสิ่งปกติที่สามารถพบได้ทุกวัน หากความเครียดนั้นเกิดจากความกลัวหรืออันตราย ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะต่อสู้ อาการที่ปรากฏก็เป็นเพียงทางกาย เช่น ความดันโลหิตสูง ใจสั่น แต่สำหรับชีวิตประจำวันจะมีสักกี่คนที่จะทราบว่าเราได้รับความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกาย และทางอารมณ์

8. ระดับของความเครียด

ดาวคินส์ และเซลเซอร์ (Dawkins & Seltzer, 1985) ได้แบ่งระดับความเครียดในงานออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือสถานการณ์ในการทำงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลนาน ๆ ครั้ง หรือเพียงเล็กน้อย ความรู้สึกเครียดจะเกิดขึ้น และหมดไปในระยะเวลาอันสั้น และยังช่วยกระตุ้นให้บุคคลตื่นตัวและกระตือรือร้นในการทำงาน

2. ระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรก เกิดจากสาเหตุ หรือสถานการณ์ในการทำงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลบ่อยครั้ง หรือนานขึ้น เป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งในชีวิต ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่ายู่ในระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ไม่อาจแก้ไขหรือปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว มีผลทำให้มีการแสดงออกของความเครียด เช่น ปฏิเสธ ก้าวร้าว เจ็บขริม เนื่องจากไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

3. ระดับสูง (Severe Stress) เป็นความเครียดที่รุนแรงมาก เกิดจากสาเหตุหรือสถานการณ์ในการทำงานที่รุนแรง หรือมีหลายสาเหตุร่วมกันเข้ามาคุกคามอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเครียดจะคงอยู่นานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือเป็นปี เป็นผลมาจากบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่คุกคามอย่างต่อเนื่อง และหากไม่ได้รับการช่วยเหลือในการเผชิญกับสถานการณ์จะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่าย และปรับตัวไม่ได้ตามมา

สุรพงษ์ อัมพวันวงษ์ (2539:7) กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ จะเป็นตัวกำหนดความเครียดว่า ควรจะรุนแรงและยาวนานเพียงใดโดยอัตโนมัติอย่างไร้ความรู้สึกตัวความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับปกติ ก็จะมีการคืนบรรเทาสู่อันสถานการณ์ซึ่งอยู่ในวิสัยปฏิบัติได้โดยไม่เกินความสามารถ ดึงกำลังแฝงมาใช้อย่างเกินกำลังปกติเป็นบางครั้งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เมื่อร่างกายได้รับสัญญาณจากจิตใจว่า ถึงเวลาจำเป็นจะต้องพุ่มสุดตัวแล้ว จากนั้นวิชาการหลายท่านกล่าวมาแล้วสรุปได้ว่าความเครียดเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้น มีระดับความรุนแรงต่างกัน ซึ่งอาจแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับนี้พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ไม่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต และสิ้นสุดในระยะเวลาอันสั้น ๆ

2. ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ทำให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ต้องรักษาทางแก้ไข ความเครียดระดับนี้เกิดนานเป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน

3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี มีผลให้เกิดความล้มเหลวในการปรับตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจอย่างชัดเจน การดำเนินชีวิตเสียไป บุคคลไม่สามารถแก้ไขภาวะเครียดด้วยตนเองได้ ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ

สุจริต สุวรรณชีพ (2532:96) กล่าวว่า ระดับของความเครียดจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ดังนี้

1. ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง

2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มั่นใจในตนเอง กล้าได้กล้าเสีย รู้จักมองการณ์ไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขัน ฯลฯ จะมีความเครียดไม่มากนัก
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการแก้ปัญหา
4. การประเมินความสำคัญของปัญหา ถึงแม้จะเป็นเรื่องรุนแรง แต่คิดว่าความสำคัญต่องานไม่มากนัก หรือมีเจตคติในลักษณะที่มองเห็นปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตนเอง ระดับความเครียดก็จะไม่สูง
5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกที่กำลังจะมีภัยก็จะได้รับความช่วยเหลือ สุภาวดี นวลมณี (2541) ได้แบ่งระดับของความเครียดจากแบบสอบถามประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต ดังนี้

1. ระดับน้อยสุด อาจหมายความว่า ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา มีชีวิตประจำวันที่ซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น
2. ระดับน้อย หมายถึง สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก
3. ระดับปานกลาง หมายถึง เป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด หรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัว แต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ
4. ระดับสูง หมายถึง ความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤต และความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง

เจนิส (Janis.1986) แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียดเกิดขึ้นน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงนาที หรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก โดยมีระยะเวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ เช่น การตายของผู้เป็นที่รัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2533 : 3-4) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1) ความเครียดระดับต่ำ จะมีผลลดต้นการทำงานให้ดีขึ้น ไม่เกียจคร้าน หรือนิ่งเฉย

2) ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อการทำงาน เช่น นอนไม่หลับ รับประทานอาหารได้น้อย ทิดยาเสพติด เป็นต้น

3) ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า หรือวิกลจริต และไม่สามารถควบคุมตนเองได้

4) ความเครียดในระดับยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และแก่ก่อนวัย เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า ความเครียดที่ปรากฏนั้นมีลักษณะที่ต่างกัน ถ้าเป็นความเครียดในระดับเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็สามารถจะปรับตัวและจัดการได้เร็ว ใช้เวลาไม่มากนัก แต่ถ้าเป็นความเครียดในระดับที่รุนแรงที่ไม่สามารถจะปรับตัวได้ ทำให้การปรับตัวล้มเหลว ก็อาจจะกลายเป็นผู้มีสภาวะทางจิตใจที่ผิดปกติ และอาจนำมาซึ่งอาการที่ไม่พึงปรารถนา

9. ความเครียดในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการเหล่านี้ อย่างมากตามไปด้วย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศจนถึงระดับโลก ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ล้วนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก รวมไปถึงการที่พ่อแม่และสังคมมีความคาดหวังต่อวัยรุ่นสูง โดยเฉพาะในด้านการเรียน ปัจจัยเหล่านี้รวมกันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันมากกว่าวัยรุ่นในอดีต

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงจังหวัดสุรินทร์ (2548) ได้ศึกษาข้อมูลของกรมการปกครองเกี่ยวกับวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน พบว่า วัยรุ่นไทยมีปัญหาเรื่องการเสพของมีเงิน และการแสดงออกทางเพศที่ไม่เหมาะสม ส่วนข้อมูลของเนคเทค (2548) พบว่า วัยรุ่นไทยใช้เวลาเล่น

เกมส์จนเสียสุขภาพ และมีปัญหาอื่นๆ ตามมา และข้อมูลจากเอแบคโพลส์ (2548) พบว่า ปัญหาเยาวชนไทยเรียงตามลำดับคือ ต่อมแอลกอฮอล์ ก่อการทะเลาะวิวาท ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เทียวสถานบันเทิงและมีเพศสัมพันธ์ (www.surin.m_society.go.th)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ศิริไชย หงส์สงวนศรี ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี (หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ออนไลน์ :3 มิถุนายน 2550) ได้ให้ความรู้ในเรื่องนี้ไว้อย่างดีมาก เริ่มด้วยให้คำจำกัดความของความเครียด หรือ “Stress” หมายถึง อารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดจากบุคคลประเมินความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสภาพแวดล้อมว่า อาจจะมีผลกระทบทางลบต่อสุขภาวะของตนเอง หรือความขัดแย้งภายในจิตใจ ที่ทำให้เกิดการเสียสมดุลของจิตใจ และมีการแสดงออกทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และอาการทางกายที่เกิดจากการตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ใจสั่น หายใจเร็วกว่าปกติ เป็นต้น ดังนั้นต้นเหตุของความเครียดอาจเป็นผลจากการประเมินสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก หรือเกิดมาจากภายในจิตใจของตนเอง เช่น การคาดการณ์ล่วงหน้าในทางลบ ความขัดแย้งภายในจิตใจ รวมถึงความขัดแย้งในระดับจิตใต้สำนึก เป็นต้น ระดับความเครียดเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อม และความสามารถในการจัดการกับความเครียด

ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสำคัญต่อการเกิดความเครียดในด้านการให้ความสำคัญต่อปัญหา และความเครียดหรือมุมมองต่อปัญหาต่าง ๆ แต่ละบุคคลให้ความสำคัญกับปัญหาต่าง ๆ แตกต่างกันไป และมีมุมมองต่อปัญหาแต่ละเรื่องแตกต่างกัน เช่น บางคนมีมุมมองต่อปัญหาว่าเป็นการทำนายและสามารถจัดการได้ แต่บางคนมีมุมมองว่าเป็นอุปสรรคและคิดว่าไม่สามารถจัดการได้ เป็นต้น

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่สัมพันธ์กับระดับความเครียด ได้แก่ การที่บุคคลไม่มีประสบการณ์มาก่อนได้พบกับสิ่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ปัญหาที่มีความรุนแรงหรือมีอันตรายสูง ระยะเวลาและช่วงเวลาที่เกิดปัญหา มีความไม่ชัดเจน หรือความไม่แน่นอนสูง เป็นต้น

ความเครียดมีผลกระทบต่อวัยรุ่นและทุกวัย ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ความเครียดในระดับพอดีจะมีผลทางบวก ได้แก่ ความเครียดเรื่องผลการเรียนทำให้วัยรุ่นตั้งใจเรียน เป็นต้น ผลการวิจัยยังพบว่าความเครียดในระดับพอเหมาะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำดีขึ้น แต่ความเครียดในระดับที่มากเกินไปกลับทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่ลง ความเครียดในระดับรุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการได้ ยังมีผลกระทบทางลบต่อทั้งสุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพร่างกายอย่างมาก ผลทางสุขภาพจิต ได้แก่ ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การมีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และปัญหาการเรียน เป็นต้น และผลต่อสุขภาพร่างกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น หายใจไม่เต็มอิ่ม เป็นลม เป็นต้น ความเครียดมีผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายทุกระบบ เช่น ระบบ

ภูมิคุ้มกัน ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เกิดการติดเชื้อได้ง่าย หรืออาจทำให้เกิดความผิดปกติมากขึ้นในผู้ที่เป็นโรคภูมิคุ้มกันไวเกิน ระบบต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนต่าง ๆ และระบบประสาทที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคจิตกังวลหรือโรคซึมเศร้า และระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน เป็นต้น ในบางกรณีความเครียดอาจทำให้เกิดอาการป่วยที่เรียกว่ากลุ่มอาการ Hyperventilation Syndrome คือ จะมีอาการใจสั่นแน่นหน้าอก หายใจไม่เต็มอิ่มเหมือนกับจะขาดใจตายจึงพยายามหายใจเร็ว จนทำให้ภาวะความเป็นกรดต่างในเลือดผิดปกติและระดับเกลือแร่ต่าง ๆ ในร่างกายเสียสมดุล และเกิดอาการปลายมือปลายเท้าชาและจับเกร็งคล้ายกับมีอาการลมชักได้ ผลการวิจัยในประเทศไทยพบว่า วัยรุ่นถึงร้อยละ 35 มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายและวิตกกังวลสูงเมื่อมีปัญหาสะเทือนอารมณ์

สาเหตุความเครียดของวัยรุ่น สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดบ่อย ๆ ได้แก่

1. ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งกับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ครูอาจารย์ เป็นต้น
2. ปัญหาภายในครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและการทำร้ายร่างกายของพ่อแม่ การหย่าร้างของพ่อแม่ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของพ่อแม่และญาติพี่น้อง การถูกพ่อแม่ลงโทษด้วยความรุนแรง การถูกพ่อแม่ตำหนิหรือดูว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมถึงปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว
3. ปัญหาการเรียนและปัญหาอื่นในโรงเรียน พ่อแม่ในปัจจุบันมักคาดหวังกับลูกวัยรุ่นสูงในเรื่องการเรียน วัยรุ่นที่เรียนไม่เก่งหรือเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควรจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น โรคสมาธิสั้น โรคทักษะด้านการอ่านบกพร่อง ขาดกำลังใจ เป็นต้น
4. ปัญหาสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพ
5. ปัญหาจากตัววัยรุ่นเอง เช่น รูปร่าง หน้าตาและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงวัยรุ่น ความคิดความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ รับผิดชอบกิจกรรมหลายอย่าง การมีความคาดหวังว่าต้องทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบ การรับความคาดหวังจากพ่อแม่และผู้อื่นมาเป็นของตนเอง และป่วยเป็นโรคทางกายเรื้อรัง เป็นต้น
6. ปัญหาด้านค่านิยม วัยรุ่นอยากได้ อยากมี ยกย่องคนร่ำรวย ให้ความสำคัญกับวัตถุสิ่งของมากกว่าความดีงามความสามารถ นำไปสู่การกระทำที่ผิดพลาด
7. ปัญหาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ การพัฒนาทางเทคโนโลยีมีทั้งคุณและโทษ ปัญหาด้านนี้คือพฤติกรรมการเล่นเกมส์ ดิตอินเทอร์เน็ต ดิตแชท เกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและครอบครัว
8. ปัญหาการพนัน เกิดจากความต้องการที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีจึงเล่นพนันบอล ส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน การเรียนเสีย และสร้างปัญหาครอบครัว

ที่มา: ปัญหาวัยรุ่นในสังคมไทย : ภาพสะท้อนจากเรื่องสั้น รางวัลวรรณกรรมรามคำแหง ประจำปี 2554 (PROBLEM OF ADOLESCENTS IN THAI SOCIETY: A REFLECTION OF SHORT STORIES IN RAMKHAMHAENG AWARD 2011) โดย: อาจารย์ณภสมน นิจรัตน์ คณະมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วัยรุ่นแปลความหมายของปัญหาที่ทำให้เกิดความตึงเครียดแตกต่างกันไป ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ อายุ ระดับพัฒนาการด้านความคิด อารมณ์ และสังคม รวมไปถึงอิทธิพลจากครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม และปัจจัยเหล่านี้ยังมีส่วนกำหนดว่าวัยรุ่นจะจัดการกับความเครียดอย่างไร วัยรุ่นหญิงมักตึงเครียดจากสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าวัยรุ่นชาย ในเรื่องปัญหาการเรียนและปัญหาในโรงเรียน พบว่าวัยรุ่นตอนต้นมักตึงเครียดจากปัญหาการปรับตัวในโรงเรียน ส่วนวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายตึงเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่า

การจัดการกับความเครียด หรือ “Coping” หมายถึง ความพยายามในการแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้น โดยในที่นี้จะหมายถึง ความเครียดที่มากเกินไปกว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ซึ่งสามารถใช้ความสามารถในการจัดการความเครียดระดับปกติจัดการได้ เป็นความพยายามทั้งทางด้านการควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกาย รวมไปถึงความพยายามในการควบคุมปัจจัยสภาพแวดล้อมด้วย โดยมีเป้าหมายเพื่อกำจัดความเครียดและทำให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นอาจเป็นปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยภายในตัวเองก็ได้ แม้ว่าการจัดการกับความเครียด เป็นความพยายามที่เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึกเป็นส่วนใหญ่ ต่างจากกลไกทางจิต (defense mechanism) ที่เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึกทั้งหมด แต่การจัดการกับความเครียดบางส่วนก็เป็นผลจากการทำงานของจิตใจในระดับจิตไร้สำนึก หรือเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติต่อปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด

10. การแก้ปัญหาความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548: 9) ได้อธิบายแนวทางในการจัดการความเครียด ดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ไขปัญหานั้นให้โดยเร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

รศ.ดร.ภญ.ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (2554) ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวไว้ว่า การผ่อนคลายทางร่างกาย เช่น การหายใจลึกๆ การออกกำลังกาย การนวด การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำอุ่น การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การคิดในทางบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การหัวเราะ การหายใจลึก ๆ การทำสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบ เพื่อหยุดความคิดของตัวเอง ในเรื่องที่ทำให้เครียด สำหรับการฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการเครียดในระดับน้อย ๆ ควรฝึกบ่อย ๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุนิสา ตะสัย, ประชา ฤกษ์กุล และวิรัตน์ ธรรมภรณ์ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลางและมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสม เมื่อมีปัญหาความเครียด นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนจะปรึกษากัน ภายในครอบครัว เรื่องเรียนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องเพื่อนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องแฟนจะปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง เล่นดนตรี ออกไปเที่ยว พักผ่อน และออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ถนัด ส่วนระดับความเครียดจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับความเครียดสูงร้อยละ 28 ที่มีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 44.9 เพศให้ผลต่อความเครียดไม่แตกต่างกัน ส่วนโปรแกรมที่เรียนคณิตศาสตร์ โปรแกรมภาษาอังกฤษ-ฝรั่งเศส โปรแกรมภาษาไทย-สังคม มีความเครียดระดับปานกลาง โปรแกรมศิลป์-คำนวณ มีความเครียดระดับต่ำและมีความเครียดไม่แตกต่างกัน สำหรับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับ 1.00 - 3.00 ของนักเรียน มีความเครียดที่สูงกว่าในระดับ 3.01 - 4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

นักเรียนที่มีที่อยู่อาศัย เป็นบ้านพักของตนเอง และหอพัก มีความเครียดระดับปานกลาง ส่วนที่พักอยู่อาศัยบ้านญาติ และบ้านเช่า มีความเครียดระดับต่ำ และไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านสภาพสมรสของบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน หย่าร้างกัน บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม และบิดา-มารดาแยกกันอยู่ชั่วคราว มีความเครียดระดับปานกลางและไม่แตกต่างกัน

กุนนที นวลสุวรรณ, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร และองค์อร ประจันเขตต์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 51.4 มีสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 45.9 สำหรับวิธีเผชิญความเครียด

ด้านการแก้ไขปัญหานั้น ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยมากที่สุด ร้อยละ 49.5 ส่วนวิธีที่ใช้ลดหรือขจัดความเครียด คือพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ รองลงมาใช้วิธีเผชิญความเครียดด้วยการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งผู้ฝึก และครูฝึก จำเป็นต้องตระหนักร่วมกัน นอกจากหาแนวทางป้องกันเพื่อลดหรือขจัดความเครียดแล้ว ควรให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เน้นกิจกรรมการฝึกทักษะการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกรวิธี

สุภาพหวัง ข้อกลาง (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพวิทยาลัยนครราชสีมา พบว่า นักศึกษาที่มี เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยที่ต่างกัน มีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมศักดิ์ วั่งเอี่ยมสุข (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานรัฐวิสาหกิจ: กรณีศึกษาพนักงาน บริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) สำนักงานหลักสี่และสำนักงานบางรัก พบว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงาน กสท สำนักงานหลักสี่และพนักงาน กสท สำนักงานบางรัก โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ให้ความสำคัญอยู่ระดับมาก โดยให้ความสำคัญในด้านพฤติกรรม แบบมุ่งแก้ปัญหามากที่สุด ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของพนักงานไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของ นักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ คือ นักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ปีที่ 1-4 จำนวนทั้งหมด 258 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย คำถาม 8 คำถาม ดังนี้

1. เพศ
2. ชั้นปี
3. ผลการเรียนรวม
4. สถานภาพครอบครัวของบิดามารดา
5. อาชีพของบิดา
6. อาชีพของมารดา
7. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน
8. ที่พักอาศัยของครอบครัว

ส่วนที่ 2 สาเหตุของการเกิดความเครียด

เป็นคำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ โดยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยใช้แบบวัด เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 59 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 ด้าน ดังนี้

1) ด้านครอบครัว	จำนวน	7 ข้อ
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	จำนวน	8 ข้อ
3) ด้านการเรียน	จำนวน	14 ข้อ
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	จำนวน	10 ข้อ
5) ด้านสุขภาพ	จำนวน	5 ข้อ
6) ด้านการเงิน	จำนวน	7 ข้อ
7) ด้านสิ่งแวดล้อม	จำนวน	7 ข้อ

โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เครียดมากที่สุด	5	คะแนน
เครียดมาก	4	คะแนน
ค่อนข้างเครียด	3	คะแนน
เครียดน้อย	2	คะแนน
ไม่เครียด	1	คะแนน

การแปลความหมาย นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยเกณฑ์ในการแปลความหมาย โดยใช้สูตรการแจกแจงความถี่เป็นอันตรภาคชั้น (Class Interval) ในการแปลความหมาย โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับดังนี้

$$\begin{aligned} \text{สูตรการหาอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

ระดับคะแนน	ความหมาย
1.00 - 1.80	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด
1.81 - 2.60	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดน้อย
2.61 - 3.40	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดปานกลาง
3.41 - 4.20	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมาก
4.21 - 5.00	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบการจัดการความเครียด

แบบสอบถามการจัดการความเครียดเป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ จาโรวีก และพาวเวอร์ (Jalowiec and Power.1981) โดยผู้วิจัยนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

บ่อยที่สุด	5	คะแนน
บ่อยมาก	4	คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	3	คะแนน
บางครั้ง	2	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	1	คะแนน

การแปลความหมาย นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยเกณฑ์ในการแปลความหมาย โดยใช้สูตรการแจกแจงความถี่เป็นอันตรภาคชั้น (Class Interval) ในการแปลความหมาย โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับดังนี้

$$\begin{aligned} \text{สูตรการหาอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

ระดับคะแนน	ความหมาย
1.00 - 1.80	ระดับน้อยที่สุด
1.81 - 2.60	ระดับน้อย
2.61 - 3.40	ระดับปานกลาง
3.41 - 4.20	ระดับมาก
4.21 - 5.00	ระดับมากที่สุด

การแปลความหมายของคะแนน ใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเป็นเกณฑ์ในการแปลความหมายคะแนน ในการแบ่งระดับความสามารถในการจัดการความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{สูตรการหาอันตรายภาคชั้น} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}} \\ &= \frac{5 - 1}{3} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

3.67 – 5.00	หมายถึง	มีการจัดการความเครียดในระดับดี
2.34 – 3.66	หมายถึง	มีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง
1.00 – 2.33	หมายถึง	มีการจัดการความเครียดในระดับไม่ดี

มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อใช้ประกอบในงานวิจัย

2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนในกลุ่มที่มีลักษณะ ใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นรายข้อ (Item Analysis) และจึงนำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวน 258 คน โดยใช้การเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive หรือ Judgmental Sampling) ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ ทุกชั้นปี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ทั้งเพศชาย เพศหญิง โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามกรอกข้อมูลในแบบสอบถามเอง และผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบถามไปตรวจสอบความถูกต้องและนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติพรรณนา ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ทดสอบค่า เอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way analysis of variance) โดยใช้สำหรับวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุของการเกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของ นักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำนวน 258 คน ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ โดยการวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ความเครียด วิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด โดยการวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean)

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ โดยวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean)

ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และผลการเรียน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way analysis of variance)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ โดยการวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	169	65.50
หญิง	89	34.50
รวม	258	100.0

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปี		
ปีที่ 1	72	27.91
ปีที่ 2	63	24.42
ปีที่ 3	59	22.87
ปีที่ 4	64	24.81
รวม	258	100.00
ผลการเรียนรวม (GPA)		
ต่ำกว่า 2.00	65	25.19
2.00 - 2.49	92	35.66
2.50 - 2.99	59	22.87
3.00 ขึ้นไป	42	16.28
รวม	258	100.00
สถานภาพครอบครัวของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	186	72.09
แยกกันอยู่	52	20.16
เสียชีวิต	20	7.75
รวม	258	100.00
อาชีพของบิดา		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	22	8.53
พนักงานบริษัท	24	9.30
รับจ้าง	97	37.60
ธุรกิจส่วนตัว	54	20.93
เกษตรกร	9	3.49
เกษียณ	52	20.16
รวม	258	100.00

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของมารดา		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	16	6.20
พนักงานบริษัท	26	10.08
รับจ้าง	70	27.13
ธุรกิจส่วนตัว	60	23.26
เกษตรกร	5	1.94
ค้าขาย	81	31.40
รวม	258	100.00
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	2	0.78
5,000 - 10,000 บาท	23	8.91
10,001 - 15,000 บาท	53	20.54
15,001 - 20,000 บาท	62	24.03
มากกว่า 20,000 บาท	115	44.57
ไม่แน่นอน	3	1.16
รวม	258	100.00
ที่พักอาศัยของครอบครัว		
บ้านตัวเอง	168	65.12
บ้านเช่า	51	19.77
บ้านญาติ	16	6.20
อพาทเมนต์/คอนโดมิเนียม	11	4.26
หอพัก	2	0.78
บ้านพักที่ทำงาน	10	3.88
รวม	258	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่บึงพระพิบูล จักรวรรดิ พิจารณารายข้อดังนี้

เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 65.50 เพศหญิง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50

นักศึกษาชั้นปี พบว่าส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 27.91 รองลงมาคือนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 24.81 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 24.42 และ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 22.87 ตามลำดับ

ผลการเรียนรวม (GPA) พบว่าส่วนใหญ่มีผลการเรียนรวม ระหว่าง 2.00 - 2.49 จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 35.66 รองลงมา ต่ำกว่า 2.00 จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 25.19 ผลการเรียนรวมระหว่าง 2.50 - 2.99 จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 22.87 และ 3.00 ขึ้นไป จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 16.28 ตามลำดับ

สถานภาพทางครอบครัว พบว่าส่วนใหญ่บิดามารดา อยู่ด้วยกัน จำนวน 186 คิดเป็นร้อยละ 72.09 รองลงมา แยกกันอยู่ จำนวน 52 คิดเป็นร้อยละ 20.16 และเสียชีวิต จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.75

อาชีพของบิดา พบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6 รองลงมา ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 20.93 เกษียณ จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 20.16 และพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 9.30 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.53 เกษตรกรจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.49 ตามลำดับ

อาชีพของมารดา พบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 31.40 รองลงมา รับจ้าง จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 27.13 ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 23.26 พนักงานบริษัท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 10.08 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 เกษตรกร จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.94 ตามลำดับ

รายได้ของครอบครัวต่อเดือน พบว่าส่วนใหญ่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 44.6 รองลงมา รายได้ระหว่าง 15,001 - 20,000 บาท จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 24.03 รายได้ระหว่าง 10,001 - 15,000 บาท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 20.54 รายได้ระหว่าง 5,000 - 10,000 บาท จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 8.91 ตามลำดับ

ที่พักอาศัยของครอบครัว พบว่าส่วนใหญ่เป็นบ้านของตนเอง จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1 รองลงมา บ้านเช่า จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 19.77 บ้านญาติ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 อพาร์ทเมนท์/คอนโดมิเนียม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.26 และ บ้านพักที่ทำงาน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.88 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ความเครียด วิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด โดยการวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean)

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ด้านครอบครัว

สาเหตุของความเครียด	ระดับที่ส่งผลต่อความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับมีผลต่อความเครียด
	ไม่เครียด	เครียดน้อย	ค่อนข้างเครียด	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1)ด้านครอบครัว								
1.1 บิดา มารดา แยกทางกัน	173 (67.05)	26 (10.08)	31 (12.02)	19 (7.36)	9 (3.49)	1.70	1.147	น้อยที่สุด
1.2 เกิดความขัดแย้งในครอบครัว	92 (35.66)	62 (24.03)	63 (24.42)	32 (12.40)	9 (3.49)	2.24	1.165	น้อย
1.3 บิดาหรือมารดา มักใช้อารมณ์ในการอบรมสั่งสอน	97 (37.60)	84 (32.56)	50 (19.38)	20 (7.75)	7 (2.71)	2.05	1.061	น้อย
1.4 บิดา – มารดา เอาใจใส่ลูกไม่เท่ากัน	151 (58.53)	64 (24.81)	30 (11.63)	9 (3.49)	4 (1.55)	1.65	0.927	น้อยที่สุด
1.5 ต้องอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น ขาดความเป็นส่วนตัว	154 (59.69)	41 (24.81)	38 (14.73)	15 (5.81)	10 (3.88)	1.78	1.133	น้อยที่สุด
1.6 ขาดความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต	95 (36.82)	71 (27.52)	46 (17.83)	32 (14.40)	14 (5.43)	2.22	1.220	น้อย
1.7 ขาดคนให้คำปรึกษาหรือช่วยแก้ปัญหา	100 (38.76)	78 (30.23)	39 (15.12)	28 (10.85)	13 (5.04)	2.13	1.189	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม						1.97	1.086	น้อย

จากตารางที่ 3 พบว่าด้านครอบครัว สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูลย์ จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.97$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มากที่สุด คือ เกิดความขัดแย้งในครอบครัว ($\bar{X} = 2.24$) อยู่ในระดับน้อย รองลงมาคือ ขาดความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = 2.22$) ขาดคนให้คำปรึกษาหรือช่วยแก้ปัญหา ($\bar{X} = 2.13$) บิดาหรือมารดา มักใช้อารมณ์ในการอบรมสั่งสอน ($\bar{X} = 2.05$) ต้องอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น ขาดความเป็นส่วนตัว ($\bar{X} = 1.78$) บิดา มารดา แยกทางกัน ($\bar{X} = 1.70$) และบิดา – มารดา เอาใจใส่ลูกไม่เท่ากัน ($\bar{X} = 1.65$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูลย์ จักรวรรดิ ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	ไม่เครียด	เครียดน้อย	ค่อนข้างเครียด	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น								
2.1 รู้สึกประหม่า / ไม่มั่นใจ เมื่อต้องเข้าสังคม	53 (20.54)	107 (41.47)	71 (27.52)	20 (7.75)	7 (2.71)	2.31	0.972	น้อย
2.2 ไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน / อาจารย์ / หัวหน้างาน	89 (34.50)	95 (36.82)	48 (18.60)	19 (7.36)	7 (2.71)	2.07	1.034	น้อย
2.3 ผิดหวังในความรัก	109 (42.25)	88 (34.11)	39 (15.12)	15 (5.81)	7 (2.71)	1.93	1.024	น้อย
2.4 รู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับ / ถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องปมด้อย	120 (46.51)	84 (32.56)	34 (13.18)	19 (7.36)	1 (0.39)	1.83	0.948	น้อย
2.5 ไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้	109 (42.25)	67 (25.97)	48 (18.60)	26 (10.08)	7 (2.71)	2.17	2.230	น้อย
2.6 ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมชั้น หรือเพื่อนร่วมงานได้	113 (43.80)	62 (24.03)	54 (20.93)	19 (7.36)	10 (3.88)	2.03	1.138	น้อย

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	ไม่เครียด	ค่อนข้างเครียด	เครียดน้อย	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
2.7 ไม่มีคนมาจีบ	198 (76.74)	33 (12.79)	12 (4.65)	6 (2.33)	9 (3.49)	1.43	0.949	น้อยที่สุด
2.8 ถูกนินทาหลังจากบุคคลอื่น	108 (42.02)	82 (31.91)	46 (17.90)	15 (5.84)	6 (2.33)	1.95	1.022	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม						1.96	1.165	น้อย

จากตารางที่ 4 พบว่าด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 1.96$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มากที่สุด คือ รู้สึกประหม่า / ไม่มั่นใจเมื่อต้องเข้าสังคม ($\bar{x} = 2.31$) อยู่ในระดับน้อย รองลงมาคือ ไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ($\bar{x} = 2.17$) ไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน / อาจารย์ / หัวหน้างาน ($\bar{x} = 2.07$) ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมชั้น หรือเพื่อนร่วมงานได้ ($\bar{x} = 2.03$) ถูกนินทาหลังจากบุคคลอื่น ($\bar{x} = 1.95$) ผิดหวังในความรัก ($\bar{x} = 1.93$) รู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับ / ถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องปมด้อย ($\bar{x} = 1.83$) และไม่มีคนมาจีบ ($\bar{x} = 1.43$) ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูล จักรวรรดิ ด้านการเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	ไม่เครียด	เครียด น้อย	ค่อนข้าง เครียด	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
3) ด้านการเรียน								
3.1 เนื้อหาวิชาเรียนยากเกินไป	17 (6.59)	54 (20.93)	94 (36.43)	59 (22.87)	34 (13.18)	3.15	1.100	ปานกลาง
3.2 เรียนหนักเกินไปในแต่ละวัน	22 (8.53)	72 (27.91)	83 (32.17)	56 (21.71)	25 (9.69)	2.96	1.108	ปานกลาง
3.3 ผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ / สอบได้คะแนนไม่ดี	29 (11.24)	44 (17.05)	59 (22.87)	74 (28.68)	52 (21.16)	3.29	1.278	ปานกลาง
3.4 อ่านหนังสือไม่ทันสอบ	25 (9.69)	55 (21.32)	88 (34.11)	68 (26.36)	22 (8.53)	3.03	1.100	ปานกลาง
3.5 ทำรายงานหรือโครงการโปรเจกต์ไม่ผ่าน	17 (6.59)	28 (10.85)	71 (27.52)	49 (18.99)	93 (36.05)	3.67	1.249	มาก
3.6 ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนแต่ละวิชาได้	36 (13.95)	84 (32.56)	87 (33.72)	36 (13.95)	15 (5.81)	2.65	1.067	ปานกลาง
3.7 อาจารย์สอนเร็วเกินไป, มีการรวบรัดบทเรียน	39 (15.12)	71 (27.52)	92 (35.66)	44 (17.05)	12 (4.65)	2.69	1.069	ปานกลาง
3.8 อาจารย์สอนไม่เข้าใจ	28 (10.85)	68 (26.36)	83 (31.17)	51 (19.77)	28 (10.85)	2.93	1.153	ปานกลาง
3.9 อาจารย์ไม่สนใจนักศึกษาหรือไม่เปิดโอกาสให้ซักถาม	91 (35.27)	77 (29.84)	56 (21.71)	22 (8.53)	12 (4.65)	2.17	1.142	น้อย
3.10 เพื่อนร่วมห้องไม่ถูกกัน	115 (44.57)	64 (24.81)	48 (18.60)	18 (6.98)	13 (5.04)	2.03	1.170	น้อย

ตารางที่ 5 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูล จักรวรรดิ ด้านการเรียน (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	ไม่เครียด	เครียด น้อย	ค่อนข้าง เครียด	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
3.11 เพื่อนคุยเสียงดัง ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง	68 (26.36)	113 (43.80)	53 (20.54)	19 (7.36)	5 (1.94)	2.15	0.959	น้อย
3.12 ถูกเพื่อนเอา เปรียบเวลาทำงานกลุ่ม	60 (23.26)	104 (40.31)	62 (24.03)	24 (9.30)	8 (3.10)	2.29	1.023	น้อย
3.13 ถูกบังคับเรียนใน สิ่งที่ไม่ชอบ / ไม่ถนัด	52 (20.16)	76 (29.46)	68 (26.36)	38 (14.73)	24 (9.30)	2.64	1.222	ปานกลาง
3.14 ถูกเปรียบเทียบกับ คนที่เรียนเก่งกว่า	78 (30.23)	58 (22.48)	61 (23.64)	35 (13.57)	26 (10.08)	2.51	1.318	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม						2.73	1.140	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่าด้านการเรียน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูล จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.73$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มากที่สุด คือ ทำรายงานหรือโครงการโปรเจกต์ไม่ผ่าน ($\bar{x} = 3.67$) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ อยู่ในระดับปานกลาง มีจำนวน 8 ข้อ คือ ผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ / สอบได้คะแนนไม่ดี ($\bar{x} = 3.29$) เนื้อหาวิชาเรียนยากเกินไป ($\bar{x} = 3.15$) อ่านหนังสือไม่ทันสอบ ($\bar{x} = 3.03$) เรียนหนักเกินไปในแต่ละวัน ($\bar{x} = 2.96$) อาจารย์สอนไม่เข้าใจ ($\bar{x} = 2.93$) อาจารย์สอนเร็วเกินไป, มีการรวบรัดบทเรียน ($\bar{x} = 2.69$) ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนแต่ละวิชาได้ ($\bar{x} = 2.65$) ถูกบังคับเรียนในสิ่งที่ไม่ชอบ / ไม่ถนัด ($\bar{x} = 2.64$) ตามลำดับอยู่ในระดับน้อย มีจำนวน 5 ข้อ คือ ถูกเปรียบเทียบกับคนที่เรียนเก่งกว่า ($\bar{x} = 2.51$) ถูกเพื่อนเอาเปรียบเวลาทำงานกลุ่ม ($\bar{x} = 2.29$) อาจารย์ไม่สนใจนักศึกษาหรือไม่เปิดโอกาสให้ซักถาม ($\bar{x} = 2.17$) เพื่อนคุยเสียงดังทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง ($\bar{x} = 2.15$) เพื่อนร่วมห้องไม่ถูกกัน ($\bar{x} = 2.03$) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	ไม่เครียด	เครียด	ค่อนข้าง	เครียด	เครียด			
	จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)	เครียด จำนวน (ร้อยละ)	มาก จำนวน (ร้อยละ)	มากที่สุด จำนวน (ร้อยละ)			
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว								
4.1 เป็นคนที่มีความคาดหวังสูงในทุกด้าน	69 (26.74)	91 (35.27)	69 (26.74)	24 (9.30)	5 (1.94)	2.24	1.013	น้อย
4.2 น้อยใจในโชคชะตาของตนเอง	102 (39.69)	87 (33.85)	37 (14.40)	23 (8.95)	8 (3.11)	2.02	1.088	น้อย
4.3 รู้สึกอับอายเรื่องฐานะครอบครัว	197 (76.36)	44 (17.05)	12 (4.65)	5 (1.94)	0 (0.00)	1.32	0.655	น้อยที่สุด
4.4 หงุดหงิด อุนเฉียวง่าย	79 (30.62)	88 (34.11)	52 (21.16)	24 (9.30)	15 (5.81)	2.26	1.159	น้อย
4.5 ขาดความมั่นใจในตนเอง	62 (24.03)	85 (32.95)	69 (26.74)	29 (11.24)	13 (5.04)	2.40	1.119	น้อย
4.6 ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง	142 (55.04)	71 (27.52)	29 (11.24)	9 (3.49)	7 (2.71)	1.71	0.984	น้อยที่สุด
4.7 สมาธิสั้น	93 (36.05)	87 (33.72)	41 (15.89)	23 (8.91)	14 (5.43)	2.14	1.162	น้อย
4.8 ขี้อาย	87 (33.72)	75 (29.07)	52 (20.16)	25 (9.69)	19 (7.36)	2.28	1.232	น้อย
4.9 มีโลกส่วนตัวสูง	102 (39.53)	82 (31.78)	42 (16.28)	15 (5.81)	17 (6.59)	2.08	1.176	น้อย
4.10 มีปมด้อย	164 (63.57)	56 (21.71)	29 (11.24)	8 (3.10)	1 (0.39)	1.55	0.841	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม						2.00	1.043	น้อย

จากตารางที่ 6 พบว่าด้านบุคลิกภาพส่วนตัว สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.00$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ อยู่ในระดับน้อย จำนวน 7 ข้อ คือ ขาดความมั่นใจในตนเอง ($\bar{x} = 2.40$) ซ้ำอายุ ($\bar{x} = 2.28$) มีโลกส่วนตัวสูง ($\bar{x} = 2.08$) หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ($\bar{x} = 2.26$) เป็นคนที่มีความคาดหวังสูงในทุกด้าน ($\bar{x} = 2.24$) สมาธิสั้น ($\bar{x} = 2.14$) น้อยใจในโชคชะตาของตนเอง ($\bar{x} = 2.02$) ตามลำดับ อยู่ในระดับน้อยที่สุด มีจำนวน 3 ข้อ คือ ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ($\bar{x} = 1.71$) มีปมด้อย ($\bar{x} = 1.55$) รู้สึกอับอายเรื่องฐานะครอบครัว ($\bar{x} = 1.32$) ตามลำดับ

ตารางที่ 7 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ ด้านสุขภาพ

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	ไม่เครียด	เครียดน้อย	ค่อนข้างเครียด	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
5) ด้านสุขภาพ								
5.1 ปัญหาสุขภาพของตนเอง	99 (38.37)	79 (30.62)	56 (21.71)	15 (5.81)	9 (3.49)	2.05	1.072	น้อย
5.2 ปัญหาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว	82 (31.78)	55 (21.32)	63 (24.42)	26 (10.08)	32 (12.40)	2.50	1.356	น้อย
5.3 พักผ่อนไม่เพียงพอ	46 (17.83)	74 (28.68)	95 (36.82)	28 (10.85)	15 (5.81)	2.58	1.082	น้อย
5.4 เป็นโรคที่เกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วน	118 (45.74)	59 (22.87)	48 (18.60)	25 (9.69)	8 (3.10)	2.02	1.147	น้อย
5.5 เป็นโรคร้ายแรงรักษาไม่หาย	142 (55.04)	30 (11.63)	34 (13.18)	20 (7.75)	32 (12.40)	2.11	1.451	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม						2.25	1.221	น้อย

จากตารางที่ 7 พบว่าด้านสุขภาพ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.00$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับน้อย ทุกข้อ คือ พักผ่อนไม่เพียงพอ ($\bar{x} = 2.58$) ปัญหาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว ($\bar{x} = 2.5$) เป็นโรคร้ายแรง รักษาไม่หาย ($\bar{x} = 2.11$) ปัญหาสุขภาพของตนเอง ($\bar{x} = 2.05$) เป็นโรคที่เกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วน ($\bar{x} = 2.02$) ตามลำดับ

ตารางที่ 8 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านการเงิน

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	ไม่เครียด	เครียด น้อย	ค่อนข้าง เครียด	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
6) ด้านการเงิน								
6.1 รายได้ครอบครัวไม่พอใช้	76 (29.46)	65 (25.19)	51 (19.77)	42 (16.28)	24 (9.30)	2.51	1.315	น้อย
6.2 ใช้เงินฟุ่มเฟือยไม่คุ้มค่า	73 (28.29)	60 (23.26)	66 (25.58)	45 (17.44)	14 (5.43)	2.48	1.223	น้อย
6.3 มีหนี้สิน	98 (37.98)	49 (18.99)	43 (16.67)	39 (15.12)	29 (11.24)	2.43	1.410	น้อย
6.4 เล่นการพนัน	179 (69.38)	27 (10.47)	17 (6.59)	18 (6.98)	17 (6.59)	1.71	1.246	น้อยที่สุด
6.5 ขอรุ่นการศึกษาแต่ไม่ได้รับทุน	174 (67.44)	42 (16.28)	25 (9.69)	9 (3.49)	8 (3.10)	1.59	1.011	น้อยที่สุด
6.6 ต้องทำงานพิเศษเพื่อหาเงินเรียน	126 (48.84)	67 (25.97)	38 (14.73)	19 (7.36)	8 (3.10)	1.90	1.097	น้อยที่สุด
6.7 ต้องพึ่งพาอาศัยเงินของบุคคลอื่น	129 (50.0)	50 (19.38)	37 (14.34)	22 (8.53)	19 (7.36)	2.07	1.401	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม						2.10	1.243	น้อย

จากตารางที่ 8 พบว่าด้านการเงิน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.10$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ อยู่ในระดับน้อย จำนวน 5 ข้อ คือ รายได้ครอบครัวไม่พอใช้ ($\bar{x} = 2.51$) ใช้เงินฟุ่มเฟือยไม่คุ้มค่า ($\bar{x} = 2.48$) มีหนี้สิน ($\bar{x} = 2.43$) ต้องพึ่งพาอาศัยเงินของบุคคลอื่น ($\bar{x} = 2.07$) ต้องทำงานพิเศษเพื่อหาเงินเรียน ($\bar{x} = 1.90$) ตามลำดับ อยู่ในระดับน้อยที่สุด มีจำนวน 2 ข้อ เล่นการพนัน ($\bar{x} = 1.71$) ขอบทุนการศึกษาแต่ไม่ได้รับทุน ($\bar{x} = 1.59$) ตามลำดับ

ตารางที่ 9 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ ด้านสิ่งแวดล้อม

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	ไม่เครียด	เครียดน้อย	ค่อนข้างเครียด	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
7) ด้านสิ่งแวดล้อม								
7.1 อุปกรณ์การเรียนไม่เพียงพอ / อยู่ในสภาพไม่พร้อมใช้งาน	122 (47.29)	76 (29.46)	38 (14.73)	12 (4.65)	10 (3.88)	1.88	1.070	น้อย
7.2 ระบบเครือข่ายขาดประสิทธิภาพ	90 (34.88)	60 (23.26)	62 (24.03)	27 (10.47)	19 (7.36)	2.32	1.254	น้อย
7.3 มลภาวะจากการก่อสร้าง	71 (27.52)	85 (32.95)	50 (19.38)	25 (9.69)	27 (10.47)	2.43	1.274	น้อย
7.4 สภาพการจราจรติดขัดหรือเดินทางมาเรียนลำบาก	37 (14.34)	56 (21.71)	58 (22.48)	51 (19.77)	56 (21.71)	3.13	1.359	ปานกลาง
7.5 ไม่มีสถานที่เพียงพอในการทำรายงาน อ่านหนังสือ	73 (28.29)	76 (29.46)	57 (22.09)	26 (10.08)	26 (10.08)	2.44	1.275	น้อย

ตารางที่ 9 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูลย์ จักรวรรดิ ด้านสิ่งแวดล้อม (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	ไม่เครียด	เครียด น้อย	ค่อนข้าง เครียด	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
7.6 ห้องสมุดมีหนังสือไม่เพียงพอในการค้นหา	88 (34.11)	70 (27.13)	54 (20.93)	23 (8.91)	23 (8.91)	2.31	1.272	น้อย
7.7 ร้านอาหารมีไม่เพียงพอ	85 (32.95)	59 (22.87)	48 (18.60)	32 (12.40)	34 (13.18)	2.50	1.398	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม						2.43	0.953	น้อย

จากตารางที่ 9 พบว่าด้านสิ่งแวดล้อม สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูลย์ จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.43$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 ข้อ คือ สภาพการจราจรติดขัดหรือเดินทางมาเรียนลำบาก ($\bar{x} = 3.13$) อยู่ในระดับน้อย จำนวน 6 ข้อ คือ ร้านอาหารมีไม่เพียงพอ ($\bar{x} = 2.50$) ไม่มีสถานที่เพียงพอในการทำรายงาน อ่านหนังสือ ($\bar{x} = 2.44$) มลภาวะจากการก่อสร้าง ($\bar{x} = 2.43$) ระบบเครือข่ายขาดประสิทธิภาพ ($\bar{x} = 2.32$) ห้องสมุดมีหนังสือไม่เพียงพอในการค้นหา ($\bar{x} = 2.31$) อุปกรณ์การเรียนไม่เพียงพอ / อยู่ในสภาพไม่พร้อมใช้งาน ($\bar{x} = 1.88$) ตามลำดับ

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิมุข จักรวรรดิ ในแต่ละด้าน ในภาพรวม

สาเหตุในแต่ละด้านที่ส่งผลต่อ ความเครียด	Mean	Std. Deviation	ระดับ
1) ด้านครอบครัว	1.97	1.086	น้อย
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	1.96	1.265	น้อย
3) ด้านการเรียน	2.73	1.140	ปานกลาง
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	2.00	1.043	น้อย
5) ด้านสุขภาพ	2.25	1.221	น้อย
6) ด้านการเงิน	2.10	1.243	น้อย
7) ด้านสิ่งแวดล้อม	2.43	0.953	น้อย
รวม	2.25	0.852	น้อย

จากตารางที่ 10 พบว่า เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน จะเห็นว่า สาเหตุที่ส่งผลทำให้ นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.73$) รองลงมาคือ อยู่ในระดับน้อย คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ($\bar{x} = 2.43$) ด้านสุขภาพ ($\bar{x} = 2.25$) ด้านการเงิน ($\bar{x} = 2.10$) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ($\bar{x} = 2.00$) ด้านครอบครัว ($\bar{x} = 1.97$) และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ($\bar{x} = 1.96$) ตามลำดับ

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุด้านต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพลาญชัย จักรวรรดิ จำแนกตามเพศ

สาเหตุในแต่ละด้านที่ส่งผลกระทบต่อ ความเครียด	ชาย	หญิง	F	Sig.	ผลการ ทดสอบ
	Mean	Mean			
1) ด้านครอบครัว	1.94	2.03	0.053	0.818	ไม่แตกต่าง
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	2.38	2.53	0.705	0.402	ไม่แตกต่าง
3) ด้านการเรียน	1.95	1.99	0.042	0.838	ไม่แตกต่าง
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	2.59	2.85	0.026	0.871	ไม่แตกต่าง
5) ด้านสุขภาพ	1.97	2.07	0.257	0.612	ไม่แตกต่าง
6) ด้านการเงิน	2.09	2.56	0.689	0.407	ไม่แตกต่าง
7) ด้านสิ่งแวดล้อม	2.38	2.57	0.179	0.673	ไม่แตกต่าง
รวม	2.19	2.37	1.86	0.666	ไม่แตกต่าง

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 11 พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาของเพศหญิง และเพศชาย ทั้งทางด้าน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านสิ่งแวดล้อม ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุด้านต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำแนกตามชั้นปี

สาเหตุในแต่ละด้านที่ส่งผลต่อ	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	F	Sig.	ผลการทดสอบ
ความเครียด	Mean	Mean	Mean	Mean			
1) ด้านครอบครัว	1.7579	1.9274	1.8281	2.3750*	7.502	0.000	แตกต่าง
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	2.4266	2.0680	2.1646	3.0379*	15.487	0.000	แตกต่าง
3) ด้านการเรียน	1.9132	1.9067	1.6949	2.3413*	9.040	0.000	แตกต่าง
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	2.7014	2.4320	2.5036	3.0692*	10.127	0.000	แตกต่าง
5) ด้านสุขภาพ	1.9722	1.9016	1.8644	2.2746*	4.890	0.003	แตกต่าง
6) ด้านการเงิน	2.0222	2.0413	2.2102	2.7563*	10.253	0.000	แตกต่าง
7) ด้านสิ่งแวดล้อม	2.1875	2.2937	2.2966	3.0286*	9.176	0.000	แตกต่าง
รวม	2.140	2.082	2.080	2.697*	16.143	0.000	แตกต่าง

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 12 พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี ทั้งทางด้าน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านสิ่งแวดล้อม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบในแต่ละชั้นปี ปรากฏว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดทุกด้านมีผลต่อความเครียดของนักศึกษาโดยรวมโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.697

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุด้านต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ จำแนกตามผลการเรียนรวม

สาเหตุในแต่ละด้านที่ส่งผลต่อ ความเครียด	น้อยกว่า 2.00	2.00 - 2.49	2.50 - 2.99	3.00 ขึ้นไป	F	Sig.	ผลการทดสอบ
	Mean	Mean	Mean	Mean			
1) ด้านครอบครัว	2.03	1.97	1.76	2.18	2.236	0.084	ไม่แตกต่าง
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	2.33	2.50	2.39	2.50	0.499	0.683	ไม่แตกต่าง
3) ด้านการเรียน	1.95	1.98	1.86	2.12	1.081	0.358	ไม่แตกต่าง
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	2.81	2.74	2.49	2.63	2.162	0.093	ไม่แตกต่าง
5) ด้านสุขภาพ	2.04	2.02	1.88	2.11	1.025	0.382	ไม่แตกต่าง
6) ด้านการเงิน	2.15	2.36	2.09	2.40	1.704	0.167	ไม่แตกต่าง
7) ด้านสิ่งแวดล้อม	2.48	2.38	2.38	2.63	0.573	0.633	ไม่แตกต่าง
รวม	2.25	2.28	2.12	2.25	1.304	0.273	ไม่แตกต่าง

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 13 พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามผลการเรียนรวม ทั้งทางด้าน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านสิ่งแวดล้อม ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 14 แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูลย์ จักรวรรดิ ในภาพรวม

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดน้อยที่สุด	75	29.07
ความเครียดน้อย	107	41.47
ความเครียดปานกลาง	64	24.81
ความเครียดมาก	11	4.26
ความเครียดมากที่สุด	1	0.39
รวม	258	100.00

จากตารางที่ 14 วิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 41.47 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 29.07 ความเครียดปานกลาง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 24.81 ความเครียดมาก จำนวน 11 คน คิดเป็น 4.26 และความเครียดมากที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.39

ตารางที่ 15 แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูลย์ จักรวรรดิ จำแนกตามเพศ

ระดับความเครียด	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เกิดความเครียดน้อยที่สุด	56	33.13	19	21.35
เกิดความเครียดน้อย	67	39.64	40	44.94
เกิดความเครียดปานกลาง	39	23.08	25	28.09
เกิดความเครียดมาก	7	4.14	4	4.49
เกิดความเครียดมากที่สุด	0	0	1	1.12
รวม	169	100.00	89	100.00

จากตารางที่ 15 วิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามเพศ พบว่า

เพศชาย นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 39.64 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 33.13 ความเครียดปานกลาง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08 ความเครียดมาก จำนวน 7 คน คิดเป็น 4.14

เพศหญิง นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 44.94 ความเครียดปานกลาง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 28.09 ความเครียดน้อยที่สุดจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 21.35 ความเครียดมาก จำนวน 4 คน คิดเป็น 4.49 และความเครียดมากที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.12

ตารางที่ 16 แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ จำแนกตามชั้นปี

ระดับความเครียด	ปีที่ 1		ปีที่ 2		ปีที่ 3		ปีที่ 4	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เกิดความเครียดน้อยที่สุด	23	31.94	22	34.92	24	40.68	6	9.38
เกิดความเครียดน้อย	31	43.06	31	49.21	23	38.98	22	34.38
เกิดความเครียดปานกลาง	17	23.61	8	12.70	10	16.95	29	45.31
เกิดความเครียดมาก	1	1.39	1	1.59	2	3.39	7	10.94
เกิดความเครียดมากที่สุด	0	0.00	1	1.59	0	0.00	0	0.00
รวม	72	100.00	63	100.00	59	100.00	64	100.00

จากตารางที่ 16 วิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามชั้นปี พบว่า

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 43.06 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 31.94 ความเครียดปานกลาง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 23.61 ความเครียดมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.39

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 49.21 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 34.92 ความเครียดปานกลาง จำนวน 8 คน

คิดเป็นร้อยละ 12.70 ความเครียดมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.59 และความเครียดมากที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.59

ชั้นปีที่ 3 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40.68 ความเครียดน้อย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 38.98 ความเครียดปานกลาง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16.95 ความเครียดมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.39

ชั้นปีที่ 4 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดปานกลาง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 45.31 ความเครียดน้อย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 34.38 ความเครียดมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.94 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 9.38

ตารางที่ 17 แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ จำแนกตามผลการเรียนรวม

ระดับความเครียด	ต่ำกว่า 2.00		2.00 - 2.49		2.50 - 2.99		3.00 ขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เกิดความเครียดน้อยที่สุด	11	16.92	31	33.70	19	32.20	14	33.33
เกิดความเครียดน้อย	35	53.85	31	33.70	28	47.46	13	30.95
เกิดความเครียดปานกลาง	19	29.23	23	25.00	11	18.64	11	26.19
เกิดความเครียดมาก	0	0.00	6	6.52	1	1.69	4	9.52
เกิดความเครียดมากที่สุด	0	0.00	1	1.09	0	0.00	0	0.00
รวม	65	100.00	92	100.00	59	100.00	42	100.00

จากตารางที่ 17 วิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามผลการเรียนรวม พบว่า

ต่ำกว่า 2.00 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 16.92 รองลงมา มีความเครียดปานกลาง จำนวน 19 คิดเป็นร้อยละ 29.23 ความเครียดน้อยที่สุดจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 16.92

2.00 - 2.49 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 33.70 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 33.70 ความเครียดปานกลาง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

2.50 - 2.99 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 47.46 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 32.20 ความเครียดปานกลาง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 18.64 ความเครียดมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.69

3.00 ขึ้นไป นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ความเครียดน้อย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 30.95 ความเครียดปานกลาง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 26.19 ความเครียดมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9.52

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ โดยวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean)

ตารางที่ 18 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

การจัดการความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	ค่อนข้างน้อย	บ่อยมาก	บ่อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1. ปรึกษา อ. ที่ปรึกษา / อ. ผู้สอน / บุคคลที่นักศึกษาไว้วางใจ	74 (28.68)	77 (29.84)	63 (24.42)	38 (14.73)	6 (2.33)	2.32	1.109	น้อย
2. ปรึกษาพ่อแม่ / ผู้ปกครอง	28 (10.85)	63 (24.42)	59 (22.87)	56 (21.71)	52 (20.16)	3.16	1.297	ปานกลาง
3. ปรึกษาเพื่อน	21 (8.14)	62 (24.03)	55 (21.32)	83 (32.17)	37 (14.34)	3.21	1.194	ปานกลาง

ตารางที่ 18 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับการจัดการ
ความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
รัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ (ต่อ)

การจัดการความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	ค่อนข้าง น้อย	บ่อย มาก	บ่อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
4. ปรึกษารุ่นพี่	112 (43.41)	67 (25.97)	70 (27.13)	9 (3.49)	0 (0.00)	1.91	0.916	น้อย
5. ดูหนัง / ฟังเพลง / ฟังวิทยุ / ร้องคาราโอ เกะ	6 (2.33)	15 (5.81)	31 (12.03)	95 (36.82)	111 (43.02)	4.12	0.990	มาก
6. เล่นเกมส์ / เล่น อินเทอร์เน็ต / ดูหนัง ออนไลน์	3 (1.16)	12 (4.65)	23 (8.91)	82 (31.78)	138 (53.49)	4.32	0.904	มากที่สุด
7. พักผ่อน นอนหลับ / ออกกำลังกาย / เล่น กีฬา / เล่นโยคะ	9 (3.49)	15 (5.81)	69 (26.74)	67 (25.97)	98 (37.98)	3.89	1.089	มาก
8. เข้าวัดปฏิบัติธรรม / สวดมนต์ / นั่งสมาธิ / ทำจิตใจให้สงบ	67 (25.97)	78 (30.23)	74 (28.68)	27 (10.47)	12 (4.65)	2.38	1.117	น้อย
9. ซอปปิ้ง / เดินเที่ยว ห้าง / รับประทาน อาหารที่ชอบ	34 (28.7)	61 (23.64)	55 (21.32)	60 (23.26)	48 (18.60)	3.10	1.318	ปาน กลาง
10. สูบบุหรี่ / ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	175 (67.83)	26 (10.08)	32 (12.40)	10 (3.88)	15 (5.81)	1.70	1.181	น้อยที่สุด

ตารางที่ 18 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับการจัดการ
ความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
รัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ (ต่อ)

การจัดการความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	ค่อนข้าง น้อย	บ่อยมาก	บ่อย ที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
11. สร้างกำลังใจ / สร้าง ความเชื่อมั่นให้ตนเอง / มองโลกในแง่ดี	9 (3.49)	36 (13.85)	73 (28.29)	82 (31.78)	58 (22.48)	3.56	1.091	มาก
12. ร้องไห้คนเดียว / ร้องไห้ระบายความเครียด	131 (50.78)	58 (22.48)	33 (12.79)	24 (9.30)	12 (4.65)	1.95	1.195	น้อย
13. กินยาคลาย ความเครียด	225 (87.21)	10 (3.88)	19 (7.36)	1 (0.39)	3 (1.16)	1.24	0.705	น้อย ที่สุด
14. เขียนบันทึกส่วนตัว (Diary) หรืออ่านหนังสือ ที่สร้างกำลังใจ	171 (66.28)	49 (18.99)	27 (10.47)	6 (2.33)	5 (1.94)	1.55	0.912	น้อย ที่สุด
15. เข้าสปา / เข้าสถาน เสริมความงาม / เข้า สถานบันเทิง	168 (65.12)	42 (16.28)	29 (11.24)	11 (4.26)	8 (3.10)	1.64	1.043	น้อย ที่สุด
16. ทำงานฝีมือ / วาดรูป / ทำงานอดิเรก	99 (38.37)	55 (21.32)	51 (19.77)	29 (11.24)	24 (9.30)	2.32	1.332	น้อย
17. หนีปัญหา / ไม่เผชิญ ปัญหาในขณะนั้น	119 (46.12)	75 (29.07)	53 (20.54)	5 (1.94)	6 (2.33)	1.85	0.967	น้อย
18. ระบายอารมณ์ด้วย การขว้างปาสิ่งของ	187 (72.48)	40 (15.50)	24 (9.30)	2 (0.78)	5 (1.94)	1.44	0.845	น้อย ที่สุด
19. บนบานศาลกล่าวต่อ สิ่งศักดิ์สิทธิ์	137 (53.10)	55 (21.32)	38 (14.73)	19 (7.36)	9 (3.49)	1.87	1.129	น้อย

ตารางที่ 18 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ (ต่อ)

การจัดการความเครียด	ระดับความเครียด					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	ค่อนข้างน้อย	บ่อยมาก	บ่อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
20. คิดสั้น / ทำร้ายตนเอง	229 (88.76)	9 (3.49)	20 (7.75)	0 (0.00)	0 (0.00)	1.19	0.557	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม						2.43	0.45.	น้อย

จากตารางที่ 18 พบว่านักศึกษามีวิธีจัดการความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.43$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการจัดการโดย เล่นเกมส์ / เล่นอินเทอร์เน็ต / ดูหนังออนไลน์ ($\bar{x} = 4.32$) ดูหนัง / ฟังเพลง / ฟังวิทยุ / ร้องคาราโอเกะ ($\bar{x} = 4.12$) พักผ่อน นอนหลับ / ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา / เล่นโยคะ ($\bar{x} = 3.89$) ซึ่งอยู่ในระดับมาก ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่นักศึกษาคิดจะทำหรือไม่ทำเลย คือ คิดสั้น / ทำร้ายตนเอง ($\bar{x} = 1.19$)

ตารางที่ 19 แสดงจำนวน ร้อยละ ความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

ระดับความสามารถในการจัดการความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
มีการจัดการความเครียดในระดับไม่ดี	117	45.35
มีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง	139	53.88
มีการจัดการความเครียดในระดับดี	2	0.78
รวม	258	100.00
ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) = 2.43		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) = 0.453

จากตารางที่ 19 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มีความสามารถในการจัดการความเครียดส่วนใหญ่มีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 53.88 รองลงมา มีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับไม่ดี จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 45.35 และ มีการจัดการความเครียดในระดับดี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.78 ซึ่งโดยในภาพรวม มีความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับไม่ดี ($\bar{X} = 2.43$)

ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และผลการเรียน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way analysis of variance)

ตารางที่ 20 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพลาญชัย จักรวรรดิ จำแนกตามเพศ

ตัวแปรที่ศึกษา	เพศ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	t	p-value	ผลการทดสอบ
การจัดการความเครียด	ชาย	169	2.35	-4.618	0.555	ไม่แตกต่าง
	หญิง	89	2.60			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 20 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพลาญชัย จักรวรรดิ มีการจัดการความเครียดที่มีเพศแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 21 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพลาญชัย จักรวรรดิ จำแนกตามชั้นปี

ตัวแปรที่ศึกษา	ชั้นปี	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	F	p-value	ผลการทดสอบ
การจัดการความเครียด	ปีที่ 1	72	2.39	3.277	0.022*	แตกต่าง
	ปีที่ 2	63	2.52			
	ปีที่ 3	59	2.31			
	ปีที่ 4	64	2.52			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 21 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ มีการจัดการความเครียดในชั้นปีที่แตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 22 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ จำแนกตามผลการเรียนรวม (GPA)

ตัวแปรที่ศึกษา	ผลการเรียน				F	p-value	ผลการทดสอบ
	รวม (GPA)	จำนวน	ค่าเฉลี่ย				
การจัดการ	ต่ำกว่า 2.00	42	2.29				
ความเครียด	2.00 - 2.49	65	2.51	2.055	0.107	ไม่แตกต่าง	
	2.50 - 2.99	92	2.46				
	3.00 ขึ้นไป	59	2.42				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 22 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ มีการจัดการความเครียดที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำนวน 258 คน เพื่อวิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และการเปรียบเทียบความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และผลการเรียน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way analysis of variance) โดยสรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 65.50 เพศหญิง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 และเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 27.87 รองลงมาคือนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 24.81 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 24.42 และ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 22.91 ตามลำดับ มีผลการเรียนรวม (GPA) ระหว่าง 2.00 - 2.49 จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 35.66 รองลงมา ต่ำกว่า 2.00 จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 25.19 ผลการเรียนรวมระหว่าง 2.50 - 2.99 จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 22.87 และ 3.00 ขึ้นไป จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 16.28 ตามลำดับ มีสถานภาพทางครอบครัวส่วนใหญ่อาศัยของบิดา พบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6 รองลงมา ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 20.93 เกษียณ จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 20.16 และพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 9.30 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.53 เกษตรกรจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.49 ตามลำดับ

อาชีพของมารดา พบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 31.40 รองลงมา รับจ้าง จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 27.13 ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 23.26 พนักงานบริษัท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 10.08 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 44.6 รองลงมา รายได้ระหว่าง 15,001 - 20,000 บาท จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 24.03 รายได้ระหว่าง 10,001 - 15,000 บาท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 20.54 รายได้ระหว่าง 5,000 - 10,000 บาท จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 8.91 ตามลำดับ และที่พักอาศัยของครอบครัวส่วนใหญ่เป็นบ้านของตัวเอง จำนวน 168 คน คิดเป็น ร้อยละ 65.1 รองลงมา บ้านเช่า จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 19.77 บ้านญาติ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 อพาร์ทเมนท์/คอนโดมิเนียม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.26 และ บ้านพักที่ทำงาน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.88 ตามลำดับ

1.2 ปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ด้านครอบครัว สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูล จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 1.97$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มากที่สุด คือ เกิดความขัดแย้งในครอบครัว ($\bar{x} = 2.24$) อยู่ในระดับน้อย รองลงมาคือ ขาดความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต ($\bar{x} = 2.22$) ขาดคนให้คำปรึกษาหรือช่วยแก้ปัญหา ($\bar{x} = 2.13$) บิดาหรือมารดา มักใช้อารมณ์ในการอบรมสั่งสอน ($\bar{x} = 2.05$) ต้องอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น ขาดความเป็นส่วนตัว ($\bar{x} = 1.78$) บิดา มารดา แยกทางกัน ($\bar{x} = 1.70$) และบิดา - มารดา เอาใจใส่ลูกไม่เท่ากัน ($\bar{x} = 1.65$) ตามลำดับ

ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิบูล จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 1.96$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มากที่สุด คือ รู้สึกประหม่า / ไม่มั่นใจเมื่อต้องเข้าสังคม ($\bar{x} = 2.31$) อยู่ในระดับน้อย รองลงมาคือ ไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ($\bar{x} = 2.17$) ไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน / อาจารย์ / หัวหน้างาน ($\bar{x} = 2.07$) ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมชั้น หรือเพื่อนร่วมงานได้ ($\bar{x} = 2.03$) ถูกนิทาหลังจากบุคคลอื่น ($\bar{x} = 1.95$) ผิดหวังในความรัก ($\bar{x} = 1.93$) รู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับ / ถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องปมด้อย ($\bar{x} = 1.83$) และไม่มีคนมาจีบ ($\bar{x} = 1.43$) ตามลำดับ

ด้านการเรียน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.73$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มากที่สุด คือ ทำรายงานหรือโครงการโปรเจกต์ไม่ผ่าน ($\bar{x} = 3.67$) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ อยู่ในระดับปานกลาง มีจำนวน 8 ข้อ คือ ผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ / สอบได้คะแนนไม่ดี ($\bar{x} = 3.29$) เนื้อหาวิชาเรียนยากเกินไป ($\bar{x} = 3.15$) อ่านหนังสือไม่ทันสอบ ($\bar{x} = 3.03$) เรียนหนักเกินไปในแต่ละวัน ($\bar{x} = 2.96$) อาจารย์สอนไม่เข้าใจ ($\bar{x} = 2.93$) อาจารย์สอนเร็วเกินไป, มีการรวบรัดบทเรียน ($\bar{x} = 2.69$) ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับ การเรียนแต่ละวิชาได้ ($\bar{x} = 2.65$) ถูกบังคับเรียนในสิ่งที่ไม่ชอบ / ไม่ถนัด ($\bar{x} = 2.64$) ตามลำดับ อยู่ในระดับน้อย มีจำนวน 5 ข้อ คือ ถูกเปรียบเทียบกับคนที่เรียนเก่งกว่า ($\bar{x} = 2.51$) ถูกเพื่อนเอาเปรียบเวลาทำงานกลุ่ม ($\bar{x} = 2.29$) อาจารย์ไม่สนใจนักศึกษาหรือไม่เปิดโอกาสให้ซักถาม ($\bar{x} = 2.17$) เพื่อนคุยเสียงดังทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง ($\bar{x} = 2.15$) เพื่อนร่วมห้องไม่ถูกกัน ($\bar{x} = 2.03$) ตามลำดับ

ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.00$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ อยู่ในระดับน้อย จำนวน 7 ข้อ คือ ขาดความมั่นใจในตนเอง ($\bar{x} = 2.40$) ซ้ำอายุ ($\bar{x} = 2.28$) มีโลกส่วนตัวสูง ($\bar{x} = 2.08$) น้อยใจในโชคชะตาของตนเอง ($\bar{x} = 2.02$) ตามลำดับ อยู่ในระดับน้อยที่สุด มีจำนวน 3 ข้อ คือ ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ($\bar{x} = 1.71$) มีปมด้อย ($\bar{x} = 1.55$) รู้สึกอับอายเรื่องฐานะครอบครัว ($\bar{x} = 1.32$) ตามลำดับ

ด้านสุขภาพ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.00$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับน้อย ทุกข้อ คือ พักผ่อนไม่เพียงพอ ($\bar{x} = 2.58$) ปัญหาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว ($\bar{x} = 2.5$) เป็นโรคร้ายแรงรักษาไม่หาย ($\bar{x} = 2.11$) ปัญหาสุขภาพของตนเอง ($\bar{x} = 2.05$) เป็นโรคที่เกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วน ($\bar{x} = 2.02$) ตามลำดับ

ด้านการเงิน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ

โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.10$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ อยู่ในระดับน้อย จำนวน 5 ข้อ คือ รายได้ครอบครัวไม่พอใช้ ($\bar{x} = 2.51$) ใช้เงินฟุ่มเฟือยไม่คุ้มค่า ($\bar{x} = 2.48$) มีหนี้สิน ($\bar{x} = 2.43$) ต้องพึ่งพาอาศัยเงินของบุคคลอื่น ($\bar{x} = 2.07$) ต้องทำงานพิเศษเพื่อหาเงินเรียน ($\bar{x} = 1.90$) ตามลำดับ อยู่ในระดับน้อยที่สุด มีจำนวน 2 ข้อ เล่นการพนัน ($\bar{x} = 1.71$) ขอบทุนการศึกษาแต่ไม่ได้รับทุน ($\bar{x} = 1.59$) ตามลำดับ

ด้านสิ่งแวดล้อม สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.43$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 ข้อ คือ สภาพการจราจรติดขัดหรือเดินทางมาเรียนลำบาก ($\bar{x} = 3.13$) อยู่ในระดับน้อย จำนวน 6 ข้อ คือ ร้านอาหารมีไม่เพียงพอ ($\bar{x} = 2.50$) ไม่มีสถานที่เพียงพอในการทำรายงาน อ่านหนังสือ ($\bar{x} = 2.44$) มลภาวะจากการก่อสร้าง ($\bar{x} = 2.43$) ระบบเครือข่ายขาดประสิทธิภาพ ($\bar{x} = 2.32$) ห้องสมุดมีหนังสือไม่เพียงพอในการค้นหา ($\bar{x} = 2.31$) อุปกรณ์การเรียนไม่เพียงพอ / อยู่ในสภาพไม่พร้อมใช้งาน ($\bar{x} = 1.88$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน จะเห็นว่า สาเหตุที่ส่งผลทำให้นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.68$) รองลงมาคือ อยู่ในระดับน้อย คือ ด้านการเงิน ($\bar{x} = 2.45$) ด้านสิ่งแวดล้อม ($\bar{x} = 2.43$) ด้านสุขภาพ ($\bar{x} = 2.25$) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ($\bar{x} = 2.00$) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และ ด้านครอบครัว ($\bar{x} = 1.97$) ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุด้านต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิรุณ จักรวรรดิ จำแนกตามเพศ พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ให้เกิดความเครียดของนักศึกษาของเพศหญิงและเพศชาย ทั้งทางด้าน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านสิ่งแวดล้อม ไม่มีความแตกต่างกัน และจำแนกตามชั้นปี ทั้งทางด้าน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านสิ่งแวดล้อม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบในแต่ละชั้นปี ปรากฏว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปัจจัยที่เป็น

สาเหตุของความเครียดทุกด้านมีผลต่อความเครียดของนักศึกษาโดยรวมโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.697 พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามผลการเรียนรวม ทั้งทางด้าน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านสิ่งแวดล้อม ไม่มีความแตกต่างกัน เช่นกัน

1.3 ระดับความเครียด

นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 41.47 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 29.07 ความเครียดปานกลาง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 24.81 ความเครียดมาก จำนวน 11 คน คิดเป็น 4.26 และความเครียดมากที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.39 เมื่อ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 39.64 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 33.13 ความเครียดปานกลาง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08 ความเครียดมาก จำนวน 7 คน คิดเป็น 4.14 เพศหญิง นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 44.94 ความเครียดปานกลาง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 28.09 ความเครียดน้อยที่สุดจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 21.35 ความเครียดมาก จำนวน 4 คน คิดเป็น 4.49 และความเครียดมากที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.12 เมื่อจำแนกตามชั้นปี พบว่า ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 43.06 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 31.94 ความเครียดปานกลาง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 23.61 ความเครียดมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.39 ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 49.21 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 34.92 ความเครียดปานกลาง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 12.70 ความเครียดมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.58 และความเครียดมากที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.59 ชั้นปีที่ 3 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40.68 ความเครียดน้อย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 38.98 ความเครียดปานกลาง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16.95 ความเครียดมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.39 ชั้นปีที่ 4 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดปานกลาง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 45.31 ความเครียดน้อย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 34.38 ความเครียดมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.94 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 9.38 และจำแนกตามผลการเรียนรวม พบว่า ต่ำกว่า 2.00 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 16.92 รองลงมา มีความเครียดปานกลาง จำนวน 19 คิดเป็นร้อยละ 29.23 ความเครียดน้อยที่สุดจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 16.92 ผลการเรียนรวม 2.00 - 2.49 นักศึกษาส่วนใหญ่มี

ความเครียดน้อย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 33.70 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 33.70 ความเครียดปานกลาง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ความเครียดมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.52 และความเครียดมากที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.09 และ 2.50 - 2.99 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 47.46 ความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 32.20 ความเครียดปานกลาง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 18.64 ความเครียดมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.69 และ 3.00 ขึ้นไป นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดน้อยที่สุด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ความเครียดน้อย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 30.95 ความเครียดปานกลาง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 26.19 ความเครียดมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9.52

1.4 การจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ

พบว่านักศึกษามีวิธีจัดการความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 4.32$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการจัดการโดย เล่นเกมส์ / เล่นอินเทอร์เน็ต / ดูหนังออนไลน์ ($\bar{x} = 4.32$) ดูหนัง / ฟังเพลง / ฟังวิทยุ / ร้องคาราโอเกะ ($\bar{x} = 4.12$) พักผ่อน นอนหลับ / ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา / เล่นโยคะ ($\bar{x} = 3.98$) ซึ่งอยู่ในระดับมาก ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่นักศึกษาคิดจะทำหรือไม่ทำเลย คือ คิดสั้น / ทำร้ายตนเอง ($\bar{x} = 1.19$)

เมื่อพิจารณาจากการจัดระดับความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ พบว่าส่วนใหญ่มีการจัดการความเครียดในระดับกลาง จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 53.88 รองลงมา มีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับไม่ดี จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 45.35 และ มีการจัดการความเครียดในระดับดี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.78 ซึ่งโดยในภาพรวม มีความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับไม่ดี ($\bar{x} = 2.43$) นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิมุข จักรวรรดิ มีการจัดการความเครียดที่มีเพศแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิมุข จักรวรรดิ มีการจัดการความเครียดในชั้นปีที่แตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บึงพระพิมุข จักรวรรดิ มีการจัดการความเครียดที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

2. การอภิปรายผล

จากการศึกษา วิจัยเรื่อง ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชา เทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีเพศ และผลการเรียนรวมที่แตกต่างกัน มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดไม่แตกต่างกัน และมีวิธีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภาพหวัง ช่อกลาง (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดและความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และ เทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา พบว่า นักศึกษาที่มี เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยที่ต่างกัน มีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

จากการวัดระดับความเครียดของนักศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาสาขาวิชา เทคโนโลยีสารสนเทศมีความเครียดน้อย เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน จะเห็นว่า สาเหตุที่ส่งผลทำให้นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเมื่อจำแนกออกเป็นนักศึกษาที่มี เพศ ชั้นปี และผลการเรียนที่แตกต่างกัน พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความเครียดมากที่สุดเมื่อเทียบกับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ แต่เมื่อศึกษาความสามารถในการจัดการความเครียด พบว่านักศึกษามีวิธีการจัดการความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการจัดการโดยการ เล่นเกมส์ / เล่น อินเทอร์เน็ต / ดูหนังออนไลน์ ดูหนัง / ฟังเพลง / ฟังวิทยุ / ร้องคาราโอเกะ ฟักผ่อน นอนหลับ / ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา / เล่นโยคะ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กุณนที นवलสุวรรณ, आयुพร ประสิทธิ์เวชชากร และองค์อร ประจันเขตต์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 51.4 และในเรื่องของวิธีการจัดการความเครียด สอดคล้องกับ สุนิสา ตะสัย, ประชา ฤาษุดกุล และวิรัตน์ ธรรมาภรณ์ (2551) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสม เมื่อมีปัญหาความเครียด นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนจะปรึกษากันภายในครอบครัว เรื่องเรียนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องเพื่อนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องแฟนจะปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง เล่นดนตรี ออกไปเที่ยว ฟักผ่อน และออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ถนัด

3. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่านักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจมีความเครียดอยู่ในระดับน้อย และสามารถจัดการความเครียดได้ และสาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่มาจากการเรียน ซึ่งสามารถจัดการได้โดยอาจารย์ให้คำปรึกษาด้านการเรียนกับนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาไม่เกิดความเครียด สำหรับการท่วิจัยครั้งต่อไปมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาทุกคณะในมหาวิทยาลัย มีความเครียดต่างกันหรือไม่ โดยใช้ตัวแปรเดิม แล้วนำมาเปรียบเทียบระดับความเครียดของแต่ละสาขา แล้วนำมาสรุปผลในภาพรวม
2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา และวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะอื่น
3. กำหนดตัวแปรในการศึกษาเพิ่มขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2551). คู่มือคลายเครียดฉบับปรับปรุง: กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต พิมพ์ครั้งที่ 4
- กุนนที นวลสุวรรณ, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร และองค์อร ประจันเขตต์. (2555, พฤษภาคม - สิงหาคม). ความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 13(2): 72 – 81.
- จุนุช จิตราทร. (2547). ความเครียด [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=672>. (วันที่ค้นข้อมูล: 22 กุมภาพันธ์ 2557).
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (มปป). ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=47>. (วันที่ค้นข้อมูล: 22 กุมภาพันธ์ 2557).
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (3 เมษายน 2557). บทความความเครียดและวิธีแก้ความเครียด : ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- สุภาพหวัง ช่อกลาง (2554). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพวิทยาลัยนครราชสีมา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุพานี สฤกษ์วานิช. (2552) พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่:แนวคิดและทฤษฎี (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุนิสา ตะสัย, ประชา ถำตุกุล และวิรัตน์ ธรรมาภรณ์. (2551, กรกฎาคม – ธันวาคม). ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 19(2): 101 - 114.
- สมิต อาชวนกุล. (2547). การนวดเทากายภาพบำบัดมหัศจรรย์. กรุงเทพฯ: สายน้ำ

สุนทรี เวปุลละ (2539, หน้า 34). การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล

สุรพงษ์ อัมพวันวงษ์ (2539:7). เติลนิวส์. ความเครียดใกล้ตัว. พิมพ์ลักษณะ

สุจรีต สุวรรณชีพ (2532:96). สุขภาพจิต 12.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศาสนา.

สมศักดิ์ วั่งเยี่ยมสุข (2554). ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านงาน ที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานรัฐวิสาหกิจ: กรณีศึกษาพนักงาน บริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) สำนักงานหลักสี่และสำนักงานบางรัก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

อรพรรณ ลีบุญธวัชชัย. (2545). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช.กรุงเทพฯ: ดานสุธาการพิมพ์.

Dawkins, J. E., Depp, F. C, Selzer, N. E. (1985). Stress and the psychiatric nurse. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services. 23(11), 9-15.

Girdano, D.A. et al. (1993). Controlling Stress and Tension. New York: Prentice-Hall, Inc.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress Coping and Appraisal. New York: Springer.

Maslach, C. (1990). Stress Burnout, and Workaholism, in Professionals in Distress. New York: American Psychological Association.

T.H.Holmes and R.H. Rahe. (1976, Aug.) The social readjustment rating scale, Journal of Psychosomatic Research, 11, 213.

Webster, N. (1976). Webster New Universal Dictionary of The English Language. New York: Webster International Press.

Selye, H. (1976). The stress of life. (Rev.ed). New York: McGraw Hill Book Co.

ส่วน ค : ประวัติคณะผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวหงษ์ศิริ ภิญโญติลกชัย
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Miss Hongsiri Piyayodilokchai
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3-1012-00893-56-9
3. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์
4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน โทรศัพท์มือถือ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

หน่วยงาน สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ
สถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

264 ถนนจักรวรรดิ แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ 10100

หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน โทร. 0-2222-2814, 0-2226-5925-6 โทรศัพท์มือถือ 08-1285-4103
โทรสาร 0-2226-5925-6 ต่อ 5331

และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) h_pinyo@hotmail.com

5. ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรีสาขา วท.บ. (อาชีวอนามัย) (เกียรตินิยม อันดับ 2) สถาบัน
มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่จบ 2537

ปริญญาโทสาขา วท.ม. (เทคโนโลยีการจัดการระบบสารสนเทศ) สถาบัน
มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่จบ 2542

ปริญญาเอกสาขา ปร.ด. (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีศึกษา) สถาบัน
มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่จบ 2554

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ
การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนการพัฒนาสื่อการเรียนการสอน

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุ
สถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยใน
แต่ละข้อเสนอการวิจัย

ผลงาน

1. Piyayodilokchai, H., Panjaburee, P*, Laosinchai, P., Ketsichainarong W., & Ruenwongsa, P. (2013). A 5E learning cycle approach-based multimedia supplemented instructional unit for structured query language. Educational Technology & Society, 16(4), 146-159. (IF = 1.171, SSCI)
2. Panjaburee, P., & Piyayodilokchai, H. (2011, 7-10 November). Using multimedia to support students' learning on SQL: A 5E learning approach in proceeding from London International Conference on Education 2011. London, England.
3. Piyayodilokchai, H., Ruenwongsa, P., Ketsichainarong W., Laosinchai, P., Panjaburee, P*. (2011). Promoting students' understanding of SQL in a database management course: A learning cycle approach. International Journal of Learning, 17(11), 325-338.
4. Piyayodilokchai, H., Panijpan, B. and Dahsah, C. (2008). Enhancing students' learning in the base number system by using hands-on activity on abacus and marked & unmarked techniques." Proceeding of The 2nd International Conference on 21st Century Information Technology in Mathematics Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand, May 6-8.

งานวิจัยที่กำลังได้รับการสนับสนุน ปีงบประมาณ 2556 : การพัฒนาสื่อการเรียนรู้อิเล็กทรอนิกส์เรื่องความปลอดภัยในท้องปฏิบัติการของโรคฉี่หนู งบประมาณแผ่นดิน ปีงบประมาณ 2556 สถานภาพในการทำวิจัยคล้งแล้วประมาณร้อยละ 80 (สถานภาพในการทำวิจัย: เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย)

8. ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย : ชื่อแผนงานวิจัย

a. หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย

b. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน (อาจมากกว่า 1 เรื่อง)

c. งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่าได้ทำการวิจัยคล้งแล้วประมาณร้อยละเท่าใด

9. ประวัติการทำวิจัยจากทุนอุดหนุนวิจัยของ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
ย้อนหลัง 2 ปี

9.1 ปี 2554 มีโครงการวิจัยที่ได้รับสนับสนุน จำนวน โครงการ

สถานะของโครงการวิจัย เสร็จสิ้นแล้วและส่งเล่มรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
เรียบร้อยแล้ว จำนวน โครงการ

ส่งร่างรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์แล้ว จำนวน โครงการ

อยู่ระหว่างดำเนินการวิจัย จำนวน โครงการ

ค้างส่งโครงการวิจัย จำนวน โครงการ

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน-ขยายผลต่อสาธารณชน จำนวน โครงการ

9.2 ปี 2555 มีโครงการวิจัยที่ได้รับสนับสนุน จำนวน1..... โครงการ

สถานะของโครงการวิจัย เสร็จสิ้นแล้วและส่งเล่มรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
เรียบร้อยแล้ว จำนวน โครงการ

ส่งร่างรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์แล้ว จำนวน ...1..... โครงการ

อยู่ระหว่างดำเนินการวิจัย จำนวน โครงการ

ค้างส่งโครงการวิจัย จำนวน โครงการ

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน-ขยายผลต่อสาธารณชน จำนวน โครงการ

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน-ขยายผลต่อสาธารณชน จำนวน โครงการ

ผู้ร่วมวิจัย คนที่ 1

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางอรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mrs. Arunwan Kampusiripong

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3-1999-00273-93-5

3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์

4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน โทรศัพท์มือถือ
โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

หน่วยงาน สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ บัณฑิตพิเศษ จักรวรรดิ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บัณฑิตพิเศษ จักรวรรดิ

สถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก

264 ถนนจักรวรรดิ แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ 10100

หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน โทร. 0-2222-2814, 0-2226-5925-6

โทรศัพท์มือถือ 082-6752998

โทรสาร 0-2226-5925-6 ต่อ 5331

และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) : alin_i@hotmail.com

5. ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรีสาขา บช.บ. (ระบบสารสนเทศ) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ปีที่จบ 2531
ปริญญาโทสาขา วท.ม. (เทคโนโลยีสารสนเทศ) สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปี
ที่จบ 2548

ผลงาน

สารนิพนธ์เรื่อง การพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อการลงทะเบียนโดยวิธี Component-based programming

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

a. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน (อาจมากกว่า 1 เรื่อง)

พัสกร สิงห์โต, อรุณวรรณ อินหา และมยุรี สวัสดิ์เมือง การพัฒนาแบบจำลองสมการโครงสร้างเพื่อพยากรณ์ความพึงพอใจของผู้ประกอบการต่อนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในหลักสูตรปริญญาโท คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ รายงานผลเสนอแก่แหล่งทุน งบประมาณเงินรายได้ ปี 2554 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ผู้ร่วมวิจัย คนที่ 2

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวมยุรี สวัสดิ์เมือง
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Miss Mayuree Sawatmuang
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3-1020-01752-48-6
3. ตำแหน่งปัจจุบัน หัวหน้าสาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ
4. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน โทรศัพท์มือถือ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

หน่วยงาน สาขาวิชา ภาษาอังกฤษธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

สถานที่อยู่ที่ติดต่อดีสะดวก 264 ถนนจักรวรรดิ แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ 10100

หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน โทร. 0-2222-2814, 0-2226-5925-6 ต่อ 5326

โทรศัพท์มือถือ 081-8435208

โทรสาร 0-2226-5925-6 ต่อ 5326

และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) smayuree@hotmail.com

5. ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรีสาขา ภาษาอังกฤษ สถาบัน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีที่จบ 2533
ปริญญาโทสาขา ภาษาศาสตร์ สถาบัน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีที่จบ 2540

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ
การท่องเที่ยว (ภาษาอังกฤษเพื่อธุรกิจการท่องเที่ยว)

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุ
สถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยใน
แต่ละข้อเสนอการวิจัย

a. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน
(อาจมากกว่า 1 เรื่อง)

พัสกร สิงห์โต, อรุณวรรณ อินทา และมยุรี สวัสดิ์เมือง การพัฒนาแบบจำลองสมการโครงสร้าง
เพื่อพยากรณ์ความพึงพอใจของผู้ประกอบการต่อนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในหลักสูตรปริญญาโท
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ รายงานผลเสนอแก่แหล่งทุน
งบประมาณเงินรายได้ ปี 2554 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ผู้ร่วมวิจัย คนที่ 3

- ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวทัศนีย์ จันทรภาส
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Miss Tasanee Chandrapas
- เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 5-1201-00074-29-4
- ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล อาจารย์ ระดับ 7

4. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน โทรศัพท์มือถือ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

หน่วยงาน สาขาวิชา ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

สถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก

264 ถนนจักรวรรดิ แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ 10100

หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน โทร. 0-2222-2814, 0-2226-5925-6 ต่อ 5502 โทรศัพท์มือถือ

086-5778327 โทรสาร 0-2226-5925-6 ต่อ 5331 และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail):
tasaneec@yahoo.com

5. ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี ศศ.บ. (ภาษาอังกฤษ) สถาบัน มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปี พ.ศ. 2525

ปริญญาโท ศศ.ม. (ภาษาและการสื่อสาร) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ปี พ.ศ. 2547

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

-

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุสถานภาพ ในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละ ข้อเสนอการวิจัย

a. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน (อาจ มากกว่า 1 เรื่อง)

1. คุณลักษณะของนักศึกษาฝึกงานโครงการสหกิจศึกษา ตามความต้องการของ สถาน ประกอบการในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (25 %) (RD 0166/2554)

2. การพยากรณ์ค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ (25 %)

3. ศักยภาพในการสื่อสารภาษาต่างประเทศของนักศึกษา ปีที่ 4 คณะศิลปศาสตร์และ บริหารธุรกิจ พื้นที่บพิตรพิมุข ปีการศึกษา 2555 (25 %)

หมายเหตุ : 1.ระบุข้อมูลโดยละเอียดในแต่ละหัวข้ออย่างถูกต้องและครบถ้วนสมบูรณ์เพื่อประโยชน์ในการ ประเมินผล

2.ระยะเวลาในการทำวิจัย ไม่เกิน 1 ปี และไม่สามารถขอซื้อครุภัณฑ์ได้

ภาคผนวก



แบบสอบถามเรื่อง ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามโครงการวิจัย เรื่องความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษา และศึกษาวิธีการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา คำตอบของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อ งานวิจัย คณะผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลที่ได้จากท่านไว้เป็นความลับ โดยจะนำไปใช้เพื่อสรุปผลการวิจัยเป็น ภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงและสมบูรณ์จะช่วยให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความ ถูกต้อง ขอความร่วมมือจากนักศึกษาทุกคน โปรดตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นของท่านอย่าง รอบคอบให้ครบทุกข้อ

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน มีจำนวน 5 หน้า

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสาเหตุของการเกิดความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบการจัดการความเครียด

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

คณะผู้วิจัย



แบบสอบถาม

เรื่อง ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. ชั้นปี 1) ปีที่ 1 2) ปีที่ 2 3) ปีที่ 3 4) ปีที่ 4
3. ผลการเรียนรวม (GPA)

<input type="checkbox"/> 1) ต่ำกว่า 2.00	<input type="checkbox"/> 2) 2.00 – 2.49
<input type="checkbox"/> 3) 2.50 -2.99	<input type="checkbox"/> 4) 3.00 ขึ้นไป
4. สถานภาพครอบครัวของบิดามารดา

<input type="checkbox"/> 1) อยู่ด้วยกัน	<input type="checkbox"/> 2) แยกกันอยู่
<input type="checkbox"/> 3) เสียชีวิต	<input type="checkbox"/> 4) อื่นๆ
5. อาชีพของบิดา

<input type="checkbox"/> 1) รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> 2) พนักงานบริษัท
<input type="checkbox"/> 3) รับจ้าง	<input type="checkbox"/> 4) ธุรกิจส่วนตัว
<input type="checkbox"/> 5) เกษตรกร	<input type="checkbox"/> 6) อื่นๆ.....
6. อาชีพของมารดา

<input type="checkbox"/> 1) รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> 2) พนักงานบริษัท
<input type="checkbox"/> 3) รับจ้าง	<input type="checkbox"/> 4) ธุรกิจส่วนตัว
<input type="checkbox"/> 5) เกษตรกร	<input type="checkbox"/> 6) อื่นๆ.....
7. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

<input type="checkbox"/> 1) ต่ำกว่า 5,000 บาท	<input type="checkbox"/> 2) 5,000 – 10,000 บาท
<input type="checkbox"/> 3) 10,001 – 15,000 บาท	<input type="checkbox"/> 4) 15,001 – 20,000 บาท
<input type="checkbox"/> 5) มากกว่า 20,000 บาท	<input type="checkbox"/> 6) อื่นๆ.....
8. ที่พักอาศัยของครอบครัว

<input type="checkbox"/> 1) บ้านตัวเอง	<input type="checkbox"/> 2) บ้านเช่า
--	--------------------------------------

3) บ้านญาติ 4) อพาทเมนต์ / คอนโดมิเนียม 5) หอพัก 6) อื่นๆ.....**ส่วนที่ 1 สาเหตุของการเกิดความเครียด**

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ ใช้ถามสาเหตุของการเกิดความเครียด ในช่วงระหว่างภาคการศึกษาที่ผ่านมา

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความเป็นจริง

รายการสาเหตุของความเครียด	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	ค่อนข้างเครียด	เครียดน้อย	ไม่เครียด
1) ด้านครอบครัว					
1.1 บิดา มารดา แยกทางกัน					
1.2 เกิดความขัดแย้งในครอบครัว					
1.3 บิดาหรือมารดา มักใช้อารมณ์ในการอบรมสั่งสอน					
1.4 บิดา - มารดา เอาใจใส่ลูกไม่เท่ากัน					
1.5 ต้องอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น ขาดความเป็นส่วนตัว					
1.6 ขาดความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต					
1.7 ขาดคนให้คำปรึกษาหรือช่วยแก้ปัญหา					
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น					
2.1 รู้สึกประหม่า / ไม่มั่นใจเมื่อต้องเข้าสังคม					
2.2 ไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน / อาจารย์ / หัวหน้างาน					
2.3 ผิดหวังในความรัก					
2.4 รู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับ / ถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องปมด้อย					
2.5 ไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้					
2.6 ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมชั้น หรือเพื่อนร่วมงานได้					
2.7 ไม่มีคนมาจีบ					
2.8 ถูกนินทาหลังจากบุคคลอื่น					
3) ด้านการเรียน					

รายการสาเหตุของความเครียด	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	ค่อนข้างเครียด	เครียดน้อย	ไม่เครียด
3.1 เนื้อหาวิชาเรียนยากเกินไป					
3.2 เรียนหนักเกินไปในแต่ละวัน					
3.3 ผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ / สอบได้คะแนนไม่ดี					
3.4 อ่านหนังสือไม่ทันสอบ					
3.5 ทำรายงานหรือโครงการโปรเจกต์ไม่ผ่าน					
3.6 ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนแต่ละวิชาได้					
3.7 อาจารย์สอนเร็วเกินไป, มีการรบกวนบทเรียน					
3.8 อาจารย์สอนไม่เข้าใจ					
3.9 อาจารย์ไม่สนใจนักศึกษาหรือไม่เปิดโอกาสให้ซักถาม					
3.10 เพื่อนร่วมห้องไม่ถูกกัน					
3.11 เพื่อนคุยเสียงดังทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง					
3.12 ถูกเพื่อนเอาเปรียบเวลาทำงานกลุ่ม					
3.13 ถูกบังคับเรียนในสิ่งที่ไม่ชอบ / ไม่ถนัด					
3.14 ถูกเปรียบเทียบกับคนที่เรียนเก่งกว่า					
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว					
4.1 เป็นคนที่มีความคาดหวังสูงในทุกด้าน					
4.2 น้อยใจในโชคชะตาของตนเอง					
4.3 รู้สึกอับอายเรื่องฐานะครอบครัว					
4.4 หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย					
4.5 ขาดความมั่นใจในตนเอง					
4.6 ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง					
4.7 สมาธิสั้น					
4.8 ขี้อาย					
4.9 มีโลกส่วนตัวสูง					
4.10 มีปมด้อย					
5) ด้านสุขภาพ					
5.1 ปัญหาสุขภาพของตนเอง					

รายการสาเหตุของความเครียด	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	ค่อนข้างเครียด	เครียดน้อย	ไม่เครียด
5.2 ปัญหาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว					
5.3 พักผ่อนไม่เพียงพอ					
5.4 เป็นโรคที่เกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วน					
5.5 เป็นโรคร้ายแรงรักษาไม่หาย					
6) ด้านการเงิน					
6.1 รายได้ครอบครัวไม่พอใช้					
6.2 ใช้เงินฟุ่มเฟือยไม่คุ้มค่า					
6.3 มีหนี้สิน					
6.4 เล่นการพนัน					
6.5 ขอบทุนการศึกษาแต่ไม่ได้รับทุน					
6.6 ต้องทำงานพิเศษเพื่อหาเงินเรียน					
6.7 ต้องพึ่งพาอาศัยเงินของบุคคลอื่น					
7) ด้านสิ่งแวดล้อม					
7.1 อุปกรณ์การเรียนไม่เพียงพอ / อยู่ในสภาพไม่พร้อมใช้งาน					
7.2 ระบบเครือข่ายขาดประสิทธิภาพ					
7.3 มลภาวะจากการก่อสร้าง					
7.4 สภาพการจราจรติดขัดหรือเดินทางมาเรียนลำบาก					
7.5 ไม่มีสถานที่เพียงพอในการทำรายงาน อ่านหนังสือ					
7.6 ห้องสมุดมีหนังสือไม่เพียงพอในการค้นหา					
7.7 ร้านอาหารมีไม่เพียงพอ					

ข้อเสนอแนะ การเกิดความเครียดจากสาเหตุอื่นๆ

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบการจัดการความเครียด

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ ใช้ถามสาเหตุของการเกิดความเครียด ในช่วงระหว่างภาคการศึกษาที่ผ่านมา

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความเป็นจริง

วิธีการจัดการความเครียด	บ่อย ที่สุด	บ่อย มาก	ค่อนข้าง น้อย	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
1. ปรึกษา อ. ที่ปรึกษา / อ. ผู้สอน / บุคคลที่นักศึกษาไว้วางใจ					
2. ปรึกษาพ่อแม่ / ผู้ปกครอง					
3. ปรึกษาเพื่อน					
4. ปรึกษารุ่นพี่					
5. ดูหนัง / ฟังเพลง / ฟังวิทยุ / ร้องคาราโอเกะ					
6. เล่นเกมส์ / เล่นอินเทอร์เน็ต / ดูหนังออนไลน์					
7. พักผ่อน นอนหลับ / ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา / เล่นโยคะ					
8. เข้าวัดปฏิบัติธรรม / สวดมนต์ / นั่งสมาธิ / ทำจิตใจให้สงบ					
9. ซอปปิ้ง / เดินเที่ยวห้าง / รับประทานอาหารที่ชอบ					
10. สูบบุหรี่ / ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
11. สร้างกำลังใจ / สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง / มองโลกในแง่ดี					
12. ร้องไห้คนเดียว / ร้องไห้ระบายความเครียด					
13. กินยาคลายความเครียด					
14. เขียนบันทึกส่วนตัว (Diary) หรืออ่านหนังสือที่สร้างกำลังใจ					
15. เข้าสปา / เข้าสถานเสริมความงาม / เข้าสถานบันเทิง					
16. ทำงานฝีมือ / วาดรูป / ทำงานอดิเรก					
17. หนีปัญหา / ไม่เผชิญปัญหาในขณะนั้น					
18. ระบายอารมณ์ด้วยการขว้างปาสิ่งของ					
19. บนบานศาลกล่าวต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์					
20. คิดสั้น / ทำร้ายตนเอง					

ข้อเสนอแนะ วิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการอื่นๆ

.....

.....

.....

แบบทดสอบการจัดการความเครียด

- บ่อยที่สุด = 5 คะแนน
- บ่อยมาก = 4 คะแนน
- ค่อนข้างน้อย = 3 คะแนน
- บางครั้ง = 2 คะแนน
- นาน ๆ ครั้ง = 1 คะแนน

