

การรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2560  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Purpose in Life and Stress of Chulalongkorn university's undergraduate students

Miss Kanokwan Pongsayaporn



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิต

ปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โดย

นางสาวกนกวรรณ พงสยาภรณ์

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ภูซงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุทธิพงษ์ วัชรสินธุ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์ นายแพทย์โชติมันต์ ชินวารักษ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ภูซงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(อาจารย์ นายแพทย์สมรัช สันติเบญจกุล)

กนกวรณ พงสยาภรณ์ : การรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Purpose in Life and Stress of Chulalongkorn university's undergraduate students) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. นพ.ภูษงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, 74 หน้า.

เหตุผลของการทำวิจัย : จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าคนที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสามารถปรับตัวกับความเครียดได้ดีกว่าคนที่ไม่รู้ความหมายในชีวิต การรับรู้ความหมายในชีวิตของตนจึงมีผลต่อการพัฒนาศักยภาพและการใช้ความสามารถอันแท้จริงที่บุคคลนั้นมี

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาการรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี

วิธีการทำวิจัย : เก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 - 4 ในคณะครุศาสตร์ คณะจิตวิทยา และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จำนวน 427 ราย โดยใช้ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบวัดการรับรู้ความหมายชีวิตฉบับภาษาไทย แปลโดย อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ ประกอบด้วย แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต และ แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต 3. แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ( ฉบับปรับปรุง ) โดยนายภควัต วงศ์ไทย 4. แบบสอบถามแหล่งความเครียด การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ 1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา 2. วิเคราะห์ปัจจัยเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความหมายชีวิตและระดับความเครียด 3. ค่าปกติวิสัยโดยวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย ของการรับรู้ความหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษา : 1. นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดระดับต่ำ(ร้อยละ42.2)ถึงปานกลาง(ร้อยละ 38.9) 2. นิสิตที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตระดับสูงมีเป็นจำนวนมากกว่านิสิตที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตระดับต่ำ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความหมายในชีวิตได้แก่ ความเครียดต่ำ การสามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์เหมาะสม ไม่มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว พอใจสถานที่พักอาศัย และการมีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท

สรุป : นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ มีการรับรู้ความหมายในชีวิตระดับสูง ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนแนวทางการสร้างเสริมการรับรู้ความหมายในชีวิตแก่นิสิตผ่านทางการศึกษาและกิจกรรมต่างๆของมหาวิทยาลัยและให้การช่วยเหลือนิสิตกลุ่มที่มีความเครียดรุนแรงต่อไป

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ .....ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขภาพจิต .....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2560

# # 5974026830 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: PURPOSE IN LIFE , STRESS , UNDERGRADUATE STUDENTS.

KANOKWAN PONGSAYAPORN: Purpose in Life and Stress of Chulalongkorn university's undergraduate students. ADVISOR: ASST. PROF. DOCTORPUCHONG LAURUJISAWAT, 74 pp.

Background : It is generally believed that people who understand the purpose in life tend to handle stress better than those who do not. Understanding the purpose in life helps one reach full potential development.

Objective : To study the Purpose in life and stress of Chulalongkorn university's undergraduate students.

Method : A total of 427 Chulalongkorn university's undergraduate students in faculty of Education, faculty of Psychology, faculty of Architecture, after signing a consent were asked to complete 4 questionnaires, namely : 1 ) Personal information questionnaire ; 2 ) Purpose in Life ( PIL ) and Seeking of Noetic Goals ( SONG ) ; 3 ) Suanprung Stress Test - 22 ( SPST - 22 ) a revision version by PaKawat Wongthai ; 4 ) Stress Sources Questionnaire. The following data analysis methods are applied --1 ) descriptive statistics to explain the basics of the sample ; 2 ) Chi - square ; 3 ) mean  $\pm$  SD

Results : 1. Most students have low stress level (42.2%) to moderate level (38.9%) 2. Students with high level of perception of life are higher than students with low level of perception of life. Related factors of perception of life are low stress, understanding the lesson, class schedules are appropriate, no contradiction with family, satisfied with homes, haveing a group of friends or closed friends

Conclusion : Most of Chulalongkorn university's undergraduate students have high perception of life. Relevant agencies should provide support and encouragement to them via education and activities. And also help the students who have severe stress level.

Department: Psychiatry Student's Signature .....

Field of Study: Mental Health Advisor's Signature .....

Academic Year: 2017

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยช่วยเหลือ แนะนำวิธีการเกี่ยวกับการจัดการข้อมูลและแก้ไขข้อบกพร่องในการทำวิทยานิพนธ์ทั้งหมด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยใจจริงมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบพระคุณอาจารย์นายแพทย์โชติมันต์ ชินวรารักษ์ที่ให้เกียรติมาเป็นประธานในการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไขจุดบกพร่องของวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และอาจารย์ ดร.ณภัทรวรรต บัวทองที่ชี้แนะในเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูล จนถึงรูปแบบการเขียนงานที่ถูกต้อง ขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณท่านอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และฝ่ายกิจการนิสิตของมหาวิทยาลัยที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ได้ และฝ่ายบุคลากรของภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่คอยช่วยเหลือในเรื่องงานเอกสาร การติดต่อประสานงานกับฝ่ายต่างๆของทางมหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะครุศาสตร์และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ที่อนุญาตและคอยให้การช่วยเหลือจนทำให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้จนครบจำนวน

ขอขอบคุณน้องๆนิสิตชั้นปีที่ 1-4 คณะครุศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะจิตวิทยาที่ยินดีให้ข้อมูลและตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่คอยให้การช่วยเหลือผู้วิจัยในระหว่างการเก็บและวิเคราะห์ผลข้อมูล

และสุดท้ายนี้ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยอยู่ให้กำลังใจ และสนับสนุนในด้านการศึกษาด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณทุกท่านข้างต้นเป็นอย่างยิ่ง

นางสาวกนกวรรณ พงสยาภรณ์

## สารบัญ

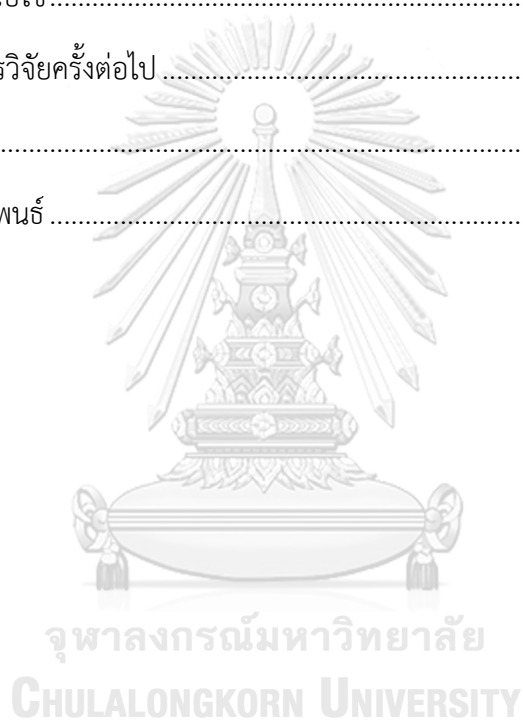
หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทที่ 1 .....	3
บทนำ.....	3
ความสำคัญและที่มาของปัญหา (Background and rationale).....	3
คำถามการวิจัย (Research question).....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objective).....	4
สมมติฐาน (Hypothesis).....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework).....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
คำสำคัญ (Key Words).....	5
การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational Definition).....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย (Expected Benefit and Application).....	6
บทที่ 2 .....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
1) การรับรู้ความหมายในชีวิต.....	7
1.1) นิยามและขอบเขต.....	7
1.2) แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง .....	8
1.3) การวัดและการประเมินการรับรู้ความหมายในชีวิต.....	9
2) ความเครียด .....	10

2.1) นิยามและขอบเขต.....	10
2.2) แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง .....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	12
งานวิจัยในประเทศ.....	12
งานวิจัยต่างประเทศ.....	15
บทที่ 3 .....	18
วิธีการดำเนินการวิจัย .....	18
ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology).....	18
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	18
ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง.....	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	19
การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection) .....	23
การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis) .....	23
ข้อพิจารณาทางจริยธรรม (Ethical Considerations) .....	24
บทที่ 4 .....	25
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	25
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	26
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์คะแนนการรับรู้ความหมายในชีวิตของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....	32
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์คะแนนความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....	36
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าการรับรู้ความหมายชีวิต PIL และ SONG ระดับความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	39
บทที่ 5 .....	47
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	47



สรุปผลการวิจัย.....	47
อภิปรายผลการวิจัย.....	48
1. ระดับความหมายในชีวิตของนิสิต.....	48
2. ระดับความเครียดของนิสิต.....	48
3. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความหมายในชีวิต.....	50
ข้อจำกัดในการนำไปใช้.....	51
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	52
รายการอ้างอิง.....	53
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	74



## สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล .....	26
ตารางที่ 2 แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....	29
ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) .....	32
ตารางที่ 4 คะแนนการรับรู้ความหมายชีวิตรวมของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....	33
ตารางที่ 5 แสดงคะแนนการรับรู้ความหมายชีวิตที่แบ่งออกเป็นปัจจัยสำคัญด้านต่างๆตามแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) .....	34
ตารางที่ 6 แสดงคะแนนการรับรู้ความหมายชีวิตที่แบ่งออกเป็นปัจจัยสำคัญด้านต่างๆตามแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) .....	34
ตารางที่ 7 แสดงคะแนนการรับรู้ความหมายชีวิตที่แบ่งออกเป็นปัจจัยสำคัญด้านต่างๆตามแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) .....	35
ตารางที่ 8 คะแนนความเครียดรวมของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....	36
ตารางที่ 9 ระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....	36
ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละแสดงจำนวนนิสิตแบ่งตามข้อมูลทั่วไปและระดับความเครียด .....	37
ตารางที่ 11 คะแนนความเครียดที่แบ่งออกเป็นด้านต่างๆของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....	38
ตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) .....	39
ตารางที่ 13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) .....	41
ตารางที่ 14 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดด้านต่างๆของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) .....	42

ตารางที่ 15 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบ  
วัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) ..... 43



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหา (Background and rationale)

วัยของนิติตปริญาตรีเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น<sup>(1-</sup>  
<sup>3)</sup> จากมัธยมปลายสู่มหาวิทยาลัยและก้าวสู่อาชีพ เริ่มเรียนรู้สิ่งต่างๆที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น เริ่มมีการตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นช่วงเวลาที่มีการปรับตัวกับบุคคลรอบข้าง ทั้งบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และผู้คนในสังคม<sup>(4)</sup> เป็นช่วงเวลาของการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งอัตลักษณ์ประกอบด้วยสิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราอยากเป็น และสิ่งที่เราควรจะเป็น รวมถึงสิ่งซึ่งเราไม่อยากเป็น สิ่งหนึ่งที่มักพบในช่วงวัยนี้คือ วิกฤตทางอัตลักษณ์ (identity crisis) มันเป็นวิกฤตระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ซึ่งบุคคลพยายามแก้ปัญหาเฉพาะ ถ้าปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขจนเป็นที่พอใจการวิงวอนอัตลักษณ์จะเกิดขึ้นอีกแม้ในช่วงวัยผู้ใหญ่<sup>(3)</sup>

ตามความคิดของอิริคสันสิ่งซึ่งรบกวนจิตใจที่สุดของช่วงวัยนี้คือการไม่สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์ทางอาชีพ แม้วัยนี้จะอยากผูกมัดตัวเองอย่างมากกับเป้าหมายหลายอย่างและหลักการหลายประการซึ่งจะชี้ทางและให้ความหมายต่อชีวิตของพวกเขา แต่พวกเขามักประสบปัญหาทางเลือกของชีวิต<sup>(3)</sup> หรือที่เรียกว่า อิสรภาพของเจตนารมณ์ (freedom of will) คือการที่พวกเขามีส่วนร่วมกำหนดตนเองภายใต้ขีดจำกัดของสภาพแวดล้อมที่เขายู่ อิสรภาพในการเลือกนี้ไม่ใช่อิสรภาพในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ แต่หมายถึง การเลือกความรู้สึกหรือทัศนคติต่อสถานการณ์ต่างๆที่เผชิญอยู่ หากการเลือกนั้นปราศจากอิสรภาพของเจตนารมณ์แล้ว การเลือกนั้นอาจนำไปสู่ความขัดแย้งภายในใจหรือความเครียดได้ ซึ่งการเรียนมหาวิทยาลัย เป็นสถานการณ์หนึ่งในชีวิตวัยรุ่นที่ต้องผ่านการเลือกรับรู้ความรู้สึก และอิสรภาพของเจตนารมณ์ต่อสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามา ผ่านเจตนารมณ์สู่ความหมาย (will to meaning) คือความปรารถนาเดิม และไปสู่ความหมายในชีวิต (meaning of life)<sup>(5)</sup>

สถานการณ์แต่ละอย่างในชีวิต เป็นเครื่องท้าทายสำหรับทุกคน ชีวิตจะตั้งคำถามแต่ละคนว่ามีความหมายอย่างไร ซึ่งคนๆนั้นจะตอบชีวิตได้ก็โดยการใช้ชีวิตของเขาตอบคำถามนั้น ผ่านการตัดสินใจและการแสดงความรับผิดชอบ<sup>(6)</sup> การรับรู้ความหมายในชีวิต จึงเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่ เป็นบางสิ่งที่บุคคลเดิมเข้าไปในใจ และเป็นสิ่งที่ดึงเขาให้มีกำลังใจดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต การรับรู้ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบๆตัวเขา ในลักษณะของการกระทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตอย่างมุ่งมั่น ผ่านสัมพันธภาพต่อผู้รอบตัว และผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่

ต่อไปได้<sup>(5)</sup> ในประเทศไทยมีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความหมายในชีวิตตามทฤษฎีของ Viktor Emil Frankl (1905-1997) ในกลุ่มของ ผู้หญิงในสถานสงเคราะห์<sup>(7)</sup>, ผู้ป่วย<sup>(8, 9)</sup>, ผู้ใช้สารเสพติด<sup>(10-15)</sup>, ผู้ลี้ภัย<sup>(16)</sup>, เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก<sup>(17)</sup>, ผู้ติดเชื่อเอชไอวี<sup>(18, 19)</sup>, ญาติผู้ป่วย<sup>(20, 21)</sup>, ผู้สูงอายุ<sup>(22)</sup>, นักดนตรี<sup>(23)</sup> และนิสิตนักศึกษา<sup>(24)</sup> การศึกษาในประเทศไทยเกี่ยวกับการรับรู้ความหมายในชีวิตในกลุ่มนิสิตศึกษานั้นยังมีจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับการศึกษาในต่างประเทศ<sup>(25-38)</sup> ซึ่งมีการศึกษาที่ค่อนข้างมากและหลากหลายกว่า จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าคนที่รู้ความหมายในชีวิตสามารถปรับตัวกับความเครียดได้ดีกว่าคนที่ไม่รู้ความหมายในชีวิต<sup>(25, 26)</sup> การรับรู้ความหมายในชีวิตของตนจึงมีผลต่อการพัฒนาศักยภาพและการใช้ความสามารถอันแท้จริงที่บุคคลนั้นมี<sup>(31)</sup> อันจะนำไปสู่การพัฒนาในระดับประเทศอย่างมีศักยภาพต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัยแห่งชาติที่เป็นเลิศในภูมิภาค<sup>(39)</sup> จากการศึกษาพบว่านิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีเป้าหมายและแรงจูงใจด้านการเรียนสูง และนิสิตมากกว่าร้อยละ 50 ให้คุณค่าเรื่องการเรียนรู้เป็นเป้าหมายหลักในชีวิต มีข้อสันนิษฐานว่า ความพยายามมุ่งสู่ความสำเร็จขณะที่ยังไม่บรรลุเป้าหมายนี้จะทำให้เกิดความคับข้องใจและความเครียดได้<sup>(24)</sup> นอกจากความเครียดด้านการเรียนที่มากเป็นอันดับ 1 แล้ว<sup>(40)</sup> ยังพบความเครียดด้านอื่นๆอีก ได้แก่ ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาวะทางสังคม ด้านการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น และมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันตามคณะและชั้นปี<sup>(40-44)</sup> การรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจเพื่อสุขภาพจิตของบุคคลวัยนิสิตนักศึกษา

### คำถามการวิจัย (Research question)

- 1) การรับรู้ความหมายในชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีเป็นอย่างไร
- 2) ความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objective)

เพื่อศึกษาการรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี

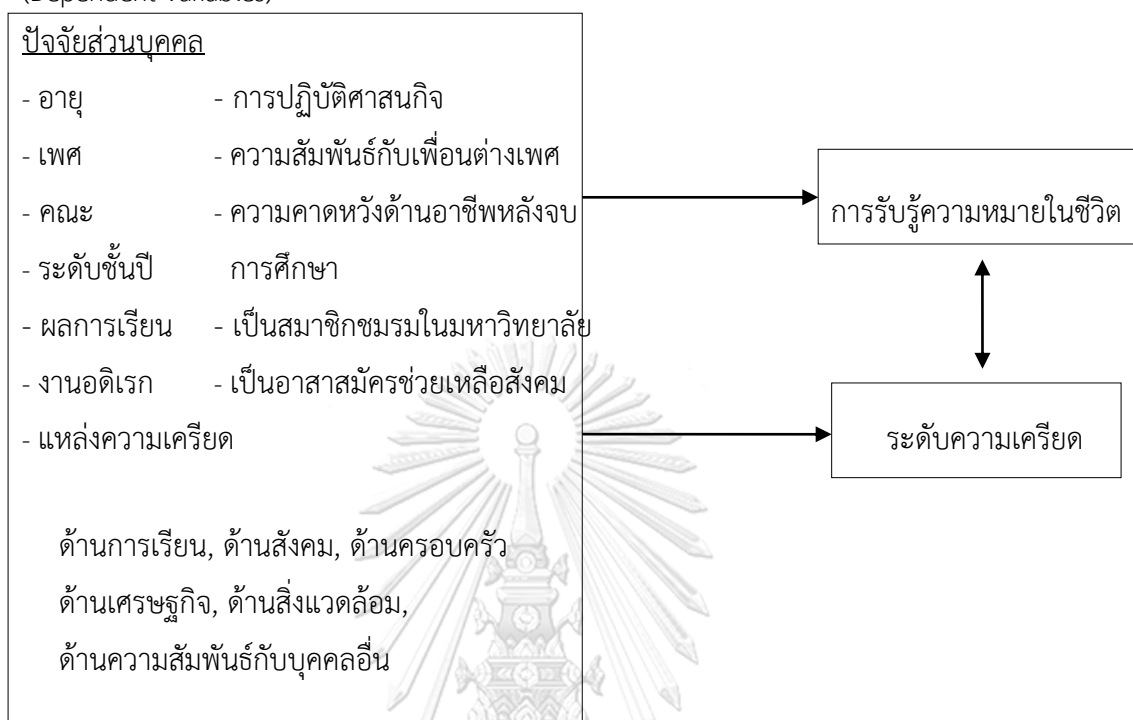
### สมมติฐาน (Hypothesis)

-ไม่มี-

## กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

ตัวแปรอิสระ (Independent variables)  
(Dependent Variables)

ตัวแปรตาม



ข้อตกลงเบื้องต้น

-ไม่มี-

คำสำคัญ (Key Words)

การรับรู้ความหมายในชีวิต (Purpose in Life)

ความเครียด (Stress)

นิสิตปริญญาตรี (Undergraduate students)

การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational Definition)

**ความหมายในชีวิต** หมายถึง การรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้เขาดำรงชีวิตอยู่ เป็นบางสิ่งที่ทำให้เขามีความพยายาม มีกำลังใจในการมุ่งมั่นตั้งใจเพื่อให้บรรลุในสิ่งที่เป้าหมาย แม้ว่าจะต้องอดทนหรือแลกด้วยความเหนื่อยก็ตาม ซึ่งเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงให้เขาได้สัมผัสกับโลกรอบๆตัว โดยกระทำผ่านสัมพันธ์ภาพต่อผู้รอบข้าง รวมถึงผ่านทัศนคติที่เข้มแข็ง เนื่องจากสิ่งที่เขารอจะได้รับนี้จะนำมาสู่ความรู้สึกเต็มเต็มในจิตใจของเขา อันเป็นความหมายในชีวิตที่ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่า มีความหมาย

การประเมินการรับรู้ความหมายในชีวิต วัดได้ด้วย 2 แบบวัดหลักได้แก่ 1) แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in life: PIL) ที่แปลและเรียบเรียงโดย อรรถยุธา ดุ้ยคัมภีร์(2544) พัฒนาโดย Crumbaugh และ Maholick (1964) เพื่อใช้ประเมินการรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิต และ 2)

แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG) ที่แปลและเรียบเรียงโดย อรรถกฤษณ์ ตัญญู (2544) พัฒนาโดย Crumbaugh (1975) เพื่อใช้ประเมินแรงจูงใจแสวงหาเป้าหมาย และความหมายในชีวิต

**ความเครียด** หมายถึง ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบบังคับ กัดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

การประเมินความเครียด ใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง<sup>(45)</sup> (ฉบับปรับปรุง) จำนวน 22 ข้อ เป็นเครื่องมือที่ปรับปรุงและพัฒนามาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับดั้งเดิม) 20 ข้อ ของ นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตถ์นิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา โดยนายภควัต วงศ์ไทย และผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ชัยชนะ นิมนวล จากวิทยานิพนธ์เรื่องความเครียดของนิสิต คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**นิสิตปริญญาตรี** หมายถึง นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาต่อเนื่อง จากชั้นมัธยมศึกษา

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย (Expected Benefit and Application)

1. ทราบถึงความสัมพันธ์ของการรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการพัฒนาศักยภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยด้วยการสร้างการรับรู้ความหมายในชีวิตและการลดความเครียดให้น้อยลง
3. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยเชิงลึกต่อไปในอนาคต

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1) การรับรู้ความหมายในชีวิต

##### 1.1) นิยามและขอบเขต

Viktor Emil Frankl (1956) กล่าวว่า การรับรู้ความหมายในชีวิตนั้นหมายถึงการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นดำรงอยู่ และเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นมีกำลังใจดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต การรับรู้ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ในลักษณะของการกระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่น ผ่านสัมพันธ์ภาพต่อผู้คนรอบข้างและผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้

Crumbaugh และ Maholick (1964) กล่าวว่า การรับรู้ความหมายในชีวิต เป็นความสำคัญของการดำรงอยู่ของชีวิตจากมุมมองที่เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล

Battista และ Almond (1988 อ้างถึงใน Chamberlian and Zika,1998) กล่าวว่า การรับรู้ความหมายในชีวิต คือการตระหนักรู้ในสิ่งที่ต้องการ ความเกี่ยวเนื่องหรือสอดคล้อง เป้าหมายในการมีชีวิตอยู่ของบุคคล การไล่ตามความต้องการและการบรรลุเป้าหมายซึ่งคุ้มค่าแก่ความพยายาม และความรู้สึกเต็มเต็มจากการได้บรรลุในเป้าหมายซึ่งสอดคล้องกับ Reker และ Wong (1998) ที่กล่าวว่า ความหมายในชีวิตคือการตระหนักรู้หรือเข้าใจในลำดับ ความสอดคล้อง และเป้าหมายในการดำรงอยู่ของบุคคล กล่าวคือ การพยายามทำตามความต้องการและบรรลุเป้าหมายที่มีความคุ้มค่ากับความพยายามและเป็นความรู้สึกเต็มเต็มที่เพิ่มเข้ามา

Baumeister (1991) กล่าวว่า การรับรู้ความหมายในชีวิต คือ ความรู้สึกแรกที่เกิดจากการพบคุณค่าที่ตนต้องการ เป้าหมาย ความสามารถ และคุณค่าในตนเอง

Bering ได้นิยามการรับรู้ความหมายในชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถของกลุ่มทักษะทางปัญญา เช่น การกระทำต่างๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายและความหมาย และการมองหาความสนใจในชีวิตของบุคคล

อริยัญญา ต้อยคัมภีร์ (2553) จากการประมวลนิยามของการรับรู้ความหมายในชีวิต ได้ให้คำจำกัดความของการรับรู้ความหมายในชีวิตว่า หมายถึง การรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่เป็นบางสิ่งที่บุคคลเต็มใจเข้าไปในใจ และเป็นสิ่งที่ดึงเขาให้มีกำลังใจดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคง และมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบๆ ตัวเขาในลักษณะของการกระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่นผ่านสัมพันธ์ภาพต่อผู้คนรอบตัว และผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้

กล่าวโดยสรุป การรับรู้ความหมายในชีวิต คือการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความพยายาม มีกำลังใจในการมุ่งมั่นตั้งใจเพื่อให้บรรลุในสิ่งที่เป้าหมาย แม้ว่าจะต้องแลกกับความเหนื่อยล้า หรือความอดทนต่อสิ่งต่างๆก็ตาม เพราะสิ่งที่บุคคลรอจะได้รับนี้ คุ้มค่า อันจะนำความเต็มเต็มมาสู่จิตใจของบุคคลซึ่งเป็นความหมายในชีวิตของบุคคล ที่ทำให้บุคคล



รู้สึกมีคุณค่า มีความหมาย และเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบๆตัว ในลักษณะของการกระทำกิจกรรมต่างๆ<sup>(13)</sup>

## 1.2) แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดการรับรู้ความหมายในชีวิตที่น่าสนใจมากที่สุดอันหนึ่ง มาจากแนวคิดเรื่องจิตบำบัดที่เรียกว่า Logotherapy ซึ่งพัฒนาโดยจิตแพทย์ชาวเวียนนาชื่อ Viktor Emil Frankl (1905-1997) เขาเชื่อว่าการมีชีวิตของมนุษย์ไม่ได้ดำรงอยู่เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เพื่อความพึงพอใจของตน หรือเพื่อความสุขเท่านั้น แต่มนุษย์มีชีวิตอยู่เพื่อกระทำสิ่งที่มีความหมายบางอย่างแก่ชีวิตด้วยความหมายในชีวิต เช่น ความรู้สึกปีติสุขจากความรักและการเสียสละความสุขของแม่เพื่อลูก เป็นต้น ความหมายในชีวิตตามแนวของ Frankl มีแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. อิสระภาพของเจตนารมณ์ (Freedom of Will) หมายถึง อิสระภาพในการเลือกกำหนดวิถีชีวิตตนเองของบุคคล เขาสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวเองและตระหนักว่าเขาเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตตนเอง บุคคลที่มีอิสระภาพในการเลือกจะสามารถรักษาความเชื่อมั่นของตนเองได้ดีภายใต้ความกดดันทางสภาพร่างกายและจิตใจ ในทางตรงข้ามการเลือกที่ปราศจากอิสระภาพ จะเป็นการเลือกที่ถูกกำหนดโดยอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือผู้อื่น อันจะนำไปสู่ความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกผิดหรืออื่นๆ ซึ่งเป็นผลมาจากการไม่เต็มใจอย่างแท้จริงในการเลือก บุคคลมีการตัดสินใจทุกขณะ แม้ว่าเขาจะไม่เจตนาและอาจเป็นการตัดสินใจที่ต่อต้านกับความปรารถนาของเขาเอง หรือแม้ว่าการตัดสินใจนั้นบุคคลจะเห็นแก่ตัว บุคคลจะมีการตัดสินใจอย่างต่อเนื่องและไม่สิ้นสุดเพื่อให้เข้ากับวิถีชีวิตของเขา ซึ่งบุคคลเป็นในสิ่งที่ตนเองกำหนดขึ้นภายใต้ขีดจำกัดของสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ เบื้องหลังการตัดสินใจนี้จะมีสิ่งที่เรียกว่า เจตนารมณ์ เป็นตัวกำหนดเสมอ ถือได้ว่าเจตนารมณ์เป็นความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคลและเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีสิ่งยึดเหนี่ยว โดยเจตนารมณ์ที่บ่งบอกถึงสุขภาพจิตที่ดีเป็นเจตนารมณ์ที่อิสระต่อความกดดันต่างๆ และยืดหยุ่นต่อภาวะชีวิต ในแต่ละขณะเมื่อบุคคลดำรงชีวิตอย่างมีเจตนารมณ์ที่อิสระ เขาจะมีความรับผิดชอบต่อการกำหนดชีวิตของตนเอง และใช้ศักยภาพในการเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

2. เจตนารมณ์สู่ความหมาย (Will to Meaning) หมายถึง แรงจูงใจภายในของมนุษย์ที่กำหนดให้เขาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆรอบๆตัว และเอื้ออำนวยการดำรงอยู่ของเขา ซึ่งเจตนารมณ์สู่ความหมาย เป็นคุณสมบัติด้านจิตวิญญาณที่ทำให้มนุษย์มีอิสระจากการนึกถึงแต่ตัวเอง ทำให้เขามีชีวิตอยู่เหนือตัวตน และอยู่เหนือข้อจำกัดของสภาพแวดล้อมภายนอก หรือข้อจำกัดที่มาจากความบกพร่องด้านสรีรวิทยาของตนเอง ถ้าบุคคลเก็บกดหรือละเลยเจตนารมณ์สู่ความหมายนี้ เขาจะมีชีวิตอย่างไรที่ศทาง แปลกแยกกับตนเองหรือโลกรอบๆตัว หรือเกิดความรู้สึกว่างเปล่า

3. ความหมายในชีวิต (Meaning of life) เป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์ที่เขาประสบ เป็นสิ่งที่มีลักษณะเฉพาะตัว หรือเป็นการรับรู้ส่วนตัวของบุคคล ซึ่งแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน มีชีวิตของตนที่ไม่สามารถแทนที่กันได้ และชีวิตแต่ละขณะที่ผ่านไปก็ไม่สามารถย้อนกลับมาได้อีก ความหมายในชีวิตของบุคคลแต่ละคนไม่เหมือนกัน และมีการแปรรูปในแต่ละวัน แต่ละชั่วโมง บุคคลจะเข้าถึงความหมายในชีวิตได้ ต้องลงมือกระทำบางสิ่งอย่างมุ่งมั่น ในแต่ละสถานการณ์ชีวิต บุคคลต้องเชื่อการมีอยู่หรือการปรากฏอยู่ของตัวตน โดยยึดถือว่าการมีอยู่หรือปรากฏอยู่นั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายในตัวของมันเอง บุคคลเป็นเพียงแต่ผู้ค้นพบความหมาย ไม่ใช่เป็นผู้สร้าง บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตในประสบการณ์แต่ละขณะ ผ่านคุณค่า 3 แนวทาง ได้แก่

3.1. คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value) เป็นความหมายที่บุคคลได้กระทำสิ่งต่างๆ ให้แก่ชีวิต เป็นการให้คุณค่าแก่การทำให้กิจกรรมต่างๆ ด้วยการพยายามทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้นกว่าเดิม หรือการสร้างผลงานต่างๆ ที่มาจากความปรารถนาหรือความต้องการภายในของตนเอง คุณค่าเชิงสร้างสรรค์เกิดจากการทำให้ศักยภาพออกมาเป็นผลงานรูปธรรม

3.2. คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) เป็นคุณค่าที่บุคคลได้รับจากการมีประสบการณ์บางอย่างหรือกับบางคนในด้านความรัก ความดีความงาม หรือสัจธรรมต่างๆ ซึ่งเป็นความหมายที่บุคคลได้รับจากการมีส่วนร่วมกับโลกรอบๆ ตัวของเขา ในรูปของมนุษย์สัมพันธ์ ในรูปความรู้สึกร่วมกันในคุณความดี ในรูปความรู้สึกร่วมกันต่อตนเองในฐานะมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง

3.3. คุณค่าเชิงทัศนคติ (attitude value) เป็นคุณค่าที่บุคคลรับรู้ผ่านการยืนหยัดต่อโชคชะตาที่เขาเปลี่ยนแปลงมันไม่ได้ เช่น สถานการณ์ของความสิ้นหวัง ความตาย และต่อสภาพชีวิตที่ทุกข์ทรมาน ในรูปของการเสียสละหรือการมีความหวัง และเป็นการเลือกความนึกคิด ปฏิกริยาของตนเองต่อสภาพชีวิตด้วยความรู้สึกที่มั่นคงและอดทนทำให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตที่ลึกซึ้ง

เมื่อบุคคลขาดความหมาย หรือ ขาดอะไรบางอย่างที่เขาจะมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งนั้นแล้ว เขาจะแยกตัวออกจากโลก หรือที่เรียกว่า ภาวะแปลกแยก (alienate) เขาไม่มีสิ่งที่ดึงเขาให้มีความตั้งใจต่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่น และขาดสิ่งที่เชื่อมโยงตนเองให้สัมพันธ์กับโลกรอบๆ ตัว ภาวะนี้ Frankl เรียกว่า โรคประสาททางจิตวิญญาณ หรือ เป็นความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกทรมานใจ สับสน รู้สึกเบื่อหน่ายเป็นหลัก ขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่าและท้อแท้ใจ มีความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง การดำเนินชีวิตจะขาดทิศทาง และมักจะมองโลกในด้านลบ<sup>(7)</sup>

### 1.3) การวัดและการประเมินการรับรู้ความหมายในชีวิต

การประเมินความหมายในชีวิต วัดได้ด้วย 2 แบบวัดหลักได้แก่ 1) แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in life: PIL) ที่แปลและเรียบเรียงโดย อรัญญา ตัญญ์ศิริ(2544) พัฒนาโดย Crumbaugh

และ Maholick (1964) เพื่อใช้ประเมินการรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิต และ 2) แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG) ที่แปลและเรียบเรียงโดย อรรถยญา ต้อยคัมภีร์(2544) พัฒนาโดย Crumbaugh (1975) เพื่อใช้ประเมินแรงจูงใจแสวงหาเป้าหมายและความหมายในชีวิต<sup>(24)</sup>

## 2) ความเครียด

### 2.1) นิยามและขอบเขต

ความเครียด (Stress) ในภาษาลาตินมาจากคำว่า Strictus ซึ่งหมายถึงสภาวะที่บุคคลรู้สึกแน่นอึดอัด (Tight) หรือถูกจำกัด (Narrow) ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น ความคิด หรือสถานที่ ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด กล้ามเนื้อหดตัว และในศตวรรษที่ 18 ได้มีการนำ Stress ไปใช้ทางกลศาสตร์ ซึ่งหมายถึง ปริมาณแรงที่กระทำต่อหนึ่งหน่วยพื้นที่ เช่น ปอนด์ต่อตารางนิ้ว นอกจากนี้ในศตวรรษที่ 19 ความเครียดได้ถูกนำมาใช้ในการแพทย์ที่เกี่ยวข้องเนื่องจากร่างกายได้รับความกดดันหรือการทำนาย (Neufeld, 1980)

Mason (1975) cited in Aldwin (1994) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้ 3 ลักษณะ คือ

1. ความเครียดในแนวของปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้า (Stress as a state of the organism) หมายถึง การที่บุคคลโต้ตอบต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาทำอันตรายหรือคุกคาม
2. ความเครียดในแนวของสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบบุคคล (Stress as an external event) หมายถึง การที่บุคคลต้องเผชิญกับสิ่งเร้าภายนอกบุคคล (Stressor) ซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นๆ
3. ความเครียดในแนวปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Stress as a transactional between the person and the environment) เป็นแนวคิดที่ให้ความหมายของความเครียดว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเกิดการรับรู้และประเมินสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบว่าตนเองไม่สามารถจะรับมือได้ เนื่องจากศักยภาพที่มีอยู่ของตนเองน้อยกว่าความรุนแรงของสิ่งแวดล้อมหรือประเมินว่าสิ่งแวดล้อมดังกล่าวจะเข้ามาคุกคามหรือทำอันตรายต่อตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบบังคับ กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ<sup>(42)</sup>

สุขเจริญ ตั้งวงศ์ไชย กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะที่คนเราเสียสมดุลทางจิตใจ หมายความว่า จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชีวิต มีสิ่งกระตุ้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้นสิ่งกระตุ้นที่เข้ามานั้น อาจเป็นเรื่องดีหรือไม่ดีก็ได้<sup>(41)</sup>

## 2.2) แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในทางจิตเวช ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อเหตุการณ์ที่มากระตุ้น มีผลให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา ในลักษณะสู้หรือหนี เพื่อรักษาภาวะสมดุล คนแต่ละคนตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ความเครียดจึงเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กันระหว่างตัวกระตุ้น (stressor) การตอบสนองต่อความเครียด (stress response) และปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (stress mediator) ตัวกระตุ้นและการตอบสนองมีความสัมพันธ์และมีผลต่อกัน ตัวกระตุ้นทำให้บุคคลเกิดการตอบสนอง ซึ่งมีผลลดหรือเพิ่มตัวกระตุ้นด้วยเช่นกัน

ตัวกระตุ้นมี 2 ชนิด คือ ตัวกระตุ้นทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งทั้งคู่มีความสัมพันธ์และมีผลต่อกัน ตัวกระตุ้นในมุมมองทางจิตวิทยามีหลายประเภทได้แก่ เหตุการณ์รุนแรงหรือภัยพิบัติ (catastrophic event) เช่น ภัยพิบัติทางธรรมชาติ, การเปลี่ยนแปลงและความตึงเครียดในชีวิต เช่น การเรียนต่อ, ตัวกระตุ้นที่เรื้อรัง เช่น สัมพันธภาพกับคนรอบข้าง, และสุดท้าย สิ่งรบกวนเล็กน้อยๆในชีวิตประจำวัน (daily hassle) เช่น การจราจรติดขัด เป็นต้น

การตอบสนองต่อความเครียดแบ่งได้ดังนี้

1. ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกาย ในเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกกลัวมาก ร่างกายจะตอบสนองโดยหัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น เหงื่อออกชุ่ม บางรายมีมือชาสั่น เมื่อตัวกระตุ้นหมดไป การตอบสนองดังกล่าวจะค่อยๆลดลง การปรับตัวต่อตัวกระตุ้นที่เข้ามากระทบให้เข้าสู่ภาวะสมดุลแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้ ระยะเตือนหรือตกใจ (alarm reaction) ระยะต่อต้าน (resistance stage) ระยะเหนื่อยล้าหรือระยะหมดแรง (exhaustion stage)

2. ปฏิกริยาตอบสนองทางจิตใจ

อารมณ์ : หัวใจไหวง่าย หงุดหงิด กระสับกระส่าย วิตกกังวล กลัว โมโหง่าย รู้สึกผิด เศร้า ในบางรายถ้าอาการเป็นมากอาจได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล หรือโรคอื่นๆที่สัมพันธ์กับความเครียด

ความคิด : สมาธิ ความจำ ความสามารถในการตัดสินใจแย่ง หรือการแก้ไขปัญหามิเหมาะสม คิดซ้ำซากวนเวียน หรือคิดประเมินสิ่งรอบตัวไปในด้านลบ มองตัวเองแย่ มองไม่เห็นทางออก

พฤติกรรม : การกิน การนอน การขับถ่ายผิดปกติไป สีหน้าบึ้งตึง เฉยเมย ไม่ค่อยแสดงอารมณ์ หรืออาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เสียสั่น มือสั่น หรือมีการแสดงออกในชีวิตประจำวันผิดปกติ เช่น หยุดงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานไม่ดี เลิกเรียนกลางคัน ใช้สารเสพติด ทำร้ายตนเองและคนใกล้ชิด

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด มีดังนี้

1. การประเมินภาวะที่มาคุกคาม (cognitive appraisal)
2. ความสามารถในการคาดการณ์และควบคุมตัวกระตุ้น (predictability and control)
3. วิธีจัดการปัญหา (coping style) มี 2 ลักษณะ คือ แบบมุ่งจัดการที่ปัญหา (problem - focused coping) และแบบมุ่งจัดการที่อารมณ์ (emotional - focused coping)
4. การสนับสนุนทางสังคม (social support) มีหลายลักษณะเช่น การสนับสนุนด้านวัตถุ, การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้บุคคลนำไปใช้แก้ปัญหาหรือเป็นข้อมูลย้อนกลับให้รู้ถึงพฤติกรรมและการปฏิบัติของตนเอง, การสนับสนุนด้านอารมณ์ เป็นความผูกพันใกล้ชิด ทำให้ผู้รับรู้สึกมีคุณค่าหรือได้รับการเอาใจใส่ดูแล
5. บุคลิกภาพ (personality) ลักษณะบุคลิกของบุคคลมีผลต่อการรับรู้และการตอบสนองต่อความเครียด บุคคลที่มีลักษณะมองโลกในแง่ดีหรือมีลักษณะบุคลิกที่ต้านทานต่อโรค จะมองปัญหาหรือตัวกระตุ้นเป็นสิ่งท้าทาย ในขณะที่คนที่มีลักษณะบุคลิกที่มีแนวโน้มเป็นโรค มักมองโลกแง่ร้าย คิดว่าตนไร้ความสามารถในการจัดการปัญหาและแก้ไขไม่ได้<sup>(46)</sup>

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยในประเทศ

อรัญญา ต้อยคัมภีร์ (2544) ศึกษาเรื่อง การพัฒนามาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักศึกษาไทย ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาจำนวน 1,320 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 20.2+1.5 ปี นับถือศาสนาพุทธเป็นหลัก นิสิตนักศึกษามากกว่าร้อยละ 50 ให้คุณค่ากับเรื่องของการเรียนเป็นเป้าหมายหลัก มาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตทั้งแบบวัด PIL และ SONG ฉบับภาษาไทย สามารถวัดการรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิตของนักศึกษาไทยได้อย่างมีความตรงและเชื่อถือได้ รายชื่อส่วนใหญ่ของแบบวัด PIL (ยกเว้นข้อที่ 14 และ 15) และแบบวัด SONG (ยกเว้นข้อที่ 2, 3 และ 19) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับมาตรรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าความเที่ยงของแบบวัด PIL และแบบวัด SONG ฉบับภาษาไทยอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.84 และ 0.78 ตามลำดับ การวิเคราะห์ปัจจัยหลักและหมุนแกนแบบเวรีแมกซ์ของแบบวัด PIL พบว่ามี 5 ปัจจัยสำคัญซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 53.8 ส่วนแบบวัด SONG พบว่ามี 4 ปัจจัยสำคัญซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 45.1 เมื่อรวมชื่อของแบบวัด PIL และแบบวัด SONG พบว่ามี 8 ปัจจัยสำคัญซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 48.3 ค่าคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตนักศึกษาไทยตามแบบวัด PIL และแบบวัด SONG เท่ากับ 102.8+16.3 และ 86+13.8 ตามลำดับ<sup>(23)</sup>

ปรียาพร พวงอศวรร (2510) ศึกษาเรื่อง จุดมุ่งหมายในชีวิตของนิสิตปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเปรียบเทียบความแตกต่างในเรื่องจุดมุ่งหมายในชีวิตระหว่างนิสิตชายและนิสิตหญิง และศึกษาการรวมกลุ่มของจุดมุ่งหมายในชีวิต ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 700 คน พบว่า จุดมุ่งหมายในชีวิตทั้งของนิสิตชายและหญิงต่างรวมกันได้เป็น 9 กลุ่ม ดังนี้ 1) ความต้องการเป็นผู้ใหญ่และมี วุฒิภาวะ 2) ความต้องการความสุขสบายส่วนตัว 3) ความต้องการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์และการปฏิบัติในทางศาสนา 4) ความต้องการเกี่ยวกับมนุษย์และวัฒนธรรม 5) ความต้องการเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ 6) ความต้องการเกี่ยวกับศิลปะ 7) ความต้องการเกี่ยวกับความกตัญญูทดแทน 8) ความต้องการจะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และ 9) ความต้องการเป็นอิสระ จากการเปรียบเทียบความแตกต่างในเรื่องจุดมุ่งหมายในชีวิตระหว่างนิสิตชายและนิสิตหญิง พบว่านิสิตชายเน้นความสำคัญเรื่องความต้องการเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ ความเป็นอิสระ การปฏิบัติในงานที่ตื่นเต้นร่าเริงและการเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง ส่วนนิสิตหญิงเน้นความสำคัญเรื่องความต้องการทางศิลปะ สังคม ศาสนาและการกระทำตนให้บิดามารดาภาคภูมิใจ นอกจากนี้ ทั้งนิสิตชายและหญิงแสดงความสนใจผู้อื่นมากกว่าสนใจตนเอง แต่เมื่อเปรียบเทียบความสนใจตนเองแล้วนิสิตหญิงมีมากกว่านิสิตชาย และทั้งนิสิตชายและหญิงเน้นความสำคัญของความปรารถนาที่จะให้สังคมเจริญขึ้นมากกว่าการมีส่วนช่วยให้สังคมเจริญขึ้น<sup>(47)</sup>

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และคนอื่นๆ (2544) ศึกษาเรื่อง ความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต่างคณะกัน จำนวน 384 คน พบว่า นิสิตนักศึกษารู้ตัวเองว่าเครียดร้อยละ 99.2 ของจำนวนนิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รู้ว่าเครียดเรื่องการเรียนเป็นอันดับแรกร้อยละ 85.9 เมื่อพิจารณาถึงวิธีการที่จัดการกับปัญหาพบว่า วิธีส่วนใหญ่ที่ใช้คือ วิธีการจัดการที่อารมณ์/ความรู้สึก ร้อยละ 89.1 ของจำนวนนิสิตนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม<sup>(40)</sup>

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ (2546) ศึกษาเรื่อง ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต่างคณะกัน จำนวน 298 คน พบว่า ระดับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับที่ปานกลางค่อนข้างต่ำ เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านเพศและชั้นปี พบว่า นิสิตหญิงจะมีลักษณะการเพิ่มความเครียดตามชั้นปี และสูงสุดในชั้นปีที่ 4 ในขณะที่นิสิตชายมีระดับความเครียดต่ำกว่านิสิตหญิง แต่จะเพิ่มขึ้นในชั้นปีที่ 3 และตกลงในชั้นปีที่ 4 เมื่อพิจารณาด้านสาขาวิชาที่นิสิตเรียน พบว่า นิสิตในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีคะแนนความเครียดในระดับที่สูงกว่านิสิตที่เรียนในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ และเมื่อพิจารณาในด้านของการจัดการกับความเครียด พบว่า นิสิตหญิงและนิสิตชายมีวิธีการจัดการกับปัญหา

ความเครียดโดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกที่ไม่แตกต่างกัน แต่การจัดการกับความเครียดแนวทางที่มุ่งปัญหานั้นนิสิตชายมีคะแนนสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยิ่งพบอีกว่านิสิตสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีคะแนนการแก้ปัญหาความเครียดที่อารมณ์และความรู้สึก สูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ และต่ำกว่าในด้านการจัดการกับความเครียดที่มุ่งปัญหาโดยตรง<sup>(15)</sup>

วรินทร์ รามสุต (2547) ศึกษาเรื่อง แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 452 คน พบว่า นิสิตมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงที่สุด รองลงมาคือด้านสภาวะทางสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านเรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นตามลำดับ<sup>(42)</sup>

ปณิธา เอมอ่อง (2550) ศึกษาเรื่อง แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปริญญาตรีปีสุดท้าย กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตนักศึกษาสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่รับรู้ว่าตนเองมีความเครียดจำนวน 200 คน จากมหาวิทยาลัยเอกชนและรัฐบาลแห่งละ 100 คน โดยมีจำนวนหญิงและชายเท่าๆกัน พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดสูงกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับแหล่งความเครียดด้านครอบครัว พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและลักษณะมหาวิทยาลัย มีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่านักศึกษาหญิงจากมหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านครอบครัวสูงสุดสำหรับแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเครียดด้านเศรษฐกิจสูงกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศและลักษณะของมหาวิทยาลัย สำหรับระดับความเครียดจากแหล่งความเครียด 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสภาวะทางสังคม และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น<sup>(43)</sup>

นภัสกร ชันธควร (2558) ศึกษาเรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2558 โดยทำการสุ่มอย่างง่ายในทุกคณะ รวมจำนวนทั้งสิ้น 418 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 18 ปีในสัดส่วนที่มากที่สุดและศึกษาอยู่ในสาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพมากที่สุด โดยแหล่งความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่ คือ การที่ไม่มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ (ร้อยละ 50.0) การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ 30.6) และการใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน (ร้อยละ 36.8) ในส่วนของคะแนนความเครียดพบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง (ร้อยละ 32.1) โดยปัจจัยที่ทำนายความเครียดในระดับสูงถึงระดับรุนแรง ได้แก่ การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน, การที่มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอและการมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว<sup>(44)</sup>

## งานวิจัยต่างประเทศ

Higher Education Research Institute (2003) การศึกษานี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมูลนิธิ John Templeton ทางสถาบันได้ทำการศึกษาเรื่องชีวิตทางจิตวิญญาณในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยทำการสำรวจในกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 112,232 คน จาก 236 มหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่ม Unitarian, Mormon, Islamic, Buddhist, Eastern Orthodox และ 7<sup>th</sup> Day Adventist มีคะแนนการแสวงหาด้านจิตวิญญาณชีวิตสูง และเพศหญิงมีการแสวงหาด้านจิตวิญญาณชีวิตสูงกว่าเพศชาย โดยทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการแสวงหาในเรื่องความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นอันดับต้น ด้านแรงจูงใจพบว่า ร้อยละ 71 ของนักศึกษาปี 1 ที่มีคะแนนการแสวงหาด้านจิตวิญญาณชีวิตสูงให้ความสำคัญกับการค้นหาความมุ่งหวังในชีวิตเป็นเหตุผลหลักในการเลือกเรียนมหาวิทยาลัย ร้อยละ 90 ของนักศึกษาที่มีคะแนนการแสวงหาด้านจิตวิญญาณชีวิตสูง คิดว่ามหาวิทยาลัยทำให้พวกเขาเข้าใจตนเองมากขึ้น รองลงมาคือคิดว่าช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์ และอันดับสามคือ การได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาที่มีความคาดหวังสูงด้านบทบาทหน้าที่ในมหาวิทยาลัย สามารถแสดงออกถึงพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตวิญญาณได้<sup>(27)</sup>

S. Joseph DeWitz, Mary Lynn Woolsey, W. Bruce Walsh (2004) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในศักยภาพตนเองและความมุ่งหวังในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาจำนวน 344 คน พบว่า ความเชื่อในศักยภาพตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความมุ่งหวังในชีวิต<sup>(28)</sup>

William R. Molasso (2006) ศึกษาเรื่อง การสำรวจความมุ่งหวังในชีวิตตามแนวคิดของ Frankl ในนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัย Midwestern จำนวน 354 คน พบว่ากิจกรรมมีความสัมพันธ์กับความมุ่งหวังในชีวิต และนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่อยู่หอพัก ไม่มีการตระหนักถึงความมุ่งหวังในชีวิต จากการศึกษพบว่า กิจกรรมที่นักศึกษามีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ด้านบวกต่อการพัฒนาความมุ่งหวังในชีวิต เช่น การใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อน กับการเรียน การออกกำลังกาย การเข้าร่วมงานสังสรรค์ การทำกิจกรรมด้านสังคม การทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และการทำกิจกรรมคณะนอกมหาวิทยาลัย เป็นต้น ส่วนกิจกรรมแบบแยกกันทำ เช่น การดูทีวี การเล่นเกม มีความสัมพันธ์ด้านลบต่อความมุ่งหวังในชีวิต จากการศึกษาพบว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านนักศึกษาที่คอยกระตุ้นนักศึกษาให้กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยนั้น สามารถช่วยนักศึกษาที่มีความมุ่งหวังในชีวิตต่ำให้สามารถพัฒนาความมุ่งหวังในชีวิตได้<sup>(29)</sup>

Kendall Cotton Bronk, W. Holmes Finch and Tasneem L (2010) ศึกษาเรื่องความมุ่งหวังในชีวิต ในเยาวชนที่มีความสามารถสูง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเกรด 7 และ 8 (เทียบเท่า ม.1- ม.2)



จำนวน 32 คน และเกรด 12 (เทียบเท่า ม.6) จำนวน 32 คน เปรียบเทียบกับเยาวชนที่มีความสามารถสูงซึ่งเก็บข้อมูลโดย ทีมงาน Stanford Center on Adolescence ซึ่งทำวิจัยในลักษณะเดียวกัน ในนักเรียน เกรด 6 จำนวน 68 คน และเกรด 12 จำนวน 71 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 203 คน จากการศึกษาพบว่า เยาวชนที่มีความสามารถสูงและเยาวชนทั่วไปมีความมุ่งมั่นในชีวิตเพิ่มขึ้นจากช่วงวัยเด็ก ด้านเป้าหมายชีวิตพบว่าลดลงเล็กน้อยในเยาวชนที่มีความสามารถสูงและเพิ่มขึ้นในเยาวชนทั่วไป ด้านความไฝฝืนในอนาคตพบว่าเพิ่มขึ้นในเยาวชนที่มีความสามารถสูงและลดลงในเยาวชนทั่วไป นอกจากนี้ความมุ่งมั่นในชีวิตด้านกิจกรรมพบได้ในเยาวชนทั่วไปมากกว่า เยาวชนที่มีความสามารถสูง เยาวชนที่มีความสามารถสูงให้ความสำคัญกับเป้าหมายชีวิตด้านคุณค่า ความเชื่อ ความศรัทธา เป็นอันดับแรก และด้านอาชีพรองลงมา<sup>(30)</sup>

Sarah Anderson (2014) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งมั่นในชีวิต ภาวะอิสระ และภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 46 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 18-25 ปี พบว่า คะแนนความมุ่งมั่นในชีวิตและคะแนนภาวะอิสระ ไม่สามารถทำนายคะแนนภาวะซึมเศร้าได้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อยเกินไป<sup>(31)</sup>

Jina Park & Roy F. Baumeister (2017) ศึกษาเรื่องความหมายชีวิตและการปรับตัวด้านความเครียดในชีวิตประจำวัน โดยแบ่งการศึกษาเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ 1.เป็นการทดลองเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความหมายในชีวิตและระดับความเครียดโดยมีผู้เข้าร่วมเป็นผู้ใช้ Amazon Mechanical Turk 155 คน อายุระหว่าง 18 ถึง 70 ปี จากการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตต่ำถูกพบว่ามีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีค่าการรับรู้ความหมายในชีวิตสูง การศึกษาที่ 2 ผู้เข้าร่วมเป็นนักศึกษาจำนวน 56 คน จากมหาวิทยาลัย Florida state การศึกษาที่ 3 เป็นผู้เข้าร่วม 66 คนจาก Amazon Mechanical Turk การศึกษาที่ 2 และ 3 สัมพันธ์กันซึ่งพบว่าผู้เข้าร่วมที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตมีการถูกคุกคามพบว่ามีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีความหมายในชีวิตปราศจากการถูกคุกคาม การศึกษาที่ 4 ผู้เข้าร่วมเป็นนักศึกษาจำนวน 35 คน จาก Florida state พบว่าความคาดหวังเกี่ยวกับความเครียดในอนาคตเป็นเหตุผลให้ผู้เข้าร่วมให้คะแนนตัวเองสูงในเรื่องของการแสวงหาความหมายในชีวิต การค้นพบครั้งนี้บอกให้รู้ว่าการเข้าใจความหมายชีวิตช่วยป้องกันความเครียดได้<sup>(25)</sup>

Anne Guzman (2017) ศึกษาเรื่องบทบาทของการเข้าใจความเครียดในความสัมพันธ์ระหว่างจุดมุ่งหมายในชีวิตและสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 546 คน โดยการศึกษาตั้งสมมติฐานไว้ 3 ข้อได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) จะสัมพันธ์กับด้านบวกมากและด้านลบน้อยต่อสุขภาพจิต 2) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) สัมพันธ์กับการรับรู้ความเครียดน้อยและ 3) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) ช่วยลดผลกระทบของความเครียดในด้านลบที่เพิ่มขึ้นของสุขภาพจิตและเพิ่มสุขภาพจิตในด้านบวก ผลที่ได้คือการวิเคราะห์แบบถดถอยแสดงให้เห็นถึงการทดสอบสมมติฐานทั้งใน

กลุ่มตัวอย่างหลักและกลุ่มตัวอย่างย่อย ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง และเชื้อชาติ ผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 2 แต่ไม่สัมพันธ์กับสมมติฐานที่ 3<sup>(37)</sup>

Aisha Bano (2014) ศึกษาเรื่องผลกระทบของความหมายในชีวิตด้านจิตวิทยาทางสุขภาพจิตและความเครียดในนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Quaid-i-Azam จำนวน 560 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความหมายในชีวิตจะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีและความเครียดที่ลดลงของนักศึกษา<sup>(38)</sup>



## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology)

การวิจัยเชิงพรรณนาช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง (Crosssectional Descriptive Research)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

12.1) ประชากรเป้าหมาย (Target Population) ได้แก่ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี

12.2) ตัวอย่าง(Sample) นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2560 จำนวน 19 คน แบ่งเป็นคณะกลุ่ม1) สาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 8 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์, คณะนิติศาสตร์, คณะนิเทศศาสตร์, คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี, คณะรัฐศาสตร์, คณะศิลปกรรมศาสตร์, คณะเศรษฐศาสตร์ และคณะอักษรศาสตร์ 2) สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 4 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์, คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ (สำนักวิชาทรัพยากรการเกษตรไม่นำเข้าร่วมการศึกษาค้างนี้) 3) สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ 8 คณะ ได้แก่ คณะจิตวิทยา, คณะทันตแพทยศาสตร์, คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์, คณะสหเวชศาสตร์, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยกำหนดคุณสมบัติดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion Criteria)

1. เป็นผู้ที่อายุ 18 ปีขึ้นไป (เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเขียนใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ด้วยตนเองได้)
2. เป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ตั้งแต่ระดับชั้นปีที่ 1 ถึงระดับชั้นปีที่ 4 ในปีการศึกษา 2560
3. มีความสนใจ ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา และสามารถตอบแบบสอบถามได้

การสุ่มตัวอย่าง (Sampling Technique) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ซึ่งสุ่มนิสิตเป็นคณะ โดยสุ่มตามกลุ่มที่ลงทะเบียน ได้ 3 คณะ คือ คณะครุศาสตร์, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะจิตวิทยา

#### ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดตัวอย่าง (Sample size) คำนวณโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane) โดยระดับความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ 95 และมีความคลาดเคลื่อนในการสุ่มเท่ากับ 0.05

$$n = \frac{N}{1+N}$$

$n$  คือ จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรีซึ่งลงทะเบียนเรียน ที่ต้องการเก็บเป็นกลุ่มตัวอย่าง  
 $N$  คือ จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรีซึ่งลงทะเบียนเรียน ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 24,435 คน<sup>(33)</sup> ปีการศึกษา 2559 ( $24,435 = 24,620 - 185$  , ประชากรเป้าหมาย = จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรี – นิสิตสำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร)

$e$  คือ ความคลาดเคลื่อนนของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

$$n = \frac{24,435}{1 + 24,435 (0.05)^2} = 393.56 \text{ คน}$$

ผู้วิจัยจึงประมาณกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 394 คน จากการสุ่มนี้จะเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้น กลุ่มตัวอย่างจึงมีขนาดประมาณ 434 คน (สุ่มในแต่ละคณะตามสัดส่วนคณะละ 144 คน กลุ่มตัวอย่างจึงมี 432 คน)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถามที่ตอบด้วยตนเอง (self-rating) มีทั้งหมด 4 ส่วน

ผู้วิจัยจะดำเนินการส่งหนังสือขอความยินยอมในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ต่อคณบดีของ คณะครุศาสตร์, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะจิตวิทยา โดยการเก็บข้อมูลนี้ ผู้วิจัยจะขอพบนิสิตทั้ง 3 คณะภายหลังจากชั่วโมงเรียนของนิสิต เพื่อแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาของการวิจัย และขอความร่วมมือนิสิตตอบแบบสอบถามทั้ง 4 ส่วน โดยใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัยจะรวบรวมแบบสอบถามเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป แบบสอบถาม 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง ประกอบด้วย อายุ, เพศ, คณะ, ระดับชั้นปี, ผลการเรียน, งานอดิเรก, เป็นสมาชิกชมรมในมหาวิทยาลัย, การปฏิบัติศาสนกิจ, เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม, ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ, ความคาดหวังด้านอาชีพหลังจบการศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความหมายในชีวิตฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย อรรถยุญา ต้อยคำภีร์ ประกอบด้วย

2.1) แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life: PIL) จำนวน 20 ข้อพัฒนาโดย Crumbaugh และ Maholick (1946) เพื่อใช้ประเมินการรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิตตามแนวทฤษฎี Logotherapy แบบวัด PIL เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 7 ระดับ โดยค่า 1 หมายถึงไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 4 หมายถึงไม่แน่ใจ และค่า 7 หมายถึงเห็นด้วยมากที่สุด คะแนนแบบวัดอยู่ระหว่าง 20 ถึง 140 คะแนน

Crumbaugh และ Maholick (1968) รายงานผลการตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มคนปกติ 805 คน พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ย (mean  $\pm$  S.D.) เท่ากับ  $112.4 \pm 14.1$  และกลุ่มคนใช้โรคจิตโรคประสาทไม่แยกวินิจฉัย 346 คน เท่ากับ  $92.6 \pm 21.4$  และการทดสอบค่า

คะแนนเฉลี่ยแบบวัด PIL ในกลุ่มคนปกติ และกลุ่มคนไข้โรคทางจิตเวช พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 2.2, p < .01$ ) แสดงให้เห็นว่าแบบวัด PIL วัดทดสอบในกลุ่มคนไข้โรคทางจิตเวชได้คะแนนต่ำ ขณะเดียวกันวัดกลุ่มคนปกติได้คะแนนที่สูงกว่าซึ่งสนับสนุนว่าแบบวัด PIL มีความเที่ยงตรง

ฉบับภาษาไทยแปลโดย อรัญญา ตัญคำภีร์ รายชื่อส่วนใหญ่ของฉบับภาษาไทย (ยกเว้นข้อที่ 14 และ 15) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับมาตรฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าความเที่ยงของแบบวัด PIL ฉบับภาษาไทยอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาคอนบราคเท่ากับ 0.84 การวิเคราะห์ปัจจัยหลักและหมุนแกนแบบแวนิแมกซ์ของแบบวัด PIL ฉบับภาษาไทย พบว่ามี 5 ปัจจัยสำคัญซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 53.8 ปัจจัยสำคัญ 5 ด้านจำนวน 18 ข้อ จัดอยู่ในกลุ่มการรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิต มีด้านต่างๆคือ ด้านความมุ่งหวังในชีวิต 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3, 4, 8, 13, 17, 20 ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 5, 9 ด้านทักษะต่อชีวิต 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6, 11, 15, 16 ด้านความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 10 และ 12 ด้านการเลือกกำหนดชีวิตตนเอง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 14 และ 18<sup>(24)</sup>

2.2) แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG) จำนวน 20 ข้อ พัฒนาโดย Crumbaugh (1975) เพื่อใช้ประเมินแรงจูงใจแสวงหาเป้าหมายและความหมายในชีวิต เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 7 ระดับ โดยค่า 1 หมายถึงไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 4 หมายถึง ไม่แน่ใจ และค่า 7 หมายถึงเห็นด้วยมากที่สุด คะแนนแบบวัดอยู่ระหว่าง 20 ถึง 140 คะแนน

Crumbaugh (1977) รายงานผลการตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยนำแบบวัดไปใช้ในกลุ่มคนปกติที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 206 คน ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean  $\pm$  S.D.) เท่ากับ  $73.4 \pm 14.2$  และกลุ่มคนไข้ที่ติดสารเสพติด คนไข้โรคทางจิตเวช 103 คน เท่ากับ  $85.1 \pm 15.4$  และค่าคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) ซึ่งสนับสนุนว่าแบบวัด SONG มีความตรง นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มคนไข้โรคทางจิตเวช 106 คน ที่รักษาด้วยจิตบำบัดตามแนวทฤษฎีโลโกเทอร์ราปี ระยะก่อนการรักษาและระยะหลังการรักษา พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยแบบวัด SONG ลดลงในระยะหลังการรักษา โดยค่าคะแนนเฉลี่ย (mean  $\pm$  S.D.) ของคนไข้ระยะก่อนรักษา เท่ากับ  $88.1 \pm 16.3$  ระยะหลังการรักษาเท่ากับ  $83.2 \pm 15.4$  ซึ่งแบบวัด SONG วัดกลุ่มคนไข้โรคทางจิตเวชได้คะแนนสูงกว่าคนปกติ และสูงกว่าระยะก่อนรักษาด้วยจิตบำบัด

ฉบับภาษาไทยแปลโดย อรัญญา ตัญคำภีร์ รายชื่อส่วนใหญ่ของฉบับภาษาไทย (ยกเว้นข้อที่ 2, 3 และ 19) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับมาตรฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าความเที่ยงของแบบวัด SONG ฉบับภาษาไทยอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาคอนบราคเท่ากับ 0.79

การวิเคราะห์ปัจจัยหลักและหมุนแกนแบบแวกซ์ของแบบวัด PIL ฉบับภาษาไทย พบว่ามี 4 ปัจจัยสำคัญซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 45.1<sup>(24)</sup>

เมื่อรวมข้อของแบบวัด PIL และแบบวัด SONG ฉบับภาษาไทย พบว่ามี 8 ปัจจัยสำคัญซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 48.3 มาตรฐานความมุ่งหวังในชีวิตฉบับภาษาไทยมีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับที่เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือได้ คือมีค่าสูงประมาณ 0.8 หรือมากกว่า ซึ่งค่าความเที่ยงแบบวัด PIL และ แบบวัด SONG ฉบับภาษาไทย ได้แก่ ค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในตามสูตรการหาค่าแอลฟาของคอนบาคเท่ากับ 0.84 และ 0.79 ตามลำดับ ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean + S.D.) ความหมายในชีวิตของนักศึกษาไทย ตามแบบวัด PIL เท่ากับ 102.8 + 16.3 และ แบบวัด SONG เท่ากับ 86 + 13.8 ส่วนค่าเฉลี่ย (mean ± S.D.) ตามแบบวัด SONG เท่ากับ 86 ± 13.8

การแปลผลแบบวัดความหมายชีวิตฉบับภาษาไทยประกอบด้วยแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life: PIL) จำนวน 20 ข้อคะแนนเต็ม 140 คะแนนและแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG) จำนวน 20 ข้อคะแนนเต็ม 140 คะแนนโดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่า PIL สูง	ค่า SONG สูง	มีความมุ่งหวังในชีวิตมาก
ค่า PIL สูง	ค่า SONG ต่ำ	เป็นผลดี, มีความมุ่งหวังในชีวิต
ค่า PIL ต่ำ	ค่า SONG สูง	เกิดความคับข้องใจ (ภาวะตึงเครียด-ระหว่างสิ่งที่เป็นอย่างอยู่และสิ่งที่ควรเป็น)
ค่า PIL ต่ำ	ค่า SONG ต่ำ	ไม่มีความมุ่งหวังในชีวิต

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) จำนวน 22 ข้อ เป็นเครื่องมือที่ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับดั้งเดิม) 20 ข้อ ของนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา โดยนายภควัต วงศ์ไทย และผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ชัยชนะ นิ่มนวล จากวิทยานิพนธ์เรื่องความเครียดของนิสิตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยหาความเที่ยงของแบบสอบถามโดยการสุ่มนินิตจำนวน 323 คน ได้ค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.90 โดยมีการดัดแปลงแบบสอบถามดังนี้

1. แบบสอบถามฉบับเดิมให้ผู้ตอบข้ามข้อหรือทิ้งว่างไว้กรณีไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ซึ่งอาจทำให้ผู้วิจัยแยกไม่ได้ระหว่าง “การไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น” กับ “การไม่ตอบ” หรือ “ไม่มีข้อมูล” จึงปรับให้ผู้ตอบตอบคำถามทุกข้อ โดยให้เลือก “0” หากไม่เคยมีเหตุการณ์

2. ปรับช่วงเวลาอ้างอิงจาก 6 เดือนเป็น 1 เดือน เนื่องจากใช้กับนิสิตและเป็นการวิจัยเพื่อค้นหาระดับความเครียดขณะศึกษาอยู่ จึงพิจารณาในเวลาสั้นๆจะเหมาะสมกว่า

3. แบบสอบถามฉบับเดิมใช้คำสั่งเกี่ยวกับข้อคำถามทั้งหมด แต่ข้อคำถามมี 2 กลุ่มคือ เหตุการณ์หรือประสบการณ์กับอาการ จึงปรับคำสั่งเป็นกลางๆว่า “ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึก...” และตามด้วยเหตุการณ์หรืออาการแต่ละข้อ

4. เนื่องจากแบบสอบถามนี้พัฒนามานานแล้ว ซึ่งรูปแบบความเครียดในปัจจุบันอาจมีเพิ่มเติมจากเดิม ผู้วิจัยจึงเพิ่ม “ต้องรีบเร่ง มีเวลาไม่พอ” และ “สังคมมีความรุนแรงหรือไม่ปลอดภัย” เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

5. ปรับการคิดค่าคะแนน โดยขยายส่วนการมีเหตุการณ์ หรืออาการจากไม่ตอบมีค่าเท่ากับ 0 เป็น ไม่เลย = 0, บางครั้ง = 1, บ่อยๆ = 2 และการรวมคะแนนแต่ละข้อใช้การคูณค่าของส่วนนี้กับ ส่วนระดับความเครียด (1 ถึง 5) ดังนั้นในแต่ละข้อจะมีคะแนนได้ตั้งแต่ 0 ถึง 10 คะแนน ซึ่งทำให้คะแนนมีความละเอียดมากขึ้น

การให้คะแนน ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์หรืออาการใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง โดยขีดเครื่องหมายถูกที่ตัวเลข 0 หากเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย, 1 หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นบางครั้ง และ 2 หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง จากนั้นให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วขีดเครื่องหมายถูกที่ระดับความเครียด ซึ่งเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนนดังนี้ ไม่เครียดให้ 1 คะแนน, เครียดเล็กน้อยให้ 2 คะแนน, เครียดปานกลางให้ 3 คะแนน, เครียดมากให้ 4 คะแนน, เครียดที่สุดให้ 5 คะแนน

การรวมคะแนนของแต่ละข้อให้คูณค่าของการเกิดเหตุการณ์ (0-2) กับระดับคะแนนของความเครียดในแต่ละข้อ (1-5) แล้วนำคะแนนที่ได้จากแต่ละข้อมารวมกัน ซึ่งคะแนนในแต่ละข้อมีได้ตั้งแต่ 0 - 10 คะแนน

การแปลผล แบบวัดความเครียดสวนปรุงฉบับปรับปรุงแล้วมีทั้งหมด 22 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 220 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ โดยอ้างอิงตามเกณฑ์เดิม ฉบับ 20 ข้อดังนี้

คะแนน 0 – 53	แปลว่า เครียดน้อย
คะแนน 54 – 93	แปลว่า เครียดปานกลาง
คะแนน 94 – 139	แปลว่า เครียดสูง
คะแนน 140 ขึ้นไป	แปลว่า เครียดรุนแรง

มีการแบ่งความเครียดออกเป็นด้านต่างๆ คือ ความเครียดด้านอารมณ์ (ข้อ 1,2,3,4,19,20 ,21,22) ความเครียดด้านร่างกาย (ข้อ 9-15) และความเครียดด้านพุทธิปัญญา (ข้อ16-18) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ด้านความเครียด	ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ (คะแนน)	เครียดต่ำ (คะแนน)	เครียดสูง (คะแนน)
ความเครียดด้านอารมณ์	0 - 80	0 – 44	≥ 45

ความเครียดด้านร่างกาย	0 - 70	0 - 25	≥ 26
ความเครียดด้านพุทธิปัญญา	0 - 30	0 - 16	≥ 17

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามแหล่งความเครียด จำนวน 15 ข้อ เป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย นักสกร  
 ชั้นอครและอาจารย์นายแพทย์ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร โดยรวบรวมข้อมูลจากการทำการศึกษาในนิสิตชั้น  
 ปีที่ 1 โดยแบ่งแหล่งความเครียดเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้าน  
 เศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อค้นหาแหล่งความเครียดที่นิสิต  
 นักศึกษาอาจพบเจอในขณะที่เรียนมหาวิทยาลัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ วารสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ รายงาน  
 การประชุม และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
2. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย ถึงคณะกรรมการ จริยธรรมของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อชี้แจง  
 วัตถุประสงค์การวิจัยและขออนุญาตทำการเก็บข้อมูลจากนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย
3. นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลยื่นต่อจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความ  
 ร่วมมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูล
4. การเก็บข้อมูล จะเริ่มเก็บข้อมูลภายหลังเทอมแรกของปีการศึกษา 2560 โดยผู้วิจัยจะขอ  
 พบนิสิตในคณะต่างๆเพื่อแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวม  
 ข้อมูล ระยะเวลาของการวิจัย และขอความร่วมมือพร้อมทั้งการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง
5. ให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นชื่อในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมในงานวิจัย
6. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจำนวน 4 ส่วน ใช้เวลาตอบแบบสอบถาม  
 ทั้งหมดประมาณ 15-30 นาที

### การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่ออธิบายข้อมูลพื้นฐานของกลุ่ม  
 ตัวอย่าง โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ปัจจัยเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความหมายชีวิตและระดับความเครียด โดยใช้สถิติเชิง  
 อนุมาน คือ Chi-square



3. ค่าปกติวิสัยโดยวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean  $\pm$  SD) ของความหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

### ข้อพิจารณาทางจริยธรรม (Ethical Considerations)

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเป็นการตอบแบบสอบถามโดยอิสระ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ ไม่นำข้อมูลส่วนตัวมาเปิดเผย รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาได้ทราบข้อมูลในการทำวิจัย และแสดงความยินยอมเข้าร่วมการศึกษาก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะปฏิเสธเข้าร่วมการศึกษาเมื่อใดก็ได้ ขั้นตอนและวิธีการศึกษาได้ยึดหลักจรรยาบรรณของการวิจัยในมนุษย์ ดังนี้

1. หลักการเคารพในความเป็นบุคคล (Respect for Persons) ผู้วิจัยให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนจนผู้เข้าร่วมการศึกษาเข้าใจเป็นอย่างดี และตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมการศึกษา ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งจะไม่ระบุชื่อ เพื่อเป็นหลักประกันว่าการศึกษานี้จะไม่มีผลกระทบละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ให้การเคารพในการให้คำยินยอมเข้าร่วมการศึกษาโดยได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง พอเพียง ไม่บิดบังข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลไม่ถูกชักจูงด้วยอามิสสินจ้างและมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาโดยไม่ต้องชดใช้ค่าเสียหาย

2. หลักคุณประโยชน์ และเว้นการก่อโทษ (Beneficence/ Nonmaleficence) ผู้เข้าร่วมการศึกษาอาจมีความเสี่ยงเล็กน้อยที่ไม่มากกว่าความเสี่ยงในชีวิตประจำวัน หรือ minimal risks เช่น เสียเวลาไม่สะดวก แต่การเก็บข้อมูลจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายหรือมีผลกระทบต่อบุคคลหรือองค์การที่ถูกอ้างอิงถึง

3. หลักความยุติธรรม (Justice) ผู้เข้าร่วมการศึกษสามารถเป็นผู้ที่มีเชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะใดก็ได้ ผู้วิจัยจะระมัดระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งผู้เข้าร่วมการศึกษามีอิสระที่จะสมัครใจเข้าร่วมโครงการโดยไม่มีการข่มขู่ บังคับใดๆจากผู้วิจัย หรือผู้ที่มีอิทธิพลอำนาจ และผู้วิจัยจะไม่แสวงหาประโยชน์จากผู้เข้าร่วมการศึกษาเพียงเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ และจะไม่ทอดทิ้งหรือแบ่งแยกบุคคลหรือกลุ่มคนที่อาจได้ประโยชน์จากความก้าวหน้าของการวิจัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวัดคะแนนความหมายชีวิต ความเครียด และการให้ข้อมูลส่วนบุคคล ของนิสิต  
ปริญญาตรีคณะจิตวิทยา, คณะครุศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** การวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

**ตอนที่ 2** การวิเคราะห์คะแนนการรับรู้ความหมายชีวิตของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตอนที่ 3** การวิเคราะห์คะแนนความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตอนที่ 4** ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความหมายชีวิตและความเครียดของนิสิตปริญญาตรี  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะทั่วไปของนิสิต (n=427)	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	144	33.7
หญิง	283	66.3
อายุ		
18	51	11.9
19	97	22.7
20	119	27.9
มากกว่า 20 ปี	160	37.5
คณะที่ศึกษา		
คณะจิตวิทยา	142	33.3
คณะครุศาสตร์	143	33.5
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	142	33.3
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	98	23.0
ชั้นปีที่ 2	122	28.6
ชั้นปีที่ 3	106	24.8
ชั้นปีที่ 4	101	23.7
ผลการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) (n=321) mean (SD):min-max	3.28(0.37)	2.12-3.99
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.5	9	2.8
2.51-3.00	77	24.0
3.01-3.50	137	42.7
มากกว่า 3.50	98	30.5
งานอดิเรก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	97	22.7

ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะทั่วไปของนิสิต (n=427)	จำนวน(คน)	ร้อยละ
มี	330	77.3
เล่นดนตรี	143	33.5
อ่านหนังสือ	98	23.0
ดูหนัง	88	20.6
เล่นเกม	62	14.5
วาดรูป	56	13.1
ออกกำลังกาย	33	7.7
ถ่ายภาพ	14	3.3
อื่นๆ	39	9.1
ชมรมในมหาวิทยาลัย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	317	74.2
มี	110	25.8
ชมรมดนตรี	29	6.8
ชมรมกีฬา	24	5.6
ชมรมถ่ายภาพ	11	2.6
ชมรมอาสาสมัคร	9	2.1
อื่นๆ	53	12.4
อาสาสมัครช่วยเหลือสังคม		
ไม่มี	337	78.9
มี	90	21.1
การปฏิบัติศาสนกิจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	208	48.7
มี	219	51.3
ทำบุญตักบาตร	146	34.2
สวดมนต์	69	16.2
เข้าวัดฟังธรรม	40	9.4

ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะทั่วไปของนิสิต (n=427)	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เข้าโบสถ์	10	2.3
ละหมาด	5	1.2
อื่นๆ	19	4.4
ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ		
มีแฟน	99	23.2
ไม่มีแฟน	327	76.6
ความคาดหวังหลังเรียนจบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	95	22.2
มี	332	77.8
มีงานทำ	75	17.6
ครู	67	15.7
สถาปนิก	46	10.8
ธุรกิจส่วนตัว	33	7.7
นักจิตวิทยา	18	4.2
เรียนต่อ	18	4.2
อื่นๆ	104	24.4

จากตารางที่ 1 นิสิตที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายคิดเป็นร้อยละ 66.3 และ 33.7 ตามลำดับ มีช่วงอายุตั้งแต่ 18-24 ปี โดยพบที่อายุมากกว่า 20 ปีในสัดส่วนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 37.5 ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีผลการเรียนมากกว่า 3.50 คิดเป็นร้อยละ 47.8 ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศส่วนใหญ่ไม่มีแฟนคิดเป็นร้อยละ 76.6 งานอดิเรกส่วนใหญ่เล่นดนตรี คิดเป็นร้อยละ 33.5 นิสิตไม่เข้าร่วมชมรมในมหาวิทยาลัยมากกว่าเข้าร่วมคิดเป็นร้อยละ 74.2 และ 25.8 ตามลำดับ ส่วนใหญ่นิสิตไม่ได้เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคมคิดเป็นร้อยละ 78.9 ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติศาสนกิจคือทำบุญตักบาตรคิดเป็นร้อยละ 34.2 ด้านความคาดหวังหลังเรียนจบพบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความคาดหวังคิดเป็นร้อยละ 77.8

ตารางที่ 2 แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แหล่งความเครียดของนิสิต	จำนวน(คน)	ร้อยละ
(ด้านการเรียน) (n=424)*		
ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ		
ใช่	79	18.6
ไม่ใช่	345	81.4
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน		
ใช่	191	45.0
ไม่ใช่	233	55.0
ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม		
ใช่	119	28.1
ไม่ใช่	305	71.9
ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป		
ใช่	178	42.0
ไม่ใช่	246	58.0
(ด้านสังคม) (n=423)*		
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ		
ใช่	284	67.1
ไม่ใช่	139	32.9
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย		
ใช่	229	54.0
ไม่ใช่	195	46.0
(ด้านครอบครัว) (n=424)*		
สถานภาพบิดา-มารดา มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย		
ใช่	89	21.0
ไม่ใช่	335	79.0
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว		
ใช่	50	11.8
ไม่ใช่	374	88.2

ตารางที่ 2 (ต่อ) แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แหล่งความเครียดของนิสิต	จำนวน(คน)	ร้อยละ
(ด้านเศรษฐกิจ) (n=424)*		
มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย		
ใช่	107	25.2
ไม่ใช่	317	74.8
ทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย		
ใช่	136	32.1
ไม่ใช่	288	67.9
(ด้านสิ่งแวดล้อม) (n=424)*		
ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน		
ใช่	154	36.3
ไม่ใช่	270	63.7
ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย		
ใช่	102	24.0
ไม่ใช่	322	76.0
(ด้านความสัมพันธ์กับบุคคล) (n=424)*		
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท		
ใช่	23	5.4
ไม่ใช่	401	94.6
มีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย		
ใช่	37	8.7
ไม่ใช่	387	91.3
มีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย		
ใช่	16	3.8
ไม่ใช่	408	96.2

\* จำนวนตัวอย่างที่เหลือหลังตัดผู้ที่ตอบแบบสอบถามไม่ครบทุกข้อ (Missing)

จากตารางที่ 2 นิสิตตอบแบบสอบถามเรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าการที่ไม่มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ (ร้อยละ 67.1), การไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย (ร้อยละ 54.0) และการไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้ อย่างชัดเจน (ร้อยละ 45.0) เป็นแหล่งความเครียดที่สำคัญของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย





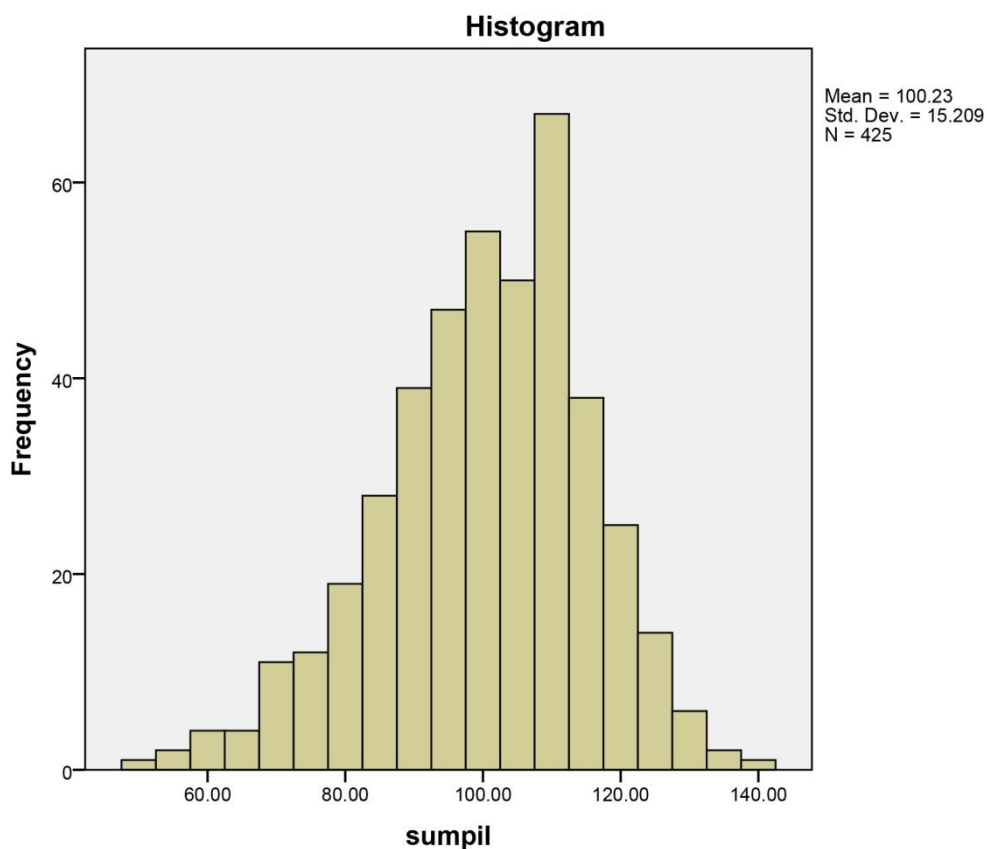
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์คะแนนการรับรู้ความหมายในชีวิตของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

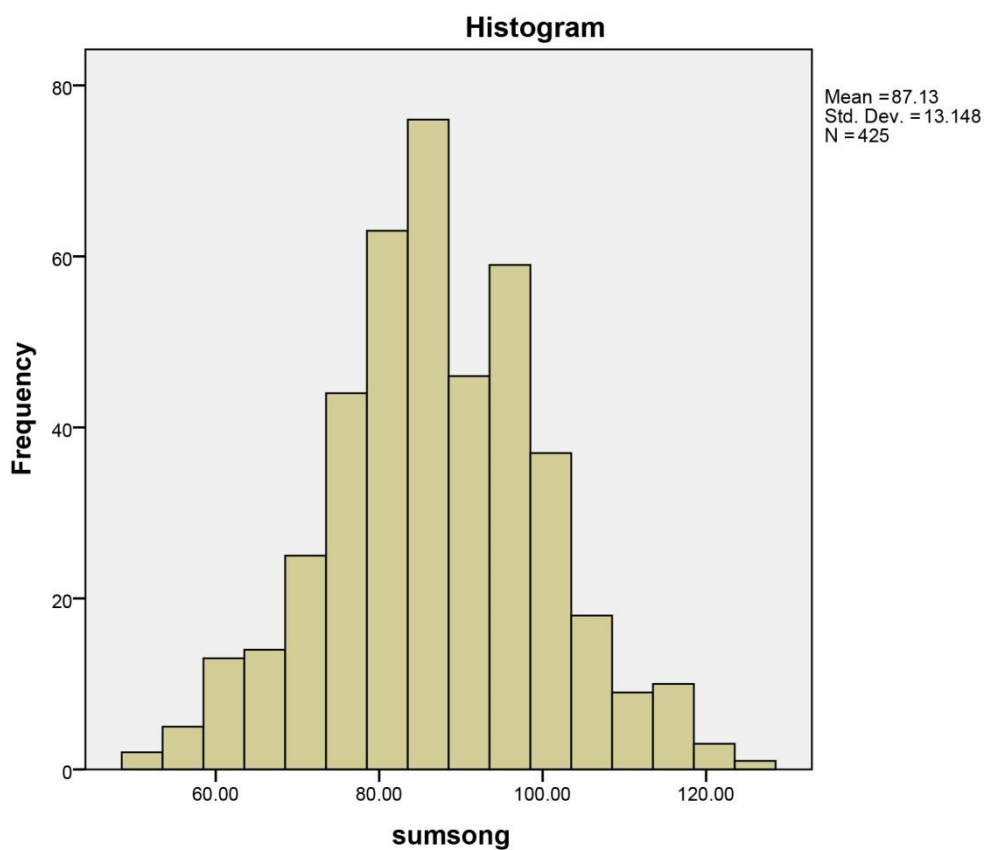
แบบวัดความหมายในชีวิต	จำนวน(คน)	ร้อยละ
PIL	325	76.1
SONG	102	23.9

จากตารางพบว่านิสิตตอบแบบสอบถามโดยได้คะแนนรวมแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) มากกว่าแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) คิดเป็นร้อยละ 76.1 และ 23.9 ตามลำดับ

ภาพที่ 1 : Histogram แสดงคะแนนรวมแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL)



ภาพที่ 2 : Histogram แสดงคะแนนรวมแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)



ตารางที่ 4 คะแนนการรับรู้ความหมายชีวิตรวมของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความหมายชีวิต	Mean (S.D.)	Median (IQR)	Min - Max
PIL	100.23 (15.21)	102.0 (21.0)	50-140
SONG	87.13 (13.15)	87.0 (17.0)	51-128

ตารางที่ 5 แสดงคะแนนการรับรู้ความหมายชีวิตที่แบ่งออกเป็นปัจจัยสำคัญด้านต่างๆตามแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL)

ปัจจัย PIL 5 ด้าน	Mean (S.D.)	Median (IQR)	Min - Max
ด้านความมุ่งหวังในชีวิต	32.00 (5.47)	32.0 (8.0)	11-42
ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย	18.24 (4.39)	19.0 (6.0)	6-28
ด้านทัศนคติต่อชีวิต	19.18 (3.61)	20.0 (5.0)	8-28
ด้านความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย	8.85 (2.60)	9.0 (4.0)	2-14
ด้านการเลือกกำหนดชีวิตตนเอง	10.63 (2.55)	11.0 (4.0)	2-14

ตารางที่ 6 แสดงคะแนนการรับรู้ความหมายชีวิตที่แบ่งออกเป็นปัจจัยสำคัญด้านต่างๆตามแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

ปัจจัย SONG 4 ด้าน	Mean (S.D.)	Median (IQR)	Min - Max
ด้านแสวงหาความมุ่งหวังในชีวิต	24.92(6.64)	25.0(10.0)	8-44
ด้านการรับรู้ความหมายในชีวิต	19.59(4.48)	20.0(5.5)	4-28
ด้านการรับรู้เป้าหมายในชีวิต	12.76(3.58)	13.0(5.0)	3-21
ด้านการแสวงหาความสำเร็จ	17.23(2.60)	17.0(3.0)	6-21

ตารางที่ 7 แสดงคะแนนการรับรู้ความหมายชีวิตที่แบ่งออกเป็นปัจจัยสำคัญด้านต่างๆตามแบบ  
วัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

ปัจจัย PIL&SONG 8 ด้าน	Mean (S.D.)	Median (IQR)	Min - Max
ด้านความมุ่งหวังในชีวิต	31.74(5.46)	32.0(8.0)	12-42
ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย	23.30(5.32)	24.0(7.0)	7-35
ด้านความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย	21.64(5.73)	22.0(7.5)	7-39
ด้านการแสวงหาความสำเร็จ	32.55(5.33)	33.0(8.0)	12-42
ด้านการแสวงหาความมุ่งหวังในชีวิต	11.78(3.61)	12.0(5.0)	3-21
ด้านทัศนคติต่อชีวิต	14.2(2.68)	14.0(3.0)	6-21
ด้านการเลือกกำหนดชีวิต	10.62(2.55)	11.0(3.50)	2-14
ด้านเป้าหมายในชีวิต	10.61(1.83)	11.0(3.0)	2-14

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์คะแนนความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 คะแนนความเครียดรวมของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเครียด	Mean (S.D.)	Median (IQR)	Min - Max
คะแนนความเครียดรวม	64.22 (31.57)	59.0 (43.0)	6-186

ตารางที่ 9 ระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระดับความเครียด (n=423)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครียดต่ำ	180	42.2
เครียดปานกลาง	166	38.9
เครียดสูง	68	15.9
เครียดรุนแรง	9	2.1

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับต่ำ เครียดปานกลาง เครียดสูง และเครียดรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 42.2, 38.9, 15.9 และ 2.1 ตามลำดับ โดยมีสัดส่วนที่เครียดในระดับต่ำมากที่สุด

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละแสดงจำนวนนิสิตแบ่งตามข้อมูลทั่วไปและระดับความเครียด

ข้อมูลทั่วไป	ระดับความเครียด (n=423)				
	เครียดต่ำ n (%)	เครียดปานกลาง n (%)	เครียดสูง n (%)	เครียดรุนแรง n (%)	รวม n (%)
<b>เพศ</b>					
ชาย	76(53.1)	50(35.0)	17(11.9)	0(0.0)	143(100)
หญิง	104(37.1)	116(41.4)	51(18.2)	9(3.2)	280(100)
<b>อายุ</b>					
18 ปี	22(44.0)	16(32.0)	10(20.0)	2(4.0)	50(100)
19 ปี	46(48.4)	33(34.7)	16(16.8)	0(0.0)	95(100)
20 ปี	49(41.5)	53(44.9)	12(10.2)	4(3.4)	118(100)
>20 ปี	63(39.4)	64(40.0)	30(18.8)	3(1.9)	160(100)
<b>คณะ</b>					
จิตวิทยา	59(41.5)	60(42.3)	21(14.8)	2(1.4)	142(100)
ครุศาสตร์	61(42.7)	59(41.3)	21(14.7)	2(1.4)	143(100)
สถาปัตยกรรมศาสตร์	60(43.5)	47(34.1)	26(18.8)	5(3.6)	138(100)
<b>ชั้นปี</b>					
1	38(40.0)	35(36.8)	19(20.0)	3(3.2)	95(100)
2	61(50.4)	43(35.5)	16(13.2)	1(0.8)	121(100)
3	43(40.6)	44(41.5)	16(15.1)	3(2.8)	106(100)
4	38(37.6)	44(43.6)	17(16.8)	2(2.0)	101(100)
<b>เกรด</b>					
<= 2.5	5(55.6)	1(11.1)	2(22.2)	1(11.1)	9(100)
2.51-3.00	35(46.1)	20(26.3)	16(21.1)	5(6.6)	76(100)
3.01-3.50	55(40.1)	63(46.0)	19(13.9)	0(0.0)	137(100)
> 3.50	85(42.3)	82(40.8)	31(15.4)	3(1.5)	201(100)

จากตารางที่ 10 เมื่อคิดจำนวนคนเป็นเปอร์เซ็นต์ตามสัดส่วนต่างๆพบว่า เพศหญิงเครียดปานกลางร้อยละ41.4และเพศชายเครียดต่ำร้อยละ53.1 เมื่อพิจารณาจากอายุพบว่าแต่ละช่วงอายุมีค่าร้อยละความเครียดดังนี้ อายุ 18 ปีเครียดต่ำคิดเป็นร้อยละ 44.0 อายุ 19 ปีเครียดต่ำคิดเป็นร้อยละ 48.4 อายุ 20 ปีเครียดปานกลางคิดเป็นร้อยละ 44.9 และอายุมากกว่า 20 ปี เครียดปานกลางคิดเป็นร้อยละ40.0 เมื่อพิจารณาจากคณะพบว่าคณะครุศาสตร์เครียดต่ำร้อยละ 42.7 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์เครียดต่ำร้อยละ 43.5 และคณะจิตวิทยาเครียดปานกลางร้อยละ 42.3 เมื่อพิจารณาจากชั้นปีพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 เครียดต่ำคิดเป็นร้อยละ 40.0 นิสิตชั้นปีที่ 2 เครียดต่ำคิดเป็นร้อยละ 50.4 ถัดมาเป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 เครียดปานกลางคิดเป็นร้อยละ 41.5 นิสิตชั้นปีที่ 4 เครียดปานกลางร้อยละ 43.6 และเมื่อพิจารณาจากเกรดเฉลี่ยพบว่าเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 มีความเครียดต่ำคิดเป็นร้อยละ42.3 รองลงมาคือเกรดเฉลี่ย 3.01-3.50 เครียดปานกลางร้อยละ 42.3 เกรดเฉลี่ย 2.51-3.00 เครียดต่ำร้อยละ 46.1 และเกรดเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.5 พบเครียดต่ำร้อยละ 55.6

#### ตารางที่ 11 คะแนนความเครียดที่แบ่งออกเป็นด้านต่างๆของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเครียดในด้านต่างๆ	Mean (S.D.)	Median (IQR)	Min - Max
ความเครียดทางด้านอารมณ์	32.05 (16.02)	30.0 (22.0)	4-80
ความเครียดทางด้านร่างกาย	14.44 (10.82)	12.0 (14.0)	0-60
ความเครียดทางด้านพุทธิปัญญา	8.92 (6.61)	8.0 (8.0)	0-30

เมื่อวิเคราะห์โดยแบ่งความเครียดออกเป็นด้านต่างๆพบว่านิสิตมีคะแนนค่าเฉลี่ยความเครียดทางด้านอารมณ์เท่ากับ 32.05 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดด้านร่างกายเท่ากับ 14.44 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดด้านพุทธิปัญญาเท่ากับ 8.92

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าการรับรู้ความหมายชีวิต PIL และ SONG ระดับความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เด่นด้าน PIL n (%)	เด่นด้าน SONG n (%)	$\chi^2$	<i>p</i> - value
เพศ			2.512	0.113
ชาย	103 (71.5)	41 (28.5)		
หญิง	222 (78.4)	61 (21.6)		
อายุ			3.014	0.390
18 ปี	36 (70.6)	15 (29.4)		
19 ปี	79 (81.4)	18 (18.6)		
20 ปี	87 (73.1)	32 (26.9)		
มากกว่า 20 ปี	123 (76.9)	37 (23.1)		
คณะที่กำลังศึกษา			1.310	0.519
คณะจิตวิทยา	108 (76.1)	34 (23.9)		
คณะครุศาสตร์	113 (79.6)	30 (21.0)		
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	104 (73.2)	38 (26.8)		
เกรดเฉลี่ยสะสม (ไม่รวมนิสิตชั้นปีที่ 1 เนื่องจากยังไม่มีเกรดเฉลี่ยสะสม)			4.493	0.213
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.5	6 (66.7)	3 (33.3)		
2.51 – 3.00	54 (70.1)	23 (29.9)		
3.01 – 3.50	112 (81.8)	25 (18.2)		
มากกว่า 3.50	153 (75.0)	51 (25.0)		



ตารางที่ 12 (ต่อ)แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) โดยรวม

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เด่นด้าน PIL n (%)	เด่นด้าน SONG n (%)	$X^2$	$p$ - value
งานอดิเรก			0.002	0.963
ไม่มี	74 (76.3)	23 (23.7)		
มี	251 (16.1)	79 (23.9)		
เป็นสมาชิกชมรมในมหาวิทยาลัย			0.349	0.555
ไม่มี	239 (75.4)	78 (24.6)		
มี	86 (78.2)	24 (21.8)		
เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม			0.949	0.330
ไม่มี	260 (77.2)	77 (22.8)		
มี	65 (72.2)	25 (27.8)		
การปฏิบัติศาสนกิจ			0.566	0.452
ไม่มี	155 (74.5)	53 (25.5)		
มี	170 (77.6)	49 (22.4)		
ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ			2.351	0.125
ไม่มี	243 (74.3)	84 (25.7)		
มี	81 (81.8)	18 (18.2)		
ความคาดหวังด้านอาชีพหลังจบการศึกษา			0.814	0.367
ไม่มี	69 (72.6)	26 (27.4)		
มี	256 (77.1)	76 (22.9)		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , a=Fisher's exact test

จากตารางที่ 12 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับค่าคะแนนความหมายในชีวิตที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

ระดับความเครียด	เด่นด้าน PIL n (%)	เด่นด้าน SONG n (%)	$X^2$	$p$ - value
ระดับความเครียด			77.84	<0.001*
เครียดน้อย	167(92.8)	13(7.2)		
เครียดปานกลาง	121(72.9)	45(27.1)		
เครียดสูง	33(48.5)	35(51.5)		
เครียดรุนแรง	1(11.1)	8(88.9)		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , a=Fisher's exact test

จากตารางที่ 13 พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.001$

ตารางที่ 14 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดด้านต่างๆของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

รายด้านความเครียด	เด่นด้าน PIL n (%)	เด่นด้าน SONG n (%)	$\chi^2$	<i>p</i> – value
(ความเครียดด้านอารมณ์)			76.98	<0.01**
เครียดต่ำ	284(85.8)	47(14.2)		
เครียดสูง	39(41.9)	54(58.1)		
(ความเครียดด้านร่างกาย)			25.39	<0.01**
เครียดต่ำ	293(80.5)	71(19.5)		
เครียดสูง	31(50.8)	30(49.2)		
(ความเครียดด้านพุทธิปัญญา)			54.40	<0.01**
เครียดต่ำ	302(82.3)	65(17.7)		
เครียดสูง	22(37.9)	36(62.1)		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$  , a=Fisher's exact test

จากตารางที่ 14 พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดด้านต่างๆของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.01$

ตารางที่ 15 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมั่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

แหล่งความเครียดของนิสิต	เด่นด้าน PIL n (%)	เด่นด้าน SONG n (%)	$\chi^2$	p - value
(ด้านการเรียน)				
ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ			1.359	0.244
ใช่	56 (70.9)	23 (29.1)		
ไม่ใช่	266 (77.1)	79 (22.9)		
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน			10.257	0.001*
ใช่	131 (68.6)	60 (31.4)		
ไม่ใช่	191 (82.0)	42 (18.0)		
ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม			5.617	0.018*
ใช่	81 (68.1)	38 (31.9)		
ไม่ใช่	241 (79.0)	64 (21.0)		
ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่มากหรือยากเกินไป			0.036	0.850
ใช่	136 (76.4)	42 (23.6)		
ไม่ใช่	186 (75.6)	60 (24.4)		
(ด้านสังคม)				
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ			0.135	0.713
ใช่	214 (75.4)	70 (24.6)		
ไม่ใช่	107 (77.0)	32 (23.0)		

\*p<0.05, \*\*p<0.01 , a=Fisher's exact test

**ตารางที่ 15** (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

แหล่งความเครียดของนิสิต	เด่นด้าน PIL n (%)	เด่นด้าน SONG n (%)	$\chi^2$	p – value
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย			1.816	0.178
ใช่	168 (73.4)	61 (26.6)		
ไม่ใช่	154 (79.0)	41 (21.0)		
(ด้านครอบครัว)				
สถานภาพบิดา-มารดา มีการหย่าร้าง			0.197	0.657
แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย				
ใช่	66 (74.2)	23 (25.8)		
ไม่ใช่	256 (76.4)	79 (23.6)		
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว			7.887	0.005*
ใช่	30 (60.0)	20 (40.0)		
ไม่ใช่	292 (78.1)	82 (21.9)		
(ด้านเศรษฐกิจ)				
มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย			1.893	0.169
ใช่	76 (71.0)	31 (29.0)		
ไม่ใช่	246 (77.6)	71 (22.4)		
ทำงานหารายได้ระหว่างเรียน			3.529	0.060
ไปด้วย				
ใช่	111 (81.6)	25 (18.4)		
ไม่ใช่	211 (73.3)	77 (26.7)		

\*p<0.05, \*\*p<0.01 , a=Fisher's exact test

**ตารางที่ 15** (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

แหล่งความเครียดของนิสิต	เด่นด้าน PIL n (%)	เด่นด้าน SONG n (%)	$\chi^2$	p - value
(ด้านสิ่งแวดล้อม)				
ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียน			0.487	0.485
ค่อนข้างนาน				
ใช่	114 (74.0)	40 (26.0)		
ไม่ใช่	208 (77.0)	62 (23.0)		
ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย			6.327	0.012*
ใช่	68 (66.7)	34 (33.3)		
ไม่ใช่	254 (78.9)	68 (21.1)		
(ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น)				
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท			5.021	0.025*
ใช่	13 (56.5)	10 (43.5)		
ไม่ใช่	309 (77.1)	92 (22.9)		
มีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย			1.557	0.212
ใช่	25 (67.6)	12 (32.4)		
ไม่ใช่	297 (76.7)	90 (23.3)		
มีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย			0.471	0.493
ใช่	11 (68.8)	15 (31.3)		
ไม่ใช่	311 (76.2)	97 (23.8)		

\*p<0.05, \*\*p<0.01 , a=Fisher's exact test

จากตารางที่ 15 พบความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดเกี่ยวกับการไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน, ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ที่ไม่เหมาะสม, มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว, ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัยและไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท กับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.01$



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) โดยมีคำถามการวิจัยคือ

1. ความหมายในชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีเป็นอย่างไร
2. ความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีเป็นอย่างไร

ประชากรตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1-4 ระดับปริญญาตรีที่มีอายุมากกว่า 18 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2560 จำนวน 427 คน ซึ่งประกอบไปด้วยคณะต่างๆ ซึ่งใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากทั้งหมด 19 คณะ สุ่มตามกลุ่มที่ลงทะเบียนได้ 3 คณะคือ คณะครุศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะจิตวิทยา

#### สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตมีระดับค่าคะแนนแบบวัด PIL มากกว่าแบบวัด SONG คิดเป็นร้อยละ 76.1 และ 23.9 ตามลำดับ การรับรู้ความหมายในชีวิตรวมของนิสิตทั้งหมดมีการแจกแจงเป็นปกติ โดยมีค่าเฉลี่ยของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) เท่ากับ  $100.23 \pm 15.21$  และค่าเฉลี่ยของแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) เท่ากับ  $87.13 \pm 13.15$  จากค่าคะแนนที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 0-140 ตามแบบวัด PIL และค่าคะแนนที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 0-140 ตามแบบวัด SONG
2. นิสิตมีความเครียดต่ำร้อยละ 42.2 เครียดปานกลางร้อยละ 38.9 เครียดสูงร้อยละ 15.9 และเครียดรุนแรงร้อยละ 2.1 ความเครียดรวมของนิสิตทั้งหมดมีการแจกแจงเป็นปกติ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 64.22 จากค่าคะแนนที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 0-220 คะแนน



## อภิปรายผลการวิจัย

### 1. ระดับความหมายในชีวิตของนิสิต

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูงในจำนวนที่มากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของอรัญญา ด้อยคุ้มเกียรติ<sup>(24)</sup> ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนามาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักศึกษาไทย พบว่านักศึกษาไทยมีแรงจูงใจค้นหาเป้าหมายและความหมายในชีวิตสูง อาจเนื่องมาจากสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มีลักษณะเป็นสังคมเปิดต่อประชาคมโลก ดังจะเห็นได้จากระบบการค้าที่เป็นการค้าเสรีโลกหรือการสื่อสารไร้พรมแดนผ่านเทคโนโลยีต่างๆ สังคมที่เปิดกว้างนี้มีผลให้ผู้คนมีการแข่งขันและมุ่งความสำเร็จสูง ซึ่งลักษณะกระแสสังคมดังกล่าวอาจมีผลต่อการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาให้มุ่งสู่ความสำเร็จสูงด้วย นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Higher Education Research Institute<sup>(27)</sup> ที่ศึกษาเรื่องชีวิตทางจิตวิญญาณในนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการแสวงหาในเรื่องความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นอันดับต้น

ด้านแหล่งความเครียดการไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิทสัมพันธ์กับค่าการรับรู้ความหมายชีวิตโดยนักศึกษาที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูงจะมีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท สอดคล้องกับการศึกษาของ William R. Molasso<sup>(29)</sup> ที่ศึกษาเรื่อง การสำรวจความมุ่งหวังในชีวิตตามแนวคิดของ Frankl ในนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัย Midwestern จำนวน 354 คน พบว่ากิจกรรมมีความสัมพันธ์กับความมุ่งหวังในชีวิต และนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่อยู่หอพัก ไม่มีการตระหนักถึงความมุ่งหวังในชีวิต จากการศึกษาพบว่า กิจกรรมที่นักศึกษามีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ด้านบวกต่อการพัฒนาความมุ่งหวังในชีวิต เช่น การใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อน กับการเรียน การออกกำลังกาย การเข้าร่วมงานสังสรรค์ การทำกิจกรรมด้านสังคม การทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และการทำกิจกรรมคณะนอกมหาวิทยาลัย เป็นต้น ส่วนกิจกรรมแบบแยกกันทำ เช่น การดูทีวี การเล่นเกม มีความสัมพันธ์ด้านลบต่อความมุ่งหวังในชีวิต จากการศึกษาพบว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านนักศึกษาที่คอยกระตุ้นนักศึกษาให้กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยนั้น สามารถช่วยนักศึกษาที่มีความมุ่งหวังในชีวิตต่ำให้สามารถพัฒนาความมุ่งหวังในชีวิตได้<sup>(26)</sup>

### 2. ระดับความเครียดของนิสิต

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดรวมระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ<sup>(40)</sup> ที่ศึกษาเรื่องความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต่าง

คณะกัน จำนวน 298 คน พบว่า ระดับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับที่ปานกลางค่อนข้างต่ำ เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านเพศและชั้นปี พบว่า นิสิตหญิงจะมีลักษณะการเพิ่มความเครียดตามชั้นปี และสูงสุดในชั้นปีที่ 4 ในขณะที่นิสิตชายมีระดับความเครียดต่ำกว่า นิสิตหญิง แต่จะเพิ่มขึ้นในชั้นปีที่ 3 และตกลงในชั้นปีที่ 4 เมื่อพิจารณาด้านสาขาวิชาที่นิสิตเรียน พบว่า นิสิตในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีคะแนนความเครียดในระดับที่สูงกว่านิสิตที่เรียนในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ และเมื่อพิจารณาในด้านของการจัดการกับความเครียด พบว่า นิสิตหญิงและนิสิตชายมีวิธีการจัดการกับปัญหาความเครียดโดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกที่ไม่แตกต่างกัน แต่การจัดการกับความเครียดแนวทางที่มุ่งปัญหานั้นนิสิตชายมีคะแนนสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบอีกว่านิสิตสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีคะแนนการแก้ปัญหาความเครียดที่อารมณ์และความรู้สึก สูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ และต่ำกว่าในด้านการจัดการกับความเครียดที่มุ่งปัญหาโดยตรง<sup>(15)</sup> แต่ไม่สอดคล้อง กับงานวิจัยของนภัสกร ชันธควร<sup>(44)</sup> ที่ศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตมีสัดส่วนที่เครียดในระดับรุนแรงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.1 อาจเป็นไปได้ว่าเกณฑ์ในการประเมินผลความเครียดแตกต่างกันโดยของนภัสกร ชันธควร ใช้เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่างานวิจัยชิ้นนี้และขณะที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเป็นคณะสายสังคมไม่ได้รวมคณะสายวิทยาศาสตร์เช่น แพทย์ วิศวกรรม เป็นต้น

เมื่อพิจารณาชั้นปีและระดับความเครียดพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 เครียดรุนแรงมากที่สุดรองลงมาคือนิสิตชั้นปีที่ 3 อาจเป็นไปได้ว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องมีการปรับตัวมากกว่าชั้นปีอื่น และสภาพแวดล้อมใหม่ที่นิสิตต้องปรับตัวทำให้เกิดความเครียดได้มาก ส่วนความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 3 อาจเนื่องมาจากเป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยเรียนและวัยทำงานจึงสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดได้

ด้านแหล่งความเครียด การไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิทสัมพันธ์กับค่าการรับรู้ความหมายชีวิตโดยนักศึกษาที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูงจะมีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท สอดคล้องกับการศึกษาของ William R. Molasso (2006) ที่ศึกษาเรื่อง การสำรวจความมุ่งหวังในชีวิตตามแนวคิดของ Frankl ในนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่ากิจกรรมที่นักศึกษามีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ด้านบวกต่อการพัฒนาความมุ่งหวังในชีวิต เช่น การใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อน กับการเรียน การออกกำลังกาย การเข้าร่วมงานสังสรรค์ การทำกิจกรรมด้านสังคม การทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และการทำกิจกรรมคณะนอกมหาวิทยาลัย เป็นต้น ส่วนกิจกรรมแบบแยกกันทำ เช่น การดูทีวี การเล่นเกม มีความสัมพันธ์ด้านลบต่อความมุ่งหวังในชีวิต จากการศึกษาพบว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านนักศึกษาที่คอยกระตุ้นนักศึกษาให้กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยนั้น สามารถช่วยนักศึกษาที่มีความมุ่งหวังในชีวิตต่ำให้สามารถพัฒนาความมุ่งหวังในชีวิตได้<sup>(26)</sup>

นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 2.1 ที่เครียดรุนแรงมีการรับรู้ความหมายในชีวิตต่ำ 8 คนจาก 9 คนแสดงว่าการรับรู้ความหมายในชีวิตสัมพันธ์กับการช่วยลดความเครียดรุนแรงได้

### 3. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความหมายในชีวิต

3.1 ปัจจัยลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับนิสัย ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสัยกับค่าคะแนนความหมายในชีวิตที่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องจากศึกษาในกลุ่มของคณะที่จำกัดเพียง 3 คณะ ยังไม่ได้ครอบคลุมคณะอื่นๆในมหาวิทยาลัย ทำให้ผลที่ได้ไม่เกิดความสัมพันธ์กัน

3.2 ด้านระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับค่าการรับรู้ความหมายในชีวิต โดยนิสิตที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูงจะเกิดความเครียดต่ำถึงร้อยละ 92.8 ส่วนผลที่พบว่าคนที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูงจะเครียดน้อยกว่าคนที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตต่ำ จากผลที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Jina Park & Roy F.Baumeister (2017) ศึกษาเรื่องความหมายชีวิตและการปรับตัวด้านความเครียดในชีวิตประจำวัน โดยแบ่งการศึกษาเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ 1.เป็นการทดลองเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความหมายในชีวิตและระดับความเครียดโดยมีผู้เข้าร่วมเป็นผู้ใช้ Amazon Mechanical Turk 155 คน อายุระหว่าง 18 ถึง 70 ปี จากการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตต่ำถูกพบว่ามีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีค่าการรับรู้ความหมายในชีวิตสูง การศึกษาที่ 2 ผู้เข้าร่วมเป็นนักศึกษาจำนวน 56 คน จากมหาวิทยาลัย Florida state การศึกษาที่ 3 เป็นผู้เข้าร่วม 66 คนจาก Amazon Mechanical Turk การศึกษาที่ 2 และ 3 สัมพันธ์กันซึ่งพบว่าผู้เข้าร่วมที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตมีการถูกคุกคามพบว่ามีความเครียดมากกว่าผู้ที่ความหมายในชีวิตปราศจากการถูกคุกคาม การศึกษาที่ 4 ผู้เข้าร่วมเป็นนักศึกษาจำนวน 35 คน จาก Florida state พบว่าความคาดหวังเกี่ยวกับความเครียดในอนาคตเป็นเหตุผลให้ผู้เข้าร่วมให้คะแนนตัวเองสูงในเรื่องของการแสวงหาความหมายในชีวิต การค้นพบครั้งนี้บอกให้รู้ว่าการเข้าใจความหมายชีวิตช่วยป้องกันความเครียดได้<sup>(47)</sup> และสอดคล้องกับ Anne Guzman (2017) ศึกษาเรื่องบทบาทของการเข้าใจความเครียดในความสัมพันธ์ระหว่างจุดมุ่งหมายในชีวิตและสุขภาพจิต โดยการศึกษาตั้งสมมติฐานไว้ 3 ข้อได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) จะสัมพันธ์กับด้านบวกมากและด้านลบน้อยต่อสุขภาพจิต 2) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) สัมพันธ์กับการรับรู้ความเครียดน้อยและ 3) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) ช่วยลดผลกระทบของความเครียดในด้านลบที่เพิ่มขึ้นของสุขภาพจิตและเพิ่มสุขภาพจิตในด้านบวก ผลที่ได้คือการวิเคราะห์แบบถดถอยแสดงให้เห็นถึงการทดสอบสมมติฐานทั้งในกลุ่มตัวอย่างหลักและกลุ่มตัวอย่างย่อย ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง และเชื้อชาติ ผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 2 แต่ไม่สัมพันธ์กับสมมติฐานที่ 3<sup>(37)</sup> และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Aisha Bano (2014) ศึกษาเรื่องผลกระทบของความหมายในชีวิตด้านจิตวิทยาทางสุขภาพจิตและความเครียดในนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่ม

ตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Quaid-i-Azam จำนวน 560 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความหมายในชีวิตจะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีและความเครียดที่ลดลงของนักศึกษา<sup>(38)</sup>

3.3 ระดับความเครียดด้านต่างๆและความหมายในชีวิตพบว่า ความเครียดด้านอารมณ์ ความเครียดด้านร่างกาย และความเครียดด้านพุทธิปัญญา มีความสัมพันธ์ต่อความหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูงจะพบความเครียดต่ำในด้านต่างๆได้มากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ Anne Guzman (2017) ที่ศึกษาเรื่องบทบาทของการเข้าใจความเครียดในความสัมพันธ์ระหว่างจุดมุ่งหมายในชีวิตและสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 546 คน โดยการศึกษาตั้งสมมติฐานไว้ 3 ข้อได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) จะสัมพันธ์กับด้านบวกมากและด้านลบน้อยต่อสุขภาพจิต 2) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) สัมพันธ์กับการรับรู้ความเครียดน้อยและ 3) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) ช่วยลดผลกระทบของความเครียดในด้านลบที่เพิ่มขึ้นของสุขภาพจิตและเพิ่มสุขภาพจิตในด้านบวก ผลที่ได้คือการวิเคราะห์แบบถดถอยแสดงให้เห็นถึงการทดสอบสมมติฐานทั้งในกลุ่มตัวอย่างหลักและกลุ่มตัวอย่างย่อย ได้แก่ เพศ และเชื้อชาติ ผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 2 แต่ไม่สัมพันธ์กับสมมติฐานที่ 3<sup>(37)</sup>

3.4 แหล่งความเครียดและความหมายในชีวิต พบความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตที่มีความหมายในชีวิตสูงกับแหล่งความเครียดต่อไปนี้

3.4.1 การสามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน อาจเนื่องจากนิสิตมีการเรียนรู้ที่ดี สามารถปรับตัวกับการเรียนได้ดี จึงสัมพันธ์กับการสามารถเข้าใจความหมายในชีวิตได้ดี

3.4.2 ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์เหมาะสม อาจเนื่องจากนิสิตมีการจัดสรรเวลาที่ดี จึงสัมพันธ์กับการสามารถเข้าใจความหมายในชีวิตได้ดี

3.4.3 ไม่มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว อาจเนื่องจากนิสิตได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัวดีจึงสัมพันธ์กับการสามารถเข้าใจความหมายในชีวิตได้ดี

3.4.4 พอใจในสถานที่พักอาศัย อาจเนื่องจากนิสิตมีความพอใจในสถานที่พักอาศัยจึงสัมพันธ์กับการสามารถเข้าใจความหมายในชีวิตได้ดี

3.4.5 มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท อาจเนื่องจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่สำคัญ มีผลทั้งต่อการใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การมีน้ำใจช่วยเหลือกัน การให้อภัยกัน การพึ่งพาอาศัยกัน ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น จึงสัมพันธ์กับการสามารถเข้าใจความหมายในชีวิตได้ดี ซึ่งกลุ่มเพื่อนถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเรียนตลอด 4 ปีของนิสิตนักศึกษา

#### **ข้อจำกัดในการนำไปใช้**

ข้อจำกัดของงานวิจัยนี้มีหลายข้อ ได้แก่

1. การที่ศึกษาเฉพาะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติต่างจากมหาวิทยาลัยอื่นๆ คือ มีการแข่งขันทางการเรียนสูง และเป็นมหาวิทยาลัยในเมืองใหญ่ อาจมีความโน้มเอียงของลักษณะกลุ่มประชากร
2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 18 ปีขึ้นไป ไม่ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุอื่นเช่น วัยรุ่นตอนต้น วัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจมีแนวโน้มที่เกิดความหมายชีวิตและความเครียดได้
3. การที่เลือกศึกษาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ทำให้ได้เฉพาะกลุ่มนิสิตคณะครุศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะจิตวิทยา จึงไม่สามารถนำผลการศึกษาไปเป็นตัวแทนของนิสิตนักศึกษาทั้งหมดได้
4. การออกแบบการทดลองเป็นแบบพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งทำให้อธิบายได้เพียงแค่เชิงความสัมพันธ์ แต่ไม่สามารถอธิบายเป็นสาเหตุของความเครียดได้

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. อาจศึกษาเรื่องความหมายชีวิตและความเครียด รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆที่ยังไม่ได้ศึกษาในการศึกษานี้ของนิสิตชั้นปีที่ 1-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี เพื่อหารายละเอียดเพิ่มเติมนำไปเป็นแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาความหมายในชีวิตและความเครียดที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้
2. อาจศึกษาเปรียบเทียบในด้านความหมายชีวิตและความเครียดกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนหรือมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด และนำมาเปรียบเทียบหรือรวมข้อมูลเพื่อให้สามารถเป็นตัวแทนของประชากรโดยรวมทั้งหมดของประเทศได้
3. ส่งเสริมให้นิสิตมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ด้านบวกต่อการพัฒนาความหมายในชีวิต เช่น การทำกิจกรรมกับเพื่อน ใช้เวลากับเพื่อน เข้าร่วมงานสังสรรค์ ทำกิจกรรมสังคม ทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยและการทำงานนอกมหาวิทยาลัย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่านิสิตที่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิทมีความหมายในชีวิตสูงกว่านิสิตที่ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท

ผลการศึกษานี้ อาจเป็นประโยชน์ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปพัฒนา วางแผน หาแนวทาง วิธีป้องกัน และวิธีแก้ไขปัจจัยต่างๆของความหมายในชีวิตและความเครียดที่อาจเกิดขึ้นกับนิสิตชั้นปีที่ 1-4 ต่อไป

## รายการอ้างอิง

1. ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส; 2556.
2. บุรณี กาญจนฉวีชัย แลบ. พฤติกรรมมนุษย์และความผิดปกติทางจิต กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
3. อึ้งพระ น. ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว 3, editor. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2546.
4. Fabry JB, Bulka RP, Sahakian WS. Finding meaning in life : Logotherapy. London: Jason Aronson; 1995.
5. ต้อยคัมภีร์ อ. จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
6. แพรงเกิล วอ. มนุษย์ ความหมาย และค่าอีกกัน นนทบุรี: โอ้พระเจ้าพับลิชชิง; 2549.
7. ต้อยคัมภีร์ อ. ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2536.
8. ศรีธัญญรัตน์ พ. ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2539.
9. ทองบัณฑิต พ. ผลของการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยหลังจากพยายามฆ่าตัวตาย: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2546.
10. จันท์เพ็ญ อ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุรา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2539.
11. พงษ์สวัสดิ์ อ. ผลของกลุ่มโลโกเทอราปีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์เกิดใหม่จังหวัดฉะเชิงเทรา: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2544.
12. นิลจันทิก จ. ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้ติดยาเสพติด: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
13. ชยุตสาหกิจ ณ. การสนับสนุนจากครอบครัว ความหมายในชีวิต และสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติด : การวิจัยแบบผสมวิธี: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
14. สุวรรณพาหุ บ. ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีระดับการควบคุมตนเองแตกต่างกัน: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.

15. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก. การประชุมวิชาการครั้งที่ 2: วิกฤต ความเครียดของสังคมไทย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.
16. ทรงพานิช บ. ผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.
17. ลาวรรณา ส. เปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสกับการกระจ่างค่านิยม ต่อ ลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดนครราชสีมา: มหาวิทยาลัย บุรพา; 2544.
18. ทองบัณฑิต พ. ผลของการให้คำปรึกษาแนวโลกเทอราปีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีในคามิลเลียนโฮเซียมเตอร์. คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2547.
19. นิลจันทิก จ. ความหมายในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ : การศึกษาเชิงคุณภาพแบบทีม วิจัยเห็นชอบร่วมกัน: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
20. โฉมเฉิด อ. ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วย ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต และ ความหมายในชีวิตของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
21. ไยมณี ป. ความเครียดในบทบาท ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความหมายในชีวิต และความสุข ในบริบทพุทธธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย; 2558.
22. ศรีอุทัยสุข ศ. ความหมายในชีวิตและคุณภาพชีวิตในบุคลากรวัยก่อนเกษียณอายุของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประเทศไทย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2556.
23. พรประสิทธิ์ ป. ประสบการณ์ด้านจิตใจในการพัฒนาตัวตนทางดนตรีและความหมายในชีวิต ของนักดนตรีมืออาชีพ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558.
24. ต้อยคัมภีร์ อ. การพัฒนามาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักศึกษาไทย. *Journal of Mental Health of Thailand*. 2544;9:18-26.
25. Park J, Baumeister RF. Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology*. 2017;12.
26. The Correlations Between The Meaning Of Life, Depression, Stress and Anxiety among university students [Internet]. 2014. Available from: [www.uav.ro/jour/index.php/app/article/download/413/441](http://www.uav.ro/jour/index.php/app/article/download/413/441).
27. The Spiritual Life of College Students [Internet]. 2003. Available from: <https://www.sonoma.edu/users/m/mccabel/SpiritualLifeCollegeStudentsFullReport2012.pdf>.

28. Exploring the Relationship Between Self-Efficacy Beliefs and Purpose in Life [Internet]. 2004. Available from: [http://etd.ohiolink.edu/rws\\_etd/document/get/osu1087834931/inline](http://etd.ohiolink.edu/rws_etd/document/get/osu1087834931/inline).
29. Molasso WR. Exploring Frankl's Purpose in Life with College Students. *Journal of College and Character*. 2006;7.
30. Bronk KC, Finch WH, L T. Talib, Purpose in life among high ability adolescents. *Journal of High Ability Studies*. 2010;21:133-45.
31. Relationship of Purpose in Life and Autonomy on Depression in College Students [Internet]. 2014. Available from: <http://eaglefeather.honors.unt.edu/2014/article/291#.WHx0DjYVjIU>.
32. Greenway KA. The Role of Spirituality in Purpose in Life and Academic Engagement. *Journal of College and Character*. 2006;7.
33. Moran CD. Purpose in Life, Student Development, and Well-Being. *NASPA Journal*. 2001;38:268-79.
34. Most College Students Searching for Meaning and Purpose in Life [Internet]. 2006. Available from: [http://spirituality.ucla.edu/docs/news/Spiritual\\_Quest\\_press\\_release.pdf](http://spirituality.ucla.edu/docs/news/Spiritual_Quest_press_release.pdf).
35. Understanding College Students's Search for Meaning and Purpose [Internet]. 2012. Available from: <http://www.accunet.org/files/Public/2012%20Annual%20Meeting/LindholmACCUslidesJan2012.ppt>.
36. People who feel they have a Purpose in Life live longer [Internet]. 2014. Available from: <http://www.npr.org/sections/healthshots/2014/07/28/334447274/people-who-feel-they-have-a-purpose-in-life-live-longer>.
37. The Role of Perceived Stress in The Relationship between Purpose in Life and Mental Health [Internet]. 2017. Available from: [http://digitalrepostory.unm.edu/psy\\_etds/206](http://digitalrepostory.unm.edu/psy_etds/206).
38. Impact of Meaning in Life on Psychological Well Being and Stress Among University Students [Internet]. 2014. Available from: <http://www.existenzanalyse.org/uploads>
39. คู่มือนิสิตใหม่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยประจำปี 2555 [Internet]. [cited 19 ธันวาคม 2559]. Available from: [http://www.chulabook.com/word/nisit\\_manual\\_2555.pdf](http://www.chulabook.com/word/nisit_manual_2555.pdf).




40. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก. การประชุมวิชาการ: การผสมผสานแนวความคิดทางจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.
41. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก. การประชุมวิชาการครั้งที่ 3: กลยุทธ์การจัดการความเครียดในแนวตะวันออก. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2546.
42. รามสูต ว. แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
43. เอมอ่อง ป. แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปริญญาตรีปีสุดท้าย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
44. ชันธวร น. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558.
45. วงศ์ไทย ภ. ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
46. นันทวัช สิริรักษ์ แ. จิตเวชศิริราช DSM-5 2 พ, editor. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์; 2558.
47. พวงอิศวร ป. จุดมุ่งหมายในชีวิตของนิสิตปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2510.



# ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบาย	AF 09- 04/5.0
		สำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 1/4

**ชื่อโครงการวิจัย** การรับรู้ความหมายในชีวิต และความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แหล่งทุน** - ไม่มี -

**ผู้วิจัยหลัก**

ชื่อ

นางสาว กนกวรรณ พงสยาภรณ์

ที่อยู่ทำงานหรือสถานศึกษาของผู้วิจัย

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย

ตึกธนาคารกรุงเทพฯ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ 1873 ถนน  
พระราม 4

ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์ที่ทำงาน

โทร 0-22564298, 0-22564346

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 24 ชั่วโมง

โทร 099-8048104

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

ชื่อ

อาจารย์นายแพทย์ ภูขงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์

ที่อยู่ทำงานหรือสถานศึกษาของผู้วิจัย

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย

ตึกธนาคารกรุงเทพฯ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ 1873 ถนน  
พระราม 4

ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์ที่ทำงาน

โทร 0-22564298, 0-22564346

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 24 ชั่วโมง


**เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน**

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆเพิ่มเติม กรุณาซักถามจากทีมงานของแพทย์ผู้ทำวิจัย หรือแพทย์ผู้ร่วมทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

**เหตุผลความเป็นมา**

วัยของนิสิตปริญญาตรีเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จากมัธยมปลายสู่มหาวิทยาลัยและก้าวสู่อชีพ เริ่มเรียนรู้สิ่งต่างๆที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น เริ่มมีการตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นช่วงเวลาที่มีการปรับตัวกับบุคคลรอบข้าง ทั้ง

	<b>คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย</b>	<b>เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบาย สำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย</b>	AF 09- 04/5.0  หน้า 2/4
---	---	--	----------------------------------

บุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และผู้คนในสังคม เป็นช่วงเวลาของการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งอัตลักษณ์ประกอบด้วยสิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราอยาก

เป็น และสิ่งที่เราควรจะเป็น รวมถึงสิ่งซึ่งเราไม่อยากเป็น สิ่งหนึ่งที่มักพบในช่วงวัยนี้คือ วิกฤตทางอัตลักษณ์ (identity crisis) มันเป็นวิกฤตระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ซึ่งบุคคลพยายามแก้ปัญหาเฉพาะ ถ้าปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขจนเป็นที่พอใจการวิงวอนอัตลักษณ์จะเกิดขึ้นอีกแม้ในช่วงวัยผู้ใหญ่

สถานการณ์แต่ละอย่างในชีวิต เป็นเครื่องท้าทายสำหรับทุกคน ชีวิตจะตั้งคำถามแต่ละคนว่ามีความหมายอย่างไร ซึ่งคนๆนั้นจะตอบชีวิตได้ก็โดยการใช้ชีวิตของเขาตอบคำถามนั้น ผ่านการตัดสินใจและการแสดงความรับผิดชอบ ความหมายในชีวิต จึงเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่ เป็นบางสิ่งที่คุณคิดเต็มเข้าไปในใจ และเป็นสิ่งที่ดึงเขาให้มีความตั้งใจดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบๆตัวเขา ในลักษณะของการกระทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตอย่างมุ่งมั่น ผ่านสัมพันธ์ภาพต่อผู้คนรอบตัว และผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ ในประเทศไทยมีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตตามทฤษฎีของ Viktor Emil Frankl (1905-1997) ในกลุ่มของ ผู้หญิงในสถานสงเคราะห์, ผู้ป่วย, ผู้ใช้สารเสพติด, ผู้ลี้ภัย, เยาวชนในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็ก, ผู้ติดเชื้อเอชไอวี, ญาติผู้ป่วย, ผู้สูงอายุ, นักดนตรี และนิสิตนักศึกษา การศึกษาในประเทศไทยเกี่ยวกับความหมายในชีวิตในกลุ่มนิสิตศึกษานั้นยังมีจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับการศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งมีการศึกษาที่ค่อนข้างมากและหลากหลายกว่า จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าคนที่รู้ความหมายในชีวิตสามารถปรับตัวกับความเครียดได้ดีกว่าคนที่ไม่รู้ความหมายในชีวิต การรับรู้ความหมายในชีวิตของตนจึงมีผลต่อการพัฒนาศักยภาพและการใช้ความสามารถอันแท้จริงที่บุคคลนั้นมี อันจะนำไปสู่การพัฒนาในระดับประเทศอย่างมีศักยภาพต่อไป


### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาการรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี โดยจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมีจำนวน 432 คน

### วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยจะมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่าน ซึ่งท่านจะต้องเป็นผู้ตอบแบบสอบถามและประเมินด้วยตนเอง แบบสอบถามประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง ประกอบด้วย อายุ, เพศ, คณะ, ระดับชั้นปี, ผลการเรียน, งานอดิเรก, เป็นสมาชิกชมรมในมหาวิทยาลัย, การปฏิบัติศาสนกิจ, เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม, ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ, ความคาดหวังหลังจบการศึกษา ส่วนที่ 2

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบาย สำหรับ	AF 09- 04/5.0
		ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 3/4

แบบวัดการรับรู้ความหมายชีวิตฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย อรัญญา ตัญคำภีร์ ประกอบด้วย แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life: PIL) จำนวน 20 ข้อ และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG) จำนวน 20 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) จำนวน 22 ข้อ การเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถามทั้งหมดนี้ดำเนินการเพียง 1 ครั้ง โดยท่านมีสิทธิไม่ตอบคำถามข้อใดๆที่ท่านไม่ต้องการตอบ และการตอบแบบสอบถามจะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 15-30 นาที โดยแบบสอบถาม ส่วนที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที, ส่วนที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที, ส่วนที่ 3 ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

### ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีเพียงเล็กน้อย คือ อาจจะทำให้ท่านเสียเวลา หรือไม่สะดวกระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

### ประโยชน์ที่อาจได้รับ

ท่านจะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ จากการร่วมในการวิจัยครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับการนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องความหมายในชีวิตและความเครียดในนิสิตนักศึกษา อีกทั้งสามารถเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีความสนใจที่จะทำการศึกษาในหัวข้ออื่นที่เกี่ยวข้องต่อไปในอนาคต

### ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

- ขอให้ท่านให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยด้วยความสัตย์จริง
- ขอให้ท่านแจ้งผู้ทำวิจัยทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านร่วมโครงการในการวิจัย
- หากท่านมีข้อสงสัยประการใดสามารถซักถามผู้วิจัยได้โดยตรง

### อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย/ผู้สนับสนุนการวิจัย

หากท่านไม่สะดวกในการตอบคำถาม ท่านสามารถที่จะปฏิเสธไม่ตอบคำถามข้อใดก็ได้ หรือถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยท่านไม่เสียผลประโยชน์ใดๆทั้งสิ้น

คำตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย - ไม่มี -


### การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด หรือต้องการยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัย กรุณาติดต่อผู้วิจัย นางสาวกนกวรรณ พงสยาภรณ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 โทร 0-998048104

### การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลที่จะนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่เกิดผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน

หากท่านต้องการยกเลิกการให้สิทธิดังกล่าว ท่านสามารถแจ้ง หรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำ

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบาย	AF 09-
		สำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	04/5.0 หน้า 4/4

ยินยอม โดยส่งไปที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกธนาคาร  
กรุงเทพฯ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ 1873 ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของ  
ท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่น ๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และ  
ท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการ  
วิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

#### สิทธิของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย


ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิ์ดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการวิจัยทางการแพทย์ รวมทั้งยาและอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะได้รับการเปิดเผยถึงทางเลือกในการรักษาด้วยวิธีอื่น ยา หรืออุปกรณ์ซึ่งมีผลดีต่อท่านรวมทั้งประโยชน์และความเสี่ยงที่ท่านอาจได้รับ
6. ท่านจะได้รับทราบแนวทางในการรักษา ในกรณีที่พบโรคแทรกซ้อนภายหลังการเข้าร่วมในโครงการวิจัย
7. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
8. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอลถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยสามารถขอลถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น
9. ท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยและสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
10. ท่านมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพล บังคับข่มขู่ หรือการหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่ออาการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือ  
ท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถ  
ร้องเรียนได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึก  
อานันท์มหิตลชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร  
0-2256-4493 ในเวลาราชการ หรือ e-mail : medchulairb@chula.ac.th

การลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิ์ทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี  
ขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

.....

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการสำหรับอาสาสมัคร	AF 09- 05/5.0
			หน้า 1/2

การวิจัยเรื่อง ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

ที่อยู่.....ได้อ่าน

รายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....

และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และ  
วันที่ พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัย  
นี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย  
อันตราย หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด  
ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบ  
คำถามต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ารับทราบจากผู้วิจัยว่าหากเกิดอันตรายใด ๆ จากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการ  
รักษาพยาบาลโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และ  
การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคหรือสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการ  
ยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน อาจได้รับ  
อนุญาตให้เข้ามาตรวจสอบและประมวลผลข้อมูลของข้าพเจ้า ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบ  
ความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วม  
โครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัว  
ข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและสามารถ  
ยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ


ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ  
เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในระบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการ  
รายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ เท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วย  
ความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการสำหรับอาสาสมัคร	AF 09- 05/5.0
			หน้า 2/2

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการไม่พึงประสงค์หรือ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมใน โครงการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอม ด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย  
(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน  
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  และเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

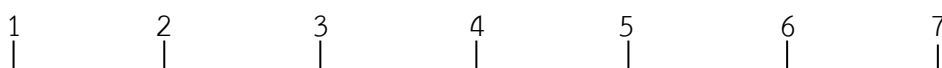
1. เพศ <sup>1</sup> ชาย <sup>2</sup> หญิง
2. อายุ.....ปี
3. กำลังศึกษาในคณะ.....ระดับชั้นปีที่.....
4. ผลการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) .....
5. งานอดิเรก <sup>1</sup> ไม่มี <sup>2</sup> มี ระบุ.....
6. เป็นสมาชิกชมรมในมหาวิทยาลัย <sup>1</sup> ไม่มี <sup>2</sup> มี ระบุ.....
7. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม <sup>1</sup> ไม่มี <sup>2</sup> มี ระบุ.....
8. การปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ทำบุญตักบาตร, เข้าวัดฟังธรรม, เข้าโบสถ์, สวดมนต์, ละหมาด เป็นต้น <sup>1</sup> ไม่มี <sup>2</sup> มี ระบุ.....
9. ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ <sup>1</sup> ไม่มีแฟน <sup>2</sup> มีแฟน
10. ความคาดหวังด้านอาชีพหลังจบการศึกษา <sup>1</sup> ไม่มี <sup>2</sup> มี ระบุ.....

## ส่วนที่ 2 แบบวัดความหมายชีวิต

### ตอนที่ 1 แบบวัดความหมายในชีวิต (Purpose in Life: PIL)

คำชี้แจง ให้ท่าน ✓ ที่ตัวเลขที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน มากที่สุด ตัวเลขที่อยู่ปลายสุดของแต่ละด้านเป็นค่าที่แสดงความรู้สึกตรงกันข้ามเสมอ และค่ากลางหรือ ค่า 4 แสดงว่าท่านไม่แน่ใจ \*\*ขอให้ท่านใช้ค่า 4 ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

#### 1. ฉันมักจะ...



เป้าหมายทุกอย่าง ไม่แน่ใจ ร้ายแรง

#### 2. สำหรับฉัน ชีวิตดูเหมือนจะ...



ตื่นเต้นเสมอ ไม่แน่ใจ ซ้ำซากจำเจ

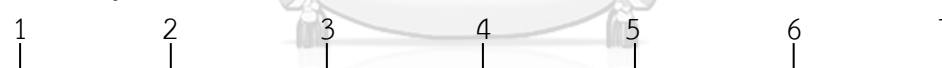
#### 3. ชีวิตฉัน...



ไม่มีเป้าหมาย/จุดมุ่งหมาย ไม่แน่ใจ มีเป้าหมาย

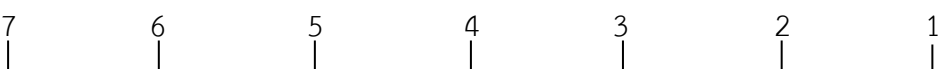
ใดๆหรือจุดมุ่งหมายไม่

#### 4. การดำรงอยู่ของฉัน...



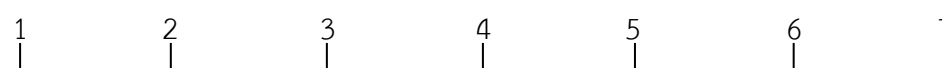
ไม่มีจุดหมายและไร้ความหมาย ไม่แน่ใจ มีจุดหมายและมีความหมาย

#### 5. ทุกๆวันจะ...



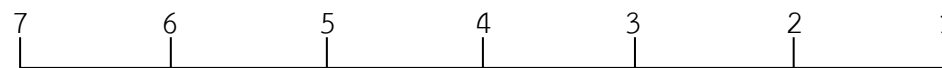
มีสิ่งใหม่ๆเสมอ ไม่แน่ใจ เหมือนเดิมทุกอย่าง

#### 6. ถ้าเลือกได้ ฉัน...



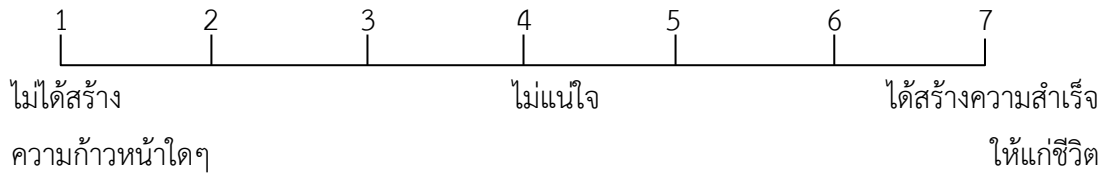
ไม่อยากเกิดมาอีก ไม่แน่ใจ เกิดใหม่ให้เหมือนชาตินี้  
เลยทุกชาติ

#### 7. หลังจากเกษียณงานแล้ว ฉันปรารถนาที่...



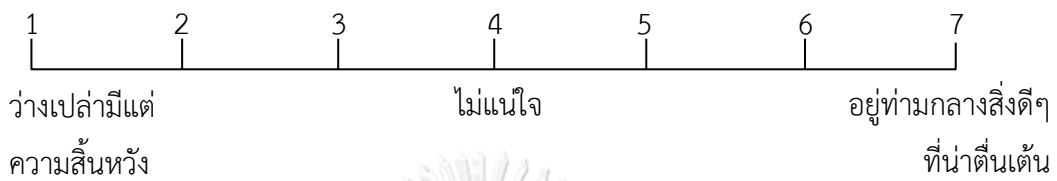
ทำในสิ่งที่ยากจะทำ ไม่แน่ใจ ไม่ทำอะไรเลยในช่วง  
เสมอ ชีวิตที่เหลืออยู่

8. ในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ฉัน...



เลย

9. ชีวิตของฉัน...



10. ถ้าวันนี้ฉันต้องตายไป ฉันรู้สึกชีวิตฉัน...



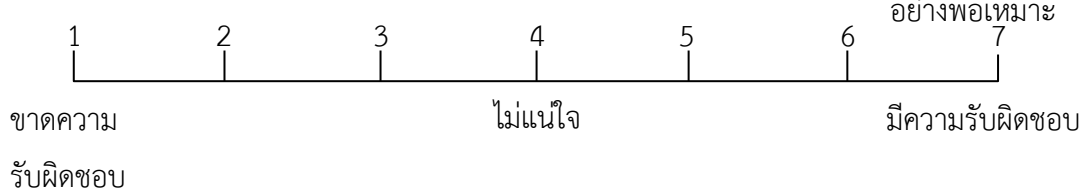
11. เมื่อคิดถึงชีวิต ฉัน...



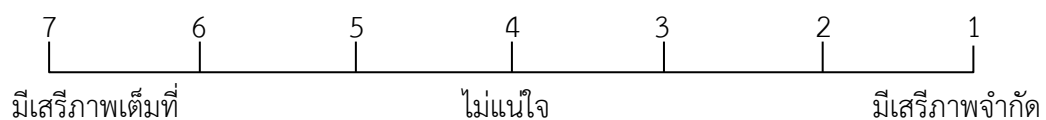
12. เมื่อมองดูโลกรอบตัวที่เกี่ยวข้องกับฉัน โลกนี้...



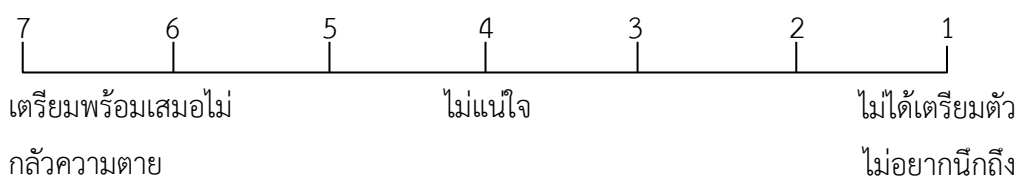
13. ฉันเป็นคนที่มี...



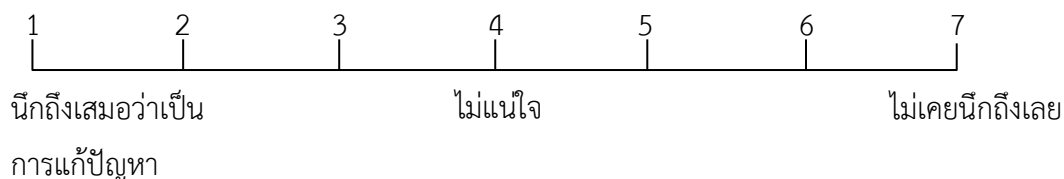
14. ในเรื่องเสรีภาพของคนที่จะเลือกสิ่งที่เขาต้องการ ฉันเชื่อว่า...



15. เกี่ยวกับความตาย ฉัน...



16. เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ฉัน...



17. ฉันเห็นว่า ฉันสามารถค้นหาบางสิ่งที่เป็นเป้าหมายและความหมายในชีวิต ตลอดจนได้ทุ่มเทตนเอง เพื่อสิ่งนั้น



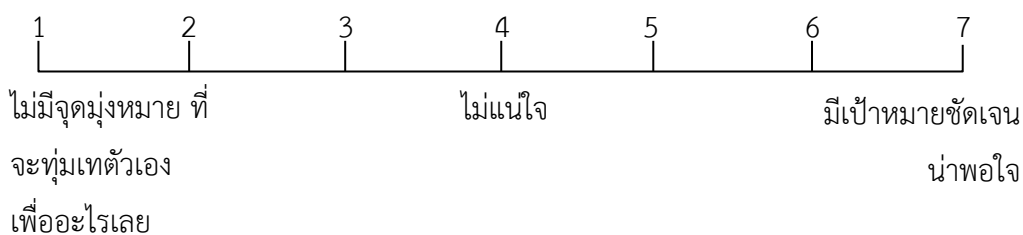
18. ชีวิตของฉัน...



19. การเผชิญหน้ากับงานในชีวิตประจำวันของฉัน...



20. ฉันพบว่าชีวิตของฉัน...



ตอนที่ 2 แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG)

คำชี้แจง ให้ท่าน ✓ ที่ตัวเลขที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน โดย 1 = ไม่เคยเลย, 2 = แทบจะไม่เคย, 3 = นานๆครั้ง, 4 = บางครั้ง, 5 = บ่อยครั้ง, 6 = บ่อยครั้งมาก และ 7 = สมบูรณ์

1. ฉันมักจะคิดเรื่องความหมายในชีวิตอันไม่มีที่สิ้นสุด

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. ฉันรู้สึกว่าจะมีช่วงเวลาสำคัญในชีวิตนั้น ฉันบอกไม่ได้ว่าสิ่งที่น่าสนใจไปคืออะไร

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. เมื่อฉันได้ลองทำกิจกรรมใหม่ๆ จากนั้นอีกไม่นานมันจะหมดความหมาย

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4. ฉันรู้สึกว่าไม่มีบางสิ่งที่ยากกว่าคืออะไรหายไปจากชีวิต

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

5. ฉันมักจะรู้สึกกระวนกระวายใจ

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

6. ฉันรู้สึกว่ามีความหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตรอคอยฉันอยู่

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

7. ฉันหวังว่าในอนาคตจะมีสิ่งที่น่าตื่นเต้นเกิดขึ้น

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8. ฉันฝันกลางวันซ้ำๆถึงการค้นพบโลกใหม่เพื่อชีวิตที่ดีกว่านี้

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

9. ฉันรู้สึกชีวิตไม่มีเป้าหมายใดๆ ที่มีความหมาย ฉันจึงปรารถนาจะค้นหามัน

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

10. ฉันคิดถึงการมีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นในชีวิต

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

11. ชีวิตฉันตอนนี้ดูว่าเป้าหมายหลักกำลังจะเปลี่ยนไป

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

12. ความถี่กลับของชีวิตเป็นปริศนารบกวนใจฉัน

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

13. ฉันปรารถนา “ความสำเร็จในชีวิต”

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

14. ก่อนที่ฉันจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายหนึ่ง ฉันมักจะเริ่มต้นมุ่งไปสู่อีกเป้าหมายหนึ่งเสมอ

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

15. ฉันอยากผจญภัย เพื่อพิชิตโลกใหม่ๆ

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

16. ตลอดชีวิต ฉันรู้สึกว่ามีแรงกระตุ้นอย่างมากให้ค้นหาตนเอง

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

17. ฉันเคยมีความคิดว่า เมื่อฉันพบสิ่งที่ค้นหาในเวลาต่อมาก็ต้องสูญเสียนั้นไปอีก

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

18. ฉันสัมผัสได้ถึงพลังชีวิตที่เรียกร้องให้ฉันทำบางสิ่งที่มีความหมาย

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

19. มีภาระงานที่ทำให้ชีวิตฉันเต็มอ้อม มีความหมายรอฉันอยู่

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

20. ฉันรู้สึกว่าปลายทางความสำเร็จในบางเรื่องอยู่ห่างไกลจากฉันมาก

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) Suanprung Stress Test (Modify)

คำชี้แจง ใน 1 เดือนที่ผ่านมา สิ่งนี้เกิดขึ้นกับตัวคุณบ่อยเพียงใด โดย ✓ ที่ตัวเลข [0 = ไม่เคยเกิดขึ้นเลย, 1 = บางครั้ง, 2 = บ่อยครั้ง] และก่อให้เกิดความเครียดระดับใด โดย ✓ ที่ตัวเลข [1 = ไม่เครียด, 2 = เครียดเล็กน้อย, 3 = เครียดปานกลาง, 4 = เครียดมาก, 5 = เครียดมากที่สุด]

\*\* ข้อความเหล่านี้ไม่มีถูกผิด กรุณาตอบตามความรู้สึกของท่าน และ\*\*ตอบทั้ง 2 ส่วน\*\*

ข้อ	ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึก	ความถี่			ระดับความเครียด				
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ	ไม่เครียด ■■■■■ เครียดที่สุด				
1.	กลัวทำงานผิดพลาด	0	1	2	1	2	3	4	5
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	0	1	2	1	2	3	4	5
3.	ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	0	1	2	1	2	3	4	5
4.	ต้องรีบเร่ง มีเวลาไม่พอ	0	1	2	1	2	3	4	5
5.	เงินไม่พอใช้จ่าย	0	1	2	1	2	3	4	5
6.	ครอบครัวมีความขัดแย้ง	0	1	2	1	2	3	4	5
7.	สังคมมีความรุนแรงหรือไม่	0	1	2	1	2	3	4	5
8.	กังวลกับเรื่องสารพิษหรือไม่	0	1	2	1	2	3	4	5
9.	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	0	1	2	1	2	3	4	5
10.	ปวดหัวจากความตึงเครียด	0	1	2	1	2	3	4	5
11.	ปวดหลัง	0	1	2	1	2	3	4	5
12.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	0	1	2	1	2	3	4	5
13.	ปวดศีรษะข้างเดียว	0	1	2	1	2	3	4	5
14.	เหนื่อยง่าย	0	1	2	1	2	3	4	5
15.	เป็นหวัดบ่อยๆ	0	1	2	1	2	3	4	5
16.	ความจำไม่ดี	0	1	2	1	2	3	4	5
17.	สับสน งุนงง	0	1	2	1	2	3	4	5
18.	ตั้งสมาธิลำบาก	0	1	2	1	2	3	4	5
19.	วิตกกังวล	0	1	2	1	2	3	4	5
20.	อึดอัดกับหัวใจ	0	1	2	1	2	3	4	5
21.	โกรธ หรือ หงุดหงิด	0	1	2	1	2	3	4	5
22.	เศร้า หรือ ท้อแท้	0	1	2	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามแหล่งความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	<b>ด้านการเรียน</b> ท่านไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ		
2.	ท่านไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน		
3.	ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ของท่านไม่เหมาะสม		
4.	ท่านได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป		
5.	<b>ด้านสังคม</b> ท่านไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ		
6.	ท่านไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย		
7.	<b>ด้านครอบครัว</b> สถานภาพบิดา - มารดาของท่าน มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือ เจ็บป่วย		
8.	ท่านมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว		
9.	<b>ด้านเศรษฐกิจ</b> ท่านมีรายรับ ไม่เพียงพอกับรายจ่าย		
10.	ท่านทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย		
11.	<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b> ท่านใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน		
12.	ท่านไม่พอใจในสถานที่พักอาศัยของท่าน		
13.	<b>ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น</b> ท่านไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท		
14.	ท่านมีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย		
15.	ท่านมีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย		



ตารางที่ 1 : ค่าปกติวิสัยของความมุ่งหวังในชีวิต ในนักศึกษาไทย ตามแบบวัด PIL

คะแนน ดิบ	เปอร์เซ นไทล์	normalize d	คะแนน ดิบ	เปอร์เซ นไทล์	normalize d	คะแนน ดิบ	เปอร์เซ นไทล์	normaliz ed
32		19	78	7.1	35	109	62.8	54
35		19	79	7.6	35	110	66.2	55
38		21	80	8.5	36	111	69.2	56
39		21	81	9.0	37	112	72.4	57
41		22	82	10.1	38	113	74.9	58
43		22	83	11.4	39	114	76.7	58
44		22	84	12.5	39	115	79.1	59
47		23	85	13.3	40	116	81.4	59
50		24	86	14.9	40	117	83.6	60
51		25	87	16.5	41	118	85.1	61
53		26	88	17.8	42	119	86.7	62
56	1	26	89	19.1	42	120	87.9	63
57	1	26	90	20.5	42	121	89.1	64
59	1	27	91	21.4	43	122	90.2	65
61	1	27	92	23.3	43	123	91.9	65
62	2	27	93	24.6	44	124	93.1	66
63	2	27	94	26.4	45	125	94.6	66
64	2	28	95	29.1	46	126	95.3	67
65	2	29	96	31.0	46	127	95.9	68
66	3	30	97	32.7	47	128	96.6	69
67	3	30	98	34.4	47	129	97.3	70
68	3	30	99	36.5	48	130	97.9	71
69	3	31	100	38.5	48	131	98.3	72
70	4	31	101	40.8	48	132	98.4	72
71	4	32	102	43.2	49	133	99.2	75
72	4	32	103	45.6	50	134	99.3	76
73	5	33	104	49.6	51	135	99.5	77
74	5	33	105	55.2	51	137	99.7	79
75	6	34	106	55.1	52	139	99.7	81
76	6	34	107	57.6	53	140	100	86
77	7	35	108	61.1	54			
ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 102.8 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 16.3								

ตารางที่ 2 : ค่าปกติวิสัยของความมุ่งมั่นในชีวิต ในนักศึกษาไทย ตามแบบวัด SONG

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	normalized	คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	normalized	คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	normalized
32	0.1	19	74	18.9	42	103	89.1	63
43	0.1	23	75	21	42	104	90.2	64
44	0.3	23	76	23.1	43	105	91.6	65
47	0.4	24	77	25.7	44	106	92.7	66
48	0.5	25	78	28	45	107	93.7	67
50	0.5	25	79	30.4	46	108	94.3	67
51	0.6	25	80	33.7	46	109	94.8	68
52	0.7	26	81	36	47	110	95.1	69
53	0.9	27	82	39.6	48	111	96.2	70
54	1.1	28	83	42.8	49	112	96.8	71
55	1.3	29	84	45.7	49	113	97.1	72
56	1.5	30	85	48.7	49	114	97.6	72
57	1.7	30	86	52.1	50	115	98.3	73
58	2.0	30	87	55.2	51	116	98.6	73
59	2.4	31	88	57.6	52	117	98.8	74
60	2.7	32	89	60.3	53	118	98.9	74
61	3.1	32	90	63.5	54	119	99	75
62	3.9	33	91	65.8	55	120	99.3	79
63	4.6	34	92	68.5	56	121	99.3	79
64	5.6	35	93	71.4	57	122	99.4	80
65	6.1	36	94	73.6	58	124	99.6	81
66	7.1	36	95	75.6	58	125	99.7	81
67	8.2	37	96	77.9	59	127	99.7	82
68	9.6	38	97	79.9	60	128	99.8	83
69	10.8	39	98	81.3	60	131	99.9	85
70	11.8	39	99	83.1	61	134	99.9	85
71	13.0	40	100	84.9	61	140	100	86
72	14.7	40	101	86.4	62			
73	16.4	41	102	87.2	62			
ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 86 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.8								

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาวกนกวรรณ พงสยาภรณ์

วันเดือนปีเกิด 14 มกราคม 2528 จังหวัดอุทัยธานี

ปัจจุบันอายุ 33 ปี

พ.ศ.2550 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปัจจุบัน เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเมื่อปีการศึกษา 2559

