

แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นางสาว วรินทร์ รามสูต

สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-53-1472-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SOURCES OF STRESS IN CHULALONGKORN UNIVERSITY
UNDERGRADUTE STUDENTS

Miss Warinthorn Ramasoot



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Developmental Psychology

Faculty of Psychology
Chulalongkorn University

Academic Year 2004

ISBN 974-53-1472-2

หัวข้อวิทยานิพนธ์ แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โดย นางสาว วรินทร์ รามสูต
สาขาวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ศีราภรณ์ ทับสายทอง)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร)

วรินทร์ รามสูต : แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (SORCES OF STRESS IN CHULALONGKORN UNIVERSITY UNDERGRADUATE STUDENTS)

อ. ที่ปรึกษา : รศ. ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ผศ. ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ,
181 หน้า. ISBN 974-53-1472-2

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดและการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 452 คนที่รับรู้ว่ามีตนเองมีความเครียด เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป, DASS-Stress Scale และ แบบสอบถามแหล่งความเครียด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง (Three-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงสุด รองลงมาคือด้านสภาวะทางสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านเรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและ บุคคลอื่น ตามลำดับ และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

1. แหล่งความเครียดด้านการเรียน พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
2. แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว พบว่า เพศ และชั้นปีที่ต่างกัน มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
3. แหล่งความเครียดด้านครอบครัว พบว่า ชั้นปีที่ต่างกัน มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
4. แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ พบว่า ชั้นปีที่ต่างกัน มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม พบว่า เพศที่ต่างกัน มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. แหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น พบว่า เพศ และชั้นปีที่ต่างกัน มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สาขาวิชา.....จิตวิทยาพัฒนาการ..... ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา.....2547..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

4478142938 : MAJOR DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

KEY WORD: STRESS /CHULALONGKORN UNIVERSITY UNDERGRADUATE STUDENTS

WARINTHORN RAMASOOT : SOURCES OF STRESS IN CHULALONGKORN UNIVERSITY UNDERGRADUATE STUDENTS. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. SOMPOCH IAMSUPASIT, Ph.D., THESIS COADVISOR : ASST. PROF. PANRAPEE SUTTIWAN, Ph.D., 181 pp. ISBN 974-53-1472-2

The purpose of this research was to study sources of stress and perceived levels of stress in Chulalongkorn University undergraduate students. The participants were 452 Chulalongkorn University undergraduate students who perceived that they felt stressed. Data were collected using the Personal Data Questionnaire, DASS-Stress Scale, and Sources of Stress Questionnaire. Descriptive statistics and a three-way ANOVA were conducted to analyze the data obtained.

Findings indicated that the stress perception of Chulalongkorn university undergraduate students was highest in an academic issue followed by social, economic, intrapersonal, family and interpersonal issues, respectively. The results of the three-way ANOVA suggested significant differences in genders, years of study, and disciplines on the perceived levels of stress as follows:

1. Academic source of stress. The interaction effects among genders, years of study, and discipline were significantly found in the perceived levels of academic source of stress, at .01.
2. Intrapersonal source of stress. Male and female students as well as students of different years of study were found to differ significantly, at .01, in terms of their intrapersonal source of stress.
3. Family source of stress. Students of different years of study were found to differ significantly, at .05, in terms of their family source of stress.
4. Economic source of stress. Students of different years of study were found to differ significantly, at .05, in terms of their economic source of stress.
5. Social source of stress. Male and female students were found to differ significantly, at .05, in terms of their social source of stress.
6. Interpersonal source of stress. Male and female students and students of different years of study were found to differ significantly, at .01, in terms of their interpersonal source of stress.

Field of study.. Developmental Psychology.. Student's signature.....

Academic year.....2004..... Advisor's signature.....

Co-advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความสามารถจาก รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ ที่ท่านกรุณาสละเวลาให้คำชี้แนะ ให้ความรู้ และประสบการณ์ในการเรียนรู้อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และข้อคิดต่างๆ อันเป็นประโยชน์และทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ศีรางค์ ทับสายทอง และ รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร ที่กรุณาสละเวลา ให้ความรู้อันเป็นประโยชน์ และให้คำแนะนำเพื่อนำมาแก้ไข จนวิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ รองศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิรมล ชยุตสาหกิจ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. นงลักษณ์ นิรัชชัย ที่กรุณาให้ความรู้อันเป็นประโยชน์อย่างมากมาย ทำให้ผู้วิจัยสามารถนำความรู้ที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ อภิศักดิ์ ชัยโรจน์วัฒนา อาจารย์ภาคสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้สละเวลาและให้ความรู้ในการใช้โปรแกรม Spss สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ หัวหน้าตึกอุบัติเหตุ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ นายแพทย์เสริมเกียรติ จิวหะสุชิน ตลอดจนเพื่อนๆ เพื่อนๆ และน้องๆพยาบาล ตลอดจนบุคคลอันเป็นที่รักทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจในการเรียนมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนๆปริญญาโท น้องๆปริญญาตรี และเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

และที่สำคัญผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และทุกคนในครอบครัวที่ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจในการศึกษามาโดยตลอด กำลังใจและความช่วยเหลือจากทุกท่าน ผู้วิจัยจะขอเทิดทูนไว้ในใจตลอดไป

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
วัตถุประสงค์.....	42
ขอบเขตการวิจัย.....	42
คำจำกัดที่ใช้ความในการวิจัย.....	43
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	47
2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล.....	59
3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
4 การอภิปรายผล.....	96
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	125
รายการอ้างอิง.....	133

สารบัญ

	หน้า
ภาคผนวก.....	138
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	139
ภาคผนวก ข ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียด.....	154
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	180
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	181



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าคุณมีความเครียด เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
2	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สัมภาษณ์ในการศึกษานำร่อง.....	58
3	จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่รับรู้ว่าคุณมีความเครียด.....	61
4	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนระดับความเครียด ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ.....	64
5	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนระดับความเครียด ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี.....	65
6	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของระดับความเครียดของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ.....	65
7	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียด ในแหล่งความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ.....	66
8	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียด ในแหล่งความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี.....	67
9	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียด ในแหล่งความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ.....	69
10	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียด ในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ.....	70
11	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียด ในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี.....	71
12	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียด ในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ....	71
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ.....	72

ตารางที่

หน้า

14	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตชายกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำแนกตามชั้นปีด้วย.....	74
	วิธี Scheffe	
15	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำแนกตามชั้นปีด้วย.....	75
	วิธี Scheffe	
16	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ.....	76
17	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี.....	77
18	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ...	77
19	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ.....	78
20	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี Scheffe.....	79
21	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ.....	80
22	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี.....	81
23	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ.....	81
24	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ.....	82
25	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี Scheffe.....	83

ตารางที่

หน้า

26	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียด ในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ.....	84
27	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามชั้นปี.....	85
28	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามกลุ่มคณะ.....	85
29	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ.....	86
30	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียด ด้านเศรษฐกิจของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปีด้วย วิธี Scheffe.....	87
31	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ.....	88
32	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี.....	89
33	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ.....	89
34	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ.....	90
35	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ.....	91

36	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี.....	92
37	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ.....	92
38	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และบุคคลอื่นของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ.....	93
39	การทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียด ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี ด้วยวิธี Scheffe.....	94
40	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	95

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

- 1 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน
เปรียบเทียบระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ.....73



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คุณภาพชีวิตที่ดีของคนในสังคมปัจจุบันนี้จะต้องอาศัยองค์ประกอบของความสมบูรณ์ในหลายด้าน องค์ประกอบหลักก็คือ ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและด้านจิตใจ มนุษย์จึงดิ้นรนทุกวิถีทางเพื่อความอยู่รอดและความผาสุกในชีวิต ดังนั้นมนุษย์ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ศาสนา และทุกสังคมจะต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Seaward, 1999) ความเครียดที่คนส่วนใหญ่ต้องเผชิญมักเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แต่จะมีความรุนแรงมากขึ้นแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ และการรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งรูปแบบของความเครียดจะมีความแตกต่างกันตามพัฒนาการแต่ละช่วงวัยของชีวิตด้วย (Melgosa, 2001)

จากสภาพสังคมปัจจุบัน ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลกระทบต่อทุกคน ทางออกของผู้คนที่ประสบปัญหาเหล่านี้มีวิธีที่หลากหลาย แต่จากที่ปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์ พิษเศรษฐกิจและปัญหาทางสังคมทำให้มีคนฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น และตั้งแต่ต้นปี 2546 เป็นต้นมา ปัญหายาเสพติดมีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากภาวะความเครียดของคนที่ต้องเผชิญกับปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมและหาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้นั่นเอง เหยื่อของปัญหาสังคมเหล่านี้ส่วนใหญ่แล้วก็คือวัยรุ่นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตอันได้แก่วัยรุ่น โดยเน้นไปที่กลุ่มนักเรียน นิสิตนักศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อันเป็นกลุ่มคนที่เป็นอนาคตและเป็นกำลังสำคัญของชาติ

ช่วงเวลาในการเรียนระดับอุดมศึกษาและชีวิตในมหาวิทยาลัยถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของชีวิต (Torbes & Cohen, 1996) การเป็นนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยต้องพบการเปลี่ยนแปลงและเป็นประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างจากวัยเด็กที่ผ่านมาอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน คือ ด้านการเรียน พัฒนาการตามวัย และรูปแบบการดำเนินชีวิต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่อาจจะส่งผลกระทบต่อจิตใจได้ (Cox, 1993 cited in Jone & Johnston, 1997) ดังนั้นความเครียดที่นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยต้องเผชิญจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของวัยรุ่นเมื่อเริ่มก้าวเข้าสู่วัย 18 ปี มีอิสระในการดำเนินชีวิตมากขึ้นและต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองสูงขึ้นด้วย รวมทั้งเป็นช่วงเวลาที่เปลี่ยนจากภาวะพึ่งพิงครอบครัวมาเป็นช่วยเหลือตนเอง ต้องเริ่มเรียนรู้สิ่งที่ไม่คุ้นเคยมาก่อนในชีวิต (Seaward, 1999) ผลจากความเครียดประกอบกับการจัดการความเครียดที่ไม่มี

ประสิทธิภาพจะทำให้นิสิตนักศึกษาได้รับผลกระทบต่อการเรียนและการดำรงชีวิตมากมาย ดังมีรายงานการศึกษาพบว่า ไม่เพียงแต่นิสิตนักศึกษาชายที่ดื่มสุราและสูบบุหรี่ อันเป็นปัญหาที่สัมพันธ์กับความเครียดเท่านั้น ปัจจุบันนิสิตนักศึกษาหญิงและนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัย มีพฤติกรรมดื่มสุราและสูบบุหรี่มากขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง (Kumagai, Yamazaki, & Kimura, 2002) นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่สูบบุหรี่เพื่อลดความเครียด (Morris, Banas & Burke, 2003)

ความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษา อาจทำให้นิสิตที่มีการรับรู้ระดับความเครียดที่สูงไม่สามารถเผชิญกับความเครียดนั้นได้ จนอาจมีปัญหาถึงขั้นฆ่าตัวตาย Hawton, Simkin, Fagg และ Hawkins (1995) ได้ทำการสำรวจสาเหตุการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยออกฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ระหว่างปี 1976 -1990 พบว่า มีนิสิตนักศึกษาฆ่าตัวตาย 21 คน เป็นเพศชาย 16 คนและเพศหญิง 5 คน โดยสาเหตุการฆ่าตัวตายสัมพันธ์กับความเครียดจากการสอบปลายภาค โดย 2/3 ของนิสิตนักศึกษาที่ฆ่าตัวตายมีความวิตกกังวลกับผลการเรียน และเกือบครึ่งหนึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นความจำเป็นที่ควรหันมาให้ความสำคัญกับนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างต่อเนื่อง โดยศึกษาและทำความเข้าใจกับแหล่งความเครียดหรือสาเหตุของความเครียดที่แท้จริง เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันหรือหาวิธีจัดการความเครียดจากสาเหตุอย่างถูกต้องต่อไป เพราะความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาเสื่อมถอย และการมีความเครียดในระดับสูงหรือมีอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิต อารมณ์และสังคม

นิสิตนักศึกษาใหม่จำนวนมากจะต้องห่างจากครอบครัวเป็นครั้งแรก ต้องดูแลตัวเอง และพึ่งพาตนเองมากขึ้น ต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมใหม่ ตลอดจนถึงเรื่องการทำงานเมื่อจบการศึกษา สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจะมีหลากหลายตลอดระยะเวลาของการเป็นนิสิตนักศึกษา อย่างไรก็ตามสถานการณ์หรือปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในนิสิตนักศึกษาคนหนึ่งอาจจะไม่ส่งผลต่อนิสิตนักศึกษาคนอื่นก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อปัจจัยเหล่านั้น ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (Romano, 1992) และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจไม่ใช่สาเหตุหรือตัวการที่ทำให้เครียด แต่ขึ้นอยู่กับ การตีความหรือการประเมินของแต่ละคนว่าสถานการณ์นั้นๆกำลังคุกคามตนเองจนรู้สึกเครียดหรือไม่และรุนแรงเพียงใด (Verni, Kartz, Colegrove, Dolgin, 1994; Goldman, Christin, Wong, & Eugene, 1997) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) ที่ว่าความเครียดเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบริบทแวดล้อม โดยบุคคลจะเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การประเมินตัดสินและให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นว่ามีผลต่อตนเองในทางใด ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้

ความสำคัญกับเรื่องการเรียนรู้ระดับความเครียดโดยการประเมินด้วยตนเอง มากกว่าการวัดระดับความเครียดจากแบบวัด

และเนื่องจากชีวิตนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยถือเป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตครั้งสำคัญในชีวิต จึงพบว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดมากที่สุด (D'Zurilla & Sheedy, 1991) โดยคาดว่าสาเหตุอาจจะเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ยังไม่สามารถปรับตัวเข้ากับกฎกติกา เงื่อนไขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น การพักในหอพักไม่ว่าทั้งที่เป็นของเอกชนหรือของมหาวิทยาลัยนิสิตนักศึกษาอาจเกิดอาการเครียดเนื่องจาก คิดถึงบ้าน มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวกับรุ่นพี่และเพื่อนใหม่ ตลอดจนการปรับตัวต่อรูปแบบการเรียนที่เปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษา ทำให้นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เกิดความเครียดมาก (วรรณิ ลิ้มอักษร, 2545) นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่ในช่วงต่อระหว่างความเป็นวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ในช่วงนี้เองที่พวกเขาพยายาม ค้นคว้าที่จะเป็นอิสระทางการเงินและอารมณ์จากครอบครัว พยายามที่จะสร้างสัมพันธภาพอันมั่นคงกับเพศตรงข้าม และต้องรับค่านิยมทางสังคมชุดใหม่ รวมทั้งต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่ชีวิตใหม่ในมหาวิทยาลัย อีกประการหนึ่ง นิสิตนักศึกษาจะได้รับการคาดหวังให้สร้างภาพของความเป็นมืออาชีพและเรียนรู้ทักษะด้านอาชีพที่จำเป็นเพื่อเติมเต็มความปรารถนาของตนเอง แม้กระนั้นก็ตามความรุนแรงของปัญหาที่แท้จริงที่นิสิตนักศึกษาต้องเผชิญก็อาจจะต่างกันไปตามการเรียนรู้ การประเมินความรุนแรงของปัญหา สังคมแวดล้อม ครอบครัว บุคลิกภาพและความสามารถในการจัดการกับปัญหาของแต่ละบุคคล (Kim & Won, 1997) ในขณะที่สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชาติ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และ พรรณระพี สุทธิวรรณ (2545) เชื่อว่า ระดับความเครียดของคนเรานั้นจะเพิ่มขึ้นตามความรุนแรงของแหล่งความเครียด ซึ่งถ้าพิจารณาถึงระบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย อาจกล่าวได้ว่าจากจำนวนปีที่เพิ่มขึ้น แหล่งของความเครียดน่าจะมีจำนวนมากขึ้นและรุนแรงมากขึ้น จึงน่าจะเป็นไปได้ว่านิสิตนักศึกษาที่เรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นจะมีความเครียดที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kleehammer, Hart และ Keck (1990) ซึ่งพบว่านักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีความเครียดมากที่สุด เนื่องจากต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานเป็นครั้งแรก กลัวการทำงานผิดพลาด แต่การศึกษาของ Gwele และ Uys (1998) พบว่าในช่วง 3 เดือนแรกของภาคเรียนที่ 1 ของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปี มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่พบว่านักศึกษาที่เรียนในหลักสูตรการเรียนแบบเก่า ประเมินว่าตนเองมีระดับความเครียดที่รับรู้ว่าเป็นอันตรายและคุกคามต่อความรู้สึกของตนเองสูงกว่านิสิตนักศึกษาที่เรียนในหลักสูตรการเรียนแบบใหม่ นอกจากนี้ยังพบว่า สาขาวิชาและความกดดันเรื่องเวลาเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดของนิสิตนักศึกษาได้เช่นกัน (Beck, Hackett, Srivastava, McKim, & Rockwell, 1997)

แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย และสาเหตุที่เกี่ยวข้องจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรทำการศึกษา โดยจากการศึกษาของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ไพบุลย์ เทวรักษ์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร พรรณระพี สุทธิวรรณ กรรณิกา นลราชสุวัจน์ และเรวดี วัฒนทกโกศล (2544) พบว่า นิสิตมากกว่าร้อยละ 85.9 มีความเครียดในเรื่องเรียนเป็นอันดับแรก และในการศึกษาต่อเนื่องของสมโภชน์และคณะ (2545) พบว่า นิสิตที่เรียนสาขาวิชาต่างกันมีระดับความเครียดต่างกัน และความเครียดของนิสิตหญิงและชายมีรูปแบบต่างกันโดยระดับความเครียดของนิสิตหญิงจะสูงสุดในปีที่ 4 ส่วนของนิสิตชายเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในชั้นปีที่ 3 แต่กลับลดลงในชั้นปีที่ 4 เพศจึงเป็นตัวแปรหนึ่งที่อาจส่งผลให้นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีระดับความเครียดแตกต่างกัน

ถึงแม้ชีวิตในวัยเรียนระดับอุดมศึกษาจะทำให้หลายคนมองว่าแหล่งความเครียดด้านการเรียนน่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดมากที่สุด แต่จริงๆ แล้วอาจยังมีแหล่งความเครียดอีกหลายด้านที่มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตและจิตใจของนิสิตนักศึกษา แล้วจึงส่งผลให้เกิดปัญหาและความเครียดด้านการเรียนตามมา เช่น ครอบครัว เพื่อน ลักษณะส่วนบุคคลหรือบุคลิกภาพ สถานะทางการเงิน เป็นต้น

ด้วยเหตุผลนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงแหล่งความเครียดและสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความเครียดอันเป็นเหตุให้นิสิตชายและหญิง แต่ละชั้นปี ในกลุ่มคณะต่างๆ ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความเครียดแตกต่างกัน โดยอาศัยแนวทางในการแบ่งแหล่งของความเครียดจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คือ Barlow (1986) แบ่งแหล่งความเครียดออกเป็น 4 ประเภท คือ 1) สังคม เศรษฐกิจและการเมือง 2) งานและภารกิจ 3) ครอบครัว 4) การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

Miller, Smith และ Larry (1993) แบ่งแหล่งความเครียดเป็น 6 ประเภท คือ 1) งาน 2) ครอบครัว 3) เรื่องส่วนตัว 4) สังคม 5) สิ่งแวดล้อม 6) การเงิน

Ross, Niebling และ Heckert (1999) แบ่งแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยออกเป็น 4 ประเภทคือ 1) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (interpersonal) 2) ด้านปัจจัยภายในของตนเอง (intrapersonal) 3) ด้านการเรียน (academic) 4) ด้านสิ่งแวดล้อมรอบตัว (environment)

Greenburg (1999) ได้แบ่งแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยเป็น 10 ประเภท คือ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต (life style change), ผลการเรียน (grades), การเรียนที่หนักเกินควร (course overload), เพื่อนและมิตรภาพ (friendship), ความรัก (love), เรื่องเพศ (sex), โรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (aids), ความอาย (shyness), ความอิจฉาริษยา (jealous) และการแยกทางกับคู่อริ (break up)

Seaward (1999) แบ่งแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยเป็น 11 ประเภท คือ การอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมห้อง (roommate dynamics), การค้นหาแนวทางเพื่อประกอบอาชีพที่

เหมาะสม (professional pursuits), กำหนดเวลาที่เกี่ยวกับการเรียน (academic deadline), กองทุนช่วยเหลือด้านการเงินและการกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา (financial aid and school loans), งบประมาณด้านการเงินของตนเอง (budgeting your money), รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle behavior), กลุ่มเพื่อนและแรงกดดันจากเพื่อน (peer groups and peer pressure), การสำรวจเรื่องเพศ (exploring sexuality), เพื่อนและมิตรภาพ (friendships), สัมพันธภาพแบบคนรัก (intimate relationships) และการเริ่มต้นการประกอบวิชาชีพ (starting a professional career path)

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้นำการแบ่งแหล่งความเครียดของสมโภชน์และคณะ (2544) มาเป็นแนวทางหลักในการประมวลแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยซึ่งแบ่งแหล่งความเครียดออกเป็น 7 แหล่ง คือ

1. สภาวะสังคม
2. สภาวะทางเศรษฐกิจ
3. การเรียน
4. ครอบครัว
5. คนรัก
6. การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
7. เรื่องส่วนตัว

จากแนวทางเรื่องแหล่งความเครียดดังกล่าวผู้วิจัยนำมาประมวลเข้ากับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการศึกษาเบื้องต้น เพื่อให้แต่ละแหล่งของความเครียดมีแหล่งความเครียดย่อยที่ครอบคลุมสาเหตุความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอย่างครบถ้วนและใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงแหล่งความเครียดที่แท้จริงของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อจะได้หาแนวทางในการช่วยเหลือเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้ ผลการวิจัยที่ได้รับจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาถึงวิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษา และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาวิธีการจัดการกับความเครียดที่ตรงสาเหตุอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยเล่มนี้ประกอบด้วย

1. ความหมายของความเครียด
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
3. ขั้นตอนของการเกิดความเครียดและการประเมินโดยใช้สติปัญญา
4. การเผชิญกับความเครียด
5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว
6. สาเหตุของความเครียด
7. พัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลาย
8. แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
9. รูปแบบการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย
10. ระดับความเครียด
11. ผลของความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความหมายของความเครียดนั้น มีผู้ให้ความหมายต่างๆ กัน ดังต่อไปนี้

ความเครียด (Stress) ในภาษาลาตินมาจากคำว่า Strictus ซึ่งหมายถึงสภาวะที่บุคคล รู้สึกแน่น อึดอัด (Tight) หรือถูกจำกัด (Narrow) ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น ความคิด หรือสถานที่ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด กล้ามเนื้อหดตัว และในศตวรรษที่ 18 ได้มีการนำ Stress ไปใช้ทางกลศาสตร์ ซึ่งหมายถึง ปริมาณแรงที่กระทำต่อหนึ่งหน่วยพื้นที่ เช่น ปอนด์ต่อตารางนิ้ว นอกจากนี้ในศตวรรษที่ 19 ความเครียดได้ถูกนำมาใช้ในการแพทย์ที่เกี่ยวข้องเนื่องจากร่างกายได้รับความกดดันหรือการทำท่าย (Neufeld, 1980)

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

1. ความเครียดในแนวของปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้า (Stress as a state of the organism) หมายถึง การที่บุคคลได้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาทำอันตรายหรือมาคุกคาม
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 โดยบุคคลเกิดการรับรู้และ

ประเมินสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบว่าคุณเองไม่สามารถจะรับมือได้ เนื่องจากศักยภาพที่มีอยู่ของตนเองน้อยกว่าความรุนแรงของสิ่งแวดล้อมหรือประเมินว่าสิ่งแวดล้อมดังกล่าวจะเข้ามาคุกคามหรือทำอันตรายต่อตนเอง

Selye (1976) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้อง (Demand) หรือสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) ที่มากระทำต่อบุคคล โดยข้อเรียกร้องดังกล่าวมีทั้งในด้านที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

Luckman และ Sorenson (1980) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จไม่เพียงพอในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้สภาวะของร่างกาย และจิตใจขาดสมดุล

Lazarus และ Delongis (1983), Spera และ Lanto (1995) อ้างถึงใน สมโภชน์ และคณะ (2544) กล่าวว่า ความเครียดในทางจิตวิทยา หมายถึง สภาวะการตอบสนองของบุคคลทั้งทางกายและจิตต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยที่บุคคลยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เผชิญได้ทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

Lazarus และ Folkman (1984) ให้นิยามเกี่ยวกับความเครียดว่า เป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยกระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive appraisal) ว่า ความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถ หรือแหล่งกำลัง (Resource) ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้และเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุข

Baron และ Paulus (1991) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลรวมของปฏิกิริยาทางชีววิทยาต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ในด้านกายภาพ อารมณ์ จิตใจ ทั้งภายในและภายนอก ที่มีแนวโน้มจะรบกวนภาวะสมดุลของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ หากว่าปฏิกิริยาดังกล่าวนั้น ไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสม ก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติได้

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์ สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยตอบสนองออกมาทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของ Selye (Selye's Stress Theory)

Selye (1976) กล่าวว่า เมื่อร่างกายได้รับการคุกคามทำให้เกิดความเครียด สิ่งที่มาคุกคาม (Stressors) นั้น อาจเป็นได้ทั้งที่ดีและไม่ดี ซึ่งทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เมื่อร่างกายได้รับการคุกคามก็จะเกิดการตอบสนอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีววิทยาของร่างกายและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า ภาวะการปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตือน หรือระยะตื่นตัว (Alarm reaction stage) คือ ระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคาม (Stressor) และร่างกายมีการรับรู้ต่อสิ่งคุกคามหรือสถานการณ์นั้นๆ โดยปฏิกิริยาที่ร่างกายรับรู้และตอบสนองจะเกิดขึ้นตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาที จนถึง 48 ชั่วโมง ระยะเตือนนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะช็อค (Shock phase) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม บุคคลจะเตรียมตัวตอบสนองกับสถานการณ์นั้น โดยการสู้หรือหนี ซึ่งทำให้เกิดความเครียด เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต คือ Epinephrine ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตลดต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไปพลังงานในร่างกายจะถูกดึงมาใช้จนหมด ภายใน 24-48 ชั่วโมง

1.2 ระยะภายหลังช็อค (Countershock phase) เป็นระยะที่ร่างกายพยายามปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือ ระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มทำงานประสานกันเป็นระบบ อาการที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) คือ ระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคามโดยใช้วิธีต่างๆ ผลที่ตามมาคือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากกระตุ้นอยู่ อาจก่อให้เกิดความเครียด อวัยวะภายใน (Visceral organ) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine glands) จะทำงานหนัก ทำให้เกิดอาการทางกายจนเป็นการเจ็บป่วยทางกายกลุ่ม Psychophysiological disorders ต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร ปวดศีรษะ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัว และเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) คือ ระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลัง อาการต่างๆ ที่เกิดกลไกการปรับตัวจะ

ล้มเหลว เกิดโรคและอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด โดยเชื่อว่าการกลับมาของระยะเดือนในช่วงสั้นๆ เป็นเหมือนการรวมกำลังสู้กับสภาวะนั้นๆ เป็นครั้งสุดท้ายก่อนเสียชีวิต

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล ปัจจัยภายใน ได้แก่ อายุ เพศ กรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ การรักษาด้วยฮอร์โมน ยา และสารอาหาร นอกจากนั้นความเครียดหลายชนิดที่เกิดขึ้น พร้อมๆ กันจะให้ผลร่วมกัน ซึ่งจะเพิ่มตัวกระตุ้นความเครียด มีผลให้ความต้านทานต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดลดลง

ขั้นตอนของการเกิดความเครียดและการประเมินโดยใช้สติปัญญา (Cognitive appraisal)

นอกเหนือจากความหมายของความเครียดที่ Lazarus & Folkman (1984) ไว้กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว เขายังได้กล่าวถึงความสำคัญในการประเมินสถานการณ์โดยใช้สติปัญญา หรือ Cognitive appraisal ว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับประเมินความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการ (Demands) กับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ (Resources) ของบุคคลนั้น การตัดสินใจภาวะเครียดของบุคคลต้องผ่านกระบวนการความรู้สึกนึกคิด ตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. การประเมินปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของสถานการณ์นั้นว่า มีผลกระทบอย่างไรต่อบุคคล การประเมินนี้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 ไม่เกิดผลใดๆ หรือไม่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพและความสุขของตน หรือตนไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้นๆ

1.2 มีผลดีหรือมีประโยชน์ต่อตนเอง (Benign positive) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลดีต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข เบิกบานใจ หรือรู้สึกสงบ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับสถานการณ์นั้น หรือไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

1.3 เกิดภาวะเครียด (Stress) คือ การพิจารณาตัดสินว่าในสถานการณ์นั้นๆ บุคคลต้องดึงแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้เต็มที่ หรือเกินกำลังแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ ซึ่งส่งผลต่อตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง 3 ลักษณะ คือ

1.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and loss) หมายถึง การที่บุคคลประเมินว่า เกิดการเสียหายขึ้นกับตนเองแล้ว เช่น การเจ็บป่วย การสูญเสียคนที่รัก การสูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

1.3.2 เป็นสิ่งคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินหรือคาดการณ์ว่าสถานการณ์นั้นอาจเกิดอันตรายทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น กลัว วิตกกังวล และ โกรธ เป็นต้น

1.3.3 เป็นสิ่งท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์นั้นอาจจะเป็นอันตราย แต่คาดการณ์ว่าตนจะสามารถควบคุมได้ หรืออาจจะให้ประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น ซึ่งความเครียดนี้เป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลเรียนรู้ที่จะเอาชนะ ทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้น ตื่นเต้น และมีแรงจูงใจที่จะสู้หรือลอง

2. การประเมินทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์ และทางเลือกที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งต้องอาศัยสติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ในการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน มีความซับซ้อนมากขึ้น เพื่อที่จะหาทางแก้ไขจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

3. การประเมินซ้ำ (Reappraisal) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการประเมินปฐมภูมิ และการประเมินทุติยภูมิ โดยใช้ข้อมูลและแหล่งประโยชน์ทั้งจากสิ่งแวดล้อมและภายในบุคคลในการควบคุม หรือจัดการกับสถานการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เข้ามาเป็นการติดตามประเมินผล วิธีการในการแก้ไขสถานการณ์ที่เคยใช้ไปแล้ว ซึ่งการประเมินซ้ำ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamic) อาจปรับเปลี่ยนได้ หรือเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

แต่ทั้งนี้การกำหนดว่าความเครียดของใครอยู่ในระดับใด และจะเกิดความรุนแรงมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความรู้ของแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละบุคคลจะทนกับสภาพของความเครียดได้ในระดับต่างกัน (Seaward, 1994 อ้างถึงใน สมโภชน์ และคณะ, 2545)

การเผชิญปัญหา (Coping Efforts)

เป็นขั้นของการลงมือดำเนินการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่มีวิธีการจัดการกับความเครียดแบ่งโดยทั่วไปได้ 2 แบบ คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจปัญหา พิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อย่างมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง เช่น พิจารณา ทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนเสียใหม่ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น เป็นการวางแผน วางขั้นตอนในการดำเนินการมุ่งมั่นแก้ปัญหา และลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะจัดการกับ อารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่แน่ใจ คับ ข้องใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่างๆ กลวิธีที่ใช้ อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การมองปัญหาในแง่มุมมองใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

โดยทั่วไป บุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณี que เห็นว่า ตน สามารถจะจัดการกับปัญหาได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เมื่อเห็น ว่าปัญหานั้นเกินกว่าจะแก้ไขได้ การเผชิญปัญหาที่จะให้ผลดีที่สุด คือการใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบ ดังกล่าวให้ช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational Outcomes)

Lazarus and Folkman (1984) จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียดซึ่งอาจเป็นผลระยะ สั้นหรือระยะยาว เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการเผชิญความเครียดไว้ 3 กลุ่ม คือ

1. ผลทางด้านสังคม (Social functioning) เป็นผลการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคล ตอบสนองต่อบทบาทต่างๆ ของตนในสังคม ในฐานะพ่อแม่ นายจ้าง หรือบุคคลในสังคมและการที่ บุคคลมีสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่างๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

2. ผลทางด้านจิตใจ (Morale) เป็นผลจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวัน รู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนเองอย่างไร เช่น พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ มีความสุขหรือไม่มีความสุข มีความคาดหวังหรือหวาดกลัว เป็นต้น

3. ผลต่อสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) มีผลต่อความสามารถในการตอบสนอง ความต้องการของร่างกายหรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม

สาเหตุของความเครียด

Miller และ Keane (1972) cited in Sutterley และ Donnelly (1981) ได้แบ่งสาเหตุ ความเครียดตามแหล่งที่เกิดเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (Physical stress) แบ่งตามระยะการเกิดได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งที่มาคุกคามชีวิตที่ เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับการบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ การตกอยู่ในสถานการณ์ที่ น่ากลัว เป็นต้น

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ หรือการเปลี่ยนแปลงร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บปวดเรื้อรัง การตั้งครรภ์ เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ (Psychological stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่สืบเนื่องมาจากความนึกคิด หรือเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันจากการตอบสนองทันทีทันใดต่อสิ่งที่มาคุกคาม และคาดว่าจะอันตราย ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ

Wallace (1978) cited in Howard (1996) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแยกออกเป็น

1.1 สาเหตุของครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก คู่สมรส

1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง ลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

1.3 สาเหตุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน

2. สาเหตุจากภายใน (Endogenous stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความรู้สึกผิด ความฝัน ความคิด ความคาดหวัง ความมุ่งหมาย เป็นต้น

Dubrin (1990) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive thing stress) หรือเรียกว่า ความสุข (Eustress) เป็นความเครียดที่ผู้ได้รับเกิดความสุข อิมเมม ปิติยินดี ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative thing stress) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่สบายใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์บางอย่างก็จะเข้าใจทันทีว่าเกิดความทุกข์ ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การสอบไม่ผ่าน เป็นต้น

Seaward (1994) อ้างถึงใน สมโภชน์ และคณะ (2545) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่ดี (Eustress) เป็นความเครียดที่กระตุ้นให้บุคคลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความเครียดที่เป็นกลาง (Neustress) เป็นความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในแง่ดีและร้าย

3. ความเครียดที่ร้าย (Distress) เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติตนเองในชีวิตประจำวัน หรือ ทำงานแย่ลง

แหล่งของความเครียด (Sources of Stress) (Miller, Smith, & Larry 1993)

ความเครียดของบุคคลเกิดจากความเครียด 6 แหล่งด้วยกัน คือ

1. งาน

งานเป็นแหล่งที่ทำให้บุคคลประสบกับความเครียดที่สำคัญแหล่งหนึ่ง เนื่องจากงานเป็นสิ่งนำไปสู่สิ่งที่บุคคลต้องการ 3 อย่าง คือ เงิน ความพอใจในตนเอง และความสำเร็จอย่างสูงสุดของชีวิต ดังนั้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว บุคคลอาจจะต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก อาจจะต้องสละสิ่งหนึ่งเพื่อให้ได้มาอีกสิ่งหนึ่ง เช่น อาจจะต้องทนทำงานที่น่าเบื่อเพื่อรายได้ที่น่าพอใจ ต้องทำงานหนักเพื่อที่จะได้รับตำแหน่งที่สูงขึ้น เป็นต้น โดยทั่ว ๆ ไปแล้วบุคคลจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการทั้ง 3 อย่างดังกล่าว จึงอาจกล่าวได้ว่างานเป็นแหล่งของความเครียดแหล่งใหญ่ และเกิดขึ้นอย่างยาวนาน ความเครียดจากงานอาจจะเกิดจาก การทำงานที่น่าเบื่อ งานที่ไม่มั่นคง ขอบเขตของงานไม่ชัดเจน ความกดดันในการทำงาน งานที่รับผิดชอบมากเกินไปและการว่างงาน

2. เรื่องส่วนตัว

ความเครียดส่วนบุคคลมักเกิดจากสถานการณ์บางประการที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของบุคคล บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกด้านบวกต่อตนเองจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในทางลบกับภาพลักษณ์หรือความเป็นตัวตนของบุคคล จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ในการที่จะแสวงหาหรือกระทำสิ่งที่ทำหายนอื่น ๆ ในชีวิต ซึ่งความไม่มั่นใจดังกล่าวทำให้บุคคลเกิดความเครียดอย่างมาก

ความเครียดส่วนบุคคลเกิดได้จากการประสบความสำเร็จ การมีความสามารถ และจากความล้มเหลว อีกทั้งยังพบว่าการได้รับบาดเจ็บ การเจ็บป่วย ความซึมเศร้า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับน้ำหนัก อายุ และการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การทำผิดกฎหมายเล็ก ๆ น้อย ๆ ตลอดจนความสงสัยในความสามารถของตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของบุคคล นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดส่วนบุคคลอาจเกิดได้จากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การไม่มีอิสระในการที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างในสิ่งที่บุคคลต้องการจะทำ และการสูญเสียความเป็นส่วนตัว เป็นความเครียดส่วนบุคคลที่พบได้บ่อย ความเครียดจากการไม่มีอิสระอาจจะเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น การถูกจำกัดอิสระในการประกอบกิจกรรมทางศาสนา การติดคุก เป็นต้น

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นเสมือนตัวกระตุ้นหรือแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยเหตุการณ์นั้นอาจไม่จำเป็นต้องกระทบต่อบุคคลโดยตรง แต่ผลของเหตุการณ์เหล่านั้นมีอิทธิพลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงในชีวิตทั้ง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการของชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยต่าง ๆ ของชีวิต และ เหตุการณ์ที่เกิดตามสถานการณ์ เช่น การย้ายที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนแปลงนิสัยส่วนตัว เป็นต้น

2.3 ลักษณะภายนอกของบุคคล โดยทั่วไปสังคมจะยอมรับบุคคลจากลักษณะ ภายนอกที่มองเห็น จึงทำให้บุคคลมีการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่มีลักษณะภายนอก ดีกว่าตนเองอยู่เสมอ ๆ และมีบุคคลจำนวนมากที่พยายามจะทำให้ตนเองเป็นคนสมบูรณ์แบบ (perfectionist) ดังนั้น เมื่อไม่ประสบผลสำเร็จจึงทำให้เกิดความเครียด

2.4 ความสำเร็จ บุคคลจำนวนมากคิดว่าความสำเร็จเป็นรางวัลที่บุคคลได้รับจาก การทำงานหนัก แต่การประสบความสำเร็จอาจทำให้ตนเอง และบุคคลอื่น ๆ คาดหวังว่าต้อง ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นเสมอไป ความสำเร็จนำมาซึ่ง ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นสิ่งที่ยากที่จะควบคุม ยิ่งประสบความสำเร็จในระดับสูง การเปลี่ยนแปลงก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้น เมื่อประสบความสำเร็จบุคคลจึงไม่รู้ว่าตนเองจะต้องทำอะไรบ้าง และต้องปรับตัวอย่างไร เพื่อที่จะสามารถเผชิญกับความเครียดที่เกิดมาจากความสำเร็จของตนเองได้

2.5 ความเชื่อทางปรัชญา บุคคลจำนวนมากมีความคิด และความเชื่อเป็นของ ตนเองเกี่ยวกับการเกิดขึ้น การคงอยู่ของสิ่งต่างๆ ในโลก บุคคลบางกลุ่มยึดติดกับความคิดและ ความเชื่อของตนอย่างเหนียวแน่น ในขณะที่บุคคลอีกกลุ่มค่อนข้างจะยืดหยุ่น สามารถ เปลี่ยนแปลงความคิดและความเชื่อของตนเองได้ ความเชื่อทางศาสนา ปรัชญาต่าง ๆ และการให้ ความสำคัญเกี่ยวกับ การเกิด การตาย ความถูกต้อง และความผิดพลาด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ บุคคลเกิดความเครียด

3. ครอบครัว

ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งของความเครียดแหล่งใหญ่ด้วย ชีวิต ครอบครัวเป็นเรื่องละเอียดอ่อน และซับซ้อน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวไม่ว่าทางบวก หรือทางลบทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น (Miller, Smith, & Larry 1993) ความเครียดใน ครอบครัวเกิดจากสาเหตุหลายประการด้วยกัน คือ

3.1 การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการ

การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว และ ก่อให้เกิดความเครียดแก่สมาชิกในครอบครัวทุกคน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้แก่ การตาย การแต่งงาน การเข้าสู่วัยชราของพ่อแม่ การที่บุตรเข้าสู่วัยรุ่น เป็นต้น

3.2 ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส

ความขัดแย้งในครอบครัวเป็นแหล่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้มากที่สุด โดยเฉพาะความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส เนื่องจากการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคู่สมรส เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่ทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสอาจจะเกิดจากสาเหตุหลายประการด้วยกัน แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด คือ การที่คู่สมรสไม่สามารถทนต่อข้อบกพร่องของกันและกันได้ ความคาดหวังที่ไม่สามารถเป็นจริงได้ เช่น ความคาดหวังที่จะได้รับการดูแลจากคู่สมรสเหมือนกับที่เคยได้รับการดูแลจากพ่อแม่ เป็นต้น

3.3 การปฏิบัติบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

การปฏิบัติบทบาทหน้าที่ในครอบครัว เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา พลังงาน การเงิน กำลังกาย และกำลังใจอย่างมาก บทบาทหน้าที่ในครอบครัวเป็นสิ่งที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวกำหนดขึ้น และทุกคนต้องปฏิบัติตาม เมื่อไม่สามารถปฏิบัติได้ก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกผิด วิตกกังวล และนำไปสู่การเกิดความเครียดในเวลาต่อมา

3.4 การเลี้ยงดูบุตร

หน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรของครอบครัวเริ่มต้นตั้งแต่ ก่อนตั้งครรภ์จนกระทั่งบุตรเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งในแต่ละระยะครอบครัวต้องประสบกับทั้งสิ่งที่พึงพอใจและไม่พึงพอใจ ปัญหาที่เกิดจากการเลี้ยงดูบุตรก่อให้เกิดความเครียดอย่างมากกับครอบครัว จากการศึกษาพบว่า ความเครียดของครอบครัวมีความสัมพันธ์โดยตรงกับจำนวนบุตร โดยเฉพาะการเลี้ยงดูบุตรที่มีอายุน้อยกว่า 5 ขวบ ซึ่งพบว่า ความเครียดส่วนใหญ่จะเกิดกับแม่ แต่พ่ออาจได้รับผลกระทบด้วยเช่นกัน และยังพบอีกว่าความเครียดจากการเลี้ยงดูบุตรจะเพิ่มมากขึ้นตามปัญหาของเด็กในแต่ละวัย

3.5 ความยุ่งยากเรื่องเพศสัมพันธ์

ปัญหาเพศสัมพันธ์เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยปัญหาหนึ่งในครอบครัว แต่เป็นปัญหาที่บอกล่าวให้บุคคลอื่นทราบได้ยาก และเป็นปัญหาที่คู่สมรสไม่กล้าที่จะพูดกันอย่างเปิดเผย และตรงไปตรงมา การมีปัญหาเพศสัมพันธ์ทำให้บุคคลมีความรู้สึกโกรธ เจ็บปวด และวิตกกังวล ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์อาจจะเกิดจาก ความเป็นพิษ การปฏิเสธ และความคาดหวังที่ไม่สามารถเป็นไปได้อย่างจริง แต่พบว่าสาเหตุที่พบบ่อย คือ การที่คู่สมรสขาดความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์อาจจะเกิดจากปัญหาอื่นๆ ของครอบครัว เช่น ปัญหาทางเศรษฐกิจ ความเหน็ดเหนื่อย หรือการไม่มีเวลาที่จะอยู่ด้วยกันอย่างใกล้ชิด

3.6 การสูญเสีย

การสูญเสียของครอบครัวส่งผลกระทบต่อสมาชิกทุกคน ซึ่งการสูญเสียดังกล่าวอาจจะเกิดจาก การเกิด การตาย การแต่งงาน หรือการสำเร็จการศึกษา ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียอาจจะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความขัดแย้งกันมากขึ้น หรือมีความใกล้ชิดกัน

มากยิ่งขึ้นก็ได้ เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนต้องการได้รับความช่วยเหลือ และการประคับประคองทางอารมณ์มากขึ้น

4. สังคม

ความเครียดทางสังคม เกิดจากสิ่งแวดล้อมใหม่ และการถูกแยกออกจากสังคม เช่น การที่บุคคลต้องออกจากบ้านเพื่อไปศึกษาต่อ หรือไปทำงานในที่ไกลๆ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนแปลกหน้าในสังคมนั้น ๆ และรู้สึกโดดเดี่ยว บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวและเริ่มสร้างสัมพันธภาพใหม่ขึ้น การมีสัมพันธภาพที่ดีและมั่นคงขึ้นอยู่กับการอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน มีสังคมร่วมกันและมีการดูแลซึ่งกันและกัน

การแยกตัวออกจากสังคมทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสูญเสียความสัมพันธ์กับบุคคลที่เคยเข้าใจ เช่น การสูญเสียเพื่อนที่ดี หรืออาจจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ส่งผลกระทบต่อเครือข่ายทางสังคม ดังนั้น ถ้าบุคคลขาดทักษะทางสังคมในการที่จะสร้างสัมพันธภาพใหม่ มีความวิตกกังวลเมื่อต้องเข้าสังคม หรือขาดทักษะทางสังคม ก็จะทำให้บุคคลเกิดความเครียด ความเครียดจากสังคมเกิดได้จากหลายสาเหตุ คือ

4.1 การทำบทบาทหน้าที่ทางสังคม

การได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือและความรู้สึกผูกพันซึ่งเกิดจากการมีเครือข่ายทางสังคมทำให้บุคคลรู้สึกมีพลังอำนาจ แต่การได้รับพลังอำนาจจากสังคมดังกล่าวทำให้บุคคลต้องมีบทบาทหน้าที่ในสังคมด้วย ซึ่งการทำบทบาทหน้าที่ในสังคมต้องใช้ทั้ง เวลา พลังงาน และทรัพยากรอื่น ๆ หลายอย่าง ในบางครั้งสิ่งที่ได้รับจากสังคมก็ไม่คุ้มค่างับสิ่งที่บุคคลต้องทำเพื่อตอบแทนสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นภาระอย่างหนึ่งซึ่งอาจจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหงุดหงิด เนื่องจากบ่อยครั้งบุคคลต้องทำตามที่บุคคลอื่นต้องการโดยที่ตนเองไม่เห็นด้วย การต้องเป็นผู้นำหรือตัวแทนของสังคมเป็นอีกสถานการณ์หนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด เนื่องจากบางครั้งการเป็นผู้นำกลุ่มอาจจะทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง และการเป็นผู้นำทำให้บุคคลต้องทำงานหนักและขาดอิสระ

4.2 ความขัดแย้งและการแยกตัวออกจากสังคม

ความขัดแย้งทางสังคมนำมาซึ่งการแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งปัญหาที่ตามมาจากการแยกตัวออกจากสังคม คือ ความรู้สึกที่ว่าตนไม่เป็นที่ต้องการและความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะเกิดได้มากเมื่อเพื่อนที่สนิทต้องจากไปอยู่ที่อื่น หรือเมื่อความสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป

5. เงิน

จากการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกของคนที่มีปัญหาเรื่องเงิน พบว่า ร้อยละ 71 มีความวิตกกังวล ร้อยละ 52 รู้สึกซึมเศร้า และร้อยละ 51 รู้สึกโกรธ (Rubenstein, 1981 cited in Miller, Smith, & Larry, 1993) เงินไม่ได้มีความหมายในทางเศรษฐศาสตร์เท่านั้น แต่เป็นเครื่องวัดคุณค่าของคนด้วย การมีสถานภาพทางการเงินไม่มั่นคงทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง ปัญหาเรื่องการเงินเป็นปัญหาอันดับแรกที่ทำให้เกิดความเครียดในครอบครัว และปัญหาของคนทุกระดับชั้น การมีเงินไม่เพียงพอกับรายจ่ายในสิ่งจำเป็นเป็นพื้นฐานทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกวิตกกังวล การมีสถานภาพทางการเงินที่มั่นคงเป็นตัวกำหนดลักษณะที่อยู่อาศัย เพื่อน โอกาสทางการศึกษา สังคม และคู่สมรส ความเครียดทางการเงินอาจเกิดมาจากการตกงาน ทำให้ไม่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายส่งผลให้ความเป็นอยู่และวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ในทางกลับกันการร่ำรวยขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น การได้รับมรดก การถูกลอตเตอรี่ การได้กำไรมาก ก็เป็นความเครียดได้เช่นกัน เนื่องจากการปรับตัวไม่ทัน (Miller, Smith, & Larry, 1993)

6. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความดังของเสียง อากาศเป็นพิษ และพบว่าความขัดแย้งทางการเมือง อาชญากรรม ความขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน และความเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในชุมชนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด

ปัญหาสิ่งแวดล้อม และสภาวะทางสังคมทำให้คุณภาพชีวิตของคนเปลี่ยนแปลงไป โดยผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมที่มีปัญหาส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิต แม้ว่าจะไม่มีดัชนีชี้วัดภาวะสุขภาพจิตอย่างแท้จริงแต่จากการประเมินทางอ้อม จากผู้บริการพบว่าสุขภาพจิตของคนไทยมีแนวโน้มที่เลวลง ซึ่งจะเห็นได้จากสถิติการฆ่าตัวตาย การฆ่ากันตาย และจากอัตราการใช้จ่ายกลุ่มประสาท ยาแก้ปวด ยารักษาโรคกระเพาะที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น (ชูชัย ศุภวงศ์ และยุวดี คาดการณีกุล, 2539 อ้างถึงใน ประทุม สุขมี, 2542)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

ในเรื่องของวัยรุ่น ได้มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ดังนี้

Rice (1996) กล่าวว่า คำว่า “วัยรุ่น” มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” ซึ่งหมายถึง “การเจริญเติบโต” หรือ “การเจริญไปสู่การมีวุฒิภาวะ” วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่

Rogers (1972) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง การก้าวไปสู่วุฒิภาวะ ซึ่งมาจากรากศัพท์เดิมคือ “Adolescere” ในภาษาละติน หมายความว่า ย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยพิจารณาเกณฑ์ความพร้อมทางด้านร่างกายที่เจริญเติบโตเต็มที่ถึงวุฒิภาวะสูงสุดพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่

Hurlock (1974) ได้กล่าวถึงคำว่า “วัยรุ่น” ว่าตรงกับคำว่า “Adolescence” มีความหมายว่า “เจริญเติบโต” ซึ่งวัยนี้เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เด็กจะพัฒนามาจากการพึ่งพิงผู้ใหญ่ไปสู่ความเป็นอิสระอย่างเห็นได้ชัดในทุกๆ ด้าน และการที่เด็กจะมีความเจริญถึงขั้นมีวุฒิภาวะนั้น มิใช่เจริญเติบโตทางร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็จะเจริญเติบโตไปด้วย นั่นคือ จะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

พัฒนาการของวัยรุ่น

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530) แบ่งช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 13-15 ปี โดยเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งในช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นระยะนี้จึงมุ่งเข้าหาตนเอง มีความสนใจในรูปร่างของตน และเปลี่ยนแปลงทางลักษณะทางเพศทั้งภายในและภายนอก
2. ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 15-18 ปี ช่วงนี้เป็นช่วงที่ผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ได้แล้ว เด็กระยะนี้จะมุ่งความสนใจเพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยมี เจตคติและค่านิยมของตนเอง ตลอดจนมีการวางแผนในอนาคต นอกจากนี้เด็กยังเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศอีกด้วย
3. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปี ระยะนี้เป็นช่วงสุดท้ายก่อนที่เข้าสู่ผู้ใหญ่ เป็นระยะที่เด็กเริ่มจัดรูปแบบของตนเอง เริ่มมีการฝึกความชำนาญในสายอาชีพของตนเอง มุ่งหวังอนาคต เช่น การเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาในสาขาอาชีพต่างๆ

นอกจากนี้เด็กวัยนี้ยังรู้จักตนเอง และสามารถเชื่อมโยงบทบาทหน้าที่ของตนเองเข้ากับสังคมใหม่ที่ตนอยู่ รู้คุณค่าของชีวิตและสร้างจุดมุ่งหมายของชีวิต ตลอดจนมีมุมมองต่อสังคมกว้างขึ้น

Hurlock (1973) กล่าวไว้อีกว่า การเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชายและเพศหญิงจะเริ่มไม่พร้อมกัน โดยจะถือเกณฑ์การเข้าสู่วัยรุ่นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย รูปร่าง และการเจริญด้านวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ ซึ่งโดยปกติเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 1-2 ปี และช่วงอายุของวัยรุ่นในเพศหญิงจะอยู่ระหว่าง 13-18 ปี ส่วนเพศชายจะอยู่ระหว่าง 14-18 ปี

พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่นตอนปลาย

การพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เป็นระยะสุดท้ายของการเป็นวัยรุ่น และเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เมื่ออายุประมาณ 21 ปี หรือเรียกว่าบรรลุนิติภาวะ การปรับตัวของวัยนี้ จะพัฒนามาตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง และจะค่อยๆ สมบูรณ์แบบขึ้น วัยรุ่นตอนปลายนี้จะเรียนรู้ลักษณะที่จะต้องเป็นผู้ใหญ่มากยิ่งขึ้น เพราะชีวิตอยู่ในช่วงวัยมัธยมปลายเข้าสู่มหาวิทยาลัย มีการเปลี่ยนตำแหน่งทางสังคมจากเดิมเป็นผู้ใหญ่ จึงทำให้เกิดการผลักดันทางพัฒนาการในแบบแผนของพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่มากยิ่งขึ้น

อุปนิสัยของวัยรุ่นตอนปลาย

อุปนิสัยที่แตกต่างจนเห็นได้ชัดเจน คือ ความสุภาพเรียบร้อยเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น มีวิธีการแก้ไขปัญหามากมาย ได้ดีกว่าเดิม สุขุมเยือกเย็น มีเหตุผล เคารพกับความจริง อดทนอดกลั้นได้มากขึ้น

การเพิ่มพูนความมั่นคงและวิธีเผชิญปัญหาชีวิต

วัยรุ่นตอนปลายจะปรับตัวได้ดีมากขึ้น รวดเร็วเพียงใด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต ทั้งในและนอกบ้านของเด็ก ซึ่งมีส่วนช่วยให้มีการเพิ่มพูนความมั่นคงมากขึ้นตามลำดับ การปรับตัวกับปัญหาต่างๆ ของชีวิตไม่ว่าทางสังคม ครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และการศึกษา จะทำได้ดีกว่าเดิม เพราะมีความสุขุมเยือกเย็น รอบคอบมากขึ้น มีความมั่นคงในการใช้เหตุผลเป็นหลัก สำคัญในการดำเนินชีวิต หรือเผชิญกับปัญหาชีวิตต่างๆ นั่นคือ มีวุฒิภาวะเข้ากับเหตุการณ์สิ่งแวดล้อม และตัวบุคคลได้ดี

พัฒนาการทางอารมณ์

อารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลายจากที่เคยรุนแรงจะค่อยๆ สงบลง สุขุมและเยือกเย็น สุภาพ เรียบร้อยขึ้นตามลำดับ วัยนี้จะรู้สึกอดกลั้นความรู้สึกเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ อารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่จะแสดงออกในอารมณ์รัก ความรู้สึกซาบซึ้งที่มีความสุข มีน้ำใจโอบอ้อมอารีและช่วยเหลือผู้อื่น รักครอบครัว รักเพื่อนฝูง ความรักของเด็กวัยนี้เริ่มมีเหตุผลมากขึ้น อยู่ในโลกของความเป็นจริงมากขึ้น หากเป็นความรักของหนุ่มสาวก็จะเริ่มคิดเลยไปถึงชีวิตแต่งงานที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ฉะนั้นอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลายจะมีลักษณะแบบผู้ใหญ่มากขึ้น

วัยรุ่นตอนปลายจะมีความวิตกกังวลใจจากเหตุผล 2 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวลด้านประสาท ได้แก่ ความรู้สึกไม่ทัดเทียมเพื่อน ความน้อยเนื้อต่ำใจ สับสนวุ่นวาย บางครั้งอาจก่อพฤติกรรมที่ไม่คาดฝันขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดการผ่นกลางวัน ความวิตกกังวลใจที่เกิดขึ้นมักวิตกกังวลในเรื่องความเป็นอยู่ในด้านเศรษฐกิจ การแสดงออกทางการแต่งกาย บ้าน รถยนต์ ฯลฯ โดยคำนึงถึงและยึดติดกับวัตถุเหล่านี้มาก
2. อารมณ์อิจฉาริษยา ทั้งชายและหญิงเริ่มมีความรู้สึกอิจฉาริษยาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ เพศหญิงมักเป็นฝ่ายตอบสนองมากกว่ารุกเร้า หญิงหรือชายที่เป็นดาวเด่นและได้รับความสนใจจากเพื่อนต่างเพศจะถูกรุมอิจฉาจากเพื่อนๆ เพศเดียวกัน

การบรรลุนิติภาวะทางอารมณ์ วัยรุ่นตอนปลายนี้จะระงับการโต้ตอบทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใดได้ และจะชลดูความเหมาะสมตามกาลเทศะ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการเข้าหาผู้ใหญ่ เพื่อปรึกษาหารือปัญหาต่างๆ กับผู้อื่นที่ตนพอใจ หรือผู้ใหญ่ ผู้ปกครองที่ใกล้ชิด

พัฒนาการทางสังคม

วัยรุ่นตอนปลายต้องการเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ และสังคมต้องการมีประสบการณ์ต่างๆ พร้อมทั้งปฏิบัติตามที่สังคมทำ เช่น แต่งกายตามแฟชั่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ และการเล่าเรื่องขำขันต่างๆ สามารถปรับตัวได้ดีในสังคม มีความเชื่อมั่นในการแสดงออกทางวาจาและท่าทางในสังคม ระยะเวลาที่ทั้งชายและหญิงจะต่อต้านพวกที่ดูถูกเหยียดหยามผู้ที่ด้อยกว่า ลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลายนี้จะบรรลุนิติภาวะทางสังคม

ช่วงวัยรุ่นตอนปลายจะมีทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จทางสังคมสูงมาก ทั้งวัยรุ่นหญิงและชายต่างเห็นความสำคัญในการมีความสามารถทางการสนทนาโต้ตอบกับผู้อื่นมากขึ้น ความสนใจในเพศตรงข้ามมีสูงขึ้น วัยนี้ชายหญิงจะจับคู่กันเป็นคนรัก ซึ่งใครที่ไม่มีคนรักจะเริ่มรู้สึกมีปมด้อย นอกจากนี้ยังให้ความสนใจกับ

ชีวิตครอบครัวมากเป็นพิเศษ เริ่มสนใจบทบาทของบิดามารดาที่วางตัวต่อกันพอๆ กับสนใจบทบาทของความเป็นเพื่อนที่ปฏิบัติต่อกันในกลุ่ม ความเห็นของวัยรุ่นส่วนใหญ่มักรู้สึกว่าการมีเพื่อนฝูงมากหน้าหลายตาและมีเพื่อนต่างเพศที่เขาพึ่งพอใจ คือความสำคัญในชีวิตของเขา

การนัดเที่ยว (dating) ประเพณีสังคมไทยสมัยก่อนไม่ถือว่าการนัดเที่ยวของวัยรุ่นเป็นสิ่งจำเป็น หญิงชายมักได้รับการอบรมเลี้ยงดูแยกกัน ไม่ค่อยมีการพบปะกันเอง ต้องอยู่ในสายตาผู้ใหญ่ จากการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่ก้าวไปอย่างรวดเร็วมีผลให้สังคมไทยปัจจุบันรับเอาวัฒนธรรมของชาวตะวันตกเข้ามา จึงทำให้วัยรุ่นชายหญิงมีการนัดเที่ยวกันเป็นปกติ จะเริ่มมีคู่เที่ยวประจำ มักนำไปสู่ความผูกพันใกล้ชิดเกินไปและอาจเกิดความสัมพันธ์ทางเพศก่อนแต่งงาน การมีคู่เที่ยวประจำจะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจ และแยกตัวออกจากเพื่อนไปอยู่ตามลำพัง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดประสบการณ์ทางสังคมกับผู้อื่นตามที่ควรจะเป็น เพราะชีวิตวัยรุ่นควรเป็นระยะเวลาของการสำรวจพิจารณาศึกษาทำความเข้าใจกับเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศให้มาก เพื่อจะได้มีการเลือก การตัดสินใจ และการปรับตัวทางเพศได้ดี

พัฒนาการทางสติปัญญา

วัยรุ่นตอนปลายมีพัฒนาการทางสติปัญญาเจริญสูงสุด ความจำดี คิดได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม มีจินตนาการกว้างไกล ความคิดลึกซึ้งที่ตัดเทียมผู้ใหญ่ แต่จะด้อยกว่าในเรื่องประสบการณ์และความสุขุมรอบคอบ

ด้านสติปัญญาของวัยรุ่นเป็นระยะที่พัฒนาต่อจากระดับพื้นฐาน มีความสามารถคิดอย่างมีระบบ ตั้งสมมุติฐานในปัญหาต่างๆ ได้ สามารถจำแนกวิเคราะห์เปรียบเทียบทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ได้ดี ตลอดจนสามารถวิเคราะห์ตนเองโดยวิธีการสังเกตตนเองได้ เริ่มมีความคิดส่วนตัวที่เก็บไว้ในใจไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ บางคนสามารถพูดในสิ่งที่ไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นผลให้รู้จักยอมถอยและเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดี จากจุดนี้แสดงให้เห็นว่าพัฒนาการทางสติปัญญามีผลคาบเกี่ยวไปสู่พัฒนาการทางสังคม

ความต้องการของวัยรุ่นตอนปลาย

1. ต้องการความรัก วัยรุ่นตอนปลายต้องการความรักทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ รักเพื่อนรักเพศตรงข้ามอย่างคนรัก หากขาดความรักจะทำให้เกิดความพิการทางใจ มีปมด้อย และจะทำบางอย่างซึ่งอาจขัดกับบุคลิกลักษณะเดิมของตน เพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งความรักจากเพื่อน หรือเพื่อให้เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศ
2. ต้องการอิสรภาพและการเป็นผู้ใหญ่ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มายุ่งในเรื่องส่วนตัว ไม่ชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ ต้องการความเป็นอิสระทางความคิด ต้องการมี

ประสบการณ์ในเรื่องต่างๆ อยากรู้ อยากเห็น อยากลองกระทำในทุกสิ่ง เป็นการเตรียมตัวไว้ครอบ
 เรือน การประกอบอาชีพในอนาคต ความอยากทดลองของวัยรุ่นเป็นบ่อเกิดในเรื่องการมี
 เพศสัมพันธ์ในวัยเรียนและการติดยาเสพติด

3. ต้องการความเข้าใจ เด็กวัยนี้ต้องการให้ผู้ใหญ่หรือคนรอบข้างเข้าใจความคิดและการ
 กระทำ ยอมรับในความคิด การกระทำและความสามารถของเขา ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความมั่นคง
 ทางอารมณ์

4. ต้องการประสบความสำเร็จและได้รับการยกย่องชมเชย ในวัยนี้ การทำงานที่ได้รับ
 มอบหมายจากผู้ใหญ่ การทำโครงการต่างๆ ได้สำเร็จลุล่วง ตลอดจนการเป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อน
 ฝูง และได้รับคำยกย่องชมเชยจากครูอาจารย์ ถือเป็นความสำเร็จสูงสุดที่เด็กวัยนี้ต้องการ อีกทั้ง
 จะช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นและการมีคุณค่าแห่งตน

ความสนใจของวัยรุ่นตอนปลาย

สภาพสิ่งแวดล้อมทั่วไปและลักษณะทางเพศของวัยรุ่น จะมีอิทธิพลโดยตรงต่อความสนใจ
 ของวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นที่มาจากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นสังคมเมืองหรือสังคม
 ชนบท จะมีความสนใจแตกต่างกันออกไป ความสนใจของวัยรุ่นตอนปลายสามารถจำแนกออกใน
 เรื่องต่างๆ ดังนี้

1. ความสนใจในสังคม จะมีหลากหลายลักษณะ เช่น การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ การ
 เต้นรำ การพบปะสังสรรค์และการพุดจา ซึ่งจัดเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างหนึ่ง การ
 สนทนาก็จะเป็นหัวข้อต่างๆ ในเรื่องเพื่อน การนัดพบกับเพื่อนต่างเพศ การกีฬา แฟชั่น อาหาร
 เป็นต้น การพุดคุยถือเป็นการลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นใจ ซึ่งมีความสำคัญต่อการ
 ปรับตัวของวัยรุ่น

2. ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการ ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับแรงผลักดันมาจากครอบครัว
 ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบจากที่บ้าน และโอกาสของวัยรุ่นที่จะได้เข้าร่วมกิจกรรมทาง
 สังคม ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการนี้ ได้แก่ การเล่นเกมหรือเล่นกีฬาต่างๆ การเที่ยวเตร่กับ
 เพื่อนฝูง การวาดภาพ การเล่นดนตรี การเต้นรำ การอ่านหนังสือ การฟังวิทยุ และการดูภาพยนตร์
 เป็นต้น เด็กมักเลือกกิจกรรมสันทนาการที่สร้างความพอใจให้เขามากที่สุด

3. ความสนใจในเรื่องส่วนตัว แบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ การปรากฏตัว ความมีอิสระ
 และอาชีพ วัยรุ่นมีความสนใจในลักษณะที่ปรากฏทางร่างกาย โดยพยายามปรับตัวให้เข้ากับ
 สภาพแวดล้อมทางสังคม และจะพยายามสร้างความคิด หรือมีพฤติกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่ม
 สังคม จึงพยายามที่จะทำกิจกรรมที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสายตาของเพศตรงข้าม และสนใจใฝ่

เสื้อผ้าหรือแต่งกายให้ดูดี การแต่งกายของเพศหญิงมักต้องการแสดงให้เห็นส่วนโค้งส่วนเว้า เพศชายแสดงให้เห็นอกผายไหล่ผึ่งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผลที่ตามมาคือ วัยรุ่นเกิดความมั่นใจในตนเอง

ความสนใจในอิสระของตนเอง อยากจะใช้เงินอย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องการให้พ่อแม่ควบคุม การใช้เงินอีกต่อไป เมื่อวัยรุ่นได้รับอิสระในเรื่องการใช้เงินจะทำให้วัยรุ่นมีความสุขมาก นำไปสู่ความสนใจและวางแผนต่ออาชีพที่ต้องทำในอนาคต การเลือกประกอบอาชีพของวัยรุ่นตอนปลายจะเป็นการเลือกอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น โดยไม่คำนึงถึงตัวบุคคลหรือคำแนะนำจากบุคคลอื่นเหมือนที่ผ่านมา ซึ่งวัยรุ่นในช่วงนี้จัดว่าเป็นช่วงที่มีความรู้สึกพอใจในงานที่ตนกระทำ มีความคาดหวังเหตุการณ์ต่างๆ ที่ควรจะเป็นในอาชีพต่างๆ ตามสภาพการณ์ได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ความสนใจในศาสนา ปรัชญา อุดมคติ เด็กวัยรุ่นมีความสนใจและมีความสงสัยในเรื่องของศาสนาเป็นอันมาก กำลังแสวงหาหลักการในการแก้ความทุกข์ร้อนทางจิตใจ และแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างผู้ใหญ่ จึงพึงเล็งให้ความสำคัญแก่ศาสนา ปรัชญา อุดมคติและค่านิยมต่างๆ เมื่อวัยรุ่นมีความสงสัย จะแสวงหาคำตอบโดยการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องศาสนา ซึ่งมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกผิด สำนึกต่อความรับผิดชอบชั่วดี สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามเหตุผล ช่วยลดอารมณ์ในการตัดสินใจปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และเมื่อใกล้สิ้นสุทธระยะวัยรุ่นตอนปลาย ความสงสัยในเรื่องศาสนาจะกระจ่างชัดมากขึ้น

5. ความสนใจในเรื่องเพศ วัยรุ่นตอนปลายจะสนใจเพศตรงข้ามอย่างจริงจังมากขึ้น มักชอบอยู่ใกล้ชิดสนิทสนม ลดความสนใจในการรวมกลุ่มเพื่อนฝูง หันมาสนใจคนรัก ความรักจะจริงจังเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจได้รับอิทธิพลจากการติดต่อกับสัมพันธ์กันจากการดูภาพยนตร์ โทรทัศน์ นวนิยาย ส่วนทัศนคติการเลือกคู่ครองในปัจจุบัน ชายหนุ่มมักจะนิยมหญิงสาวหน้าตาดี มีอุปนิสัยร่าเริงสนุกสนาน เรียบร้อย เอื้อเฟื้อ อ่อนโยน จะไม่เน้นในเรื่องการแต่งกายและเศรษฐกิจมากนัก เพศหญิงสนใจผู้ชายหน้าตาดี มีเสน่ห์ สุภาพเรียบร้อย สะอาด สักคอดี แต่งกายเหมาะสม พูดจาคล่องแคล่ว ด้านเศรษฐกิจชาติตระกูลมีความสำคัญน้อยกว่าความเป็นมิตร ส่วนเรื่องการแสดงบทรัก วัยรุ่นในปัจจุบันมักจะให้ความสำคัญเลยไปถึงการแสดงบทรักกันมากขึ้น อาจเป็นเพราะการได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาประกอบกับมีสถานที่มีดัดจริตเอื้ออำนวย อีกทั้งมีแนวโน้มเชื่อกันว่า การได้สำรวจและทดลองบทรักกันจะช่วยให้ได้รู้จักกันอย่างแท้จริง เพื่อให้แน่ใจว่าจะแต่งงานอยู่ด้วยกันได้จริง หรือมีความเชื่อว่าการแสดงบทรักกันจะช่วยคลายความเครียดทางอารมณ์ และช่วยสนองความต้องการของหนุ่มสาวได้บ้าง ปราภาว่าเมื่อวัยรุ่นได้มีโอกาสแสดงบทรักกัน มักจะควบคุมอารมณ์ไว้ไม่ได้ เกิดความ

ตื่นตื่น ฟุ้งซ่านมากกว่าจะเป็นผลดี จนไม่สามารถสกัดกั้นอารมณ์หรือค้นหาไว้ได้ จนเลยเถิดไปจนถึงการมีเพศสัมพันธ์

6. ความสนใจการศึกษา เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจสังคมสมัยปัจจุบันกระตุ้นให้เด็กเข้าใจและเห็นความสำคัญของการศึกษาเกี่ยวข้องกับอาชีพ เกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ความสนใจการศึกษามากน้อยเพียงใดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับว่าครอบครัวของเด็กมีการสนับสนุนเพียงใด ได้รับการอบรมและมีประสบการณ์มาอย่างไร รวมทั้งความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับสติปัญญาและกลุ่มเพื่อนก็มีอิทธิพลต่อความสนใจนี้ด้วย

7. ความสนใจช่วยเหลือคนอื่น เด็กวัยนี้มักสนใจช่วยเหลือบุคคลอื่นที่เขาเห็นว่าได้รับความลำบากและไม่ได้รับความยุติธรรม เพราะบ่อยครั้งเคยรู้สึกว่าตนเองอยู่ในภาวะเดียวกัน และเคยได้รับความสะเทือนใจมาอย่างไร จึงทำให้สามารถเข้าถึงอารมณ์แบบเดียวกันกับบุคคลอื่นได้ง่าย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าบุคคลที่ต้องการแสวงหาประโยชน์จากวัยรุ่นจะใช้จุดอ่อนข้อนี้เป็นเครื่องล่อให้เด็กหลงเชื่อ

แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

Seaward (1999) อธิบายว่าช่วงชีวิตที่เกิดความเครียดมากคือ วัยเรียนระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะช่วงปีแรกของการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เพราะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ กล่าวคือ บุคคลมีอิสระในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ต้องมีความรับผิดชอบสูงขึ้น เป็นช่วงเวลาที่เปลี่ยนจากภาวะพึ่งพิงครอบครัวมาเป็นช่วยเหลือตนเอง และต้องเริ่มเรียนรู้สิ่งที่ไม่คุ้นเคยมาก่อนในชีวิต สาเหตุที่ทำให้ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเกิดความเครียดสูง มีดังนี้

1. การอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมห้อง (roommate dynamics) ปัญหาที่พบคือการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมห้องไม่ได้ การปรับตัวดังกล่าวต้องอาศัยทักษะในการเจรจา การประนีประนอม ในสถานการณ์ที่ตึงที่สุดและเลวร้ายที่สุด คนที่เคยมีห้องส่วนตัวอยู่ในบ้านของตัวเองอาจจะเกิดความเครียดจากสาเหตุนี้ได้มาก เนื่องจากตารางเวลาในการเรียนหรือพักผ่อนของเพื่อนร่วมห้องกับตนเองอาจไม่ตรงกัน จึงเป็นเรื่องยากที่จะสามารถปรับตัวให้เข้ากันได้ รวมทั้งเพื่อนสนิทของเราอีกอาจจะไม่สามารถปรับตัวเพื่อให้เป็นเพื่อนร่วมห้องที่เข้าใจตรงกันได้

2. การค้นหาแนวทางเพื่อประกอบอาชีพที่เหมาะสม (professional pursuits) นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมักประสบปัญหาในการเลือกวิชาเอกหลายครั้ง เนื่องจากยังตัดสินใจไม่ได้ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรเมื่อเรียนจบ บางครั้งได้รับแรงกดดันจากครอบครัว โดยผู้ปกครองเป็นผู้เลือกวิชาเอกให้ตามความคาดหวังของตนเอง เช่น วิชากฎหมาย หรือแพทยศาสตร์ โดยที่ตัวนิสิตนักศึกษาเองไม่ชอบทางด้านนี้เลย

3. กำหนดเวลาที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (academic deadline) หมายถึง การต้องทำรายงาน ework งาน เขียนวิจัย รวมถึงการสอบให้เสร็จสมบูรณ์ภายในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งนิสิตนักศึกษาที่มีหน่วยการเรียนมากในแต่ละภาคเรียน กำหนดเวลาดังกล่าวจึงบีบคั้นในช่วงเวลาเดียวกัน ทั้งนี้เพราะ หากไม่สามารถทำงานให้สำเร็จตามกำหนดเวลาก็จะมีผลต่อเกรดหรือต้องถูกภาคทัณฑ์

(academic probation)

4. การขอความช่วยเหลือด้านการเงินและการกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา (financial aid and school loans) นิสิตนักศึกษาที่ต้องกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาจะเครียดมากโดยเฉพาะช่วงเวลาที่ต้องจ่ายค่าธรรมเนียมการศึกษา เพราะถ้าจ่ายช้าจะถูกตัดชื่อจากการลงทะเบียนเรียน รวมทั้งเกิดความกดดันจากภาวะที่ต้องรับผิดชอบต่อสัญญากู้ยืมเงินนี้ไปจนจบการศึกษา

5. การจัดงบประมาณด้านการเงินของตนเอง (budgeting your money) การจัดงบประมาณการใช้จ่ายของตนเองถือว่าเป็นทักษะและศิลปะที่ต้องเรียนรู้ ทุกอย่างที่นิสิตนักศึกษาต้องการใช้จ่ายต้องผ่านการตัดสินใจของตนเอง ไม่ใช่จากพ่อแม่หรือครอบครัวอีกต่อไป นิสิตนักศึกษาที่ขาดทักษะด้านนี้จะเกิดความเครียดจากการเป็นหนี้สิน

6. รูปแบบการดำเนินชีวิต (lifestyle behavior) นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยจะมีพฤติกรรมในการกิน การนอนและการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ดูเหมือนมีอิสระในการดำเนินชีวิตมากขึ้น แต่ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองสูง ดังนั้นเมื่อนิสิตนักศึกษาไม่สามารถรักษาสมาดุลนี้ได้ จึงเกิดความเครียด

7. กลุ่มเพื่อนและแรงกดดันจากเพื่อน (peer groups and peer pressure) นิสิตนักศึกษาต้องการการยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ดังนั้นแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยมากโดยเฉพาะเมื่อค่านิยมหรือพฤติกรรมของเพื่อนแตกต่างจากของเรา แรงกดดันของกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลเหนือกว่าพลังในตัวบุคคลมาก ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียด และหันไปหายาเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์เพื่อผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น

8. การทดลองเรื่องเพศ (exploring sexuality) นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีการแสดงออกถึงการมีความต้องการทางเพศมากขึ้นและเริ่มพบปัญหาเรื่องเพศ เช่น การคุมกำเนิด มีความเบี่ยงเบนทางเพศ ทั้งรูปแบบ homosexual และ bisexual โรคเอดส์ การทำแท้ง การต้องการการยอมรับจากเพศตรงข้าม และการไร้สมรรถภาพทางเพศ สาเหตุทั้งหมดนี้ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดสูง และการหมกมุ่นกับเรื่องดังกล่าวมากจะทำให้ระดับผลการเรียนต่ำลงด้วย

9. มิตรภาพ (friendship) มิตรภาพที่เกิดขึ้นกับเพื่อนในมหาวิทยาลัยมักเป็นมิตรภาพที่ยั่งยืนเนื่องจากเป็นวัยที่พัฒนาทางความคิดเต็มที่แล้ว แต่การค้นหามิตรภาพที่ดี มีคุณภาพไม่ใช่เรื่องง่ายและต้องอาศัยเวลา โดยเราไม่สามารถเป็นเพื่อนที่ดีกับทุกคนที่เราชอบได้ การพยายามสร้างมิตรภาพที่ดีกับเพื่อนที่เราใกล้ชิดจึงทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดโดยเฉพาะเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดันจากความเครียดด้านอื่นๆ ของการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

10. สัมพันธภาพแบบคนรัก (intimate relationships) นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยต่างเพศที่สนิทสนมกันเป็นพิเศษจนเกิดความรัก จะมีความรู้สึกรุนแรงกับสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งนี้ ดังนั้นเมื่อสัมพันธภาพเกิดปัญหาต้องเลิกกันไปจะมีผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรงทั้งสองฝ่าย รวมทั้งจะส่งผลกระทบต่อการศึกษาด้วย

11. การเริ่มต้นการประกอบวิชาชีพ (starting a professional career path) นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยยังคงมีความเครียดแม้เมื่อสำเร็จการศึกษาไปแล้วก็ตาม ทั้งนี้เพราะต้องเริ่มต้นหางานทำ บางคนกลับไปอยู่กับครอบครัวเพราะงานที่ทำได้รับเงินเดือนน้อยกว่าที่คาดการณ์ไว้ โดยตั้งความหวังไว้ว่าเมื่อทำงานแล้วจะมีรายได้อย่างต่ำที่สุดเท่ากับที่ทางครอบครัวเคยให้ขณะเรียนมหาวิทยาลัย

Greenburg (1999) แบ่งสาเหตุความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไว้ดังนี้

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่อายุน้อย (The younger college student)

หมายถึง นิสิตนักศึกษาที่อายุตามเกณฑ์ คือ เข้าเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัยทันทีหรือไม่นานนักหลังจากชั้นมัธยมหรือเทียบเท่า

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษาในกลุ่มนี้คือ

1. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลง (life-style change)
2. ผลการเรียน (grades)
3. การเรียนที่หนักเกินไป (course overlode)
4. เพื่อน (friendship)
5. ความรัก (love)
6. เพศสัมพันธ์ (sex)
7. โรคเอดส์ (aids)
8. ความอาย (shyness)
9. ความอิจฉาริษยา (jealous)
10. การแยกทางกับคนรัก (breakups)

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่อายุมาก (The older college student)

หมายถึง นิสิตนักศึกษาที่อายุเกินเกณฑ์คือเข้าเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัย หลังจากจบชั้นมัธยมหรือเทียบเท่าเป็นเวลานานแล้ว มีอายุเฉลี่ยมากกว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยทั่วไป บางคนมีครอบครัว ส่วนใหญ่มีงานทำแล้ว

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษาในกลุ่มนี้นอกจากจะมีความเครียดเหมือนกับนิสิตนักศึกษาที่อายุน้อยแล้ว ยังพบความเครียดเพิ่มเติม คือ

1. ปัญหาเรื่องงานกับการเรียน (career and school)
2. ปัญหาเรื่องครอบครัวกับการเรียน (family and school)
3. ความไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง (self-doubt)

ตัวอย่างลักษณะสาเหตุความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (Greenburg, 1999)

นิสิตนักศึกษาที่ใช้สองภาษาในการเรียน เช่น นิสิตต่างชาติที่ต้องมาเรียนในมหาวิทยาลัยที่ไม่ได้ใช้ภาษาเดียวกับตนเอง จะมีความเครียดสูงในการเรียน ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตคือ หงุดหงิด ทะเลาะกับเพื่อนง่าย เพราะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ทุ่มเทให้กับการเรียน จนในที่สุดกลายเป็นคนไม่มีเพื่อน ความโดดเดี่ยว และผลการเรียนที่ไม่เป็นที่พอใจจึงทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดอย่างรุนแรง

นิสิตนักศึกษาที่ทำงานหรือมีครอบครัวแล้ว เกิดความเครียดสูงเนื่องจากไม่มีเวลาให้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเต็มที่ทั้งในการทำงานและในครอบครัว การเรียนและภาระงานที่ตกต่ำทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียด

อาจารย์มหาวิทยาลัย ได้กล่าวถึงนิสิตนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดว่า ไม่ว่าจะนิสิตนักศึกษาที่อายุน้อยซึ่งต้องใช้เวลาในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงกับชีวิตในมหาวิทยาลัย หรือนิสิตนักศึกษาที่อายุมากมีภาระรับผิดชอบมากกว่า คนทั้งสองกลุ่มต่างตกอยู่ในภาวะเครียด หรือความกดดันกับการเป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยพอๆกัน

นิสิตนักศึกษาที่รู้สึกเครียดมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ย 3 ปอนด์ ในขณะที่เป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปี 1 สิ่งที่นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดมากที่สุด คือ เรื่องลักษณะนิสัยในการเรียน (study habits)

รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 7 กลุ่ม คือ

1. **กลุ่มกิจกรรม:** เป็นรูปแบบของนิสิตนักศึกษาที่ให้ความสนใจ และชอบใช้ชีวิตอยู่กับกิจกรรมในทางบันเทิง สนุกสนาน เน้นในเรื่องความรู้สึก อารมณ์ และความพอใจของตนและของเพื่อนเป็นหลัก เช่น กิจกรรมการเชียร์ การเล่นกีฬา และงานน้องใหม่ เป็นต้น
2. **กลุ่มก้าวหน้า:** เป็นรูปแบบของนิสิตนักศึกษาที่ให้ความสนใจ และชอบใช้ชีวิต รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหา ความยุติธรรม ความได้เปรียบ เสียเปรียบ และความถูกต้องเหมาะสม ของระบบเศรษฐกิจ การเมืองของประเทศ และสนับสนุนการเรียกร้องสิทธิและความถูกต้องในสังคม
3. **กลุ่มเก็บตัว:** เป็นรูปแบบของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่มีลักษณะสันโดษ ชอบอยู่คนเดียว เก็บตัว ไม่อยากเข้าสมาคมหรือสังสรรค์กับเพื่อนฝูง แก้ปัญหาและทำงานด้วยตัวคนเดียวเป็นหลัก
4. **กลุ่มสมาคม:** เป็นรูปแบบของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่ให้ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสมาคม การสังสรรค์ สนุกสนานมากกว่ากิจกรรมด้านอื่น ๆ ใช้เวลาร่วมด้วยการนัดเพื่อนไปสนุกสนาน เฮฮาตามสถานที่ต่าง ๆ
5. **กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์:** เป็นรูปแบบของนิสิตนักศึกษาในกลุ่ม ที่ให้ความสำคัญกับสังคม และเห็นปัญหาของผู้เสียเปรียบในสังคม และพร้อมที่จะเสียสละเวลาเข้าร่วมในกิจกรรมที่จะช่วยเหลือคนดังกล่าว ในลักษณะการเสียสละ และบำเพ็ญประโยชน์ เช่น การไปค่ายอาสาพัฒนา การบริจาคโลหิต เป็นต้น
6. **กลุ่มวิชาการ:** เป็นรูปแบบของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับวิชาการและความรู้สึกในเนื้อหา พร้อมที่จะทำตามที่อาจารย์แนะนำ นิยมเข้าห้องสมุด เข้าสอบด้วยความพร้อม เพื่ออนาคตทางการศึกษาที่สูงขึ้น
7. **กลุ่มวิชาชีพ:** เป็นรูปแบบของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่มีเป้าหมายเพื่อจบออกไปประกอบอาชีพเป็นหลักจึงสนใจเรียนเพื่อให้สอบได้เป็นหลัก และจะสนใจเฉพาะวิชาที่จะนำไปใช้ประกอบอาชีพ(ไพฑูรย์ สีนลารัตน์ , 2530 อ้างถึงใน จินตนา มณเฑียรวิเชียรฉาย และคณะ, 2545)

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถแบ่งได้เป็น 4 ระดับ ดังนี้ (Sutterley & Donnelly, 1981)

ระดับที่ 1 เป็นภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ เป็นความเครียดในระดับต่ำและบุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติเป็นปกติวิสัย เช่น การที่ต้องเดินทางไปทำงานในภาวะการจราจรติดขัด เป็นต้น

ระดับที่ 2 เป็นภาวะเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าภาวะเครียดในระดับที่ 1 เป็นการถูกคุกคามที่คาดว่าจะได้รับอยู่แล้วแต่เป็นระยะสั้นๆ และบุคคลมักจะตระหนักรู้ การปรับแก้ภาวะเครียดนี้ส่วนใหญ่มักจะประสบความสำเร็จ เช่น การไปสัมภาษณ์การสมัครงาน การที่ต้องไปพบปะกับบุคคลที่มีความสำคัญทางสังคม เป็นต้น

ระดับที่ 3 เป็นภาวะเครียดที่รุนแรงมากขึ้น อยู่ในระดับกลาง เป็นภาวะเครียดที่คงอยู่กับบุคคลเป็นเวลานานๆ เช่น การต้องเปลี่ยนงานในระดับที่สูงขึ้น บุคคลจะรับรู้ว่าการถูกคุกคามมากกว่าในระดับที่ 2 การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายที่แสดงถึงการพยายามรับมือกับความเครียดซับซ้อนขึ้นเริ่มสังเกตและวัดได้

ระดับที่ 4 เป็นภาวะเครียดที่รุนแรงมากที่สุด บุคคลจะประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายต่อตนเองสูง รู้สึกเหนื่อยหมดแรง ท้อแท้ต่อการต่อสู้กับสถานการณ์ ร่างกายจะเริ่มเตือนว่าปรับแก้ไม่ได้แล้ว หากไม่ได้รับการช่วยเหลือจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคจิต เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าสถานการณ์ที่บุคคลประเมินเป็นความเครียดในระดับที่ 1 และระดับที่ 2 ยังเป็นภาวะของความเครียดปกติไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงานดำเนินชีวิต แต่ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตเพราะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองและมีการปรับตัวเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ความเครียดในระดับที่ 3 เป็นความเครียดในระดับกลางๆ ที่บุคคลเริ่มตระหนักและรับรู้ว่าการถูกคุกคามทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่จะรับมือกับความเครียด ส่วนความเครียดในระดับที่ 4 บุคคลต้องใช้ความพยายามมากขึ้น เพื่อที่จะบรรเทาความเครียดนั้นๆ ซึ่งหากกระทำได้สำเร็จร่างกายก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ หากไม่สำเร็จหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือก็จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจตามมา

ผลของความเครียด

ความเครียดมีผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจ จากการศึกษาวรรณคดีวิจัยในเรื่องความเครียดสามารถสรุปผลของความเครียดได้ดังนี้ (Greenburg, 1999; Melgosa, 2001) ได้กล่าวถึงความเครียดซึ่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

1.1 ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก กล้ามเนื้อจะมีการหดเกร็งทำให้มีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดได้เนื่องจากการเพิ่มของกรดแลคติกและกล้ามเนื้อเกิดการแข็งเกร็ง หรือเป็นตะคริว

1.2 ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก เป็นระบบประสาทที่ลดปฏิกิริยาต่อการกระตุ้นทางร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดระบบนี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองของกระเพาะอาหาร ลำไส้ และการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบทำให้เกิดอาการ เช่น อาหารไม่ย่อย จุกเสียดในท้อง ท้องอืด ท้องเสีย ท้องผูก ลำไส้อักเสบ ปัสสาวะขัด เป็นต้น

1.3 ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ทำให้ต่อมหมวกไตผลิต Adrenaline เพิ่มขึ้นกระตุ้นให้หัวใจเต้นผิดปกติ และ Cortisone มีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดเล็กๆ บีบตัวทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หรือปวดศีรษะข้างเดียวซึ่งเกิดจากการหดตัวของเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมอง ซึ่งอาการในกลุ่มของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก และพาราซิมพาเทติกนี้ เรียกว่าโรคในกลุ่ม Psychophysiological disorders

1.4 ระบบฮอร์โมน น้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น ความต้องการทางเพศลดลง ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการเปลี่ยนแปลงของรอบเดือน ฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตจะหลั่งน้อย ทำให้เด็กเติบโตช้า

1.5 ระบบภูมิคุ้มกัน การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง จึงมีโอกาสติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย

1.6 ผิวหนังผลิต Keratin เพิ่มขึ้นทำให้เกิดสิวมากขึ้น และอาจเกิดผดผองหรือผื่นง่าย เนื่องจากเส้นเลือดเลี้ยงบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะขาดสารอาหาร จึงเปลี่ยนเป็นสีเทา และร่วงหลุดได้

1.7 เนื่องจากความเครียดมีผลกระทบต่ออวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งทำงานหนัก เกิดการสึกหรอเสื่อมโทรม ทำให้บุคคลแก่ก่อนวัย สุขภาพกายและจิตเสื่อม อายุสั้น

2. ด้านจิตใจ

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบานเสมือนถูกบีบคั้นทางใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกหมุ่นครุ่นคิด อยู่ตลอดเวลา ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งที่เคยให้ความสุข

2.2 นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่างๆ นานา จับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดตลอดเวลาจึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

2.3 เป็นโรคจิต และหรือโรคประสาท ความเครียดสูง และเป็นอยู่นาน เป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

2.4 เกิดความกลัวสุดขีด และหมดอาลัยตายอยากจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยฉับพลัน เป็นที่เชื่อว่า เกิดจากการหลั่ง Adrenaline และ Cortisone จากต่อมหมวกไตออกมาในกระแสเลือดมาก ทำให้หัวใจทำงานหนัก และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจบีบตัว เกิดหัวใจวายอย่างเฉียบพลัน ถึงเสียชีวิตทันทีได้

2.5 ติดสุรา และยาเสพติด การติดสุราและยาเสพติด เป็นทั้งเหตุและผลของความเครียด คือ ผู้ที่มีความเครียด และไม่รู้จักวิธีระบายความเครียดที่ถูกต้องที่หันไปเสพสุราใช้ยาเสพติด เมื่อดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด ระยะเวลาทำให้เกิดความเครียดได้

2.6 อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกหมุ่นครุ่นคิด ใจลอย ทำให้ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้า หรือผิดพลาดได้ จึงทำให้ผู้ที่ทำงานเสี่ยงอันตราย เช่น ขับรถยนต์ เกิดอุบัติเหตุได้

2.7 การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ อาจทำให้ทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือทำไปชั่ววูบ สามารถฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธ หรือเมื่อเกิดอารมณ์เศร้า มีความอยากตาย ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวเองได้

2.8 ครอบครัวไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผล อารมณ์เสียง่าย ทำให้มีเรื่องระหองระแหง โกรธ ทะเลาะเบาะแว้งกับสมาชิกภายในบ้านได้ ทำให้ครอบครัวไม่สงบสุขได้ อาจถึงขั้นหย่าร้าง

2.9 นิสัยเปลี่ยนแปลง เช่น สูบบุหรี่จัด รับประทานอาหารมาก ทำให้อ้วนมาก หรือน้ำหนักมากเกินไป บางคนลดความเครียดด้วยการเที่ยวเตร่หาเมรั้งหามค่า เล่นการพนัน ทำให้ร่างกายทรุดโทรม หรือเป็นหนี้สินได้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเรื่องความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยส่วนใหญ่จะสนใจศึกษาถึงระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษา ซึ่งวัดโดยแบบวัดระดับความเครียดแบบต่างๆ รวมถึงศึกษาเรื่องวิธีการเผชิญความเครียด หรือวิธีจัดการความเครียดของนิสิตนักศึกษาเหล่านั้น แต่ก่อนที่เราจะสามารถเข้าใจเรื่องวิธีการเผชิญความเครียดของนิสิตนักศึกษา หรือ ประเมินระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษา เราควรศึกษาถึงสาเหตุความเครียดหรือแหล่งความเครียดที่แท้จริงของนิสิตนักศึกษาก่อน เช่น งานวิจัยของ Abouserie และ Reda (1994) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของแหล่งความเครียดและระดับความเครียดกับการควบคุมตนเอง (Locus of control) และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self esteem) โดยใช้แบบสอบถาม 2 ชุดเพื่อวัดแหล่งความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและระดับความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษากับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันโดยมีกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปี 2 จำนวน 675 คน โดยเป็นนิสิตนักศึกษาชาย 202 คน และนิสิตนักศึกษาหญิง 473 คน ผลการศึกษาพบว่า แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาคือ ผลการสอบ มีสิ่งที่จะต้องทำมากเกินไป การเรียนหนักขึ้น การทำโครงการ มีปัญหาทางการเงิน มีเวลาในการทบทวนการเรียนไม่เพียงพอ ขาดเวลาพักผ่อน อาจารย์สอนไม่เข้าใจ กังวลเรื่องอนาคต ไม่มีเวลาให้เพื่อนและครอบครัว ไม่มีเวลาทำกิจกรรมส่วนตัวที่สนใจ มีปัญหาในการเลือกประกอบอาชีพ มีปัญหาในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น มีปัญหาจากคนในครอบครัว มีปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก ความเหงา อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน คิดถึงบ้าน มีปัญหาส่วนตัวกับอาจารย์ผู้สอนและมีปัญหาเรื่องเพศ ส่วนการศึกษาของ Lafreniere & Ledgerwood (1997) พบว่า สาเหตุความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเกิดจาก การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต การจากครอบครัวเป็นครั้งแรก ลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างจากชั้นมัธยม กฎระเบียบที่เพิ่มขึ้น รวมถึงการพยายามค้นหาความเป็นตัวเองซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการของวัยรุ่น

การศึกษาเรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เริ่มมีผู้วิจัยสนใจศึกษาในรายละเอียดของสาเหตุความเครียดมากขึ้น เช่นการศึกษาของ Ross, Niebling และ Heckert (1999) ซึ่งทำการศึกษาเรื่อง “ Sources of stress among college students” โดยใช้ “แบบสำรวจความเครียดในนิสิตนักศึกษา” (The Student Stress Survey : SSS) ในแบบสำรวจนำเอาสถานการณ์ที่เครียดมาก ทั้งหมด 40 สถานการณ์ยกมาเป็นตัวอย่างประกอบ นอกจากนี้ยังมีการแบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 4 สาเหตุใหญ่ คือ ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น(interpersonal) ด้านปัจจัยภายในตนเอง(intrapersonal) ด้านการเรียน(academic) และด้านสิ่งแวดล้อมรอบตัว(environment) ในแบบสำรวจนี้ยังถูกจัดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 ถือเป็นปัญหา

ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ส่วนประเภทที่ 2 คือปัญหาที่เกิดขึ้นและถือเป็นส่วนหนึ่งของ เหตุการณ์สำคัญในชีวิต ผู้ที่ตอบแบบสำรวจครั้งนี้คือนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยขนาดกลาง คือมหาวิทยาลัย Midwestern จำนวน 100 คน ที่มีความหลากหลายทั้งในเรื่องชั้นปีการศึกษา อายุ เพศ และวิชาเอกที่เรียน ผลการสำรวจพบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มักเครียดเนื่องจาก ปัญหาในชีวิตประจำวันมากกว่าเครียดจากปัญหาที่ถือเป็นเหตุการณ์สำคัญในชีวิต แหล่ง ความเครียดส่วนใหญ่มักมาจากปัญหาเรื่องของพฤติกรรมส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาเอง ซึ่งเกิด จาก 5 สาเหตุหลัก ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการนอน การลาพักผ่อน การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการกิน การทำงานหนักเกินควร และการได้รับมอบหมายความรับผิดชอบใหม่ๆ ผล จากการสำรวจครั้งนี้อาจเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไปในอนาคตเพื่อหาคำตอบให้ได้ว่าปัญหา ใดที่ทำให้ นิสิตนักศึกษาเครียดได้มากที่สุด และยังเป็นประโยชน์ต่อการสร้างโปรแกรมจัดการ กับความเครียดในรูปแบบต่างๆ ด้วย

ต่อมา Hampden Sydney College Counseling Center (2003) ได้ทำการสำรวจ ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยหลายแห่งในเมือง Sydney ประเทศออสเตรเลีย พบว่า ความเครียดของนักศึกษามีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลา โดยไม่ว่าจะเป็นนิสิตนักศึกษาชาย หรือหญิงจะมีแหล่งความเครียดที่คล้ายคลึงกัน แต่นิสิตนักศึกษาบางกลุ่มจะมีความเครียดที่เกิด จากสถานการณ์เฉพาะบุคคลซึ่งจะแตกต่างกันไป จากการสำรวจพบว่า

เดือนสิงหาคม ซึ่งเป็นเดือนเปิดภาคการศึกษา นักศึกษาจะมีความเครียดมากที่สุดในเรื่อง คิดถึงบ้าน (Homesickness) โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาปีที่ 1 และจะรู้สึกเครียดอย่างชัดเจนในเรื่อง การเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนที่แตกต่างจากการเรียนในชั้นมัธยม ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัว อย่างมากสำหรับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย รวมทั้งเกิดความกดดันจากความคาดหวังของคนใน ครอบครัวในเรื่องผลการเรียนด้วย

เดือนตุลาคม นักศึกษาส่วนใหญ่จะเครียดกับการเรียนและรายงานต่างๆ ที่มากจนล้นมือ นิสิตนักศึกษาหญิงบางรายจะเครียดมากกับการค้นพบว่าตนเองตั้งครรภ์ เพราะการใช้ชีวิตอิสระ กับคูรักช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อน และนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่มีคูรักจะเริ่มเครียดกับการที่ยังไม่มีเพศ ตรงข้ามมาสนใจ ทำให้สูญเสียความมั่นใจในตัวเอง

เดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคม นักศึกษาส่วนใหญ่จะเครียดกับการเตรียมตัวสอบปลาย ภาค บางคนมีปัญหาทางเศรษฐกิจ เนื่องจากต้องกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา แต่ทางบ้านส่งเงินมาให้ ไม่พอใช้รวมทั้งต้องมีรายจ่ายสูงกับการซื้อของขวัญและการเดินทางเพราะเป็นช่วงเทศกาล คริสต์มาส มีนิสิตนักศึกษาบางกลุ่มที่จะเครียดมาจนถึงขั้นซึมเศร้า เนื่องจากไม่มีบ้านหรือ ครอบครัวที่รอให้กลับไปร่วมฉลองในเทศกาลคริสต์มาส

เดือนกุมภาพันธ์ถึงเมษายน นิสิตนักศึกษาจะยังคงเครียดกับการเรียนเพราะบางคนจะต้องมีการฝึกงาน มีการทำโครงงานและสอบเก็บคะแนนบ่อยครั้ง บางคนมีปัญหาหนักถึงขนาดต้องพักการเรียน นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ความเครียดในเรื่องสัมพันธ์ภาพกับคู่มาก เนื่องจากปัญหาต้องเลิกรักกันหรือทะเลาะกันจะมีผลกระทบต่อการศึกษาและเมื่อใกล้ปิดภาคเรียนอีกครั้งนิสิตนักศึกษาบางกลุ่มจะเครียดกับการต้องแยกจากกับเพื่อนรักหรือคู่อีก

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเชิงลึก ซึ่งมักจะเป็นการศึกษาเฉพาะกรณี เช่น งานวิจัยของ Kim และ Wom (1997) ที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบข้ามวัฒนธรรมเพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตนักศึกษาจีน ญี่ปุ่นและเกาหลี พบว่า นิสิตนักศึกษาจีนนอกจากจะเกิดความเครียดมากจากปัญหาทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาเรื่องเพศ และการมีทักษะทางการศึกษาที่ไม่ดีแล้ว ยังเกิดจากสภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงจากสังคมปิดมาเป็นสังคมเปิด จากการถูกเก็บกดทางปัญญามาเป็นความกดดันทางสังคมให้ต้องเรียนหนัก จากการถูกบังคับให้ทำตามค่านิยมของชุมชนมาเป็นการผสมผสานระหว่างค่านิยมของส่วนรวมกับค่านิยมของชุมชน (Chu, 1985 cited in Kim & Won, 1997) ความรู้สึกอ่อนไหวต่อบุคคลอื่นของนิสิตนักศึกษาจีนดูเหมือนจะสะท้อนความตึงเครียดระหว่างบุคคลอย่างเข้มข้นภายใต้สังคมที่เข้มงวดและสับสนนี้ (Lin, 1985 cited in Kim & Won, 1997) ทำให้ นิสิตนักศึกษาจีนเกิดความเครียดสูง ส่วนนิสิตนักศึกษาชาวญี่ปุ่นต้องเผชิญกับความเครียดจากสภาวะแวดล้อมที่มีการแข่งขันกันสูงในสังคมญี่ปุ่น ส่วนนิสิตนักศึกษาเกาหลี ต้องเผชิญกับความเครียดจากสภาพความแออัดของรถประจำทาง รถไฟใต้ดิน และสภาพการจราจร รวมถึงเครียดจากหน้าที่ที่ต้องมีต่อกองทัพ ต่อประเทศชาติ ทำให้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเนื่องจากการเดินทางในสถานศึกษา

ส่วนการศึกษาของ Hong, Chong, Bray และ Kehle (2005) ซึ่งทำการศึกษาเรื่อง "The measurement of stressful events in Chinese college students" พบว่า นิสิตนักศึกษาจีน 8% มีระดับความเครียดสูงจากการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษา 74% มีระดับความเครียดต่ำ และ 18% ที่ไม่รู้สึกรู้หาย โดยระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษาจีนนี้ใกล้เคียงกับระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษาอเมริกัน และพบว่าแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาจีน มีสาเหตุจากนิสิตนักศึกษาจีนส่วนใหญ่ มีประสิทธิภาพในการเรียนต่ำ และมีปัญหาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยนิสิตนักศึกษาจีนขาดทักษะในการเข้าสังคม เพราะไม่ได้รับการศึกษา และปลูกฝังในเรื่องทักษะทางสังคม ดังนั้นในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นจึงประสบปัญหาเสมอ รวมถึงสัมพันธ์ภาพกับคนรักด้วย นิสิตนักศึกษาทั้งหญิงและชายมีการแข่งขันกัน ไม่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อเปรียบเทียบกับนิสิตนักศึกษาอเมริกัน พบว่า แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาอเมริกันมีสาเหตุจากปัญหาเรื่องส่วนตัว ปัญหาเรื่องสัมพันธ์ภาพกับคู่อีก และปัญหาความรักในวัย

เรียนมากที่สุด รองลงมาคือสาเหตุจากความขัดแย้งกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และปัญหาเรื่องการเรียนที่สัมพันธ์กับการสอบ ตามลำดับ

สำหรับการศึกษาเกี่ยวข้องกับแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาไทยดังเช่นงานวิจัยของ วัลลภา ตันติสุนทร (2532) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียด และความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 298 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสำรวจความเครียด Health Opinion Survey (HOS) ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาปีที่ 1 มีความเครียดโดยเฉลี่ยสูงสุด ส่วน นักศึกษาพยาบาลปีที่ 4 มีความเครียดเฉลี่ยต่ำสุด ลักษณะการศึกษาและรายได้ของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนลักษณะส่วนตัวและ ภูมิหลังด้านอื่นๆ ไม่พบว่ามีผลสัมพันธ์กับความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิโรจน์ ทองสุพรรณ บุญชอบ เกียรติกำจาย และอุกฤษฏ์ มนูญจันทร์ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน โดยใช้แบบสำรวจความเครียด Health Opinion Survey (HOS) และแบบสอบถามสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 631 คน จากคณะเกษตรศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปี 1-4 และสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปี 4-6 ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดกับปัจจัยด้านต่างๆ 10 ด้าน คือ ด้านการปรับตัวและการคบเพื่อน ด้านการประชุมเชียร์และรับน้อง ด้านค่าใช้จ่าย ด้านครอบครัว ด้านการศึกษาต่อในอนาคต ด้านอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ผู้สอน ด้านการทำงานหลังการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษาในปัจจุบัน และด้านที่พักอาศัย ผลการศึกษพบว่า นิสิตกลุ่มคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะเกษตรศาสตร์ มีความเครียดสูงที่สุดในชั้นปี 1 ส่วน คณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีความเครียดสูงที่สุดในชั้นปีสุดท้าย โดยปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิต คือ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านการศึกษาในปัจจุบัน ปัจจัยด้านการปรับตัว และปัจจัยด้านที่พักอาศัย

การศึกษาของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ไพบุลย์ เทวรักษ์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร พวรรณระพี สุทธิวรรณ กรรณิกา นลราชสุวัจน์ และเวรดี วัฒนชกโกศล (2544) ซึ่งทำการศึกษาเรื่องแหล่งความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยศึกษากับนิสิตชั้นปี 1-4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 384 คน และแบ่งแหล่งความเครียดออกเป็น 7 แหล่ง คือ สภาวะทางสังคม สภาวะทางเศรษฐกิจ การเรียน ครอบครัว คนรัก การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรื่องส่วนตัว ผลการศึกษพบว่า นิสิตร้อยละ 85.9 ของจำนวนนิสิตนักศึกษาที่รับรู้ว่าคุณเองเครียด มีความเครียดในเรื่องการเรียนมากที่สุด ส่วนปัญหาที่ทำนิสิตนักศึกษาเครียดน้อยที่สุด คือ การ

ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (4.70%) และในการศึกษาต่อเนื่องของสมโภชน์และคณะ (2545) พบว่า นิสิตที่เรียนสาขาวิชาต่างกันมีความเครียดในระดับต่างกัน และความเครียดของนิสิตหญิงและชาย มีรูปแบบต่างกันโดยระดับความเครียดของนิสิตหญิงจะสูงสุดในปีที่ 4 ส่วนของนิสิตชายเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในชั้นปีที่ 3 แต่กลับลดลงในชั้นปีที่ 4 จากการศึกษานี้ทำให้ผู้วิจัยสนใจว่าเพศ และ ชั้นปี อาจเป็นตัวแปรที่ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาวิทยาลัยมีระดับความเครียดแตกต่างกัน

ซึ่งในปัจจัยในเรื่องเพศ พบงานวิจัยที่สนับสนุนว่าเพศหญิงและเพศชาย มีระดับความเครียดหรือการรับรู้ระดับความเครียดต่างกัน ดังเช่นการศึกษาของ Clark และ Ricker (1986) ที่ทำการศึกษา เรื่อง "Gender difference in relationship and stress of medical and law student" โดยศึกษากับนักศึกษาแพทย์และนักศึกษากฎหมายซึ่งอยู่ในช่วงฝึกงานใน มหาวิทยาลัยทางตอนใต้ของสหรัฐอเมริกา โดยเน้นในด้านความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างบุคคลของ นักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศเป็นสาเหตุและส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา โดยนักศึกษาผู้หญิงจะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีสาเหตุมาจากเพศหญิงจะถูกกีดกันและมีความยากลำบากในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเพศชาย ส่วนในคู่หนุ่มสาวที่ความรักไม่ราบรื่น เพศชายและเพศหญิงจะเครียดพอๆ กัน และสำหรับคู่ที่ต้องเลิกกันไป เพศหญิงจะเกิดความเครียดมากกว่าเพศชาย

การศึกษาค้นคว้าของ Georgas และ Giakoumaki (1988) ที่ทำการศึกษาเรื่อง "Psychosocial stress, physical symptom and anxiety in Greek students" โดยศึกษาถึงภาวะเครียด อาการเครียด และความวิตกกังวลของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยกรีก จำนวน 138 คน พบว่าตัวแปรที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดขึ้นอยู่กัปัจจัย 4 ด้าน คือ อายุ เพศ สถานภาพสมรส และ สภาพความเป็นอยู่ในเมือง หรือชนบทของนิสิตนักศึกษา ซึ่งการวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในงานวิจัยนี้ประเมินจากแบบวัด Greek adaptation of Schedule of Recent Experience โดยศึกษาความสัมพันธ์ของอาการแสดงทางกายต่อภาวะเครียด ความวิตกกังวลที่แสดงออกอย่างเด่นชัดและความปรารถนาหรือความคาดหวังของสังคม ผลการศึกษาพบว่า อาการแสดงทางกายต่อภาวะเครียดและความวิตกกังวลที่แสดงออกอย่างเด่นชัดจะมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษาหญิงเท่านั้น และเชื่อว่าปัจจัยด้านวัฒนธรรมของกรีกน่าจะมีผลต่อความสัมพันธ์นี้ด้วย

นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย Hochschild (1989) พบว่า ในมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษาหญิงจะต้องเผชิญกับประสบการณ์และเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย เนื่องจาก วัฒนธรรมของสังคมและความเชื่อของแต่ละครอบครัว ดังเช่น บางครอบครัวของนิสิตนักศึกษาหญิงมีความคาดหวังว่า ลูกสาวต้องทำงานบ้าน ทำอาหาร หรือดูแลน้อง ในขณะที่นิสิตนักศึกษา

หญิงส่วนใหญ่ต้องหารายได้เสริมเพื่อช่วยเหลือครอบครัว เมื่อเริ่มใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยครอบครัวไม่ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการเรียนที่หนักขึ้น ทำให้นิสิตนักศึกษาหญิงที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์เหล่านี้ มีความเครียดและความกดดันทางการเรียนมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย

อีกทั้งในการศึกษาของ Campbell, Svenson และ Jarvis (1992) ที่ทำการศึกษา เรื่อง “Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada” โดยศึกษาการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษาในวิทยาลัยคอนคอร์ดีย จำนวน 457 คน แบ่งเป็นนิสิตนักศึกษาชาย 177 คน และนิสิตนักศึกษาหญิง 280 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาหญิงมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านิสิตนักศึกษาชาย โดยวิธีการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่จะใช้วิธีลดข้อผูกมัดในการดำเนินชีวิตประจำวันลง เช่น ยกเลิกการคุมกำเนิดในช่วงใกล้สอบ เป็นต้น มีการออกกำลังกาย รวมทั้งพยายามลดความกังวลในเรื่องต่างๆ ลง ส่วนสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถลดความเครียดได้ เนื่องจากไม่มีเวลาและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งทั้ง 2 เหตุผลนี้พบว่าเกิดในนิสิตนักศึกษาหญิงมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย นอกจากนี้ยังพบว่า การให้ข้อมูลการศึกษาด้านสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นต่อการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาในการแก้ปัญหาความเครียด

แต่อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยที่พบว่า นิสิตนักศึกษาหญิงมีการรับรู้ระดับความเครียดต่ำกว่านิสิตนักศึกษาชาย คือการศึกษาของ Burke และ Weir (1978) ที่พบว่านิสิตนักศึกษาชายและหญิงจะมีการลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากรูปแบบการเรียนและการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยที่ต่างจากเดิมโดยใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม โดยนิสิตนักศึกษาหญิงจะปรึกษาปัญหาและระบายความเครียดกับเพื่อนมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาหญิงจะมีความรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนมากกว่านิสิตนักศึกษาชายด้วย จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่อาจทำให้นิสิตนักศึกษาหญิงมีการรับรู้ระดับความเครียดในด้านต่างๆ น้อยกว่านิสิตนักศึกษาชาย เช่นเดียวกับการศึกษาของ Crikshentmihalyi และ Lason (1984) ที่พบว่านิสิตนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายทั้งเพศชายและเพศหญิงใช้เวลาอยู่กับครอบครัวไม่แตกต่างกัน แต่วัยรุ่นเพศหญิงจะมีส่วนร่วมในการสนทนากับบุคคลหรือผู้ใหญ่ในครอบครัวมากกว่าเพศชาย ทำให้วัยรุ่นเพศหญิงสามารถแสดงออกหรือระบายความเครียดกับคนในครอบครัวได้มากกว่าวัยรุ่นเพศชายจึงมีแนวโน้มว่า วัยรุ่นเพศชายจะมีการรับรู้ความเครียดมากกว่า เพราะไม่สามารถแสดงออกหรือระบายความเครียดกับครอบครัวได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Glidewell (1978) ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาชายมีแนวโน้มว่าจะมีการรับรู้ระดับความเครียดด้านการเรียนสูงกว่าเพศหญิงเช่นกัน เนื่องจากนิสิตนักศึกษาชายมักเก็บความเครียดและความกดดันที่เกิดจากการเรียนไว้กับตนเอง ในขณะที่เพศหญิงกล้าที่จะซักถามข้อสงสัย และขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ผู้สอนมากกว่าเพศชาย รวมทั้งนิสิตนักศึกษาหญิงยังสามารถสร้างเครือข่ายกับกลุ่มเพื่อนใหม่ (new peer network)

เพื่อช่วยเหลือกันในด้านกรเรียนได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาชาย จึงทำให้นิสิตนักศึกษาชายต้องเผชิญกับความเครียดด้วยตัวเองและมีการรับรู้ความเครียดสูงกว่าของนิสิตนักศึกษาหญิง ในขณะเดียวกัน ยังพบว่านิสิตนักศึกษาหญิงสามารถปรับตัวและจัดการกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเมื่อก้าวเข้าสู่มหาวิทยาลัยโดยไม่ต้องอาศัยการสนับสนุนจากครอบครัวได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาชาย โดยนิสิตนักศึกษาหญิงให้ความสำคัญกับการได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ในขณะที่เพศชายมีอุปสรรคในการแสดงออกเพื่อขอความช่วยเหลือจากเพื่อนจึงมีผลกระทบไปถึงความกดดันทางด้านการเรียนที่เพิ่มขึ้นด้วย (cited in Lafreniere & Ledgerwood, 1997)

งานวิจัยของ Peretz, Rosenblum และ Zadik (1997) ที่ทำการศึกษา เรื่อง “Stress levels and related variables among dental students in Jerusalem, Israel” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียด และตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ในหน่วยทันตกรรมเด็ก มหาวิทยาลัยเฮบบรู และโรงเรียนทันตกรรมฮาดาซาซาร์ ชั้นปี 4 ปี5 และ ปี6 ซึ่งเป็นชั้นปีที่ต้องฝึกงานในคลินิกทันตกรรม โดยผลที่ได้จะนำไปเปรียบเทียบกับการศึกษาเมื่อ 10 ปีก่อน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้มีจำนวน 120 คน ใช้แบบสอบถามซึ่งมีการปรับเปลี่ยนหัวข้อให้เป็นไปตามสิ่งคุกคามที่คาดว่าจะมีผลต่อความเครียดในสิ่งแวดล้อมนั้นๆ จำนวน 17 หัวข้อ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานในคลินิกทันตกรรมอย่างเต็มตัวจะมีระดับความเครียดสูง โดยพบว่าเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย นิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนความเครียดสูงสุด ได้แก่ นิสิตนักศึกษาที่กัเวลาขึ้นปฏิบัติงาน ขอบหลบหลังเพื่อน และเรียนตามเพื่อนไม่ทัน ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนความเครียดน้อยที่สุด ได้แก่ นิสิตนักศึกษาที่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้รวดเร็ว ซึ่งผลที่พบนี้ก็เหมือนกับการศึกษาเมื่อ 10 ปีก่อนแม้ว่าสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดสูงจะประเมินความสำเร็จในการเรียนของตนว่าต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของนิสิตนักศึกษาทั่วไป และเปอร์เซ็นต์ของจำนวนนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดสูงมักจะเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีครอบครัวแล้ว

สำหรับ Reisberg และ Leo (2000) ได้ทำการทำการศึกษาเพื่อสำรวจแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาใหม่ของมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา เปรียบเทียบกับผลเมื่อหลายสิบปีที่ผ่านมา การวิจัยในปี 1999 เก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษา 261,217 คนซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 4 จากสถาบัน 462 แห่ง การสำรวจได้ทำระหว่งการปฐมนิเทศนิสิตนักศึกษาใหม่และในสัปดาห์แรกของการเรียน ดังนั้นคำตอบของนิสิตนักศึกษาจึงสะท้อนถึงประสบการณ์ของพวกเขาในโรงเรียนมัธยมปีที่ผ่านมาและความคาดหวังในการเข้าวิทยาลัย ผลปรากฏว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยยังคงรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตของตนเองตกอยู่ภายใต้ความกดดันมากมาย นิสิตนักศึกษาใหม่มีการเมาสุราและการสูบบุหรี่น้อยลง แต่กลับเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นในนิสิตนักศึกษาหญิง จากการบันทึกพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย 30% เกิดความเครียดเพราะรู้สึกว่ามีความจำเป็นต้องทำมากมายท่วม

ทันเกินกว่าจะรับมือได้ ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก 16% จากการตั้งสำรวจครั้งแรกเมื่อปี 1985 โดยผู้หญิง (39%) มีความรู้สึกเช่นนี้มากกว่าผู้ชายเกือบสองเท่า (20%) โดยความกดดันที่เพิ่มขึ้นจนนิสิต นักศึกษารู้สึกเครียดเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาต้องการมีงานประจำทำในขณะที่กำลังศึกษา ระดับอุดมศึกษา เพื่อใช้เป็นค่าใช้จ่ายในการเรียนและชีวิตประจำวัน โดยนิสิตนักศึกษาหญิง เครียดมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย (44% ต่อ 33%) นอกจากนี้ยังสำรวจพบว่านิสิตนักศึกษาหญิง ยังให้เวลากับการศึกษา งานอาสาสมัคร กิจกรรมนิสิตนักศึกษา และต้องรับผิดชอบงานบ้าน ตลอดจนการดูแลเด็กๆ มากกว่าผู้ชาย ในขณะที่ผู้ชายได้ใช้เวลาไปกับการออกกำลังกายและเล่น กีฬา ดูโทรทัศน์ ปรารถดี และเล่นวิดีโอเกมมากกว่า “การค้นพบเหล่านี้บอกว่า ผู้หญิงได้ใช้เวลาไปกับการมุ่งสู่เป้าหมายและกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด ในขณะที่ผู้ชายจะเข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งให้ความบันเทิงและปลดปล่อยความเครียดมากกว่า” และการสำรวจของ มหาวิทยาลัย UCLA พบว่า นิสิตนักศึกษาที่ถูกตัดสิทธิ์การเป็นนิสิตนักศึกษามีมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีสาเหตุจากนิสิตนักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียนในห้องเรียน (40%) และมาเข้าห้องเรียนสาย (63%) ซึ่งเป็นอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากปี 1966 นอกจากนี้ลักษณะนิสัยทางการเรียนยังแย่ลงกว่าเดิมมาก เช่น การใช้เวลาทบทวนบทเรียนเหลือเพียง 1-3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เท่านั้น

การศึกษาของ National Consumer Supporter Technical Assistance (2001) ซึ่งเป็นองค์การในการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนระหว่างประเทศ ได้รายงานว่ามีนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยชาวอเมริกันจำนวนมาก ประสบกับความเครียดอย่างรุนแรง ผลการสำรวจพบว่าในแต่ละปีประชาชนสหรัฐมีความเครียดจนเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่า 19 ล้านคน และ 10% ในกลุ่มที่เกิดภาวะซึมเศร้านี้เป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเป็นนิสิตนักศึกษาหญิงมากกว่าชาย นอกจากนี้นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยยังต้องเผชิญกับความเครียดจนเกิดปัญหาทางจิตตามมา คือ ปัญหาความวิตกกังวล (anxiety disorder) ปัญหาพฤติกรรมการกิน (eating disorder) และการฆ่าตัวตายซึ่งพบในนิสิตนักศึกษาหญิงมากกว่านิสิตนักศึกษาชายเช่นเดียวกัน โดยความเครียดที่เกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยนี้เป็นความเครียดที่สะสมมายาวนานกว่า 15 ปีเนื่องจากการเรียนนั่นเอง และผลการสำรวจยังพบว่า นิสิตนักศึกษาใหม่หรือนิสิตนักศึกษาชั้นปี 1 ของทุกมหาวิทยาลัย เป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงที่สุด

การที่นิสิตนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ดังนั้น เพื่อน อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ จึงมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดตามมาได้ ซึ่งการศึกษาของ Hegge, Melcher และ Willians (1999) พบว่า สาเหตุความเครียดที่สำคัญอย่างหนึ่งของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยคือ การขัดแย้งกับเพื่อน เนื่องจากวัยของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยยังต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและให้ความสำคัญกับการ

คบเพื่อนวัยเดียวกัน โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาชั้นปี 1 จึงมีโอกาที่จะเกิดความเครียดในเรื่องของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนมาก เพราะนิสิตนักศึกษาเริ่มเข้ามาใช้ชีวิตในสิ่งแวดล้อมใหม่ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงต้องใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยเพื่อการเรียนและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน รวมถึงการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนในหอพัก ซึ่งอาจเป็นเพื่อนต่างสาขาหรือเป็นรุ่นพี่ เมื่อไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ได้หรือเกิดความขัดแย้ง ไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ขาดการยอมรับ จึงไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเมื่อมีปัญหา สถานการณ์เหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียด

ส่วนปัจจัยเรื่องชั้นปีที่ทำให้นิสิตนักศึกษามีการรับรู้ระดับความเครียดแตกต่างกัน เช่น การศึกษาของ Rajab (2001) ที่ทำการศึกษารื่อง “Perceived sources of stress among dental students at the University of Jordan” โดยศึกษาการรับรู้สาเหตุความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ในหน่วยทันตกรรมเด็ก และคณะทันตแพทย์ ของมหาวิทยาลัยจอร์แดน จำนวน 266 คน พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดสูงสุดคือ การสอบ และเกรดหรือคะแนนที่ได้รับ การเรียนเต็มวัน และการขาดเวลาในการพักผ่อน สำหรับในชั้นปีที่ต้องมีการฝึกงานในคลินิกทันตกรรม จะมีความเครียดสูงกว่าชั้นปีอื่น โดยมีสาเหตุความเครียดจากการมาสายและการผัดนัดของผู้ป่วย ตลอดจนงานที่ต้องทำหัตถการในคลินิกทันตกรรม ซึ่งเป็นทักษะ และสิ่งใหม่ที่ต้องเรียนรู้ ผลการวิจัยสรุปว่า เพศและชั้นปีที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่า การรับรู้ระดับความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์จอร์แดนสูงกว่านิสิตนักศึกษาสาขาวิชาอื่น โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ การเรียน สิ่งแวดล้อม ปัจจัยภายในของตนเอง และวัฒนธรรม

นอกจากปัจจัยด้านเพศ และชั้นปี ที่ทำให้แหล่งความเครียด ระดับความเครียด และการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษามีความแตกต่างกัน มีงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยในเรื่องของสาขาวิชาหรือคณะที่แตกต่างกันก็อาจเป็นตัวแปรหนึ่งที่ทำให้นิสิตมีความเครียดแตกต่างกันได้เช่นกัน ดังเช่นการศึกษาของ Beck, et al. (1997) ทำการศึกษา เรื่อง “Perceived level and sources of stress in university professional schools” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ระดับและสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่เรียนหลักสูตรปริญญาตรี (Baccalaureate nursing programs) ในวิทยาลัยพยาบาลและมหาวิทยาลัยเมมโมเรียลในรัฐนิวยอร์ก ประเทศแคนาดา โดยเปรียบเทียบกับนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาสุขภาพอื่นๆ เช่น แพทย์ศาสตร์ เภสัชศาสตร์ และสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปี3 และ ปี4 จำนวน 552 คน เครื่องมือในการศึกษาใช้ คือ Beck-Srivastava Stress Inventory (BSSI) แบบสอบถามด้านสุขภาพทั่วไป และแบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว ผลการศึกษาปรากฏว่า นักศึกษาพยาบาล ชั้นปี 2 ปี 3 และ ปี4 ทั้งในวิทยาลัยพยาบาลและ

มหาวิทยาลัยเมมโมเรียล มีระดับความเครียด และการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านิสิตนักศึกษา สาขาวิชา แพทยศาสตร์ เกษตรศาสตร์ และสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ โดยมีสาเหตุความเครียดจากรายวิชาที่ต้องมีการฝึกปฏิบัติงาน เนื่องจากการเรียนและการฝึกทักษะในการปฏิบัติการพยาบาล มีจำนวนชั่วโมงเรียนมาก มีรายงานมาก และนิสิตนักศึกษามีเวลาพักผ่อนน้อย

แต่อย่างไรก็ตามมีการศึกษาที่พบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศ หรือ สาขาวิชาที่เรียนไม่มีผลต่อการรับรู้ระดับความเครียดที่แตกต่างกันของนิสิตนักศึกษา ได้แก่การศึกษาของ Nwadiani, Drs, Mon และ Ofoegbu (2001) โดยศึกษาการรับรู้ระดับความเครียดทางการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเฟเดอรัล (Federal Universities) ในประเทศไนจีเรีย ช่วงปีการศึกษาแรกระหว่างปี 1977-1978 จำนวน 1,200 คน โดยใช้แบบสอบถาม Academic Stress Questionnaire ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาอิทธิพลของเพศ สาขาวิชาที่เรียน พื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคมของนิสิตนักศึกษาและขั้นตอนการรับเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย ต่อการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาในไนจีเรียมาจาก ความแออัดของนิสิตนักศึกษา จำนวนที่นั่งในชั้นเรียนและในห้องสมุดไม่เพียงพอ สภาพห้องเรียนไม่มีการพัฒนา เช่น แสงสว่างไม่เพียงพอ และไม่มีรถโดยสารในมหาวิทยาลัยทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดสูงโดยเฉพาะในฤดูฝน และจากแหล่งความเครียดดังกล่าวพบว่า นิสิตนักศึกษาชายและหญิง นิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาต่างกันและมีพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคมต่างกัน มีการรับรู้ระดับความเครียดในด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน แต่ขั้นตอนในการรับนิสิตนักศึกษาเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดต่างกัน โดยกลุ่มที่ได้รับการพิจารณาเข้าสู่กระบวนการศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยก่อน คือกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่สอบได้คะแนนดีจากแบบทดสอบของทางมหาวิทยาลัย (Joint Matriculation Examination) กลุ่มที่ต้องรอขั้นตอนในการรับนิสิตนักศึกษาเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยซึ่งมักล่าช้าไปอีก 2-3 สัปดาห์หลังเปิดภาคเรียนจะเกิดความเครียดสูงกว่า

จากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยดังกล่าวไปแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมและแยกแยะปัจจัยที่เป็นแหล่งของความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยออกเป็น 6 ด้าน (รายละเอียดอยู่ในบทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัยในหัวข้อเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย) เพื่อทำการศึกษาถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปี1-4 และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี โดยนิสิตทั้งหมดกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 เพศ
 - 2.2 ชั้นปี
 - 2.3 กลุ่มคณะ
 - 2.4 แหล่งความเครียด 6 แหล่ง ที่ได้จากการทำ Content analysis ข้อมูลการสัมภาษณ์ นิสิตจำนวน 135คน แบ่งได้เป็น
 - 2.4.1 ด้านการเรียน (Academic)
 - 2.4.1.1 ตัวผู้เรียน
 - 2.4.1.2 อาจารย์
 - 2.4.1.3 รายวิชา
 - 2.4.1.4 ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย
 - 2.4.2.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย
 - 2.4.2 ด้านเรื่องส่วนตัว (Intrapersonal)
 - 2.4.2.1 ลักษณะส่วนบุคคล
 - 2.4.2.2 ความรัก
 - 2.4.2.3 เรื่องเพศ
 - 2.4.2.4 อนาคต
 - 2.4.3 ด้านครอบครัว (Family)
 - 2.4.4 ด้านเศรษฐกิจ (Economic)
 - 2.4.5 ด้านสภาวะทางสังคม (Social)
 - 2.4.6 ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น (Interpersonal)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. นิสิต หมายถึง ผู้กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2547

2. กลุ่มคณะในศาสตร์สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หมายถึง คณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีหลักสูตรการเรียนการสอน ในรายวิชาหลักเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ทุกสาขา และเทคโนโลยีแขนงต่างๆ ประกอบด้วย 10 คณะ ได้แก่

2.1 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี

2.2 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

2.3 คณะวิทยาศาสตร์

2.4 คณะเภสัชศาสตร์

2.5 คณะสัตวแพทยศาสตร์

2.6 คณะทันตแพทยศาสตร์

2.7 คณะแพทยศาสตร์

2.8 คณะเศรษฐศาสตร์

2.9 คณะวิศวกรรมศาสตร์

2.10 คณะสหเวชศาสตร์

คณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี หมายถึง คณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนมากกว่า 4 ปี ประกอบด้วย 5 คณะ ได้แก่ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

3. กลุ่มคณะในศาสตร์สาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ หมายถึง คณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีหลักสูตรการเรียนการสอน ในรายวิชาหลักเกี่ยวกับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ประกอบด้วย 6 คณะ ได้แก่

3.1 คณะอักษรศาสตร์

3.2 คณะนิเทศศาสตร์

3.3 คณะศิลปกรรมศาสตร์

3.4 คณะครุศาสตร์

3.5 คณะนิติศาสตร์

3.6 คณะรัฐศาสตร์

4. แหล่งความเครียด (SOURCES OF STRESS) 6 แหล่ง คือ

4.1 ด้านการเรียน (Academic)

หมายถึง ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนิสิตอันเนื่องมาจากการเรียน หรือ สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการเรียน และส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียด แบ่งเป็น 5 ประเภท คือ

4.1.1 ตัวผู้เรียน หมายถึง ลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมในด้านการเรียน และความรู้สึกภายในใจของนิสิตที่ส่งผลต่อการเรียน และก่อให้เกิดความเครียด เช่น เป็นคนที่มีความคาดหวังสูงเสมอทำให้เครียดกับเกรด หรือผลการเรียนที่ต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ หรือได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อนๆ กังวลว่าจะไม่ได้เกียรตินิยม มีปัญหาส่วนตัวทำให้ขาดเรียนบ่อย หรือเข้าเรียนสม่ำเสมอแต่เรียนตามเพื่อนไม่ทัน ตัวผู้เรียนมีปัญหาในการบริหารเวลาทำให้มีเวลาในการเตรียมตัวก่อนสอบน้อย

4.1.2 อาจารย์ หมายถึง พฤติกรรมและลักษณะของอาจารย์ผู้สอน ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและการเรียนของนิสิต และก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความไม่ยุติธรรมในการให้คะแนน ความลำเอียง ขาดความสามารถในการถ่ายทอดวิชาความรู้ ขาดความเข้าใจหรือเห็นใจนิสิต บุคลิกภาพส่วนตัวของอาจารย์ทำให้นิสิตไม่กล้าเข้าไปขอคำปรึกษาในด้านการเรียน

4.1.3 รายวิชา หมายถึง เนื้อหาของวิชา รายละเอียดของการเรียนการสอน หรือขั้นตอนในการผ่านเกณฑ์ของวิชานั้นๆ ที่ส่งผลต่อการเรียนของนิสิต และก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความยากของเนื้อหาวิชา งานที่ได้รับมอบหมายแต่ละวิชา รายวิชาที่ต้องมีการฝึกงานหรือฝึกปฏิบัติ วิชาที่ต้องการเรียนแต่คนลงทะเบียนเต็ม วิชาบังคับไม่อยากจะเรียน

4.1.4 ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย หมายถึง ข้อจำกัดบางประการของมหาวิทยาลัย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับมหาวิทยาลัย รวมถึง เจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย ที่สร้างปัญหาหรือส่งผลต่อการเรียนของนิสิตและก่อให้เกิดความเครียด เช่น ขั้นตอนในการลงทะเบียนเรียน หรือการติดต่อขอเพิ่ม – ลดวิชา ต้องใช้คอมพิวเตอร์และขาดผู้แนะนำ การขอทุนการศึกษามีขั้นตอนยุ่งยาก และขาดการประชาสัมพันธ์ที่ดี ทำให้ขาดโอกาสในการได้รับทุน เจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยขาดความเป็นกลาง หรือมนุษยสัมพันธ์ไม่ดีทำให้นิสิตไม่กล้าเข้าไปขอคำปรึกษา จึงเกิดผลเสียต่อการเรียนบางเรื่อง

4.1.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย หมายถึง สิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยที่ส่งผลต่อตัวนิสิต โดยเฉพาะในด้านการเรียนและก่อให้เกิดความเครียด เช่น อากาศร้อน แสงไฟสว่างไม่เพียงพอ บรรยากาศในการเรียน ห้องสมุดมีหนังสือไม่เพียงพอ คอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าไม่เพียงพอ ต้องรอคิวนาน กิจกรรมนิตินิยมมีมากทำให้ขาดเวลาในการทำงานด้านวิชาการ หรือไม่ยอมรับกิจกรรม ปัญหาเรื่องหอพักนิตินิยม เช่น ความแออัด เสี่ยง ระบาด ระบบสาธารณูปโภค เช่น น้ำไม่ไหล ไฟดับ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการศึกษา

4.2. เรื่องส่วนตัว (Intrapersonal)

หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคล ความรู้สึก การรับรู้ ความต้องการ ทศนคติ และปฏิกิริยาตอบสนองที่นิสิตมีต่อพฤติกรรมส่วนตัวของตนเองซึ่งส่งผลกระทบต่อตัวนิสิต และก่อให้เกิดความเครียด

4.2.1 ลักษณะส่วนบุคคล หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ความต้องการ ส่วนบุคคล บุคลิกภาพหรือลักษณะนิสัยบางประการของนิสิต ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น มีความกังวลในเรื่องภาพลักษณ์ของตนเอง เช่น กลัวอ้วน กลัวไม่สวยไม่หล่อ กังวลเรื่องผิว กังวลเรื่องความทัดเทียมทางสังคม เช่น อยากมีรถยนต์ขับเหมือนเพื่อน ต้องคอยเปลี่ยนมือถือรุ่นใหม่ตามเพื่อน ใช้กระเป๋าหรือของใช้แบรนด์เนม เป็นต้น เป็นคนคิดมาก อารมณ์อ่อนไหว (sensitive) นอนไม่หลับหรือเป็นคนนอนดึก (all nighter) ทำให้เวลาในการพักผ่อนน้อย มีปัญหาในการปรับตัวกับการต้องใช้ชีวิตลำพัง เกิดอาการคิดถึงบ้าน (home sickness) มีปัญหาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลง (life style behavior) เช่น ต้องปรับพฤติกรรมในการนอน การกิน เป็นคนเจ็บป่วยง่าย มีโรคประจำตัว ต้มแอลกอฮอล์มาก สูบบุหรี่จัด หรือใช้สารเสพติดอื่นทำให้มีปัญหาสุขภาพพยายามปรับรสนิยม หรือพฤติกรรมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนๆ ในกลุ่มหรือในสังคมใหม่ได้

4.2.2 ความรัก หมายถึง ความรู้สึก ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง (Intimate relationships) ของหนุ่มสาว หรือระหว่างบุคคล ซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรักบางประการจะส่งผลกระทบต่อตัวนิสิต และก่อให้เกิดความเครียด เช่น การทะเลาะกับแฟน มีปัญหากับแฟนถึงขั้นเลิกรักกัน ความรักมีอุปสรรค เช่น ทางบ้านกีดกันด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น ให้ตั้งใจเรียนก่อน ฐานะไม่เท่าเทียมกัน ปัญหาจากการมีแฟนมากกว่า 1 คน การเริ่มต้นใช้ชีวิตคู่กับคนรักแบบไม่เปิดเผย รวมถึงการไม่รู้จักรักความรัก หรือไม่มีแฟน

4.2.3 เรื่องเพศ หมายถึง การรับรู้ในเรื่องเพศต่อตนเอง ความสนใจ ค่านิยมของตนในเรื่องเพศ การมีเพศสัมพันธ์ในทุกรูปแบบ ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ และก่อให้เกิดความเครียด เช่น เริ่มมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ หรือมีความเบี่ยงเบนทางเพศอยู่แล้ว และพบปัญหาบางประการทำให้เกิดความเครียด ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น กังวลเรื่องการตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด กลัวจะเกิดโรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ มีอาการผิดปกติจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น มีตกขาวผิดปกติ มีเลือดออกขณะร่วมเพศ ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจแฟน

4.2.4 อนาคต (Future) หมายถึง ความรู้สึกต่ออนาคตของตนเองในระยะเวลาอันใกล้ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต การเป็นนิสิต โดยสิ่งที่คิดมีผลกระทบต่อตัวนิสิตโดยตรง และก่อให้เกิดความเครียด เช่น กลัวว่าเมื่อจบการศึกษาจะไม่หางานทำ หรือไม่มีความสามารถเพียงพอในการประกอบวิชาชีพที่เรียนมา กลัวว่าจะไม่ได้เรียนต่อในระดับปริญญาโทหรือเอก ตามที่คาดหวัง ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลเรื่องขาดทุนทรัพย์ หรือความสามารถไม่เพียงพอ หรือเหตุผลอื่นๆ

4.3. ด้านครอบครัว (Family)

หมายถึง ปัจจัยภายในครอบครัว ความสัมพันธ์หรือสถานะของบุคคลในครอบครัว รวมถึงสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวที่เป็นปัญหา และส่งผลกระทบต่อจิตใจ และก่อให้เกิดความเครียด เช่น การเจ็บป่วย หรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว สถานภาพของบิดา – มารดา ความกดดันที่เกิดขึ้นจากสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว

4.4. ด้านเศรษฐกิจ (Economic)

หมายถึง ปัญหาและปฏิบัติการตอบสนองของนิสิตต่อสถานะทางการเงินของตนเอง รวมถึงของครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจ และก่อให้เกิดความเครียด เช่น ภาระหนี้สินของครอบครัว รายรับ – รายจ่ายของตนเอง หรือของครอบครัวที่ไม่พอใช้ ค่าใช้จ่ายพุ่งเพื่อยจากการเข้าสังคมกับเพื่อน ราคาสินค้าอุปโภคบริโภคที่จำเป็นในชีวิตประจำวันมีราคาสูง รายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเทอมแพง ค่าอุปกรณ์การเรียน หรือค่ากิจกรรมที่มีเข้ามาให้ต้องจ่ายอยู่เสมอในช่วงเวลาที่เป็นนิสิต

4.5. ด้านสภาวะทางสังคม (Social)

หมายถึง องค์ประกอบทางสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยไม่เกี่ยวข้องกับแหล่งความเครียดด้านอื่นๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจ และก่อให้เกิดความเครียด เช่น สภาพการจราจรที่ติดขัดในกรุงเทพมหานคร มีผลต่อการไป – กลับมหาวิทยาลัย มลพิษของสิ่งแวดล้อม ความขัดแย้งทางการเมือง เหตุการณ์ไม่สงบในภาคใต้ สภาวะทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำ

ของประเทศไทย ปัญหาการใช้ยาเสพติดในกลุ่มเพื่อน หรือสังคมใกล้ชิด การขาดระเบียบวินัย หรือความไร้น้ำใจของคนในสังคม เป็นต้น

4.6. ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบุคคลอื่น (Intrapersonal)

หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของนิสิตต่อบุคคลรอบตัว ยกเว้น คนในครอบครัว แฟน และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย โดยปฏิกริยาตอบสนองดังกล่าวสร้างปัญหาต่อนิสิตและก่อให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาระหว่างรุ่นพี่ รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ปัญหาในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น ปัญหาเกี่ยวกับบุคคลที่เพิ่งรู้จักในการฝึกงาน ปัญหาเกี่ยวกับผู้ร่วมหอพัก เป็นต้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงแหล่งความเครียดและสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ทราบถึงความแตกต่างของแหล่งความเครียดระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ ของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อันเป็นผลให้ขยายความเข้าใจในเรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการศึกษาปัญหาความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. เป็นแนวทางในการค้นหาวิธีจัดการความเครียด เพื่อช่วยเหลือและลดความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่สาเหตุโดยตรง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดและความแตกต่างของแหล่งความเครียดระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี จำนวน 452 คนที่รับรู้ว่าคุณมีความเครียด ซึ่งถูกคัดเลือกมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์ 869 คน โดยนิสิตทั้งหมดกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ทำการเก็บข้อมูลในช่วงปลายเดือนพฤศจิกายน 2547 – ต้นเดือนมกราคม 2548 โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แล้วใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในแต่ละกลุ่ม ขั้นตอนการเก็บกลุ่มตัวอย่างเริ่มจากการแจกแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” จำนวน 1,000 ชุด แบ่งเป็น

1. นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งหมด 10 คณะ จำนวน 520 คน ประกอบด้วยนิสิตชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 400 คน และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี จำนวน 120 คน แบ่งเป็น

นิสิตชาย จำนวน 420 คน แบ่งเป็น

ชั้นปีที่ 1 – 4 ชั้นปีละ 50 คน รวมเป็น 200 คน

ชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี จำนวน 60 คน

นิสิตหญิง จำนวน 420 คน แบ่งเป็น

ชั้นปีที่ 1 – 4 ชั้นปีละ 50 คน รวมเป็น 200 คน

ชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี จำนวน 60 คน

2. นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ทั้งหมด 6 คณะ จำนวน 480 คน แบ่งเป็น

นิสิตชาย ชั้นปีที่ 1 – 4 ชั้นปีละ 60 คน รวมเป็น 240 คน

นิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 – 4 ชั้นปีละ 60 คน รวมเป็น 240 คน

ผู้วิจัย และผู้ช่วยเก็บข้อมูลการวิจัย คือนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะจิตวิทยา ชั้นปี 1 และชั้นปี 2 ทำการแจกแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ทั้งหมด 1000 ชุด เมื่อนำมารวบรวมข้อมูลแล้ว ได้แบบสอบถามที่ตอบครบสมบูรณ์จำนวน 869 ชุด

เมื่อนำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ทั้ง 869 ชุดมาคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าคุณเองมีความเครียด เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์หาความแตกต่างของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดทั้ง 6 ด้านของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ทั้งหมด 452 ชุด คิดเป็น 52% ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด แบ่งเป็น

1. นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งหมด 10 คณะ
จำนวน 287 คน แบ่งเป็น
 - นิสิตชาย 139 คน แบ่งเป็น
 - ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 113 คน
 - ชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี จำนวน 26 คน
 - นิสิตหญิง 148 คน แบ่งเป็น
 - ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 116 คน
 - ชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี จำนวน 32 คน

 2. นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ทั้งหมด 6 คณะ
จำนวน 165 คน แบ่งเป็น
 - นิสิตชาย ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 73 คน
 - นิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 92 คน
- รายละเอียดดังตาราง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าคุณมีความเครียดเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มคณะ	เพศชาย						เพศหญิง						รวม
	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 5-6	รวม	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 5-6	รวม	
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี													
1. ภาควิทยาศาสตร์และการบัญชี	2	2	3	3	0	10	1	5	1	5	0	12	22
2. สถาบันศึกษารวมศาสตร์	2	4	4	5	5	20	2	5	3	1	4	15	35
3. วิทยาศาสตร์	8	2	0	3	0	13	6	2	2	2	0	12	25
4. เกษศาสตร์	6	1	0	0	9	16	5	0	0	0	7	12	28
5. สัตวแพทยศาสตร์	1	4	2	4	3	14	2	4	4	2	6	18	32
6. ทันตแพทยศาสตร์	3	5	1	0	7	16	2	2	5	3	9	21	37
7. แพทยศาสตร์	4	1	1	4	2	12	3	3	2	4	6	18	30
8. เศรษฐศาสตร์	4	2	3	1	0	10	3	5	3	5	0	16	26
9. วิศวกรรมศาสตร์	2	2	2	7	0	13	3	4	2	1	0	10	23
10. สหเวชศาสตร์	5	4	4	2	0	15	8	2	2	2	0	14	29
รวม	37	27	20	29	26	139	35	32	24	24	32	148	287
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์													
1. อักษรศาสตร์	9	3	0	4	0	16	12	4	5	8	0	29	45
2. นิเทศศาสตร์	0	6	2	6	0	14	1	1	0	2	0	4	18
3. ศิลปกรรมศาสตร์	1	3	1	1	0	6	1	3	2	1	0	7	13
4. ครุศาสตร์	7	2	0	3	0	12	5	3	3	3	0	14	26
5. นิติศาสตร์	5	3	4	6	0	18	4	3	6	9	0	22	40
6. รัฐศาสตร์	4	3	0	0	0	7	7	2	5	2	0	16	23
รวม	26	20	7	20	0	73	30	16	21	25	0	92	165
รวมทั้งหมด	63	47	27	49	26	212	65	48	45	49	32	239	452

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบวัดระดับความเครียด คือ Depression Anxiety Stress Scales (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) เป็นแบบวัดประเมินระดับอารมณ์ด้านลบของตนเอง 3 ด้าน คือ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด แต่ละด้านประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดชุดนี้ในด้านแบบวัดระดับความเครียดฉบับภาษาไทยที่แปลโดย สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2544) (ดูในภาคผนวก ก) มาดัดแปลง ซึ่งเป็นแบบวัดประเมินค่า ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ มีมาตราวัดจาก 0 ถึง 3 ซึ่งบอกถึงลักษณะของผู้ตอบแบบวัด โดย

0	หมายถึง	ไม่ใช่ฉันแน่นอน
1	หมายถึง	ใช้ฉันในบางเวลา
2	หมายถึง	ใช้ฉันในเวลาส่วนใหญ่
3	หมายถึง	ใช้ฉันมากที่สุด หรือเกือบตลอดเวลา

แบบวัดระดับความเครียด คือ Depression Anxiety Stress Scales (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดชุดนี้ในด้านแบบวัดระดับความเครียดฉบับภาษาไทยที่แปลโดย สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2544) (ดูในภาคผนวก ก) มาดัดแปลงแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบภาษาที่ใช้ หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคณะครุศาสตร์ และคณะจิตวิทยาจำนวน 72 คน เพื่อหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัด พบว่า แบบวัดระดับความเครียด (DASS) มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) = 0.86 (n=72)

2. แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเพื่อใช้วัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยรวบรวมข้อมูลจากการทำการศึกษาสำรวจ (Pilot Study) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (Depth interview) และศึกษาแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (อยู่ในตอนที่ 1 ของแบบสอบถาม ดูในภาคผนวก ก) เกี่ยวกับชั้นปี คณะ เพศ อายุ รายได้ ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน ภูมิลำเนา ผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา สถานภาพของบิดา – มารดา และการรับรู้ว่าในขณะที่ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยภายในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา รู้สึกมีความเครียด หรือไม่เครียด เพื่อนำแบบสอบถามเฉพาะชุดที่นิสิตที่ตอบว่า *เครียด* ไป

วิเคราะห์ข้อมูลต่อไปตามวัตถุประสงค์โดยใช้แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ซึ่งอยู่ในตอนที่ 3 ของแบบสอบถามต่อไป

2.2 คำถามปลายเปิดแบบประเมินค่า (Rating Scale) แบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 6 ระดับ โดย

- 5 หมายถึง สาเหตุที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด
- 4 หมายถึง สาเหตุที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดมาก
- 3 หมายถึง สาเหตุที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดปานกลาง
- 2 หมายถึง สาเหตุที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดน้อย
- 1 หมายถึง สาเหตุที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด
- 0 หมายถึง สาเหตุความเครียดที่ไม่เคยเกิดขึ้นกับท่าน หรือไม่ก่อให้เกิดความเครียดเลย

แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 73 ข้อกระทง แบ่งตามแหล่งความเครียด 6 แหล่งใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย แหล่งความเครียดย่อย และสาเหตุความเครียดต่างๆ ตามข้อมูลที่ได้จากการทำ Content analysis ข้อมูลการสัมภาษณ์นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้งหมดจำนวน 135 คน ในการศึกษาสำรวจ (Pilot Study) แบ่งได้เป็น

1. ด้านการเรียน (Academic) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 26 ข้อ แบ่งเป็น

1.1 ตัวผู้เรียน ประกอบด้วยข้อกระทง 6 ข้อ คือ

- 1.1.1 เกردไม่เป็นไปตามความคาดหวัง
- 1.1.2 ขาดเรียนบ่อย
- 1.1.3 เรียนตามเพื่อนไม่ทัน
- 1.1.4 ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ
- 1.1.5 กลัวเรียนไม่จบ
- 1.1.6 กลัวไม่ได้เกียรตินิยม

อื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้บัณฑิตเขียนสาเหตุความเครียดที่เกิดจาก “ตัวผู้เรียน” เพิ่มเติม

1.2 อาจารย์ ประกอบด้วยข้อกระทง 6 ข้อ คือ

- 1.2.1 เปลี่ยนเวลาสอนหรือขาดสอนบ่อย
- 1.2.2 มอบหมายงานมากเกินไป
- 1.2.3 ขาดความยุติธรรม
- 1.2.4 สอนไม่เข้าใจและให้คำอธิบายไม่ชัดเจน
- 1.2.5 มีปัญหาหรือมีปฏิสัมพันธ์ไม่ดีกับนิสิต
- 1.2.6 มีความขัดแย้งกับอาจารย์

อื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้บัณฑิตเขียนสาเหตุความเครียดที่เกิดจาก “อาจารย์” เพิ่มเติม

1.3 รายวิชา ประกอบด้วยข้อกระทง 6 ข้อ คือ

- 1.3.1 มีการฝึกงาน
- 1.3.2 เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป
- 1.3.3 ขาดโอกาสเรียนในรายวิชาที่ต้องการ
- 1.3.4 ไม่ชอบเนื้อหาวิชาที่กำลังเรียน
- 1.3.5 เนื้อหาวิชายาก
- 1.3.6 จำเป็นต้องเรียนในรายวิชาที่ไม่ถนัด

อื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้บัณฑิตเขียนสาเหตุความเครียดที่เกิดจาก “รายวิชา” เพิ่มเติม

1.4 ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย ประกอบด้วยข้อกระทง 4 ข้อ คือ

- 1.4.1 การลงทะเบียนเรียนหรือขอเพิ่ม-ลดวิชา
- 1.4.2 การขออนุญาตการศึกษา
- 1.4.3 การขออนุญาตจากทางมหาวิทยาลัยเพื่อกิจกรรมนิสิต
- 1.4.4 มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย

อื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้บัณฑิตเขียนสาเหตุความเครียดที่เกิดจาก “ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย” เพิ่มเติม

1.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วยข้อกระทง 4 ข้อ คือ

- 1.5.1 สภาพห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น อากาศร้อน แออัด ทำให้ขาดสมาธิ
- 1.5.2 ห้องสมุดและคอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าไม่เพียงพอ
- 1.5.3 ปัญหาเรื่องหอพักในมหาวิทยาลัย เช่น เสียงรบกวน ระบบสาธารณูปโภคไม่ดี ความแออัดของนิสิต
- 1.5.4 กิจกรรมนิสิตมีมากเกินไป

อื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้บัณฑิตเขียนสาเหตุความเครียดที่เกิดจาก “สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย” เพิ่มเติม

2. ด้านเรื่องส่วนตัว (Interpersonal) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 25 ข้อ แบ่งเป็น

2.1 ลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อกระทง 7 ข้อ คือ

- 2.1.1 กังวลเรื่องความทัดเทียมทางสังคม เช่น ใช้ของใช้แบรนด์เนมมีรถยนต์ขับ แต่งตัวทันสมัย

- 2.1.2 กังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ อ้วน เป็นสิว
- 2.1.3 รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยน เช่น เวลาในการพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย
- 2.1.4 เรื่องเป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก
- 2.1.5 คิดถึงบ้าน
- 2.1.6 ปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
- 2.1.7 มีปัญหากับบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องเปลี่ยนพฤติกรรม หรือรสนิยมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ อิจฉาเพื่อน

อื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้ניתนิตเขียนสาเหตุความเครียดที่เกิดจาก

“ลักษณะส่วนบุคคล” เพิ่มเติม

2.2 ความรัก ประกอบด้วยข้อกระทง 11 ข้อ คือ

- 2.2.1 ทะเลาะกับคนรัก
- 2.2.2 เลิกรักกับคนรัก
- 2.2.3 ถูกทางบ้านกีดกัน
- 2.2.4 มีคนรักมากกว่า 1 คน
- 2.2.5 คนรักมีคนอื่น
- 2.2.6 ไม่มีคนรัก
- 2.2.7 ใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน
- 2.2.8 คนรักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิท
- 2.2.9 ออกหัก
- 2.2.10 รักคนมีเจ้าของ
- 2.2.11 ถูกหลอกหลวงให้หลงรัก

อื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้ניתนิตเขียนสาเหตุความเครียดที่เกิดจาก “ความรัก” เพิ่มเติม

2.3 เรื่องเพศ ประกอบด้วยข้อกระทง 3 ข้อ คือ

- 2.3.1 มีความเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระเทย เลสเบียน
- 2.3.2 มีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด ทำแท้ง ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจคนรัก
- 2.3.3 หมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป

อื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้ניתนิตเขียนสาเหตุความเครียดที่เกิดจาก “เรื่องเพศ” เพิ่มเติม

2.4 อนาคต ประกอบด้วยข้อกระทง 4 ข้อ คือ

2.4.1 กลัวไม่มีงานทำ

2.4.2 กลัวไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง

2.4.3 กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา

2.4.4 กลัวไม่ได้ทำงานที่ชอบ หรือตรงตามสาขาที่เรียนมา

อื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้ניתนิตเขียนสาเหตุความเครียดที่เกิดจาก “อนาคต” เพิ่มเติม

3. ด้านครอบครัว (Family) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ คือ

3.1 การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว

3.2 ความขัดแย้งของคนในครอบครัว

3.3 สถานภาพของบิดา-มารดา เช่น หย่าร้าง แยกกันอยู่

3.4 อาศัยอยู่ญาติหรือคนรู้จัก

3.5 มีภาระที่ต้องรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัวมาก เช่น ช่วยค้าขาย

4. ด้านเศรษฐกิจ (Economic) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ คือ

4.1 รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย

4.2 ปัญหาหนี้สินของครอบครัว

4.3 มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน

4.4 สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูง

4.5 มีรายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเล่าเรียนแพง ค่าอุปกรณ์การเรียน

ค่ากิจกรรมนิต

5. ด้านสภาวะทางสังคม (Social) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ คือ

5.1 ปัญหาการจราจรในกรุงเทพฯ

5.2 ปัญหามลพิษ

5.3 ปัญหาทางการเมือง

5.4 ปัญหาความไม่สงบในภาคใต้

5.5 ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ

5.6 ปัญหาเสพติดในกลุ่มเพื่อน

6. ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น (Interpersonal) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ คือ

- 6.1 ไม่มีกลุ่มเพื่อน หรือเพื่อนสนิท
- 6.2 มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนสนิท เพื่อนชั้นปีเดียวกัน
- 6.3 มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม
- 6.4 มีปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก
- 6.5 มีปัญหากับรุ่นพี่ รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย
- 6.6 มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน

โดยในแต่ละแหล่งความเครียดทั้ง 6 ด้าน จะมีช่องอื่นๆ (โปรดระบุ) เพื่อให้บัณฑิตผู้ตอบแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ได้แสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นเพิ่มเติมภายใต้ประเภทของแหล่งความเครียดนั้นๆ

2.3 คำถามเปิดเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดอื่นๆ ที่บัณฑิตกำลังเผชิญอยู่ เพื่อเปิดโอกาสให้บัณฑิตผู้ตอบแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” แสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้เต็มที่ภายใต้ขอบเขตเรื่องแหล่งความเครียดอื่นนอกเหนือจากแหล่งความเครียดข้างต้น

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาคุณภาพของแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด”

1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์ทั้งหมด 135 คน ในการศึกษาสำรวจมาวิเคราะห์ประมวลผล (Content analysis) เข้ากับแนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อแบ่งประเภทของแหล่งความเครียด และสร้างข้อกระทงที่สอดคล้องและครอบคลุมสาเหตุความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยแบ่งเป็นประเภทของแหล่งความเครียดย่อย ตามขอบเขตของแหล่งความเครียดนั้นๆ

2. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ผ่านการแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ช่วยตรวจสอบและแก้ไข เพื่อหาความตรงในเนื้อหา (Content Validity)

4. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” มาปรับปรุง แก้ไข ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้เกณฑ์ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรงกัน 3 ใน 3 แล้วนำให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง

5. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

การหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด”

ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงในเนื้อหา (Content Validity) แล้ว มาทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์ โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 86 คน และหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม พบว่า แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเพื่อใช้วัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) = 0.9574 (n=86)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยทำการแยกประเภทของคณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยอ้างอิงจากการแบ่งตามศาสตร์ การเรียนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง และแบ่งอัตราส่วนในการสุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แล้วใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในการเก็บตัวอย่างแต่ละกลุ่ม

3. ทำการศึกษานำร่อง (Pilot study) โดยวิธีการสัมภาษณ์ (Depth interview) กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 135 คน โดยแบ่งเป็น

3.1 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งหมด 10 คณะ จำนวน 78 คน แบ่งเป็น

นิสิตชาย 43 คน แบ่งเป็น

ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 37 คน

ชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี จำนวน 6 คน

นิสิตหญิง 35 คน แบ่งเป็น

ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 30 คน

ชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี จำนวน 5 คน

- 3.2 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ทั้งหมด 6 คณะ
จำนวน 57 คน แบ่งเป็น
นิสิตชาย ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 26 คน
นิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 31 คน
รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สัมภาษณ์ในการศึกษานำร่อง (n=135)

กลุ่มคณะ	เพศชาย						เพศหญิง						รวม
	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 5-6	รวม	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 5-6	รวม	
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี													
1. พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	1	1	1	0	0	3	1	1	1	1	0	4	7
2. สถาปัตยกรรมศาสตร์	1	1	0	1	0	3	0	0	1	0	1	2	5
3. วิทยาศาสตร์	1	2	0	0	0	3	1	0	1	1	0	3	6
4. เกษตรศาสตร์	2	2	1	1	1	7	2	2	0	1	1	6	13
5. สัตวแพทยศาสตร์	0	1	0	1	1	3	1	1	1	0	0	3	6
6. ทันตแพทยศาสตร์	1	1	1	1	2	6	1	1	1	0	1	4	10
7. แพทยศาสตร์	1	1	0	1	2	5	1	1	1	0	2	5	10
8. เศรษฐศาสตร์	1	1	0	1	0	3	0	1	1	0	0	2	5
9. วิศวกรรมศาสตร์	1	2	1	1	0	5	0	1	0	0	0	1	6
10. สหเวชศาสตร์	2	2	1	0	0	5	1	2	1	1	0	5	10
รวม	11	14	5	7	6	43	8	10	8	4	5	35	78
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์													
1. อักษรศาสตร์	1	0	0	1	0	2	2	1	2	2	0	7	9
2. นิเทศศาสตร์	1	2	1	1	0	5	1	1	2	2	0	6	11
3. ศิลปกรรมศาสตร์	2	1	2	2	0	7	1	0	0	0	0	1	8
4. ครุศาสตร์	2	1	1	0	0	4	2	2	2	2	0	8	12
5. นิติศาสตร์	1	1	1	1	0	4	1	1	1	0	0	3	7
6. รัฐศาสตร์	1	1	1	1	0	4	2	1	1	2	0	6	10
รวม	8	6	6	6	0	26	9	6	8	8	0	31	57
รวมทั้งหมด	19	20	11	13	6	69	17	16	16	13	5	66	135

4. จากการสัมภาษณ์ในการศึกษานำร่อง ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลเบื้องต้น และสามารถกำหนดขอบเขตและทิศทางในการวิจัยถึงแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมดมาวิเคราะห์ (Content analysis)

5. ควบคุมคุณภาพแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” โดยดำเนินการขั้นตอนการสร้างและพัฒนาคุณภาพแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด”

6. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่พัฒนาขึ้นและผ่านการตรวจสอบความตรงในเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยง (Reliability) ในระดับที่น่าเชื่อถือมาใช้ในการเก็บข้อมูลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากคณบดี คณะจิตวิทยาเพื่อขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำคณะต่างๆ ที่ผู้วิจัยจะไปเก็บข้อมูล ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย และหาผู้สมัครใจร่วมงานวิจัย

2. ผู้วิจัยเข้าพบนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขอความร่วมมือพร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิ์ของนิสิต โดยชี้แจงให้ทราบว่า การตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวนิสิตเอง และการนำเสนอผลการศึกษาก็จะเสนอเป็นภาพรวม

3. ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย (นิสิตปริญญาตรีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) แจกแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” กับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่สมัครใจ

4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบจากแบบสอบถามที่ได้รับคืน และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล และการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ของนิสิต มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS ดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากข้อมูลส่วนบุคคลมาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดระดับความเครียด (DASS Stress-Scale) มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยแบ่งตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ แล้วนำเสนอในรูปตาราง

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแต่ละแหล่งความเครียดแล้วนำเสนอในรูปตาราง

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง (Three-way ANOVA) ของแหล่งความเครียด กับเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Multiple comparison) ด้วยวิธี Scheffe แล้วนำเสนอในรูปตารางและกราฟ

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะนำเสนอเป็นตารางและกราฟประกอบคำบรรยายตามลำดับดังนี้

- ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐาน ระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจากแบบวัดระดับความเครียด DASS-Stress-Scale
- ตอนที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐานของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดต่างๆของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ตอนที่ 4 ค่าสถิติพื้นฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียด 6 ด้านของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ
 - 4.1 แหล่งความเครียดด้านการเรียน
 - 4.2 แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว
 - 4.3 แหล่งความเครียดด้านครอบครัว
 - 4.4 แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ
 - 4.5 แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม
 - 4.6 แหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ทั้งหมด 1,000 ชุด ได้รับแบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์ 869 ชุด ผู้วิจัยนำมาคัดเลือกเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าตนเองมีความเครียดได้ทั้งหมด 452 ชุด ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลกลุ่มตัวอย่างนี้มาแจกแจงจำนวนและร้อยละของตัวแปร คือ เพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ และข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้ผลดังนี้

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่รับรู้ว่าตนเองเครียด

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	212	46.90
หญิง	240	53.10
รวม	452	100.00
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	128	28.32
ชั้นปีที่ 2	95	21.02
ชั้นปีที่ 3	72	15.93
ชั้นปีที่ 4	99	21.90
ชั้นปีที่ 5-6	58	12.83
รวม	452	100.00
กลุ่มคณะ		
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	287	68.58
กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	165	31.42
รวม	452	100.00

ตารางที่ 3 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่รับรู้ว่าเป็นเองเครียด

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
17	2	0.44
18	70	15.49
19	97	21.46
20	93	20.58
21	89	19.69
22	75	16.59
23	20	4.42
24	4	0.88
25	2	0.44
รวม	452	100.00
ที่มาของรายได้		
ได้รับจากครอบครัว	387	85.62
หาด้วยตัวเอง	5	1.11
ทั้งสองทาง	60	13.27
รวม	452	100.00
รายได้ต่อเดือน		
<3,000 บาทต่อเดือน	46	10.18
3,000-5,000 บาทต่อเดือน	228	50.44
5,000-8,000 บาทต่อเดือน	123	27.21
>8,000 บาทต่อเดือน	46	10.18
รวม	452	100.00

ตารางที่ 3 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่รับรู้ว่าคุณเองเครียด

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน		
หอพักในมหาวิทยาลัย	83	18.36
หอพักนอกมหาวิทยาลัย หรือ บ้านเช่า	54	11.95
บ้านของตนเอง	296	65.49
อาศัยอยู่กับญาติ	17	3.76
อื่นๆ	2	0.44
รวม	452	100.00
ภูมิลำเนา		
กรุงเทพฯ	283	62.61
ปริมณฑล	37	8.19
ต่างจังหวัด	129	28.54
อื่นๆ	3	0.66
รวม	452	100.00

จากตารางที่ 3 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (53.10%) มากกว่าเพศชาย (46.90%) โดยเป็นนิสิตชั้นปี 1 มากที่สุด (28.32%), รองลงมาคือ ปี 4 (21.93%), ปี 2 (21.00%), ปี 3 (15.83%) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี (12.83%) ตามลำดับ และพบว่านิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (68.58%) มีจำนวนผู้ที่รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียดมากกว่านิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (31.42%)

นิสิตส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วง 18-22 ปี มีรายได้เฉลี่ยเดือนละประมาณ 3,000-5,000 บาท (50.44%) ส่วนใหญ่ได้รับจากครอบครัว (85.62%) มีเพียงร้อยละ 1.1 ของจำนวนนิสิตทั้งหมด 425 คนเท่านั้นที่ต้องหารายได้ด้วยตนเอง ส่วนนิสิตที่เหลือมีรายได้จากครอบครัวบางส่วนและต้องหาเพิ่มเติมด้วยตนเอง (13.27%) นิสิตส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร (62.61%) และพักอาศัยอยู่ที่บ้านของตนเอง (65.49%) ส่วนนิสิตที่ต้องพักอาศัยที่หอพักจะอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย (18.36%) มากกว่าหอพักเอกชนหรือบ้านเช่า (11.95%) ซึ่งส่วนมากจะเป็นนิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างจังหวัด (28.54%) และนิสิตที่มีภูมิลำเนาในเขตปริมณฑล (8.19%)

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐาน ของระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจากแบบวัดระดับความเครียด DASS

ผู้วิจัยนำคะแนนระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียดทั้งหมด 452 คน ที่วัดโดยแบบวัดระดับความเครียด DASS มาแจกแจงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะได้ผลดังนี้

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ

เพศ	n	Mean	SD
ชาย	212	9.54	3.53
หญิง	240	9.57	3.40
รวม	452	9.56	3.46

จากตารางที่ 4 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีระดับความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ 9.56 จากคะแนนเต็ม 21 คะแนน โดยนิสิตหญิงและชาย มีระดับความเครียดเฉลี่ยใกล้เคียงกัน ($M=9.57$, $SD=3.40$; $M=9.54$, $SD=3.53$)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	n	Mean	SD
1	128	9.20	3.03
2	95	9.45	3.29
3	72	9.68	4.15
4	99	10.49	3.72
5-6	58	8.76	2.92
รวม	452	9.56	3.46

จากตารางที่ 5 แสดงว่า นิสิตมีระดับความเครียดเฉลี่ยเพิ่มขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น แต่ในคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี กลับมีระดับความเครียดเฉลี่ยลดลงในชั้นปีสุดท้าย (M=8.76, SD=2.92)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ

กลุ่มคณะ	n	Mean	SD
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	287	9.39	3.38
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	165	9.92	3.61
รวม	452	9.56	3.46

จากตารางที่ 6 แสดงว่า นิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีระดับความเครียดเฉลี่ย (M=9.92, SD=3.61) สูงกว่าระดับความเครียดเฉลี่ยของนิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (M=9.39, SD=3.38)

ตอนที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐานของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ

ผู้วิจัยนำคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดทั้ง 6 ด้านของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 452 คนที่รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียดมาสรุปคะแนนเฉลี่ยผลการรับรู้ระดับความเครียดในแต่ละด้าน จำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะได้ผลดังนี้

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ

แหล่งความเครียด	เพศชาย (n= 212)		เพศหญิง (n= 240)	
	Mean	SD	Mean	SD
แหล่งความเครียดด้านการเรียน	2.43	0.67	2.61	0.67
แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม	2.40	1.15	2.15	1.16
แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ	2.07	1.34	1.92	1.28
แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว	1.86	0.94	1.64	0.80
แหล่งความเครียดด้านครอบครัว	1.64	1.38	1.48	1.24
แหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น	1.68	1.18	1.31	1.07

จากตารางที่ 7 พบว่า นิสิตชายและหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆใกล้เคียงกัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านสภาวะทางสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านเรื่องส่วนตัว ตามลำดับ ส่วนในแหล่งความเครียดที่นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดต่ำเป็นอันดับท้ายๆ พบว่า นิสิตหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดด้านครอบครัว (M=1.48, SD=1.24) สูงกว่าแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นเล็กน้อย (M=1.31, SD=1.07) ส่วนนิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น (M=1.68, SD=1.18) ใกล้เคียงกับแหล่งความเครียดด้านครอบครัว (M=1.64, SD=1.38)

นิสิตหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน (M=2.61, SD=0.67) สูงกว่านิสิตชาย (M=2.43, SD=0.67) ส่วนในแหล่งความเครียดด้านอื่นๆ ได้แก่ แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาวะทางสังคม ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นพบว่า นิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านิสิตหญิง

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับ
ความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี

แหล่งความเครียด	ปี1(n=128)		ปี2(n=95)		ปี3(n=72)		ปี4(n=99)		ปี5-6(n=58)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
แหล่งความเครียดด้านการเรียน	2.81	0.61	2.48	0.70	2.32	0.64	2.51	0.64	2.23	0.65
แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม	2.41	1.18	2.24	1.19	2.30	1.08	2.33	1.19	1.89	1.09
แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ	2.09	1.29	2.19	1.40	2.14	1.29	1.87	1.24	1.50	1.25
แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว	1.92	0.88	1.76	0.93	1.76	0.86	1.78	0.85	1.28	0.70
แหล่งความเครียดด้านครอบครัว	1.64	1.39	1.71	1.42	1.59	1.24	1.63	1.30	0.98	0.91
แหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น	1.77	1.17	1.42	1.19	1.53	1.10	1.42	1.15	1.04	0.88

จากตารางที่ 8 พบว่า นิสิตทุกชั้นปี มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงสุด รองลงมาคือ ด้านสภาวะทางสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านเรื่องส่วนตัว ตามลำดับ ส่วนในแหล่งความเครียดที่นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดต่ำเป็นอันดับท้ายๆ พบว่า นิสิตชั้นปี 1 และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น (M=1.77, SD=1.17; M=1.04, SD=0.88) สูงกว่าแหล่งความเครียดด้านครอบครัว (M=1.64, SD=1.39; M=0.98, SD=0.91) ในขณะที่ชั้นปี 2, ปี 3 และปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวสูงกว่าแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นเล็กน้อย

โดยในแหล่งความเครียดด้านการเรียน พบว่า นิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุด (M=2.81, SD=0.61) รองลงมาคือ ชั้นปี 4 (M=2.51, SD=0.64), ปี 2 (M=2.48, SD=0.70) และปี 3 (M=2.32, SD=0.64) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี (M=2.23, SD=0.65) ตามลำดับ

ในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว พบว่า นิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุด (M=1.92, SD=0.88) ส่วนชั้นปี 4 ปี 3 ปี 2 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดใกล้เคียงกัน (M=1.78, SD=0.85; M=1.76, SD=0.86; M=1.76, SD=0.93 ตามลำดับ) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี (M=1.28, SD=0.70) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว ต่ำที่สุด

ในแหล่งความเครียดด้านครอบครัว พบว่า นิสิตชั้นปี 2 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุด($M=1.71$, $SD=1.42$) ส่วนชั้นปี 1 ปี 4 และปี 3 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดใกล้เคียงกัน ($M=1.64$, $SD=1.39$; $M=1.63$, $SD=1.30$; $M=1.59$, $SD=1.24$ ตามลำดับ) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=0.98$, $SD=0.91$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัว ต่ำที่สุด

ในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ พบว่า นิสิตชั้นปี 2 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุด ($M=2.19$, $SD=1.04$) ซึ่งใกล้เคียงกับ ชั้นปี 3($M=2.14$, $SD=1.29$), ปี 1 ($M=2.09$, $SD=1.29$) และปี 4 ($M=1.87$, $SD=1.24$) ตามลำดับ ส่วนชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=1.50$, $SD=1.25$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ ต่ำที่สุด

ในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม พบว่า นิสิตชั้นปี 1- ปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดใกล้เคียงกัน โดยชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุด ($M=2.41$, $SD=1.18$) รองลงมาคือ ปี 4 ($M=2.33$, $SD=1.19$), ชั้นปี 3 ($M=2.30$, $SD=1.08$), ปี 2 ($M=2.24$, $SD=1.19$) ตามลำดับ ส่วนชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมต่ำที่สุด

ในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น พบว่า นิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุด ($M=1.77$, $SD=1.17$) รองลงมาคือ ชั้นปี 3 ($M=1.53$, $SD=1.10$), ส่วนชั้นปี 4 ($M=1.42$, $SD=1.15$) และปี 2 ($M=1.42$, $SD=1.19$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดเท่ากัน และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=1.04$, $SD=0.88$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ต่ำที่สุด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ

แหล่งความเครียด	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (n=287)		กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (n=165)	
	Mean	SD	Mean	SD
แหล่งความเครียดด้านการเรียน	2.57	0.66	2.43	0.70
แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม	2.23	1.15	2.37	1.20
แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ	1.92	1.27	2.17	1.39
แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว	1.69	0.85	1.88	0.91
แหล่งความเครียดด้านครอบครัว	1.52	1.30	1.65	1.34
แหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น	1.45	1.12	1.59	1.19

จากตารางที่ 9 พบว่า นิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและนิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงสุด รองลงมาคือ ด้านสภาวะทางสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านเรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ตามลำดับ โดยในแหล่งความเครียดด้านการเรียน นิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียด ($M=2.57$, $SD=0.66$) สูงกว่านิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ($M=2.43$, $SD=0.70$) เล็กน้อย ส่วนในแหล่งความเครียดด้านอื่นๆพบว่า นิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์และนิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดใกล้เคียงกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 ค่าสถิติพื้นฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่ง ความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4.1 แหล่งความเครียดด้านการเรียน

4.1.1 ค่าสถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ใช้วัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆมาแจกแจงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามเพศ

เพศ	n	Mean	SD
ชาย	212	2.43	0.67
หญิง	240	2.61	0.67
รวม	452	2.26	0.76

จากตารางที่ 10 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน น้อยถึงปานกลาง ($M=2.26$, $SD=0.76$) โดยนิสิตหญิงและนิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนใกล้เคียงกัน ($M=2.61$, $SD=0.67$; $M=2.43$, $SD=0.67$)

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	n	Mean	SD
1	128	2.81	0.61
2	95	2.48	0.70
3	72	2.32	0.64
4	99	2.51	0.64
5-6	58	2.23	0.65
รวม	452	2.26	0.76

จากตารางที่ 11 แสดงว่า นิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงที่สุด ($M=2.81$, $SD=0.61$) รองลงมาคือ ชั้นปี 4 ($M=2.51$, $SD=0.64$), ชั้นปี 2 ($M=2.48$, $SD=0.70$), ชั้นปี 3 ($M=2.32$, $SD=0.64$) ตามลำดับ ซึ่งทั้งสามชั้นปีนี้มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนใกล้เคียงกัน ส่วนชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.23$, $SD=0.65$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดต่ำที่สุด

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามกลุ่มคณะ

กลุ่มคณะ	n	Mean	SD
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	287	2.57	0.66
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	165	2.43	0.70
รวม	452	2.26	0.76

จากตารางที่ 12 แสดงว่า นิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($M=2.57$, $SD=0.66$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ($M=2.43$, $SD=0.70$) เล็กน้อย

4.1.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ

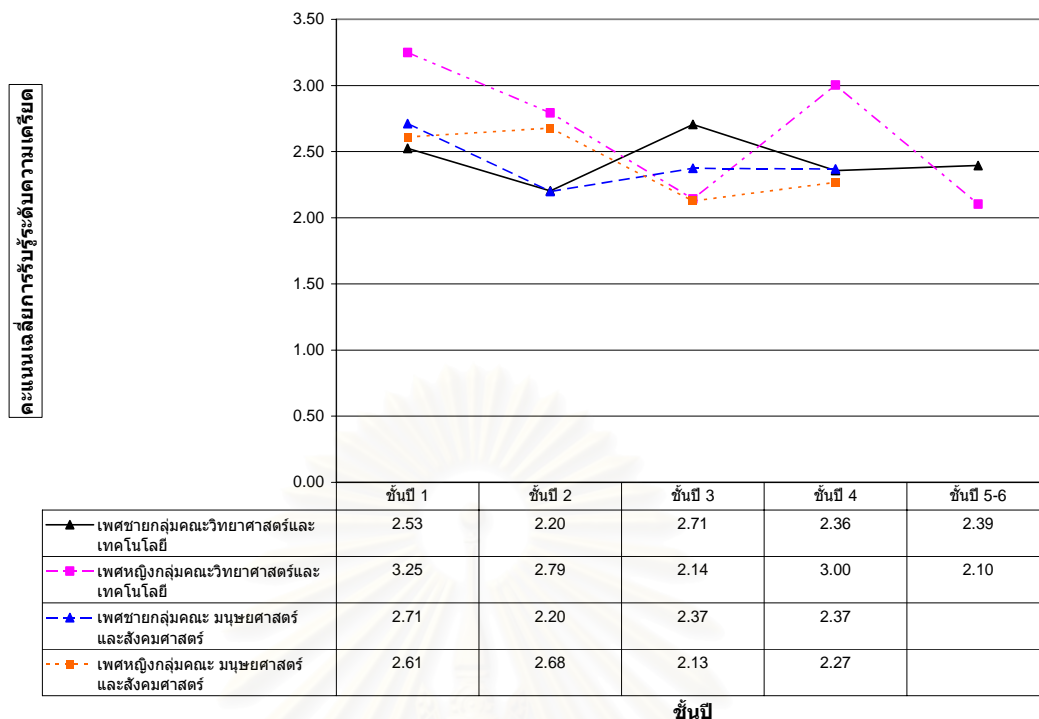
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ (n=452)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	0.653	1	.653	1.852
ชั้นปี	16.361	4	4.090	11.602 **
กลุ่มคณะ	3.431	1	3.431	9.733 **
เพศ * ชั้นปี	12.882	4	3.220	9.135 **
เพศ * กลุ่มคณะ	2.373	1	2.373	6.730 **
ชั้นปี * กลุ่มคณะ	1.048	3	0.349	0.991
เพศ * ชั้นปี * กลุ่มคณะ	4.195	3	1.398	3.966 **
ความคลาดเคลื่อน	153.004	434	.353	
รวม	3087.009	452		

** $p < .01$

จากตารางที่ 13 พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า นิสิตหญิงและชายในชั้นปีที่ต่างกัน และต่างกลุ่มคณะกันมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผู้วิจัยจึงนำเสนอคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน ของนิสิตหญิงและชายในชั้นปีที่ต่างกันและต่างกลุ่มคณะกัน โดยกราฟ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน เปรียบเทียบระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ

จากภาพที่ 1 จะเห็นว่า นิสิตชายกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นิสิตชายกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และ นิสิตหญิงกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ในชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตทั้ง 4 กลุ่มดังกล่าวข้างต้น

ผลปรากฏว่า นิสิตชายและหญิงกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน แต่นิสิตชายและหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากนั้นผู้วิจัยจึงทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Test หรือ Multiple comparison) ของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตชายและหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำแนกตามชั้นปี ได้ผลดังตารางที่ 14 และ 15

ตารางที่ 14 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่ง
ความเครียดด้านการเรียนของนิสิตชายกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำแนกตามชั้นปี
ด้วยวิธี Scheffe

ชั้นปี	คะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของ นิสิตชายกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี							
	n	Mean	SD	ชั้นปี				
				1	2	3	4	5-6
1	37	2.53	0.54					
2	27	2.20	0.66	~				
3	20	2.71	0.57	~	*			
4	29	2.36	0.68	~	~	~		
5-6	26	2.39	0.58	~	~	~	~	

* $p < .05$

จากตารางที่ 14 แสดงว่า นิสิตชายกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 3 (M=2.71, SD=0.57) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าชั้นปี 2 (M=2.20, SD=0.66) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในชั้นปีอื่นๆมี คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำแนกตามชั้นปี ด้วยวิธี Scheffe

ชั้นปี	คะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของ นิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี							
	n	Mean	SD	ชั้นปี				
				1	2	3	4	5-6
1	35	3.25	0.37					
2	32	2.79	0.49	*				
3	24	2.14	0.54	*	*			
4	24	3.00	0.31	~	~	*		
5-6	32	2.10	0.69	*	*	~	*	

* $p < .05$

จากตารางที่ 15 แสดงว่า นิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าทุกชั้นปียกเว้นชั้นปี 4 หรือหมายความว่า นิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 1 ($M=3.25$, $SD=0.37$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าชั้นปี 2 ($M=2.79$, $SD=0.49$) ปี 3 ($M=2.14$, $SD=0.54$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.10$, $SD=0.69$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 2 ($M=2.79$, $SD=0.49$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าชั้นปี 3 ($M=2.14$, $SD=0.54$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.10$, $SD=0.69$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 4 ($M=3.00$, $SD=0.31$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าชั้นปี 3 ($M=2.14$, $SD=0.54$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.10$, $SD=0.69$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.2 แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว

4.2.1 ค่าสถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ใช้วัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ มาแจกแจงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ

เพศ	n	Mean	SD
ชาย	212	1.86	0.94
หญิง	240	1.64	0.80
รวม	452	1.74	0.87

จากตารางที่ 16 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว น้อยที่สุดถึงน้อย ($M=1.74$, $SD=0.87$) โดยนิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว ($M=1.86$, $SD=0.94$) สูงกว่านิสิตหญิง ($M=1.64$, $SD=0.80$)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	n	Mean	SD
1	128	1.91	0.88
2	95	1.76	0.93
3	72	1.76	0.86
4	99	1.78	0.85
5-6	58	1.28	0.70
รวม	452	1.74	0.87

จากตารางที่ 17 แสดงว่า นิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงที่สุด ($M=1.91$, $SD=0.88$) ส่วนนิสิตชั้นปี 2 ปี 3 และปี 4 ($M=1.76$, $SD=0.93$; $M=1.76$, $SD=0.86$; $M=1.78$, $SD=0.85$ ตามลำดับ) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวไม่แตกต่างกัน และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=1.28$, $SD=0.70$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวต่ำที่สุด

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ

กลุ่มคณะ	n	Mean	SD
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	287	1.68	0.85
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	165	1.88	0.91
รวม	452	1.74	0.87

จากตารางที่ 18 แสดงว่า นิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์และนิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว ($M=1.88$, $SD=0.91$; $M=1.68$, $SD=0.85$) ใกล้เคียงกัน

4.2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ (n=452)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	6.682	1	6.682	9.147**
ชั้นปี	12.458	4	3.114	4.264**
กลุ่มคณะ	.906	1	.906	1.240
เพศ * ชั้นปี	1.961	4	.490	.671
เพศ * กลุ่มคณะ	1.866	1	1.866	2.554
ชั้นปี * กลุ่มคณะ	1.940	3	.647	.885
เพศ * ชั้นปี * กลุ่มคณะ	1.259	3	.420	.575
ความคลาดเคลื่อน	317.027	434	.730	
รวม	1727.126	452		

** p < .01

จากตารางที่ 19 แสดงว่า **เพศ และชั้นปี** มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 หมายความว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพศหญิงและเพศชาย และนิสิตในชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มคณะ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปีและกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวไม่แตกต่างกัน

โดยพบว่า นิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว(M=1.86, SD=0.94) สูงกว่านิสิตหญิง (M=1.64, SD=0.80) จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Test หรือ Multiple comparison) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวจำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี Scheffe ได้ผลดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี Scheffe

ชั้นปี	คะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว							
	n	Mean	SD	ชั้นปี				
				1	2	3	4	5-6
1	128	1.91	0.88					
2	95	1.76	0.93	~				
3	72	1.76	0.86	~	~			
4	99	1.78	0.85	~	~	~		
5-6	58	1.28	0.70	*	*	*	*	

* $p < .05$

จากตารางที่ 20 แสดงว่า นิสิตชั้นปี 1 ปี 2 ปี 3 และปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว ($M=1.91, SD=0.88$; $M=1.76, SD=0.93$; $M=1.76, SD=0.86$; $M=1.78, SD=0.85$ ตามลำดับ) สูงกว่านิสิตชั้นปีสุดท้ายของกลุ่มคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=1.28, SD=0.70$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระหว่างนิสิตชั้นปี 1 - ปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4.3 แหล่งความเครียดด้านครอบครัว

4.3.1 ค่าสถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ใช้วัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ มาแจกแจงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ

เพศ	n	Mean	SD
ชาย	212	1.64	1.38
หญิง	240	1.48	1.24
รวม	452	1.56	1.32

จากตารางที่ 21 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัว น้อยที่สุดถึงน้อย (M=1.56, SD=1.32) โดยนิสิตชายและหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัว (M=1.64, SD=1.38; M=1.48, SD= 1.24) ใกล้เคียงกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	n	Mean	SD
1	128	1.64	1.39
2	95	1.71	1.42
3	72	1.59	1.24
4	99	1.63	1.30
5-6	58	0.98	0.91
รวม	452	1.56	1.32

จากตารางที่ 22 แสดงว่า นิสิตชั้นปี 1-4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวใกล้เคียงกัน โดยนิสิตชั้นปี 2 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวสูงที่สุด ($M=1.71$, $SD=1.42$) รองลงมาคือ ชั้นปี 4 ($M=1.63$, $SD=1.30$), ชั้นปี 1 ($M=1.64$, $SD=1.39$), ชั้นปี 3 ($M=1.59$, $SD=1.24$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=0.98$, $SD=0.91$) ตามลำดับ

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ

กลุ่มคณะ	n	Mean	SD
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	287	1.51	1.30
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	165	1.64	1.34
รวม	452	1.56	1.32

จากตารางที่ 23 แสดงว่า นิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์และนิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัว ($M=1.64$, $SD=1.34$; $M=1.51$, $SD=1.30$) ใกล้เคียงกัน

4.3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	4.225	1	4.225	2.500
ชั้นปี	21.143	4	5.286	3.127*
กลุ่มคณะ	0.0615	1	0.0615	.036
เพศ * ชั้นปี	9.083	4	2.271	1.343
เพศ * กลุ่มคณะ	3.874	1	3.874	2.292
ชั้นปี * กลุ่มคณะ	3.345	3	1.115	.660
เพศ * ชั้นปี * กลุ่มคณะ	1.169	3	.390	.231
ความคลาดเคลื่อน	733.568	434	1.690	
รวม	1880.480	452		

* $p < .05$

จากตารางที่ 24 แสดงว่า **ชั้นปี** มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในชั้นปีที่ต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ กลุ่มคณะ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน

นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในชั้นปีที่ต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 หมายความว่า มีชั้นปีอย่างน้อย 1 ปีที่มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างจากชั้นปีอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาต่อ โดยวิธีทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Test หรือ Multiple comparison) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัว จำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี Scheffe ได้ผลดังตารางที่ 25

ตารางที่ 25 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่ง
ความเครียดด้านครอบครัวของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี
Scheffe

ชั้นปี	คะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัว							
	n	Mean	SD	ชั้นปี				
				1	2	3	4	5-6
1	128	1.64	1.39					
2	95	1.71	1.42	~				
3	72	1.59	1.24	~	~			
4	99	1.63	1.30	~	~	~		
5-6	58	0.98	0.91	*	*	~	~	

* $p < .05$

จากตารางที่ 25 แสดงว่านิสิตชั้นปี 1 ($M=1.64$, $SD=1.39$) และชั้นปี 2 ($M=1.71$, $SD=1.42$) มีคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวสูงกว่าชั้นปีสุดท้ายของกลุ่มคนที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=0.98$, $SD=0.91$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระหว่างชั้นปี 1 - ปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4.4 แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ

4.4.1 ค่าสถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ใช้วัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ มาแจกแจงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ

เพศ	n	Mean	SD
ชาย	212	2.07	1.34
หญิง	240	1.92	1.28
รวม	452	1.99	1.31

จากตารางที่ 26 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจน้อย ($M=1.99$, $SD=1.31$) โดยนิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ ($M=2.07$, $SD=1.34$) สูงกว่าการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตหญิง ($M=1.92$, $SD=1.28$)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	n	Mean	SD
1	128	2.09	1.29
2	95	2.19	1.40
3	72	2.14	1.29
4	99	1.87	1.24
5-6	58	1.50	1.25
รวม	452	1.99	1.31

ตารางที่ 27 แสดงว่า นิสิตชั้นปี 1-3 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจน้อยใกล้เคียงกัน โดยนิสิตชั้นปี 2 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจสูงที่สุด (M=2.19, SD=1.40) รองลงมาคือ ชั้นปี 3 (M=2.14, SD=1.29), ชั้นปี 1 (M=2.09, SD=1.29), ชั้นปี 4 (M=1.87, SD=1.24) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี (M=1.50, SD=1.25) ตามลำดับ

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ

กลุ่มคณะ	n	Mean	SD
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	287	1.91	1.27
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	165	2.10	1.34
รวม	452	1.99	1.31

จากตารางที่ 28 แสดงว่า นิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์และนิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ (M=2.10, SD=1.34; M=1.91, SD=1.27) ใกล้เคียงกัน

4.4.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ

ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ (n=452)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	3.944	1	3.944	2.366
ชั้นปี	16.325	4	4.081	2.448*
กลุ่มคณะ	9.646	1	9.646	5.785
เพศ * ชั้นปี	15.257	4	3.814	2.288
เพศ * กลุ่มคณะ	2.629	1	2.692	1.577
ชั้นปี * กลุ่มคณะ	0.724	3	0.241	0.145
เพศ * ชั้นปี * กลุ่มคณะ	3.605	3	1.202	0.721
ความคลาดเคลื่อน	732.59	434	1.667	
รวม	2575.16	452		

* $p < .05$

จากตารางที่ 29 แสดงว่า **ชั้นปี** มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ กลุ่มคณะ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจไม่แตกต่างกัน

นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในชั้นปีที่ต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 หมายความว่า มีชั้นปีอย่างน้อย 1 ปีที่มีระดับความเครียดแตกต่างจากชั้นปีอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาต่อโดยวิธีทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Test หรือ Multiple comparison) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ จำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี Scheffe ได้ผลดังตารางที่ 30

ตารางที่ 30 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี Scheffe

ชั้นปี	คะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ							
	n	Mean	SD	ชั้นปี				
				1	2	3	4	5-6
1	128	2.09	1.29					
2	95	2.18	1.40	~				
3	72	2.14	1.29	~	~			
4	99	1.87	1.24	~	~	~		
5-6	58	1.50	1.25	~	*	~	~	

* $p < .05$

จากตารางที่ 30 แสดงว่านิสิตชั้นปี 2 ($M=2.18$, $SD=1.40$) มีคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจสูงกว่าคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของชั้นปีสุดท้ายของกลุ่มคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=1.50$, $SD=1.25$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระหว่างชั้นปี 1 - ปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจไม่แตกต่างกัน

4.5 แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม

4.5.1 ค่าสถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ใช้วัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ มาแจกแจงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามเพศ

เพศ	n	Mean	SD
ชาย	212	2.40	1.15
หญิง	240	2.15	1.16
รวม	452	2.27	1.17

จากตารางที่ 31 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม น้อยถึงปานกลาง ($M=2.27$, $SD=1.17$) โดยนิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม ($M=2.40$, $SD=1.15$) สูงกว่าการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตหญิง ($M=2.15$, $SD=1.16$)

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	n	Mean	SD
1	128	2.41	1.18
2	95	2.24	1.19
3	72	2.30	1.08
4	99	2.33	1.19
5-6	58	1.91	1.09
รวม	452	2.27	1.17

ตารางที่ 32 แสดงว่า นิสิตชั้นปี 1 – ปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมใกล้เคียงกัน โดยนิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมสูงที่สุด ($M=2.41$, $SD=1.18$) รองลงมาคือชั้นปี 4 ($M=2.33$, $SD=1.19$), ชั้นปี 3 ($M=2.30$, $SD=1.08$), ชั้นปี 2 ($M=2.24$, $SD=1.19$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=1.91$, $SD=1.09$) ตามลำดับ

ตารางที่ 33 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามกลุ่มคณะ

กลุ่มคณะ	n	Mean	SD
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	287	2.23	1.27
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	165	2.36	1.38
รวม	452	2.27	1.17

จากตารางที่ 33 แสดงว่า นิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์และนิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม ($M=2.36$, $SD=1.38$; $M=2.23$, $SD=1.27$) ใกล้เคียงกัน

4.5.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ

ตารางที่ 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ (n=452)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	7.472	1	7.472	5.615*
ชั้นปี	7.513	4	1.878	1.411
กลุ่มคณะ	1.840	1	1.840	1.383
เพศ * ชั้นปี	10.715	4	2.679	2.013
เพศ * กลุ่มคณะ	1.026	1	1.026	.771
ชั้นปี * กลุ่มคณะ	3.945	3	1.315	.988
เพศ * ชั้นปี * กลุ่มคณะ	5.048	3	1.683	1.264
ความคลาดเคลื่อน	577.497	434	1.331	
รวม	2948.917	452		

* $p < .05$

จากตารางที่ 34 แสดงว่า เพศมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 หมายความว่านิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพศหญิงและเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนชั้นปี, กลุ่มคณะ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปีและกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมไม่แตกต่างกัน โดยพบว่านิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม ($M=2.40$, $SD=1.15$) สูงกว่านิสิตหญิง ($M=2.15$, $SD=1.16$)

4.6 แหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น

4.6.1 ค่าสถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ใช้วัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ มาแจกแจงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ

เพศ	n	Mean	SD
ชาย	212	1.68	1.18
หญิง	240	1.31	1.07
รวม	452	1.48	1.14

จากตารางที่ 35 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น น้อยที่สุดถึงน้อย (M=1.48, SD=1.14) โดยนิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น (M=1.68, SD=1.18) สูงกว่าการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตหญิง (M=1.31, SD=1.07)

ตารางที่ 36 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	n	Mean	SD
1	128	1.77	1.17
2	95	1.42	1.19
3	72	1.53	1.10
4	99	1.42	1.15
5-6	58	1.04	0.88
รวม	452	1.37	1.19

ตารางที่ 36 แสดงว่า นิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นสูงที่สุด ($M=1.77$, $SD=1.17$) นิสิตชั้นปี 2 – ปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นใกล้เคียงกัน คือ ชั้นปี 3 ($M=1.53$, $SD=1.10$), ชั้นปี 4 ($M=1.42$, $SD=1.15$), ชั้นปี 2 ($M=1.42$, $SD=1.19$) ตามลำดับ ส่วนชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นต่ำที่สุด ($M=1.04$, $SD=0.88$)

ตารางที่ 37 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามกลุ่มคณะ

กลุ่มคณะ	n	Mean	SD
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	287	1.44	1.15
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	165	1.58	0.88
รวม	452	1.37	1.19

จากตารางที่ 37 แสดงว่า นิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์และนิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นใกล้เคียงกัน ($M=1.58$, $SD=0.88$; $M=1.44$, $SD=1.15$)

4.6.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ

ตารางที่ 38 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ	16.046	1	16.046	12.949**
ชั้นปี	23.400	4	5.850	4.721**
กลุ่มคณะ	.134	1	.134	.108
เพศ * ชั้นปี	1.605	4	.401	.324
เพศ * กลุ่มคณะ	3.492	1	3.492	2.818
ชั้นปี * กลุ่มคณะ	2.501	3	.834	.673
เพศ * ชั้นปี * กลุ่มคณะ	3.461	3	1.154	.931
ความคลาดเคลื่อน	537.816	434	1.239	
รวม	1593.088	452		

** $p < .01$

จากตารางที่ 38 แสดงว่า เพศ และชั้นปีมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพศหญิงและเพศชาย และนิสิตในชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มคณะ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปีและกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นไม่แตกต่างกัน

โดยพบว่านิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ($M=1.68$, $SD=1.18$) สูงกว่าการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตหญิง ($M=1.31$, $SD=1.07$) และมีชั้นปีอย่างน้อย 1 ปีที่มีระดับความเครียดแตกต่างจากชั้นปีอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาต่อโดยวิธีทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ (Post hog Test หรือ Multiple comparison) ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น จำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี Scheffe ได้ผลดังตารางที่ 42

ตารางที่ 39 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามชั้นปีด้วยวิธี Scheffe

ชั้นปี	คะแนนระดับความเครียด							
	n	Mean	SD	ชั้นปี				
				1	2	3	4	5-6
1	128	1.77	1.17					
2	95	1.42	1.19	~				
3	72	1.53	1.10	~	~			
4	99	1.42	1.15	~	~	~		
5-6	58	1.04	0.88	*	~	~	~	

* $p < .05$

จากตารางที่ 39 แสดงว่านิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ($M=1.77$, $SD=1.17$) สูงกว่าชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=1.04$, $SD=0.88$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระหว่างชั้นปี 1 - ปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 40 สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แหล่งความเครียด	เพศ	ชั้นปี	กลุ่มคณะ	ปฏิสัมพันธ์
ด้านการเรียน	-	-	-	เพศ*ชั้นปี*กลุ่มคณะ**
ด้านเรื่องส่วนตัว	m>f**	(1,2,3,4)>(5-6)*	-	-
ด้านครอบครัว	-	(1,2)>(5-6)*	-	-
ด้านเศรษฐกิจ	-	2>(5-6)*	-	-
ด้านสภาวะทางสังคม	m>f*	-	-	-
ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น	m>f**	1>(5-6)*	-	-

* $p < .05$

** $p < .01$

ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดทั้ง 6 ด้านของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยกำหนดสัญลักษณ์ ดังนี้

f หมายถึง นิสิตหญิง

m หมายถึง นิสิตชาย

1, 2, 3, 4 หมายถึง นิสิตชั้นปี 1 ปี 2 ปี 3 และปี 4 ตามลำดับ

(5-6) หมายถึง นิสิตคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี

สถาบันวิจัยประชากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยจะอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยได้รวบรวมแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยวิธีการสัมภาษณ์นิสิตจำนวน 135 คน ครอบคลุมทุกชั้นปี ทุกคณะ ทั้งนิสิตชายและหญิง (ดูตารางที่ 2) และนำข้อมูลมาประมวลเข้ากับวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปแหล่งความเครียดได้ 6 ด้าน คือ

1. แหล่งความเครียดด้านการเรียน ประกอบด้วยแหล่งความเครียดย่อย 5 แห่ง คือ
 - 1.1 ตัวผู้เรียน
 - 1.2. อาจารย์
 - 1.3 รายวิชา
 - 1.4 ชั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย
 - 1.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย
2. แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว ประกอบด้วยแหล่งความเครียดย่อย 4 แห่ง คือ
 - 2.1 ลักษณะส่วนบุคคล
 - 2.2. ความรัก
 - 2.3 เรื่องเพศ
 - 2.4 อนาคต
3. แหล่งความเครียดด้านครอบครัว
4. แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ
5. แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม
6. แหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น

จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ประมวลได้เป็นแหล่งความเครียด 6 ด้านนี้ไปสร้างเป็นแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” เพื่อวัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ ซึ่งประกอบด้วยสาเหตุความเครียดที่สำคัญของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 73 ข้อ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงที่สุด ($M=2.52$, $SD=0.68$) รองลงมาคือด้านสภาวะทางสังคม ($M=2.27$, $SD=1.17$), ด้านเศรษฐกิจ ($M=2.09$, $SD=1.31$), ด้านเรื่องส่วนตัว ($M=1.75$, $SD=0.88$), ด้านครอบครัว ($M=1.56$, $SD=1.31$) และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ($M=1.49$, $SD=1.14$) ตามลำดับ (ดูตารางที่ ข.1)

ในแหล่งความเครียดด้านการเรียนพบว่า แหล่งความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่มาจากตัวนิสิตเอง อาจารย์ผู้สอน และรายวิชา ตามลำดับ โดยพบสาเหตุความเครียดที่นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุด 10 อันดับ (ดูตารางที่ ข.1) คือ ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ ($M=3.57$, $SD=1.06$), เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป ($M=3.39$, $SD=1.13$), เนื้อหาวิชายาก ($M=3.38$, $SD=1.10$), อาจารย์มอบหมายงานมากเกินไป ($M=3.27$, $SD=1.19$), เกردไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ($M=3.21$, $SD=0.98$), จำเป็นต้องเรียนในรายวิชาที่ไม่ถนัด ($M=3.14$, $SD=1.21$), อาจารย์สอนไม่เข้าใจหรือให้คำอธิบายไม่ชัดเจน ($M=3.09$, $SD=1.19$), อาจารย์ขาดความยุติธรรม ($M=3.03$, $SD=1.39$), ไม่ชอบเนื้อหาวิชาที่กำลังเรียน ($M=2.95$, $SD=1.21$), กลัวเรียนไม่จบ ($M=2.73$, $SD=1.52$) (ดูตารางที่ ข.1)

ในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม พบว่า นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุดจากสาเหตุปัญหาการจราจรในกรุงเทพมหานคร ทำให้นิสิตใช้เวลาเดินทางจากที่พักถึงมหาวิทยาลัย ($M=2.70$, $SD=1.47$), ปัญหามลพิษ เช่น อากาศเสีย น้ำเน่า ($M=2.38$, $SD=1.41$) และปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ ($M=2.31$, $SD=1.40$) (ดูตารางที่ ข.1)

ในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ พบว่า นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุดจากสาเหตุสินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูง ($M=2.24$, $SD=1.45$), รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย ($M=2.21$, $SD=1.62$) และมีรายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเล่าเรียนแพง ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมนิตินิต ($M=2.09$, $SD=1.57$) (ดูตารางที่ ข.1)

ในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว พบว่า แหล่งความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่มาจาก ลักษณะส่วนบุคคลของแต่ละคน และความกังวลในเรื่องอนาคต โดยพบสาเหตุความเครียดที่นิสิต มีการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุด 10 อันดับ คือ กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบ อาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา ($M=2.94, SD=1.43$), เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก ($M=2.85, SD=1.33$), รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลง ($M=2.79, SD=1.31$), กลัวไม่มีงานทำ ($M=2.70, SD=1.56$), กลัวไม่ได้ทำงานที่ชอบ หรือตรงสาขาที่เรียนมา ($M=2.54, SD=1.46$), กลัว ไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง ($M=2.47, SD=1.45$), กังวลเรื่องภาพลักษณ์ของตนเอง เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ อ้วน ($M=2.35, SD=1.27$), ไม่มีคนรัก ($M=1.95, SD=1.78$), ปัญหาบุคลิกภาพของตนเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเองต้องคอยทำตามเพื่อน ($M=1.93, SD=1.34$), อวกหัก ($M=1.81, SD=1.87$) (ดูตารางที่ ข.1)

ในแหล่งความเครียดด้านครอบครัว พบว่า นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับ ความเครียดสูงสุดจากสาเหตุการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ($M=2.27, SD=1.91$) และความ ขัดแย้งของคนในครอบครัว ($M=2.32, SD=1.74$) (ดูตารางที่ ข.1)

ในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น พบว่า นิสิตมีคะแนนเฉลี่ย ของการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุดจากสาเหตุ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม ($M=1.90, SD=1.42$) ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท ($M=1.64, SD=1.65$) และมีปัญหาในการร่วมงานกับ คนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย ($M=1.56, SD=1.46$) (ดูตารางที่ ข.1)

ส่วนสาเหตุความเครียดที่นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับต่ำ ซึ่งพิจารณาจาก คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดรายข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดและน้อยกว่า 1 ได้แก่ แหล่งความเครียดย่อยเรื่องเพศ โดยมีสาเหตุความเครียดจาก มีความเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระเทย เลสเบี้ยน ($M=0.68, SD=1.28$), ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจคนรัก ($M=0.74, SD=1.45$), การใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน ($M=0.85, SD=1.44$) มีความ หมกมุ่นเรื่องเพศ ($M=0.91, SD=1.38$) และมีคนรักมากกว่า 1 คน ($M=0.98, SD=1.46$) ตามลำดับ

ถึงแม้ในบางแหล่งความเครียด หรือสาเหตุความเครียดบางอย่าง ที่มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตโดยรวมน้อย แต่เราก็ไม่ควรมองข้าม เนื่องจากยังมีนิสิตบางกลุ่มที่มีการรับรู้ระดับความเครียดมากที่สุดจากสาเหตุความเครียดเหล่านี้ จึงสมควรอย่างยิ่งที่อาจารย์ผู้สอนหรือเพื่อนที่ใกล้ชิดควรช่วยกันสังเกตพฤติกรรมเพื่อหาแนวทางช่วยเหลือ ตลอดจนส่งเสริมให้ทุกคนทำการศึกษานในเชิงลึกถึงแหล่งความเครียดของนิสิตในแต่ละคณะต่อไป

จะเห็นได้ว่าแหล่งความเครียดที่นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงเป็นอันดับต้นๆ ส่วนใหญ่มาจากแหล่งความเครียดด้านการเรียน ซึ่งแต่ละคณะและแต่ละชั้นปีจะมีเนื้อหาวิชาและระบบการเรียนการสอนที่ต่างกันไป จึงเป็นไปได้ที่นิสิตต่างคณะและต่างชั้นปีจะมีการรับรู้ระดับความเครียดแตกต่างกัน รวมถึงนิสิตหญิงและชายอาจมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ แตกต่างกันด้วย

เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างของแหล่งความเครียดของนิสิตหญิงและชาย ชั้นปีต่างๆ และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กับกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ รวมถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ ผลปรากฏว่าเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะที่ต่างกันมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ .05 (ดูจากตารางที่ 13, 19, 24, 29, 34 และ 38) ดังนั้นผู้วิจัยจะอภิปรายผลความแตกต่างของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ ตามผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามลำดับดังนี้

แหล่งความเครียดด้านการเรียน

ในแหล่งความเครียดด้านการเรียน พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ((ดูตารางที่ 13)

โดยพบว่า นิสิตชายกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 3 ($M=2.71, SD=0.57$) มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าชั้นปี 2 ($M=2.20, SD=0.66$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตารางที่ 14)

นิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 1 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าทุกชั้นปียกเว้นชั้นปี 4 หรือหมายความว่านิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 1 ($M=3.25$, $SD=0.37$) มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าชั้นปี 2 ($M=2.79$, $SD=0.49$) ปี 3 ($M=2.14$, $SD=0.54$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.10$, $SD=0.69$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 2 ($M=2.79$, $SD=0.49$) มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่าชั้นปี 3 ($M=2.14$, $SD=0.54$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.10$, $SD=0.69$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 4 ($M=3.00$, $SD=0.31$) มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่าชั้นปี 3 ($M=2.14$, $SD=0.54$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.10$, $SD=0.69$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดูตารางที่ 15)

นิสิตชายและหญิงกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ในแต่ละชั้นปี มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน ไม่แตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว จะเห็นว่า นิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 1 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่าชั้นปีอื่นๆ ยกเว้นชั้นปี 4 ซึ่งมีการรับรู้ระดับความเครียดใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากนิสิตชั้นปี 1 มีความเครียดจากการพยายามปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย นิสิตเกิดความเครียดในเรื่องการบริหารเวลาระหว่างการเรียนกับการดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับตัวกับรูปแบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ผลการเรียน เพราะบางคนมีระดับผลการเรียนในภาคเรียนที่ 1 ต่ำกว่าที่เคยเรียนในสมัยมัธยม เนื่องจากยังไม่สามารถปรับตัวกับระบบการเรียนได้ แต่ผลการเรียนในภาคเรียนที่ 2 จะมีการพัฒนาขึ้น โดยนิสิตหญิงให้เหตุผลว่าเริ่มสามารถปรับตัวกับวิธีการสอนของอาจารย์ได้ เรียนรู้วิธีการทำให้ได้คะแนนสอบดี รู้จักบริหารเวลาส่วนตัวกับการเรียนได้ดีขึ้น และที่สำคัญมีความคล่องตัวในการค้นคว้างานจากคอมพิวเตอร์และห้องสมุดมากขึ้น นั่นหมายความว่า นิสิตหญิงในชั้นปี 2 และปี 3 มีแนวโน้มว่าจะการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนน้อยลงตามลำดับ เนื่องจากสามารถปรับตัวในด้านการเรียนได้ดีขึ้น ถึงแม้ว่าเนื้อหาวิชาและการมอบหมายงานของอาจารย์จะมีมากขึ้นก็ตาม จนกระทั่งในชั้นปี 4 นิสิตหญิงรับรู้ความเครียดสูงขึ้น อาจเกิดจากความกังวลเรื่องการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา โดยนิสิตหญิงต้องการให้ผลการเรียนรวมโดยเฉลี่ยดี เพื่อโอกาสในการเลือกประกอบอาชีพที่ดีกว่าได้ โดยนิสิตหญิงทั้งในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและกลุ่มคณะ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ต่างให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า ผลการเรียนรู้และการสอบเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกเครียดมากที่สุด ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับผลการสอบในแต่ละครั้งมาโดยตลอด นิสิตหญิงพยายามที่จะประคับประคองผลการเรียนให้อยู่ในระดับที่พอใจ ตั้งแต่ชั้นปี 1 ซึ่งเห็นได้ชัดเจนจากคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตหญิง ซึ่งสูงกว่านิสิตชายมาก โดยเฉพาะเรื่องเกรดไม่เป็นไปตามความคาดหวัง กลัวไม่ได้เกียรตินิยม (ดูตาราง ข.1) และเมื่อความเครียดจากแหล่งความเครียดหลายด้านรุมเร้าในช่วงเรียนปี 1 ทำให้นิสิตมีการรับรู้ระดับความเครียดสูง แต่ในขณะเดียวกันนิสิตเริ่มมีการปรับตัวและสามารถที่จะเผชิญปัญหาในวิธีที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้น แต่นิสิตชายกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกลับมีการรับรู้ระดับความเครียดเพิ่มสูงขึ้นในชั้นปี 3 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นิสิตชายเริ่มมีความวิตกกังวลกับผลการเรียนในลักษณะที่จะทำให้ตนเองจบการศึกษาได้หรือไม่ หรืออาจถูกคัดชื่อออกเพราะเกรดเฉลี่ยต่ำเกินไป มากกว่าความคาดหวังที่จะได้รับเกียรตินิยม ซึ่งต่างจากลักษณะความคาดหวังด้านผลการเรียนของนิสิตหญิง โดยเฉพาะนิสิตชายที่มีผลการเรียนต่ำจะแสดงความรู้สึกถึงความกดดันทางด้านการเรียนในชั้นปี 3 มากขึ้น เพราะเนื้อหาวิชามีมากและยากกว่าเดิม โอกาสในการที่จะได้เกรดเฉลี่ยสูงในชั้นปี 3 จึงมีน้อยลง ส่งผลให้นิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยที่ผ่านมามาก มีโอกาสถูกตัดสิทธิ์จากการเป็นนักศึกษาหรือมีความเครียดสูงขึ้นเพราะกลัวเรียนไม่จบ เช่นเดียวกับนิสิตหลายคนที่ยอมรับว่า การเรียนในชั้นปี 2 และปี 3 มีเนื้อหาวิชาเยอะ และวิชาเฉพาะสาขาจะยากมาก มีรายงาน และโครงการในทุกวิชา บางครั้งส่งไม่ทันเวลาที่กำหนด ทำให้รู้สึกเครียดเพราะถูกหักคะแนน โอกาสในการทำให้เกรดเฉลี่ยสูงในชั้นปี 3 มีน้อยกว่าปีอื่นๆ จึงทำให้นิสิตที่มีผลการเรียนที่ผ่านมามากมีแนวโน้มว่าจะเครียดมากกว่านิสิตที่มีผลการเรียนดี ในขณะที่นิสิตหญิงโดยส่วนใหญ่จะตั้งใจเรียนและใส่ใจกับผลการเรียนมาตลอด ทำให้ไม่รับรู้ความเครียดกับการเรียนตอนปี 3 มากนัก แต่จะมารู้สึกเครียดอีกครั้งเมื่อใกล้สำเร็จการศึกษา โดยเครียดเรื่องการหางานทำ และความคาดหวังในอนาคตเป็นส่วนใหญ่ นิสิตหญิงปี 4 หลายคนแสดงความรู้สึกที่ “การเรียนเป็นสาเหตุหลักของความเครียดตลอดระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมา แต่ความเครียดจะต่างกับ ปี 1 มาก เพราะเริ่มเข้าใจระบบการเรียน เริ่มปรับตัวได้ เช่น อยากให้อาจารย์ลดปริมาณรายงานลง โดยมีการประชุมกันเองในหมู่อาจารย์ว่า วิชาใดจะมอบหมายงานมากน้อยแค่ไหน เพราะอาจารย์ทุกท่านต่างคนต่างมอบหมายงานรวมแล้วจะรู้สึกว่างานล้นมือมาก แต่อย่างไรก็ต้องทำ เพราะฉะนั้นการเรียนปี 3 ในทัศนคติของนิสิตหญิง จะรู้สึกอยู่ตัวเหมือนได้พัก เพราะรูปแบบการเรียนที่หนักได้ผ่านการปรับตัวมาแล้วจากการเรียน 2 ปีที่ผ่านมา แต่นิสิตปี 4 ส่วนใหญ่ทั้งเพศหญิงและชาย จะเครียดเรื่อง “กลัวไม่มีงานทำ” เพียงแค่ลองสมัครงานทั้งไว้ก็เริ่มรู้สึกเครียดแล้ว เหมือนชีวิตกำลังจะเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งหนึ่ง

ถ้าพิจารณาตามเพศ จะเห็นว่านิสิตหญิงและนิสิตชายมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ พบว่า นิสิตหญิงส่วนใหญ่จะมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านิสิตชาย โดยสามอันดับแรกที่มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงสุด คือ นิสิตหญิงชั้นปี 1 กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงสุดที่ $(M=3.25)$ รองลงมาคือ นิสิตหญิงชั้นปี 4 กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี $(M=3.00)$ และนิสิตหญิงชั้นปี 2 กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี $(M=2.79)$ ตามลำดับ (ดูภาพที่ 1)

งานวิจัยที่สนับสนุนว่านิสิตหญิงมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านิสิตชาย ดังเช่นการศึกษาของ Abouserie และ Reda (1994) พบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเพศหญิง มีการรับรู้ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนและเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันสูงกว่าเพศชาย โดยมีแหล่งความเครียดมาจาก ผลการสอบ มีงานที่ได้รับมอบหมายมาก เรียนหนัก ไม่มีเวลาทบทวนการเรียน อาจารย์สอนไม่เข้าใจ และมีปัญหาส่วนตัวกับอาจารย์ผู้สอน สอดคล้อง Peretz, Rosenblum และ Zadik (1997) ที่พบว่านักศึกษาทันตแพทยอิสราเอลเพศหญิงมีการรับรู้ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักศึกษาชายโดยมีสาเหตุจาก กลัวการขึ้นปฏิบัติงาน เรียนตามเพื่อนไม่ทัน และผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของนักศึกษา เช่นเดียวกับนักศึกษาทันตแพทย์จอร์แดนเพศหญิงจะมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาชายเมื่อต้องขึ้นปฏิบัติงานเช่นเดียวกัน (Rajab, 2001) นอกจากนี้ National Consumer Support Technical Assistance (2001) ยังพบข้อมูลสนับสนุนว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยหญิงในสหรัฐอเมริกา มีระดับความเครียดสูงกว่านิสิตนักศึกษาชาย เช่นเดียวกับ Georgas และ Giakoymak (1988) ที่พบว่าความเครียดและการแสดงออกของภาวะเครียดของนิสิตนักศึกษาชาวกรีก จะสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษาหญิงเท่านั้น และสาเหตุความเครียดในด้านการเรียนมีสาเหตุมาจากอายุที่มากขึ้นของอาจารย์ผู้สอนด้วย แต่สำหรับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไม่พบข้อมูลว่านิสิตเครียดจากสาเหตุนี้

ถ้าพิจารณาตามชั้นปี จะพบว่า นิสิตชั้นปี 1 ทั้งในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีแนวโน้มว่ามีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่าชั้นปีอื่นๆ มีงานวิจัยหลายงานที่สนับสนุนว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ชั้นปี 1 เป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าชั้นปีอื่น เช่นการศึกษาของ D'Zurilla และ Sheedy (1991) พบว่า นิสิตนักศึกษาใหม่ชั้นปี 1 มีแนวโน้มว่าจะเครียดมากที่สุดเนื่องจากยังไม่

สามารถปรับตัวเข้ากับกฎกติกา เงื่อนไขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รวมถึงรูปแบบการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงทำให้นิสิตนักศึกษาปี 1 เกิดความเครียดสูง สอดคล้องกับผลการสำรวจของ National Consumer Support Technical Assistance (2001) พบว่า นิสิตนักศึกษาชั้นปี 1 ของทุกมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา เป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงที่สุด โดยมีสาเหตุความเครียดที่สำคัญคือ ด้านการเรียน เช่นเดียวกับผลสำรวจจาก Hampden Sydney College Counseling Center (2003) ที่พบว่านิสิตนักศึกษาชั้นปี 1 จะมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงที่สุด โดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนที่แตกต่างจากชั้นมัธยมต้องอาศัยการปรับตัวอย่างมาก รวมทั้งเกิดความคาดหวังจากคนในครอบครัวเรื่องผลการเรียนด้วย

นอกจากนี้ การศึกษาของ Rajab (2001) พบว่านักศึกษาทันตแพทย์จอร์แดนเพศหญิงและชายในชั้นปีที่ต่างกันมีการรับรู้ระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาชั้นปี 4 ปี 5 และ ปี 6 ซึ่งต้องมีการฝึกปฏิบัติงานในคลินิกทันตกรรมมีความเครียดสูงกว่าชั้นปีอื่นๆ และสาเหตุความเครียดด้านการเรียนมาจากการสอบ ผลการเรียนและการเรียนเต็มวัน โดยนักศึกษาหญิงจะมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาชายเมื่อต้องขึ้นปฏิบัติงานขัดแย้งกับวัลลภา ตันติสุนทร (2532) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปี 1 มีความเครียดสูงสุดในขณะที่นักศึกษาพยาบาลปีที่ 4 มีความเครียดต่ำสุดถึงแม้จะเป็นชั้นปีที่มีการฝึกงานก็ตาม

ส่วนสาเหตุความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า มีลำดับแหล่งความเครียดย่อยมาจากด้านรายวิชา ($M=2.94$, $SD=0.78$) รองลงมาคือด้านอาจารย์ ($M=2.73$, $SD=0.33$), ด้านตัวผู้เรียน ($M=2.71$, $SD=0.79$), ด้านสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ($M=2.11$, $SD=1.11$) และด้านขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย ($M=1.72$, $SD=1.02$) ตามลำดับ (ดูตารางที่ ข.1)

ดังนั้นความแตกต่างของสาเหตุความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนของแต่ละชั้นปี น่าจะมาจากเนื้อหาวิชา ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มคณะ และสาขาวิชาด้วยการสัมภาษณ์ และข้อมูลที่ได้เพิ่มเติมจากการตอบคำถามปลายเปิดของนิสิตในแบบสอบถาม "แหล่งความเครียด" พบว่านิสิตในชั้นปี 1 จะเกิดความเครียดจากการปรับตัวกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทำให้มีผลกระทบต่อการเรียนโดยเฉพาะเรื่องความกดดันด้านเวลา ส่วนเนื้อหาวิชาบางวิชายังคงใช้พื้นฐานเดิมบ้างแต่ยากขึ้นจึงไม่ทำให้รู้สึกเครียดมากนัก แต่จะเครียดกับการเลือกวิชาเอกและโท เพราะบางวิชาให้สิทธิ์การเรียนกับนิสิตที่มีผลการเรียนดี ทำให้นิสิตหลายคนไม่มีสิทธิ์เรียนในวิชาที่ต้องการ ส่วนนิสิตชั้นปี 2 และ ปี 3 ส่วนใหญ่จะเครียดกับเนื้อหาวิชาของแต่ละวิชาที่มีมาก มีหลายวิชาที่ต้องเรียนเรื่องใหม่ทุกสัปดาห์ โดยเริ่มเรียนวันจันทร์ และสอบวันศุกร์

เป็นอย่างไรเรื่อยไปจนสอบกลางภาค ทำให้นิสิตไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน หรือเตรียมตัวสอบ จึงเกิดความเครียดมาก ในขณะที่นิสิตบางคนไม่ชอบเนื้อหาของวิชาที่กำลังเรียนแต่เป็นวิชาบังคับจึงจำเป็นต้องเรียน มีนิสิตชั้นปี 2 จำนวนไม่น้อยที่พบว่าคณะที่ตนเองกำลังศึกษาอยู่ไม่ได้เป็นอย่างที่ตนต้องการเรียนแต่ไม่ยอมไปสอบเข้ามหาวิทยาลัยใหม่ จึงจำเป็นต้องเรียนเพื่อให้จบปริญญาตรี ส่วนนิสิตปี 3 ปี 4 จะเริ่มเครียดกับการฝึกงาน ความเครียดของบางคนเกิดจากความรู้สึกไม่ชอบ เช่น ต้องไปสอนหนังสือเด็ก และเด็กดื้อมาก นิสิตรู้สึกเครียดกับการต้องแก้ไขปัญหาเหล่านี้ บางคนไม่กล้าที่จะถามข้อสงสัยในสถานที่ฝึกงาน เนื่องจากบุคลิกภาพของคนในสถานที่ทำงานนั้นๆ ทำให้ไม่กล้าถาม ไม่เป็นมิตร นิสิตมีความเครียดกับการถูกประเมิน จึงทำให้นิสิตกดดันมาก นอกจากนี้นิสิตชายส่วนใหญ่เริ่มประเมินตนเองจากผลการเรียนที่ผ่านมา ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ทำให้กังวลเรื่องผลการเรียนตอนจบการศึกษาอาจไม่ดีพอ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเข้าทำงานที่ตนเองปรารถนาได้ นิสิตชายในคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์หลายคนแสดงความรู้สึกกังวลกับการประกอบอาชีพที่ตรงกับสาขาที่เรียนมา แต่สาขาวิชาในกลุ่มคณะเหล่านี้ ดูเหมือนว่านิสิตหญิงจะทำงานได้คล่องกว่า และนิสิตหญิงส่วนใหญ่ก็ได้เกรดเฉลี่ยดีกว่านิสิตชาย รวมทั้งนิสิตส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า การรับเข้าทำงานในปัจจุบันจะพิจารณาจากผลการเรียนเป็นสำคัญด้วย นิสิตบางคนจึงคิดว่า การเรียนในสายอาชีพหรือกลุ่มคณะที่มีวิชาที่รับรองจะลดปัญหาความเครียดเรื่องการทำงานทำเมื่อสำเร็จการศึกษาได้ มีการศึกษาที่สนับสนุนว่านิสิตต่างคณะ ต่างสาขาวิชา มีการรับรู้ระดับความเครียดแตกต่างกัน เช่นการศึกษาของ Beck, et al. (1997) พบว่าสาขาวิชาที่ต่างกันมีผลทำให้การรับรู้ระดับความเครียดของนักศึกษาต่างกันโดยนักศึกษาพยาบาลที่ต้องมีการฝึกงานคือ ชั้นปี 3 และปี 4 มีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านิสิตนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ รวมถึงนักศึกษาแพทย์ และเภสัชศาสตร์ด้วย ถึงแม้จะเป็นสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพเหมือนกันก็ตาม เช่นเดียวกับ วิโรจน์และคณะ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่านิสิตกลุ่มคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และ คณะเกษตรศาสตร์ มีความเครียดมากที่สุดในชั้นปี 1 ส่วนคณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีความเครียดสูงสุดในชั้นปีสุดท้าย โดยปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนิสิต คือ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านการศึกษาในปัจจุบัน ปัจจัยด้านการปรับตัว และปัจจัยด้านที่พักอาศัย

ถ้าพิจารณาตามกลุ่มคณะ พบว่านิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($M=2.57$, $SD=0.66$) มีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ($M=2.43$, $SD=0.70$) (ดูตารางที่ 12) และเมื่อมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ (ดูภาพที่ 1) จะพบว่า นิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่า นิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์เช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาจมีความกดดันกับเนื้อหาเชิงวิชาการมากกว่า รวมทั้งบรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยการแข่งขันและเน้นด้านวิชาการมากกว่านิสิตในกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ทำให้นิสิตต้องขยันและทบทวนบทเรียนตลอดเวลาเพื่อรักษาระดับผลการเรียนไว้ เพราะนิสิตเชื่อว่าผลการเรียนเป็นตัวตัดสินการคงสภาพการเป็นนิสิตจนกว่าจะรับปริญญาและตัดสินอนาคตในการทำงานด้วย ความกดดันนี้ทำให้นิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เพราะนิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการปรับตัวโดยรวมได้น้อยกว่านิสิตกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) หมายความว่าเมื่อนิสิตมีการรับรู้ระดับความเครียดจากแหล่งความเครียดหลายด้านในเวลาเดียวกัน ย่อมมีผลกระทบต่อกรรับรู้ระดับความเครียดในด้านการเรียนด้วย เพราะนิสิตไม่สามารถปรับตัวได้

ในการสำรวจความแตกต่างของแหล่งความเครียดในด้านการเรียน มีความซับซ้อนในด้านความแตกต่างของคณะและสาขาวิชา มาก ดังนั้นควรมีการศึกษาในเชิงลึกจำแนกตามคณะต่างๆ เพื่อให้ทราบสาเหตุความเครียดที่แท้จริงของนิสิตต่อไป และเป็นแนวทางในการวางแผนการจัดโปรแกรมหรือวิธีจัดการความเครียดให้กับนิสิตอย่างตรงสาเหตุต่อไป

แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว

ในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว พบว่า เพศและชั้นปีที่ต่างกันมีการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ (ดูตารางที่ 19) โดยพบว่า นิสิตชายมีการรับรู้ระดับความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว ($M=1.86$, $SD=0.94$) สูงกว่า นิสิตหญิง ($M=1.64$, $SD=0.80$) (ดูตารางที่ 16) นิสิตชั้นปี 1 - ปี 4 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว สูงกว่าชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตารางที่ 20) โดยระหว่างชั้นปี 1 - ปี 4 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวไม่แตกต่างกัน

ตามทิววิเคราะห์ข้อมูลพบว่านิสิตชายมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการสำรวจยังพบว่านิสิตชายและหญิงมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สาเหตุความเครียดย่อยๆ ในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกัน (ดูตารางที่ ข.2) โดยนิสิตหญิงมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงที่สุดจากสาเหตุ เรื่องอนาคต: กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา ($M=3.00$, $SD=1.41$) สาเหตุรองลงมา คือ รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลง เช่น เวลาในการพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย ($M=2.89$, $SD=1.34$) ซึ่งใกล้เคียงกับสาเหตุ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก ($M=2.88$, $SD=1.30$) กลัวไม่มีงานทำ ($M=2.73$, $SD=1.49$), และกังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย อ้วน เป็นสิว ($M=2.39$, $SD=1.23$) ตามลำดับ ส่วนนิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงที่สุดจากสาเหตุเดียวกับนิสิตหญิง คือ เรื่องอนาคต: กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา ($M=2.86$, $SD=1.46$) สาเหตุรองลงมาต่างจากนิสิตหญิง คือ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก ($M=2.82$, $SD=1.36$), กลัวไม่มีงานทำ ($M=2.68$, $SD=1.64$), กลัวไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง ($M=2.53$, $SD=1.45$) และกังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่หล่อ อ้วน เป็นสิว ($M=2.30$, $SD=1.31$) ตามลำดับ โดยพบว่า คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตชายในอันดับสาเหตุความเครียดเหล่านี้ต่ำกว่านิสิตหญิงเล็กน้อย

จะเห็นว่านิสิตหญิงและชายมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงที่สุดจากเรื่องอนาคต โดยมีสาเหตุจากการกลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา กลัวไม่มีงานทำ ทั้งนี้เป็นเพราะนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลาย กำลังจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองทั้งในเรื่องของการทำงานและชีวิตครอบครัว นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยจึงเริ่มมีความคิดเรื่องการประกอบอาชีพที่มั่นคง เริ่มมีการวางแผนและความคาดหวังกับอนาคต เพราะเป็นวัยที่จะพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่เต็มตัว ประกอบกับสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน ทำให้บุคคลที่จะต้องเป็นผู้นำครอบครัวใหม่ต้องรับผิดชอบต่อภาระต่างๆ ด้วยตนเองมากขึ้น เพราะความสัมพันธ์หรือการพึ่งพาครอบครัวเดิมลดลง (มาโนช หนองระกูล, 2541 อ้างถึงใน ประทุม สุขมี, 2542) มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำรงชีวิตไปสู่สังคมอุตสาหกรรม ค่านิยมของสังคมเน้นการแข่งขัน เน้นความสำเร็จ มีการตำหนิ ไม่ยอมรับความผิดพลาดและความล้มเหลวจากความเครียด สาเหตุนี้จึงทำให้บุคคลที่อยู่ในวัยต้องรับผิดชอบภาระต่างๆ นี้เกิดความเครียดสูง โดยเฉพาะกับผู้นำครอบครัว (Barbee & Bricker, 1996) นิสิตนักศึกษาหลายคนเริ่มมองอนาคตของตนเอง โดยคาดหวังที่จะมี

ความมั่นคงด้านอาชีพการงานเป็นอันดับแรก เพื่อเป็นรากฐานที่จะมีครอบครัวที่มั่นคงในอนาคต ซึ่งในยุคปัจจุบัน พบว่า บทบาทของผู้หญิงและผู้ชายในการเป็นผู้นำครอบครัวมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ดังนั้นวัยของนิสิตนักศึกษา ทั้งเพศหญิงและชายจึงเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเรื่องอนาคตได้ จากการสัมภาษณ์ พบว่านิสิตส่วนใหญ่แสดงความกังวลในเรื่องอนาคต ในลักษณะของความมั่นคงในการประกอบอาชีพ รายได้ที่จะได้รับ และความสามารถในการประกอบอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ แต่นิสิตทั้งสองกลุ่มคณะแสดงความรู้สึกต่อความเครียดแตกต่างกันโดยนิสิตในกลุ่มคณะที่มีวิชาชีพรองรับ แต่ต้องประกอบวิชาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นสูง เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ วิศวกร ฯลฯ นิสิตในกลุ่มคณะเหล่านี้แสดงความรู้สึกเครียด กับการที่มีคนคาดหวังในตนเองตลอดเวลา เมื่อจบการศึกษาแล้วต้องนำความรู้ที่เรียนมาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด แต่ความชำนาญและประสบการณ์ยังเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และไม่สามารถลองผิดลองถูกได้ หากเกิดความผิดพลาดจะทำให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลอื่น และจะรู้สึกเครียดมาก ในขณะที่นิสิตในกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ส่วนใหญ่ รวมถึงนิสิตในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ไม่มีวิชาชีพรองรับต่างมีความเครียดจากการพยายามแสวงหาอาชีพตามสาขาวิชาที่ตนเรียนมา ซึ่งมีการแข่งขันกันสูงมากในสังคมปัจจุบัน

นอกจากนี้จากการที่พบว่านิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงกว่านิสิตหญิง อาจเนื่องมาจาก ลักษณะของเพศชายเมื่อมีความคับข้องใจหรือมีความกดดันบางอย่างโดยเฉพาะเรื่องส่วนตัว มักจะใช้วิธีเก็บกด เก็บตัว คิดแก้ปัญหาอยู่ลำพัง ไม่ชอบแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ หรือไม่สามารถแสดงออกความรู้สึกนั้นกับใครได้ (Lafreniere & Ledgerwood, 1997) รวมไปถึงวิธีเผชิญปัญหาของเพศชายไม่นิยมใช้วิธีการสนับสนุนทางสังคมเหมือนเพศหญิง โดยเพศหญิงแสดงออกถึงความต้องการกำลังใจ และต้องการได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย (Bird & Harris, 1990; Frydenberg & Lewis, 1991 cited in Chapman & Mullis, 1999) แต่ปัจจัยที่อาจส่งผลให้นิสิตหญิงและชายมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกัน อาจขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละคน การอบรมเลี้ยงดู ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว ฯลฯ ซึ่งต้องทำการศึกษาหาปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้อง หรือศึกษาในเชิงลึกต่อไป

สาเหตุความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวที่ทำให้นิสิตหญิงและชายมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงเป็นอันดับต้นๆแตกต่างกัน ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นนั้น พบว่า นิสิตหญิงมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านิสิตชาย(ดูตารางที่ ข.2) โดยเฉพาะในเรื่องของลักษณะส่วนบุคคล เรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลง, เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก, กังวลเรื่องภาพลักษณ์ ตลอดจนเรื่องอนาคต แต่เนื่องจากว่าในแหล่งความเครียดด้านเรื่อง

ส่วนตัวที่ผู้วิจัยนำมาสร้างเป็นแบบสอบถาม "แหล่งความเครียด" นั้น มีสาเหตุความเครียดย่อยๆ อีกหลายประการ ซึ่งเป็นสาเหตุความเครียดที่ทำให้นิสิตมีการรับรู้ระดับความเครียดน้อยลงมา ตามลำดับและพบว่า นิสิตชาย มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านิสิตหญิงเกือบทุก ข้อกระทง (ดูตาราง ข.2) เช่น ด้านความรักไม่ว่าจะมีสาเหตุจากการไม่มีคนรัก หรือผิดหวังจาก ความรักในรูปแบบต่างๆ เช่น ทะเลาะกับคนรัก เลิกรากับคนรัก ถูกหลอกลวงให้หลงรัก ออกหัก ล้วนแล้วแต่ทำให้นิสิตชายมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านิสิตหญิง รวมถึงปัญหาบุคลิกภาพ ส่วนตัว เช่น ไม่กล้าแสดงออก กังวลเรื่องความทัดเทียมทางสังคม เรื่องสุขภาพ การสูบบุหรี่ ดื่ม แอลกอฮอล์ และเรื่องเพศ โดยเฉพาะเรื่องมีความหมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป จะพบว่านิสิตชาย มีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่าเพศหญิงทั้งสิ้น จึงส่งผลให้นิสิตชายมีคะแนนการรับรู้ระดับ ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวโดยเฉลี่ยสูงกว่านิสิตหญิง และพิจารณาจาก คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวรายข้อ พบว่า นิสิตหญิงจะเครียดในเรื่องของอนาคต รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลง และภาพลักษณ์ มากกว่านิสิตชาย ส่วนนิสิตชายจะเครียดในเรื่องของความรักและเรื่องเพศมากกว่านิสิตหญิง (ดูตารางที่ ข.1)

จากการสัมภาษณ์ พบข้อมูลที่น่าสนใจของความแตกต่างของการรับรู้สาเหตุความเครียดใน นิสิตชายและหญิง คือ นิสิตหญิงจะให้ความสำคัญกับเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหาร และการพักผ่อนมาก เมื่อมีความกดดันด้านเวลาจากการเรียนจนทำให้รูปแบบการดำเนิน ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นิสิตจะเกิดความเครียดมาก เช่น การที่ต้องรับผิดชอบต่อตนเองมาก ขึ้น ต้องแบ่งเวลาในการเรียนกับกิจกรรมส่วนตัวอื่นๆ แต่การเรียนที่หนักมากทำให้นิสิตไม่สามารถ ดำเนินชีวิตแบบเดิมได้ ไม่มีเวลาไปเที่ยวพักผ่อน ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่มีเวลาให้กับคนรัก และครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตที่เพิ่งออกมาอยู่หอพักตามลำพัง จะเกิดปัญหากับการ บริหารเวลา โดยรู้สึกเครียดที่มีเวลาพักผ่อนน้อย ดูแลตัวเองได้ไม่ดี เช่น ไม่มีเวลาเตรียมเสื้อผ้า ชุด นิสิตนักศึกษา รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา บางวันที่มีการเรียนหนักมาก มีงานที่ต้องทำตลอด ค่ำ นิสิตบางคนต้องหลับที่โต๊ะทำงาน ไม่ได้อาบน้ำ เวลาเรียนเรื่องใหม่ในห้องก็จะไม่รู้เรื่องเพราะ ง่วงนอน นิสิตเครียดมากที่วัฏจักรนี้จะต้องวนเวียนตลอดไป นอกจากนี้ยังมีนิสิตแสดงความ คิดเห็นว่า เพื่อนบางคนรู้สึกเป็นอิสระที่ไม่ต้องอยู่กับพ่อแม่ แต่ตนเองตระหนักได้ว่าลำบากกว่าเดิม เพราะการได้อยู่กับครอบครัวจะมีผู้ปกครองคอยช่วยดูแลเรื่องอาหาร เสื้อผ้า เวลามีปัญหาจะมีคนในครอบครัวคอยช่วยเหลือ แต่การออกมาอาศัยในหอพักทำให้ต้องช่วยตัวเองในทุกเรื่อง จึง รู้สึกกดดันมากโดยเฉพาะเวลาต้องรีบทำงานที่อาจารย์แต่ละวิชามอบหมายให้ทันตามกำหนด

นอกจากนี้ นิสิตยังมีความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตัวเอง โดยหลายคนกล่าวถึงเวลาพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทำให้สุขภาพทรุดโทรม ใบหน้าและใต้ตาหมองคล้ำ เป็นสิ่ว บางคนรู้สึกเครียดมาก เพราะเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนบางคนที่แต่งตัวดี ใบหน้าขาวใสซึ่งเป็นสิ่งที่นิสิตหญิงในปัจจุบันปรารถนามาก และคิดว่าถ้าตนเองมีภาพลักษณ์ที่ทรุดโทรมจะดูด้อยกว่าเพื่อนในกลุ่ม ไม่มีความโดดเด่น และไม่ได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม ทำให้ความมั่นใจในตัวเองลดลง แต่ด้วยเหตุผลของความเครียดด้านการเรียนทำให้นิสิตหลายคนไม่มีเวลาดูแลตัวเองตามที่ปรารถนา นิสิตหญิงหลายคนที่กังวลเรื่องความอ้วน และผู้วิจัยสัมภาษณ์พบนิสิตหญิงรายหนึ่งที่เครียดกับความอ้วนของตนเองมาก เคยล้วงคอตัวเองให้อาเจียนหลังอาหาร รับประทานยาลดความอ้วน และพยายามลดความอ้วนหลากหลายวิธี แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ สาเหตุที่เครียดจากความอ้วน เพราะรู้สึกว่าใส่เสื้อผ้าไม่สวย ไม่เป็นที่พอใจของตัวเอง และเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆในกลุ่ม ขณะนี้เธอกำลังเครียดกับความกังวลใจของตัวเองในเรื่องนี้ เนื่องจากมีเพื่อนนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยเอกชนป่วยเป็นโรคบูลิเมีย เนื่องจากกลัวอ้วน จนเกิดความเครียดสูง จากการสังเกตของผู้วิจัยเห็นว่านิสิตท่านนี้ไม่ได้อ้วนจนดูไม่ดีแต่อย่างใด แต่เธอต้องการมีรูปร่างผอมบางกว่านี้ ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงการประเมินการรับรู้ระดับความเครียดของแต่ละคนว่ามีความแตกต่างกัน และเกิดผลกระทบหรือคุกคามต่อจิตใจและสุขภาพของบุคคลแตกต่างกัน ตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984) ที่ว่าความเครียดเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบริบทแวดล้อม โดยบุคคลจะเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับประเมินตัดสินและให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นว่ามีผลต่อตนเองในทางใด ดังนั้นเราจึงควรให้ความสำคัญกับการรับรู้ของแต่ละบุคคล โดยอาจยังมีนิสิตหลายคนที่กำลังเผชิญกับสาเหตุความเครียดนี้หรือสาเหตุอื่นๆที่อาจเป็นสาเหตุที่ไม่ทำให้เกิดความเครียดกับนิสิตโดยทั่วไป แต่อาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพอย่างร้ายแรง ถึงขั้นป่วยเป็นโรคกับบางคนได้

ความกังวลเรื่องภาพลักษณ์ของตนเองมิใช่เป็นเพียงสาเหตุที่ทำให้นิสิตหญิงมีการรับรู้ความเครียดเท่านั้น แต่นิสิตชายในปัจจุบันก็มีการรับรู้ระดับความเครียดจากสาเหตุนี้เป็นอันดับต้นๆเช่นกัน โดยนิสิตชาย แสดงความรู้สึกว่า ถ้าภาพลักษณ์ของตนไม่ดี การจะทำให้ผู้หญิงที่ตนเองสนใจเกิดความประทับใจนั้นเป็นเรื่องยาก รวมทั้งทำให้ลดความน่าเชื่อถือของตนเองลงด้วย โดยในปัจจุบันนิสิตชายเริ่มมีความพิถีพิถันในการดูแลภาพลักษณ์ของตนเองมากขึ้น เช่น ไปคลินิกผิวหนังเพื่อรักษาสิ่ว หรือทำทรีตเมนต์ต่างๆเพื่อบำรุงผิวหน้าเหมือนนิสิตหญิง เพราะนิสิตชายยังคงเชื่อว่าเพศชายต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์กับฝ่ายหญิงที่สนใจก่อน แต่เมื่อการสร้างความสัมพันธ์นั้นไม่เป็นไปตามคาดหวัง นิสิตจะรู้สึกเครียดกับเวลาที่สูญหายไป โดยแสดงความรู้สึกว่า ถึงแม้ปัจจุบันฝ่ายหญิงมีความกล้ามากขึ้นที่จะเป็นฝ่ายเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์กับ

ฝ่ายชายก่อน แต่โดยมากแล้วผู้ชายที่มีรูปร่างหน้าตาดี ฐานะดี มีรถยนต์ขับ หรือเรียนเก่งและดูโดดเด่นในสังคมเท่านั้นที่มีโอกาสเช่นนั้น ดังนั้นนิสิตชายที่ขาดคุณสมบัติเหล่านี้จะรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง แต่พยายามปฏิเสธไม่เก็บเรื่องเหล่านี้มาคิดให้ตนเองเกิดความเครียด นิสิตชายส่วนใหญ่คิดว่าความเครียดด้านการเรียนเป็นเรื่องปกติที่ต้องเกิดขึ้น แต่จะเครียดกับเรื่องผู้หญิง เรื่องค่านิยมและอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน รวมถึงสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันมากกว่า บางคนกล่าวถึงเรื่องความรักในวัยเรียนว่า เวลามีคนรักจะรู้สึกว่าชีวิตวุ่นวาย เพราะเวลามีปัญหากันจะเครียดมาก ผู้หญิงมักจริงจังในสัมพันธภาพมากกว่า แต่นิสิตชายยังไม่มั่นใจในอนาคตเพราะต้องการสร้างความมั่นคงในชีวิตให้ได้ก่อน แต่ความรักที่เกิดขึ้นเป็นไปตามธรรมชาติของหนุ่มสาว นิสิตที่ยังไม่มีคนรักโดยเฉพาะตอนเรียนปี 4 จะรู้สึกเหงามาก นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาเรื่องบุคลิกภาพส่วนตัวจะเกิดขึ้นกับนิสิตชายมากกว่า โดยนิสิตชายหลายคนจะขาดความมั่นใจเมื่อต้องทำงานร่วมกับนิสิตหญิงที่มีความมั่นใจในตัวเองสูง และจะเครียดจากความรู้สึกอายและไม่กล้าแสดงออกหน้าชั้น ส่วนนิสิตหญิงจะเกิดความเครียดจากการอิจฉาเพื่อน

มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่านิสิตชายมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงกว่านิสิตหญิง ดังเช่นการศึกษาของ Lafreniere และ Ledgerwood (1997) พบว่าเมื่อนิสิตนักศึกษาชายประสบกับปัญหาไม่ว่าจะเป็นด้านเรื่องส่วนตัว อารมณ์ หรือการปรับตัว มักเก็บความรู้สึกความคับข้องใจไว้กับตนเองมากกว่าที่จะแสดงหรือเปิดเผยออกมาเหมือนนิสิตนักศึกษาหญิง จึงทำให้นิสิตนักศึกษาชายมีแนวโน้มว่าจะมีความเครียดโดยเฉพาะจากเรื่องส่วนตัว และการเรียนสูงกว่านิสิตนักศึกษาหญิง สอดคล้องกับความคิดของ Reisburg และ Leo (2000) ที่ว่าในสังคมมักยอมรับว่าไม่แปลกที่นิสิตนักศึกษาหญิงจะรู้สึกเครียดและแสดงออก แต่นิสิตนักศึกษาชายมักยึดติดกับปรัชญาบางอย่างและสงวนท่าที ไม่แสดงให้ใครรู้ว่าพวกเขาต้องการความช่วยเหลือจึงทำให้นิสิตนักศึกษาชายมีความกดดันจากเรื่องต่างๆ สูงกว่านิสิตนักศึกษาหญิง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Campbell, Svenson และ Jarvis (1992) ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาหญิงในประเทศแคนาดา มีความอดทนต่อระดับความเครียดได้มากกว่านิสิตนักศึกษาชาย โดยเฉพาะเรื่องการดำเนินชีวิตประจำวัน เรื่องสุขภาพ เนื่องจากนิสิตนักศึกษาหญิงมีวิถีลดข้อผูกมัดในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาชาย เช่น ช่วงใกล้สอบจะยกเลิกการคุมน้ำหนัก และพยายามหาวิถีลดความเครียดเช่น ออกกำลังกาย ในขณะที่เพศชายมักจมอยู่กับปัญหาและเก็บตัวอยู่คนเดียว จึงทำให้นิสิตนักศึกษาชายมีแนวโน้มว่าจะมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่าเพศหญิง ส่วนเรื่องความรักและเรื่องเพศ เป็นแหล่งความเครียดที่ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดได้มากพอๆกัน แล้วแต่ความรุนแรงของสถานการณ์ที่แต่ละบุคคลประสบ ดังที่ Greenburg (1999) กล่าวว่า การมีความรักในวัยเรียนมหาวิทยาลัยอาจก่อให้เกิด

ความเครียดได้ เพราะนิสิตนักศึกษาอ่านรูปแบบความรักที่พบเจอไม่ออก เช่น ฝ่ายหนึ่งเป็นพวกที่เห็นความรักเป็นแค่เกมส์ไม่มีความคิดที่จะพัฒนาหรือรักษาสัมพันธ์ให้ยาวนานในขณะที่อีกฝ่ายจริงจังคิดถึงการแต่งงานและการมีลูก ผลกระทบจากการผิดหวังในทุกรูปแบบจากรักจึงทำให้ นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดได้รวมถึงการไม่มีคู่รักด้วย เพราะแสดงถึงการไม่เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม ทำให้ นิสิตนักศึกษาหมดความมั่นใจในตัวเอง จนอาจรู้สึกไม่มีคุณค่าในตัวเอง และทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ขัดแย้งกับงานวิจัยของ Clark และ Ricker (1986) ที่ได้ทำการศึกษาถึงความแตกต่างระหว่างเพศกับสัมพันธภาพและความเครียดของนักศึกษาแพทย์และนักศึกษากฎหมายซึ่งอยู่ในช่วงฝึกงานในมหาวิทยาลัยทางตอนใต้ของสหรัฐอเมริกา โดยเน้นในด้านความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างบุคคลของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาหญิงจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสาเหตุมาจากเพศหญิงจะถูกกีดกันและมีความยากลำบากในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเพศชาย ส่วนในคู่หนุ่มสาวที่ความรักไม่ราบรื่น เพศชายและเพศหญิงจะเครียดพอๆ กัน แต่สำหรับคู่ที่ต้องเลิกกันไป เพศหญิงจะเกิดความเครียดมากกว่าเพศชาย

และจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบว่า นิสิตชั้นปี 1 - ปี 4 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว สูงกว่าชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตารางที่ 20) โดยระหว่างชั้นปี 1 - ปี 4 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวไม่แตกต่างกัน

ผลการสำรวจพบว่า นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงสุด 5 อันดับ โดยอันดับแรกมีคะแนนสูงสุดจากแหล่งความเครียดย่อย เรื่องอนาคต คือ กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา และกลัวไม่มีงานทำ ซึ่งในชั้นปี 3 และชั้นปี 4 จะมีการรับรู้ระดับความเครียดจากสาเหตุนี้สูงที่สุด (ดูตารางที่ ข.3) อันดับรองลงมาจากแหล่งความเครียดย่อยเรื่อง ลักษณะส่วนบุคคล โดยมีสาเหตุมาจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก มีปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออกไม่เป็นตัวของตัวเอง และสาเหตุสุดท้ายคือ ความกังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น กลัวไม่สวย ไม่หล่อ อ้วน เป็นสิ่ว ซึ่ง นิสิตชั้นปี 1 มีการรับรู้ระดับความเครียดจากสาเหตุเหล่านี้สูงที่สุด (ดูตารางที่ ข.3)

มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่านิสิตนักศึกษาชั้นปี 1 มีการรับรู้สาเหตุความเครียดจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เช่น Greenburg (1999); Seaward, (1999); Cox (1993) cited in Jone และ Johnston (1997); Lafreniere และ Ledgerwood (1997) พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นสาเหตุที่ทำให้นิสิตนักศึกษาใหม่หรือนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปี 1 เกิดความเครียดได้มากที่สุด โดยนิสิตนักศึกษาต้องใช้ความพยายามในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ระบบการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลง ต้องช่วยเหลือตัวเองและมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น รวมถึงภาวะเบียดเบียนในมหาวิทยาลัย สังคมเพื่อนใหม่ จะทำให้นิสิตนักศึกษาต้องเสียความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นส่วนตัว และพยายามค้นหาตัวเองใหม่ (Nicholas, Long & Jody, 1997 cited in Greenburg 1999)

ในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว โดยมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพของคู่รัก อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ บุคลิกภาพส่วนตัว หรือเรื่องเพศนั้น ไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาว่าชั้นปีใดที่มีการรับรู้ระดับความเครียดจากสาเหตุเหล่านี้สูงกว่ากัน แต่นิสิตนักศึกษาที่มีวัฒนธรรม หรือสังคมที่ต่างกับสังคมไทย มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวโดยเฉพาะสาเหตุที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพของคู่รัก สูงกว่าการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนหรือด้านอื่นๆ เช่น การศึกษาของ Hong, et al. (2005) พบว่า แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาจีนนอกจากปัญหาด้านการเรียนแล้ว ยังมีเรื่องปัญหาส่วนบุคคลด้วย โดยนิสิตนักศึกษาจีนขาดทักษะในการเข้าสังคม เพราะไม่ได้รับการศึกษา และปลูกฝังในเรื่องทักษะทางสังคม ดังนั้นในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจึงประสบปัญหาเสมอ รวมถึงสัมพันธภาพกับคนรักด้วย นิสิตนักศึกษาทั้งหญิงและชายมีการแข่งขันกัน ไม่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ส่วนนิสิตนักศึกษาอเมริกันจะมีความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว จากเรื่องสาเหตุด้านสัมพันธภาพกับคู่รักหรือความรักในวัยเรียนมากที่สุด รองลงมาคือความขัดแย้งกับพ่อแม่และผู้ปกครอง

แหล่งความเครียดด้านครอบครัว

ในแหล่งความเครียดด้านครอบครัว พบว่า ชั้นปีที่ต่างกันมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตารางที่ 24) โดยพบว่านิสิตชั้นปี 1 และปี 2 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวสูงกว่า ชั้นปีสุดท้ายของกลุ่มคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตารางที่ 25)

ซึ่งจากผลการวิจัยแสดงว่าระหว่างชั้นปี 1 – ปี 4 การรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดไม่แตกต่างกันผู้วิจัยมีความเห็นว่า แหล่งความเครียดด้านครอบครัว เป็นสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล สถานการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความเครียดกับคนๆ หนึ่ง อาจไม่ก่อให้เกิดความเครียดกับอีกคนหนึ่งก็ได้ (Romano, 1992) และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจไม่ใช่สาเหตุหรือตัวการที่ทำให้เครียด แต่ขึ้นอยู่กับการตีความหรือการประเมินของแต่ละคนว่า สถานการณ์นั้นๆ กำลังคุกคามตนเองจนรู้สึกเครียดหรือไม่และรุนแรงเพียงใด (Verni, et al. 1994; Goldman, et al. 1997) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) ที่ว่า ความเครียดเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบริบทแวดล้อม โดยบุคคลจะเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับประเมินตัดสินและให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นว่ามีผลต่อตนเองในทางใด ผลการวิจัยนี้จึงเป็นการแสดงผลการสำรวจในช่วงปีการศึกษา 2547 ที่พบว่านิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปี 2 มีแนวโน้มจะมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวสูงกว่าชั้นปีอื่น โดยสาเหตุความเครียดที่ชัดเจนจะแตกต่างกันไปในแต่ละชั้นปี (ดูตาราง ข.3) ยกตัวอย่างเช่น

ชั้นปีที่ 1 มีการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุดจากสาเหตุการอาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก จากการสัมภาษณ์พบว่า นิสิตรู้สึกอึดอัดที่ต้องอาศัยอยู่กับคนอื่นที่ไม่ใช่คนในครอบครัว แต่ไม่มีทางเลือกอื่นเพราะ ครอบครัวอยู่ต่างจังหวัด ยังไม่พร้อมในการอยู่หอพักลำพังเนื่องจากเพิ่งมาอยู่ที่กรุงเทพฯ และรายได้ครอบครัวน้อย

ชั้นปี 2 มีการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุดจากสาเหตุความขัดแย้งของคนในครอบครัว และสถานภาพของบิดา มารดา เช่น แยกกันอยู่ หย่าร้าง จากการตรวจแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” พบข้อมูลที่นิสิตหญิงคนหนึ่งเขียนเพิ่มเติม ว่า “ครอบครัวไม่รักกันเลย ไม่อยากอยู่บ้าน บางทีรู้สึกว่าจะไม่รู้จะอยู่ไปเพื่อใคร” ลักษณะความรู้สึกแบบนี้แสดงชัดเจนว่านิสิตกำลังเผชิญความเครียดจากสาเหตุสัมพันธ์ภาพของคนในครอบครัว

ชั้นปี 3 มีการรับรู้ระดับความเครียดสูงสุดจากสาเหตุการเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว และการมีภาระที่ต้องรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัว

ส่วนสาเหตุที่ชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปีมีการรับรู้ระดับความเครียดในด้านครอบครัวน้อยกว่าชั้นปีอื่นๆ อาจเนื่องมาจากสถานการณ์ในครอบครัว บางอย่างก็อาจก่อให้เกิดความเครียดไม่ใช่สถานการณ์ใหม่ที่นิสิตต้องเผชิญ รวมทั้งจำนวนนิสิตชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปีที่รับรู้ว่าตนเองเครียดน้อยกว่าชั้นปีอื่นๆ

หรือ ความสนใจของนิสิตกลุ่มนี้มุ่งเรื่องการเรียนให้สำเร็จมากกว่าเรื่องอื่นๆ จึงทำให้การรับรู้ความเครียดในแหล่งความเครียดด้านอื่นๆ น้อยลง

แต่มีงานวิจัยที่พบว่านิสิตนักศึกษาชายอาจรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวมากกว่าเพศหญิง โดยพบว่า นิสิตนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายทั้งเพศชายและเพศหญิงใช้เวลาอยู่กับครอบครัวไม่แตกต่างกัน แต่วัยรุ่นเพศหญิงจะมีส่วนร่วมในการสนทนากับบุคคลหรือผู้ใหญ่ในครอบครัวมากกว่าเพศชาย ทำให้วัยรุ่นเพศหญิงสามารถแสดงออกหรือระบายความเครียดกับคนในครอบครัวได้มากกว่าวัยรุ่นเพศชายจึงมีแนวโน้มว่า วัยรุ่นเพศชายจะมีการรับรู้ความเครียดมากกว่า เพราะไม่สามารถแสดงออกหรือระบายความเครียดกับครอบครัวได้ (Crikszentmihalyi & Lason, 1984)

Lafreniere และ Ledgerwood (1997) พบว่า สาเหตุความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกิดจาก การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต การจากครอบครัวเป็นครั้งแรก ลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างจากชั้นมัธยม กฎระเบียบที่เพิ่มขึ้น รวมถึงการพยายามค้นหาความเป็นตัวเอง นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตนักศึกษาหญิงสามารถปรับตัวและจัดการกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเมื่อก้าวเข้าสู่มหาวิทยาลัยโดยไม่ต้องอาศัยการสนับสนุนจากครอบครัว ได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาชาย โดยนิสิตนักศึกษาหญิงให้ความสำคัญกับการได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ในขณะที่เพศชายมีอุปสรรคในการแสดงออกเพื่อขอความช่วยเหลือจากเพื่อนจึงมีผลกระทบบ้างไปถึงความกดดันทางการเรียนที่เพิ่มขึ้นด้วย

Hochschild (1989) พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเพศหญิงจะต้องเผชิญกับประสบการณ์และเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย เนื่องจากกฎของสังคมและครอบครัว เช่น พ่อแม่ของนิสิตนักศึกษาหญิงบางครอบครัวยังคงคาดหวังว่า ลูกสาวจะต้องเป็นผู้ช่วยเหลือดูแลบ้าน ทำกับข้าว ดูแลน้อง ในขณะที่นิสิตนักศึกษาต้องหารายได้เสริมเพื่อช่วยเหลือครอบครัว เมื่อเริ่มใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยครอบครัวไม่ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการเรียนที่หนักขึ้น ทำให้นิสิตนักศึกษาหญิงที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์เหล่านี้ มีความเครียดและความกดดันทางการเรียนมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่สนับสนุนว่า แหล่งความเครียดด้านครอบครัวทำให้บุคคลรับรู้ระดับความเครียดสูงจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ โดยสาเหตุจากครอบครัวของบุคคลที่เกิดความเครียดจนถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย และฆ่าตัวตายสำเร็จ เกิดจากสาเหตุหลายประการด้วยกัน เช่น จากความขัดแย้งของคนในครอบครัว และการมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่บกพร่อง (Brent et al, 1994) นอกจากนี้ ความขัดแย้ง ความโกรธ การทะเลาะ การเป็นแพะรับบาป การถูกทารุณกรรม

ทั้งทางร่างกายและทางคำพูด รวมทั้งการใช้ความรุนแรงในครอบครัวเป็นเหตุการณ์ที่พบได้ถึงร้อยละ 82 ในกลุ่มเด็กที่พยายามฆ่าตัวตาย พบร้อยละ 68 ในกลุ่มเด็กที่มีความคิดฆ่าตัวตาย และพบเพียงร้อยละ 11 ในกลุ่มเด็กที่ไม่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายแต่เกิดความเครียด (Kosky, Silburn & Zubrick, 1990 อ้างถึงใน ประทุม สุขมี 2542) ส่วนการศึกษาปัจจัยทำนาย และอัตราการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยจิตเวชวัยรุ่น พบว่า กลุ่มผู้ป่วยจิตเวชวัยรุ่นที่มีความเครียดสูงและมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมักจะขาดการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัว ถูกทารุณกรรมทางคำพูดจากพ่อแม่ และประสบกับการสูญเสียอย่างรุนแรงในระยะแรกของชีวิต ซึ่งการสูญเสียอย่างรุนแรง หมายถึง การที่พ่อแม่เสียชีวิต การได้รับการเลี้ยงดูอย่างถาวรจากบุคคลอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่ พ่อแม่มีอาการเจ็บป่วยทางกายหรือทางจิตอย่างรุนแรง จากการสูญเสียในครอบครัว คือต้องแยกจากครอบครัว พบว่าการสูญเสียของครอบครัวส่งผลกระทบต่อสมาชิกทุกคน โดยจากการศึกษาพบว่า การสูญเสียที่เกิดจากการเสียชีวิตของพ่อแม่ หรือการแยกจากครอบครัวเป็นสาเหตุที่สำคัญ ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและมีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย สาเหตุความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสำเร็จ คือต้องแยกจากครอบครัว มีการตายหรือการเจ็บป่วยของบุคคลสำคัญในครอบครัว มีการหย่าร้าง หรือการแยกกันอยู่ของพ่อแม่ (Conroy & Smith, 1983 cited in Blumenthal & Kupfer, 1990) หรือมีการตาย และการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว (Heikkinen Aro & Lonqvist, 1994)

ดังนั้นอิทธิพลจากครอบครัวจึงน่าจะเป็นแหล่งความเครียดหนึ่งที่จะทำให้ นิสิตหญิงและชายเกิดความเครียดได้ โดยขึ้นอยู่กับรูปแบบและความรุนแรงของสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ แต่สำหรับการวิจัยครั้งนี้พบว่า นิสิตหญิงและชายมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน

แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ

ในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจพบว่าชั้นปีที่ต่างกันมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตารางที่ 29) โดยนิสิตชั้นปี 2 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจแตกต่างชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตารางที่ 30)

โดยสาเหตุความเครียดที่พบในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ 3 อันดับแรกคือ สิ้นค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูง รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย และมีรายจ่ายในการศึกษามาก โดยนิสิตหญิงและชาย และนิสิตแต่ละชั้นปีมีลำดับสาเหตุความเครียดจากสามสาเหตุนี้ใกล้เคียงกัน ส่วนสาเหตุความเครียดจากปัญหาหนี้สินของครอบครัว และรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการเข้าสังคมกับเพื่อนทำให้นิสิตมีการรับรู้ระดับความเครียดน้อยลงมาตามลำดับ โดย

จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่านิสิตชั้นปี 2 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในสาเหตุต่างๆในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจนี้สูงกว่านิสิตชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี (ดูตารางที่ ข.3)

ส่วนสาเหตุที่นิสิตปี 2 มีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่า นิสิตชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี และ อาจเนื่องมาจาก นิสิตชั้นปี 2 เริ่มมีการปรับตัวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ดีขึ้น โดยพบว่านิสิตชั้นปี 2 มีการรับรู้ระดับความเครียดจากแหล่งความเครียดด้านอื่นลดต่ำลง เช่น ด้านการเรียน ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น แต่เริ่มมีปัญหาด้านการเงินเนื่องจากค่าใช้จ่ายในการเรียน เช่น ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่าหนังสือ ค่าใช้จ่ายในการทำรายงาน ถ่ายเอกสาร รวมถึงสินค้าในการอุปโภคบริโภคปัจจุบันมีราคาสูง ถึงแม้ปัญหาเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับนิสิตทั้งนิสิตหญิงและชาย แต่นิสิตชายมีแนวโน้มว่าจะมีการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่า อาจเนื่องมาจาก นิสิตหญิงบางกลุ่มมีการหารายได้พิเศษจากการทำงาน part time แต่นิสิตชายรู้สึกอายนที่จะต้องหางานพิเศษทำ นิสิตชายส่วนใหญ่แสดงความรู้สึกที่ว่า รายได้ทั้งหมดได้รับมาจากครอบครัวเพียงอย่างเดียว ไม่อยากรบกวนครอบครัวมาก แต่เมื่อชั้นปี 2 มีค่าใช้จ่ายกับเรื่องสังคมในมหาวิทยาลัยเพิ่มขึ้นด้วย เช่น ต้องดูแลน้องรหัส การเป็นรุ่นพี่โดยเฉพาะเป็นผู้ชายมักมีค่านิยมให้เลี้ยงอาหารน้องๆ โดยเฉพาะน้องนิสิตหญิง หรือเวลามีกิจกรรมของน้องใหม่ รุ่นพี่ปี 2 ต้องแสดง spirit ในการให้ความร่วมมือ โดยการช่วยเหลือทุนทรัพย์ นิสิตชายปี 2 จึงรู้สึกเครียดที่รายจ่ายมีมากแต่ไม่มีรายรับเพิ่มเติม ในขณะที่นิสิตหญิงมีการปรับตัวด้านการใช้จ่ายอย่างอิสระได้ดีกว่านิสิตชาย ทั้งๆที่นิสิตหญิงมีพฤติกรรมที่จะใช้เงินอย่างฟุ่มเฟือยมากกว่านิสิตชาย ประกอบกับสถานที่เรียนมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้นิสิตสิ้นเปลืองกับการจับจ่ายใช้สอยมาก เช่น ใกล้ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ และนิสิตหญิงมักชอบ ชื้อเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า มากกว่านิสิตชาย แต่นิสิตหญิงเหล่านี้รู้สึกมีความสุขกับการจับจ่าย และรู้จักที่จะประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องอื่นแทนเพื่อให้เกิดสมดุลทางการเงินของตนเอง

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องไม่พบว่ามีการวิจัยที่สำรวจว่าชั้นปีใดมีการรับรู้ระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจสูงกว่ากันแต่พบงานวิจัยที่สนับสนุนว่านิสิตหญิงน่าจะมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจสูงกว่านิสิตชาย และสนับสนุนว่า ปัญหาด้านเศรษฐกิจเป็นแหล่งความเครียดที่ให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียด Reisber และ Leo (2000) ทำการสำรวจแหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า นิสิตนักศึกษาหญิงมีความเครียดเพิ่มขึ้นและหันไปดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นโดยมีสาเหตุความเครียดมาจาก นิสิตนักศึกษาหญิงต้องการมีงานประจำทำระหว่างการเป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อนำเงินมาใช้จ่ายในการเรียน และชีวิตประจำวัน Seaward (1999) พบว่ามีนิสิตนักศึกษา

จำนวนมากที่เกิดความเครียดจากการรับภาระในการกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา เนื่องจากทางบ้านส่งเงินมาไม่เพียงพอหรือไม่ทันในการชำระค่าเทอม นิสิตนักศึกษาอาจถูกตัดสิทธิ์ในการลงทะเบียนเรียน นิสิตนักศึกษาไม่มีรายได้และมีงบประมาณที่จำกัดในการใช้จ่ายกับชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาใหม่หรือนิสิตนักศึกษาชั้นปี 1 ยังขาดทักษะในการประมาณการใช้จ่ายของตนเอง เนื่องจากต้องตัดสินใจในการใช้จ่ายด้วยตนเองเป็นครั้งแรก ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดจากปัญหาทางเศรษฐกิจได้ ส่วนเศรษฐกิจของครอบครัวซึ่งเป็นปัญหาเฉพาะบุคคลนั้นอาจส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียดได้แตกต่างกันไปตามความรุนแรงของปัญหาและการรับรู้ของแต่ละบุคคล Luckmann และ Sorenson (1987) จึงถือว่าฐานะทางเศรษฐกิจที่ขัดสนเป็นต้นเหตุของความเครียด และพบว่าผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำ โดยผู้ที่มีความบกพร่องในเรื่องการเงินจะมีระดับความเครียดสูงขึ้น (Beare & Myers, 1994) เช่นเดียวกับการศึกษาของ วัลลภา ตันติสุนทร (2534) พบว่ารายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโดยพบว่านักศึกษาพยาบาลที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำมีระดับความเครียดสูงสุด ดังนั้นปัญหาทางเศรษฐกิจทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยตรง หรือกับครอบครัว จึงถือเป็นแหล่งความเครียดหนึ่งที่นิสิตนักศึกษาจะต้องเผชิญและรับมือกับมันอย่างถูกวิธี

แหล่งความเครียดด้านสถานะทางสังคม

แหล่งความเครียดด้านสถานะทางสังคม พบว่า นิสิตหญิงและชายมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสถานะทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตารางที่ 34) โดยพบว่า นิสิตชาย ($M=2.40$, $SD=1.15$) มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสถานะทางสังคมสูงกว่านิสิตหญิง ($M=2.15$, $SD=1.16$) (ดูตารางที่ 31)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่านิสิตชายมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสถานะทางสังคมสูงกว่านิสิตหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัญหาด้านสถานะทางสังคมในปัจจุบันที่นำมายกตัวอย่างในแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” เช่น ปัญหาการจราจร ปัญหามลพิษ ปัญหาความไม่สงบทางภาคใต้ ทำให้นิสิตหญิง แสดงความรู้สึกเบื่อหน่าย หรือสงสารมากกว่าความรู้สึกเครียด ในขณะที่นิสิตชายแสดงความกังวลและคิดถึงอนาคตของตนเองหากสังคมยังไม่พัฒนาให้ดีกว่านี้ จึงแสดงความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตหญิง

นิสิตหญิงจะแสดงความรู้สึกต่อปัญหาทางสังคม เช่น เบื่อรถติด เบื่ออากาศร้อน รู้สึกหงุดหงิดกับคนกรุงเทพฯ ที่ไม่ค่อยมีน้ำใจ บางวันไม่อยากจะออกจากบ้านมาเรียนเพราะเบื่อสภาพแวดล้อมในกรุงเทพฯ รู้สึกสงสารชาวใต้ที่มีแต่ปัญหา เป็นต้น ส่วนนิสิตชายจะแสดงทัศนคติ

ต่อปัญหาทางสังคม เช่น อยากให้รัฐบาลแก้ไขปัญหาการจราจรให้ดีกว่านี้ รู้สึกเครียดมากที่ต้องติดอยู่บนรถเมล์นานๆ บางวันต้องเข้าเรียนสาย คิดว่าเกิดผลเสียหลายอย่างจากสภาพสังคมในปัจจุบัน

จากการสำรวจพบว่าอันดับสาเหตุที่ทำให้บัณฑิตหญิงและชายมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมสูงสุด (ดูตารางที่ ข.2) คือ ปัญหาการจราจรในกรุงเทพมหานคร เช่น นิสิตต้องใช้เวลาเดินทางจากที่พักถึงมหาวิทยาลัยนาน รองลงมา คือ ปัญหามลพิษ เช่น อากาศเสีย นำมาปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ ปัญหาทางเศรษฐกิจของประเทศ ปัญหาทางการเมืองและปัญหายาเสพติด ตามลำดับ โดยในทุกสาเหตุความเครียดนี้นิสิตชายมีคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดสูงกว่านิสิตหญิง ลักษณะการรับรู้ความเครียดของนิสิตชายจะแสดงออกถึงการพยายามคิดแก้ปัญหาสภาวะทางสังคมที่เสื่อมถอยในปัจจุบัน และเกรงถึงผลกระทบระยะยาวในอนาคต เช่น บางคนมองว่า จิตสำนึกของคนไทยทุกวันนี้แย่ง เป็นสังคมที่ต่างคนต่างอยู่ การประกอบอาชีพในอนาคตคงจะมีแต่การแข่งขัน คนสุขจริตมักไม่ค่อยรวย ประเทศชาติเป็นหนี้ต่างชาติมาก คนไทยจึงเป็นหนี้และยากจนมาก นิสิตรู้สึกเครียดที่ประเทศไทยและคนไทยส่วนใหญ่ยังยากจน นั้นหมายความว่า เมื่อจบการศึกษาแล้ว การหาอาชีพที่มีรายได้สูงอาจเป็นเรื่องยากมากขึ้น ส่วนนิสิตหญิงจะแสดงทัศนคติ และความปรารถนาให้สภาพสังคมโดยรวมดีขึ้น เช่น “อยากให้คนไทยรักกัน อยากให้เหตุการณ์ภาคใต้สงบ อยากให้กรุงเทพฯรถไม่ติด เคยเห็นเด็กตัวเล็กๆมาขอทานทำทางเหมือนติดยา เห็นแล้วเวทนา รู้สึกว่าสังคมไทยน่าเป็นห่วง”

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องไม่พบการศึกษาที่ลงในรายละเอียดว่านิสิตนักศึกษาเพศใดมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมมากกว่ากัน แต่มีงานวิจัยที่สนับสนุนพบว่า อิทธิพลจากสภาวะทางสังคมมีส่วนเกี่ยวข้องให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดได้ ดังเช่นการศึกษาของ Kim และ Won (1997) ที่ทำการศึกษเปรียบเทียบข้ามวัฒนธรรมเพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตนักศึกษาจีน ญี่ปุ่นและเกาหลี พบว่า นิสิตนักศึกษาจีนนอกจากจะเกิดความเครียดมากจากปัญหาทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ปัญหาด้านอาชญากรรม ปัญหาเรื่องเพศ และการมีทักษะทางการศึกษาที่ไม่ดีแล้ว ยังเกิดจากสภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงจากสังคมปิดมาเป็นสังคมเปิด จากการถูกเก็บกดทางปัญญามาเป็นความกดดันทางสังคมให้ต้องเรียนหนัก จากการถูกบังคับให้ทำตามค่านิยมของชุมชนมาเป็นการผสมผสานระหว่างค่านิยมของส่วนรวมกับค่านิยมของชุมชน (Chu, 1985 cited in Kim & Won, 1997) ความรู้สึกอ่อนไหวต่อบุคคลอื่นของนิสิตนักศึกษาจีนดูเหมือนจะสะท้อนความตึงเครียดระหว่างบุคคลอย่างเข้มข้นภายใต้สังคมที่เข้มงวดและสับสนนี้ (Lin, 1985 cited in Kim & Won, 1997) ทำให้นิสิตนักศึกษาจีนเกิดความเครียดสูง ส่วนนิสิตนักศึกษาชาวญี่ปุ่นต้องเผชิญกับความเครียดจากสภาวะแวดล้อมที่มีการ

แข่งขันกันสูงในสังคมญี่ปุ่น ส่วนนิสิตนักศึกษาเกาหลี ต้องเผชิญกับความเครียดจากสภาพความแออัดของรถประจำทาง รถไฟใต้ดิน และสภาพการจราจร รวมถึงเครียดจากหน้าที่ที่ต้องมีต่อกองทัพ ต่อประเทศชาติ ทำให้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเนื่องจากการเดินทางประท้วงในสถานศึกษา

ปัญหาทางสังคมถือเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศ ซึ่งในแต่ละสังคมจะมีปัญหาและความรุนแรงของปัญหาแตกต่างกันไป เช่น นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความเครียดกับปัญหาการจราจรในกรุงเทพฯ แต่นิสิตนักศึกษาในภาคใต้อาจจะเครียดเรื่องกลุ่มผู้มีอิทธิพล ผู้ก่อการณั้วร้าย หรือเรื่องศาสนา เป็นต้น

แหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น

ในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น พบว่า เพศและชั้นปีมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดูตารางที่ 38) โดยพบว่านิสิตชาย ($M=1.68, SD=1.18$) มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น สูงกว่านิสิตหญิง ($M=1.31, SD=1.07$) (ดูตารางที่ 35) และนิสิตชั้นปี 1 ($M=1.77, SD=1.17$) มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น สูงกว่าชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=1.04, SD=0.88$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตารางที่ 39)

นิสิตชายมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นสูงกว่านิสิตหญิงอาจเนื่องมาจาก นิสิตชายมักเก็บความเครียดและความกดดันไว้กับตนเองในขณะที่เพศหญิงกล้าที่จะซักถามข้อสงสัย และขอความช่วยเหลือมากกว่าเพศชาย รวมทั้งนิสิตหญิงยังสามารถสร้างเครือข่ายกับกลุ่มเพื่อนใหม่ (new peer network) เพื่อช่วยเหลือกันในด้าน การเรียนและเรื่องอื่นๆ ได้ดีกว่านิสิตชาย จึงทำให้นิสิตชายต้องเผชิญกับความเครียดด้วยตัวเองและมีการรับรู้ความเครียดสูงกว่าเพศหญิง (Glidewell, 1978 cited in Lafreniere & Ledgerwood, 1997)

จากการสำรวจพบว่านิสิตหญิงและชายมีสาเหตุความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นแตกต่างกัน (ดูตารางที่ ข.2) โดยนิสิตหญิงมีลำดับสาเหตุความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นสูงที่สุดจากสาเหตุ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม ($M=1.75, SD=1.40$) รองลงมาคือ ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท

($M=1.54$, $SD=1.60$) มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน ($M=1.46$, $SD=1.44$) มีปัญหาขัดแย้งกับชั้นปีเดียวกันหรือเพื่อนสนิท ($M=1.30$, $SD=1.45$) และมีปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก ($M=1.00$, $SD=1.37$) ตามลำดับ ส่วนนิสิตชายมีลำดับสาเหตุความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นสูงที่สุดจากสาเหตุ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม ($M=2.08$, $SD=1.43$) เช่นเดียวกับนิสิตหญิง รองลงมาคือ มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนชั้นปีเดียวกันหรือเพื่อนสนิท ($M=1.83$, $SD=1.61$) ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท ($M=1.76$, $SD=1.71$) มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย ($M=1.67$, $SD=1.47$) และมีปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก ($M=1.38$, $SD=1.54$) ตามลำดับ

จะเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้นิสิตหญิงและชาย มีการรับรู้ระดับความเครียดสูงที่สุดเหมือนกัน คือ ปัญหาในการทำงานเป็นทีม แต่สาเหตุรองลงมามีความแตกต่างกัน โดยนิสิตชายจะมีการรับรู้ความเครียดจากสาเหตุ การมีปัญหากัดแย้งกับเพื่อนชั้นปีเดียวกันหรือเพื่อนสนิท ในขณะที่นิสิตหญิงจะมีการรับรู้ความเครียดจากสาเหตุ การไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิทมากกว่า จาก*การสัมภาษณ์* พบว่านิสิตหญิงรู้สึกว่าการ “ช่วงแรกที่เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยจะรู้สึกเครียดมากที่ต้องเดินไปรับประทานอาหารคนเดียว ไปห้องสมุดคนเดียว เพราะยังไม่มียุทธศาสตร์หรือเพื่อนสนิท” หลายคนมาจากโรงเรียนมัธยมที่เดียวกันมักอยู่กลุ่มเดียวกัน และเพื่อนบางคนแบ่งแยกว่ามาจากโรงเรียนคนละระดับกัน ไม่ชวนเข้าร่วมกลุ่มด้วย ทำให้นิสิตที่มาจากต่างจังหวัดรู้สึกเครียดมากแต่จะพยายามจับกลุ่มกับเพื่อนที่มาจากต่างจังหวัดและไม่มีเพื่อนเหมือนกัน บางคนที่มีเพื่อนกลุ่มจะรู้สึกอาย ส่วนปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน และปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก พบว่า ทำให้นิสิตชายและหญิงมีการรับรู้ระดับความเครียดต่ำพอๆ กัน โดยผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ ส่วนใหญ่พักอยู่ที่บ้านของตนเอง (65%) มีประมาณ 20% ที่พักในหอพักทั้งของมหาวิทยาลัยและเอกชน (ดูตารางที่ 3) ดังนั้นปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพักที่เกิดขึ้นอาจทำให้เกิดความเครียดรุนแรงเฉพาะกับบางคนที่พบกับสถานการณ์ที่เลวร้ายจริงๆ เท่านั้น แต่ Ross, Niebling และ Heckert (1999) สัมภาษณ์พบว่า นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย มีแหล่งความเครียดจากปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมากที่สุด โดยมีสาเหตุอันดับต้นๆ จากความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมห้องพัก(61%) และการทำงานกับคนที่ไม่รู้จัก (57%) มีข้อคิดเห็นจากการสัมภาษณ์นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตส่วนใหญ่คิดว่าเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมากในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เพื่อนที่ดีจะช่วยให้การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมีความสุขมากขึ้น เพราะจะคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ปัจจุบันนี้ พบว่าเพื่อนที่ทะเลาะกันจนทำให้เครียดรุนแรงมีน้อยมาก เพราะสามารถปรับความเข้าใจกันได้ดี นิสิตชายจะใช้วิธีเลิกคุยกันไปสักพักและกลับมาดีกันเอง ในขณะที่นิสิตหญิงจะประนีประนอมกันมากกว่า และมี

นิสิตหญิงบางกลุ่มที่เก็บความซุ่นเคืองใจไว้ภายใน จะแสดงลักษณะของการเสแสร้งในมิตรภาพ มากกว่านิสิตชาย แต่ปัญหาที่จะทำให้เครียดได้ง่าย คือ การที่เพื่อนรักกับแฟนไม่ถูกกัน โดยนิสิตที่ ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ในลักษณะนี้แสดงความรู้สึกว่า “กลัวเพื่อนจะคิดว่าเห็นแฟนสำคัญกว่า เพราะเราเป็นเพื่อนกันมาหลายปี แต่พอเพื่อนกับแฟนเรามีปัญหา กัน คนที่เครียดมากที่สุดคือเรา เพราะเราต้องการอยู่กับทั้งสองคน ไม่อยากเลิกคบกับใคร สองคนนั้นไม่รู้เลยว่าเราทุกข์ใจแค่ไหนที่เป็นแบบนี้ มันเหมือนขาดคู่คิดไปทีเดียวสองคนเลย” แต่ข้อมูลนี้เป็นปัญหาเฉพาะบุคคลและเป็นเพียงสถานการณ์ที่ยกตัวอย่างมาจากการสัมภาษณ์เท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยต้องการชี้ประเด็นให้เห็นว่า นิสิตส่วนใหญ่ไม่เครียดเรื่องเพื่อนเพราะไม่มีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด แต่ถ้ามี สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเกี่ยวกับเพื่อน อาจทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดสูงได้ เพราะวัยรุ่นตอนปลายนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก นอกจากนี้ยังมีผู้ตอบแบบสอบถาม เพิ่มเติมเขียนมาว่า รู้สึกเครียดกับพฤติกรรมของเพื่อนที่หน้าไหว้หลังหลอก ชอบประจบ และเอาเปรียบ ไม่มีน้ำใจ แต่ต้องทำงานร่วมกันอยู่บ่อยๆ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นิสิตชั้นปี 1 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่ง ความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น สูงกว่าชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการ เรียนมากกว่า 4 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดูตารางที่ 39)

จากการสัมภาษณ์ และผลการสำรวจด้วยแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” (ดูตารางที่ ข.3) พบว่า นิสิตทุกชั้นปีจะมีการรับรู้ระดับความเครียดมากที่สุดจากสาเหตุ ปัญหาในการทำงาน เป็นทีม ส่วนนิสิตชั้นปี 1 และปี 2 จะมีการรับรู้ระดับความเครียดมากที่สุดจากสาเหตุ ไม่มีกลุ่มเพื่อน หรือเพื่อนสนิท ในขณะที่ นิสิตชั้นปี 3 ปี 4 และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี มีการรับรู้ระดับความเครียดมาก จากสาเหตุ ปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน

นิสิตที่ต้องไปฝึกงานส่วนใหญ่จะเครียดเนื่องจาก ต้องเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพกับ ผู้ร่วมงานที่ยังไม่สนิทคุ้นเคย บางคนที่มีทักษะทางสังคมดีก็ยังไม่รู้สึกเครียดกับการฝึกงานนี้ แต่ นิสิตชั้นปี 3 และปี 4 ส่วนใหญ่ พบว่า รุ่นพี่หรือพนักงานในสถานที่ฝึกงาน มักแสดงท่าทางไม่เป็น มิตร ทำให้นิสิตไม่กล้าซักถามปัญหา และสังเกตว่าถ้าจบการศึกษามาจากคนละสถาบันดูเหมือน จะทำให้บรรยากาศตึงเครียดขึ้น ทำให้นิสิตวางตัวไม่ถูก เกิดความกังวลว่าถ้าเล่นด้วยมากอาจจะ ถูกประเมินว่าไม่มีกาลเทศะ ถ้าเจียบเกินไปอาจถูกประเมินว่าไม่มีมนุษยสัมพันธ์ และนิสิตไม่ ชอบและรู้สึกเครียดเมื่อต้องไปฝึกงานในที่สถานที่ที่ทำให้รู้สึกว่า บุคคลในสถานที่นั้นไม่เต็มใจ ต้อนรับนิสิตฝึกงาน”

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องของพบบงานวิจัยที่สนับสนุนว่าแหล่งความเครียดจากเพื่อนหรือการ
สร้างสัมพันธภาพเป็นสาเหตุที่ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดได้ โดยเฉพาะกับนิสิตนักศึกษา
ชั้นปี 1 เช่นการศึกษาของ Towbes และ Cohen (1996) พบว่านิสิตนักศึกษาปี 1 จะเกิดความเครียด
สูงโดยเฉพาะช่วงแรกของการเปิดภาคเรียนและสาเหตุที่สำคัญก็คือ ปัญหาระหว่างบุคคล
ปัญหาพฤติกรรมส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาและปัญหาทางการเงิน Hegge, Melcher และ
Williams (1999) พบว่าสาเหตุความเครียดที่สำคัญอย่างหนึ่งของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยคือ
การขัดแย้งกับเพื่อน เนื่องจากวัยของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย
ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนวัยเดียวกัน โดยเฉพาะนิสิต
นักศึกษาชั้นปี 1 มีโอกาสที่จะเกิดความเครียดในเรื่องของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนมาก เพราะ
นิสิตนักศึกษาเริ่มเข้ามาใช้ชีวิตในสิ่งแวดล้อมใหม่ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงต้องให้
ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยเพื่อการเรียนและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน รวมถึงการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อน
ในหอพัก ซึ่งอาจเป็นเพื่อนต่างสาขาหรือเป็นรุ่นพี่ เมื่อไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ได้หรือ
เกิดความขัดแย้ง ไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ขาดการยอมรับ จึงไม่กล้าขอความช่วยเหลือจาก
เพื่อนเมื่อมีปัญหา สถานการณ์เหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ Ross,
Niebling และ Heckert (1999) ที่พบว่านิสิตนักศึกษาปี 1 เป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มว่าจะเกิด
ความเครียดจากการพยายามปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมใหม่ๆ มากที่สุด ทักษะที่
นิสิตนักศึกษาปี 1 ต้องเรียนรู้คือการสร้างเครือข่ายกับเพื่อนใหม่ ถ้านิสิตนักศึกษาปี 1 ประสบ
ความล้มเหลว ไม่มีเพื่อน ขาดการยอมรับจากกลุ่ม จะทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดสูง

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องของพบบงานวิจัยที่สนับสนุนว่าแหล่งความเครียดจากเพื่อน
หรือการสร้างสัมพันธภาพเป็นสาเหตุที่ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดได้ Burke และ Weir
(1978) พบว่านิสิตนักศึกษาชายและหญิงจะมีการพึ่งพาทางสังคมเพื่อลดความเครียดอัน
เนื่องมาจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแตกต่างกันโดย
นิสิตนักศึกษาหญิงจะปรึกษาปัญหาและระบายความเครียดกับเพื่อนมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย
และนิสิตนักศึกษาหญิงจะมีความรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนมากกว่าเพศชาย
ด้วย ดังนั้นนิสิตที่มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือไม่มีกลุ่มเพื่อนอาจประสบกับ
ความเครียดได้ เพราะกลุ่มเพื่อน และแรงกดดันจากเพื่อน (Peer groups and peer pressure)
จะมีอิทธิพลต่อชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษามาก เนื่องจากนิสิตนักศึกษาต้องการการ
ยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seaward, 1999)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด ผู้วิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจว่า นิสิตชั้นปีสุดท้ายในกลุ่มคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ซึ่งหมายถึงคณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 5 คณะ คือ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์นั้น มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน ด้านเรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ต่ำกว่าชั้นปีอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดูจากตารางที่ 14, 15, 22, 27, 32 และ 41) มีเพียงในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมด้านเดียว ที่ไม่พบความแตกต่างของการรับรู้ระดับความเครียดระหว่างชั้นปี ทั้งนี้เมื่อพิจารณาดูรายละเอียดของแหล่งความเครียดพบว่า นิสิตชั้นปีสุดท้ายของกลุ่มคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี มีลำดับการรับรู้แหล่งความเครียดเหมือนชั้นปี 1 คือ มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านสภาวะทางสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านเรื่องส่วนตัว ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น และด้านครอบครัว ตามลำดับ ในขณะที่ชั้นปี 2 ปี 3 และปี 4 มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวสูงกว่าด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นเล็กน้อย เหตุที่นิสิตชั้นปีสุดท้ายในกลุ่มคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี มีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ ต่ำกว่าชั้นปีอื่นอาจเนื่องมาจาก นิสิตในกลุ่มนี้ผ่านการเรียนที่หนักมาตลอด ทำให้มีการพัฒนาการปรับตัวทางด้านการเรียนเป็นอย่างดี ประกอบกับนิสิตในกลุ่มนี้โดยส่วนใหญ่มีระดับผลการเรียนดี บุคลิกภาพภายนอกแสดงออกว่ามีความมั่นใจในตัวเองค่อนข้างสูง เป็นนิสิตที่มีความขยันและตื่นตัวกับการเรียน ทำให้มีปัญหาในด้านการเรียนน้อย ความรู้สึกของนิสิตในกลุ่มนี้เมื่อเรียนในชั้นปีสุดท้าย จะรู้สึกมีความมั่นคงในชีวิตมากขึ้น เพราะมีความมั่นใจเรื่องการประกอบอาชีพ ถึงแม้มีความกังวลกับการเผชิญเหตุการณ์ในอนาคตเกี่ยวกับการทำงานอยู่บ้าง โดยนิสิตชั้นปีสุดท้ายของกลุ่มคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี แสดงความรู้สึกว่า การเรียนในชั้นปีสุดท้ายนี้ ทำให้รู้สึกสบายใจกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมากที่สุด การฝึกงานมีประโยชน์มาก ทำให้สามารถเรียนรู้และเตรียมตัวที่จะรับมือกับการประกอบอาชีพในอนาคตได้ ความสบายใจที่อาจแตกต่างจากนิสิตในกลุ่มคณะอื่นๆ คือ นิสิตรู้ว่าชีวิตกำลังจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด แต่เมื่อเทียบกับนิสิตในกลุ่มคณะโดยทั่วไปที่ไม่มีวิชาชีพรองรับแล้ว ยังต้องเผชิญกับความเครียดในการหางานและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอีกมาก

ความแตกต่างในการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านต่างๆ ของนิสิตหญิงและชาย นิสิตในชั้นปีต่างๆ และนิสิตในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีความแตกต่างกันดังกล่าวข้างต้นนี้ เป็นการสำรวจที่ได้ข้อมูลใกล้เคียงกับความเป็นจริงกับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปัจจุบัน เพราะมีการ

สัมภาษณ์ก่อนนำมาสร้างแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” และเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 1,000 คน โดยมีแบบสอบถามที่ตอบกลับสมบูรณ์จำนวน 869 ฉบับ และพบว่าจำนวนนิสิตที่รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียด 452 คน คิดเป็น 52% เปรียบเทียบกับงานวิจัยของสมโภชน์ เขียมสุภาษิต และคณะ (2544) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี 384 คน และรับรู้ว่าคุณเองมีความเครียด 381 คน คิดเป็น 99.2% ทำให้ผู้วิจัยตั้งข้อสงสัยว่านิสิตในปัจจุบันที่รับรู้ว่าคุณเองไม่มีความเครียดนั้น จริงๆ แล้วใช้กลไกทางจิตในการช่วยเหลือนตนเองอยู่หรือไม่ ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นจะมองได้สองทาง คือ นิสิตอาจมีวิธีจัดการกับความเครียดของตนเองได้ดีและเป็นที่น่ายินดีว่าจำนวนนิสิตที่รับรู้ว่าคุณเองเครียดลดน้อยลงมาก แต่หากนิสิตยังคงมีความเครียดแต่พยายามปฏิเสธความรู้สึกนี้ด้วยเหตุผลส่วนตัวบางประการ หรือไม่ทราบสาเหตุจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตและเกิดปัญหา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรมากกว่า 4 ปี จำนวน 452 คน ที่รับรู้ว่าตนมีความเครียด ซึ่งถูกคัดเลือกจากจำนวน 869 คนที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์ (ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามทั้งหมด 1,000 ชุด) โดยนิสิตทั้งหมดกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ทำการเก็บข้อมูลในช่วงปลายเดือนพฤศจิกายน 2547 – ต้นเดือนมกราคม 2548 โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แล้วใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในการเก็บตัวอย่างแต่ละกลุ่ม แบ่งเป็น

1. นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งหมด 10 คณะ
จำนวน 287 คน แบ่งเป็น นิสิตชาย 139 คน และนิสิตหญิง 148 คน
2. นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ทั้งหมด 6 คณะ
จำนวน 165 คน แบ่งเป็น นิสิตชาย 73 คน และนิสิตหญิง 92 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบวัดระดับความเครียด คือ Depression Anxiety Stress Scales (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) แต่ละด้านประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ (ดูในภาคผนวก ก) ซึ่งเป็นแบบวัดประเมินค่า ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ มีมาตราวัดจาก 0 ถึง 3 ซึ่งบอกถึงลักษณะของผู้ตอบแบบวัด โดยแบบวัดระดับความเครียด DASS มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) = 0.86 (n=72)

2. แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเพื่อใช้วัดการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยรวบรวมข้อมูลจากวิธีการสัมภาษณ์ และศึกษาแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ (อยู่ในตอนที่ 1 ของแบบสอบถาม คู่มือในภาคผนวก ก) เกี่ยวกับชั้นปี คณะ เพศ อายุ รายได้ ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน ภูมิภาค ผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา สถานภาพของบิดา – มารดา และการรับรู้ถึงว่าในขณะที่ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอยู่ในขณะนี้ รู้สึกมีความเครียดหรือไม่เครียด ภายในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

2.2 คำถามปลายเปิดแบบประเมินค่า (Rating Scale) แบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 6 ระดับ แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 74 ข้อกระทง แบ่งตามแหล่งความเครียด 6 แหล่งใหญ่ คือ แหล่งความเครียดด้านการเรียน แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว แหล่งความเครียดด้านครอบครัว แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม และแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น

2.3 คำถามเปิดเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดอื่นๆ ที่นิสิตกำลังเผชิญ โดยแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” มีความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) = 0.96 (n=86)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยทำการแยกประเภทของคณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยอ้างอิงจากการแบ่งตามศาสตร์ การเรียนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง และแบ่งอัตราส่วนในการสุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แล้วใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในการเก็บตัวอย่างแต่ละกลุ่ม
3. ทำการศึกษานำร่อง (Pilot study) โดยวิธีการสัมภาษณ์ (Depth interview) กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 135 คน
4. จากการสัมภาษณ์ในการศึกษานำร่อง ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลเบื้องต้น และสามารถกำหนดขอบเขตและทิศทางในการวิจัยถึงแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมดมาวิเคราะห์ (Content analysis)
5. ควบคุมคุณภาพแบบสอบถามโดยดำเนินการตามขั้นตอนการสร้างและพัฒนาคุณภาพแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด”
6. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่พัฒนาขึ้นและผ่านการตรวจสอบความตรงในเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยง (Reliability) ในระดับที่น่าเชื่อถือมาใช้ในการเก็บข้อมูลการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาคุณภาพของแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด”

1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์ทั้งหมด 135 คน มาวิเคราะห์ประมวลผล เข้ากับแนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ครอบคลุมสาเหตุความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข
3. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ผ่านการแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ช่วยตรวจสอบและแก้ไข เพื่อหาความตรงในเนื้อหา (Content Validity)
4. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” มาปรับปรุง แก้ไข ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้เกณฑ์ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรงกัน 3 ใน 3 แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง
5. นำแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากคณบดี คณะจิตวิทยาเพื่อขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำคณะต่างๆ ที่ผู้วิจัยจะไปเก็บข้อมูล ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการวิจัย และหาผู้สมัครใจร่วมงานวิจัย
2. ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยเข้าพบนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือ
3. แจกแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” กับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่สมัครใจ
4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบจากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ที่ได้รับคืน และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล และการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” ของนิสิต มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS ดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากข้อมูลส่วนบุคคลมาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดระดับความเครียด (DASS) มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยแบ่งตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ แล้วนำเสนอในรูปตาราง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม “แหล่งความเครียด” มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแต่ละแหล่งความเครียดแล้วนำเสนอในรูปตาราง
4. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง (Three-way ANOVA) ของแหล่งความเครียด กับเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Multiple comparison) ด้วยวิธี Scheffe แล้วนำเสนอในรูปตารางและกราฟ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลตามผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 3 ทาง ของแหล่งความเครียด 6 ด้าน กับเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ ได้ตามลำดับดังนี้

แหล่งความเครียดด้านการเรียน

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยพบว่า

นิสิตชายกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 3 ($M=2.71$, $SD=0.57$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าชั้นปี 2 ($M=2.20$, $SD=0.66$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าทุกชั้นปียกเว้นชั้นปี 4 หรือหมายความว่า นิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 1 ($M=3.25$, $SD=0.37$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน สูงกว่าชั้นปี 2 ($M=2.79$, $SD=0.49$) ปี 3 ($M=2.14$, $SD=0.54$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.10$,

SD=0.69) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 2 ($M=2.79$, $SD=0.49$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่าชั้นปี 3 ($M=2.14$, $SD=0.54$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.10$, $SD=0.69$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตหญิงกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปี 4 ($M=3.00$, $SD=0.31$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่าชั้นปี 3 ($M=2.14$, $SD=0.54$) และชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี ($M=2.10$, $SD=0.69$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสิตชายและหญิงกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ในแต่ละชั้นปี มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียน ไม่แตกต่างกัน

แหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัว

เพศ และชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยพบว่านิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงกว่านิสิตหญิง และนิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวสูงกว่าทุกชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระหว่างชั้นปี 1 ถึง ชั้นปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มคณะ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปีและกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวไม่แตกต่างกัน

แหล่งความเครียดด้านครอบครัว

ชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยพบว่านิสิตชั้นปี 1 ถึง ชั้นปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวสูงกว่า นิสิตชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระหว่างชั้นปี 1 ถึง ชั้นปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน ส่วนเพศ กลุ่มคณะ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปีและกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน

แหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจ

ชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นิสิตชั้นปี 2 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจสูงกว่านิสิตชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคม

เพศที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมสูงกว่านิสิตหญิง ส่วนชั้นปี กลุ่มคณะ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปีและกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านสภาวะทางสังคมไม่แตกต่างกัน

แหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น

เพศ และชั้นปีที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นสูงกว่านิสิตหญิง และนิสิตชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น สูงกว่านิสิตชั้นปีสุดท้ายของคณะที่มีหลักสูตรการเรียนมากกว่า 4 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระหว่างชั้นปี 1 ถึง ปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มคณะ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปีและกลุ่มคณะ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ และการวิจัยในครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงก้าวแรกของการเข้าใจถึงสาเหตุของความเครียดในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เราสามารถชี้ชัดลงไปได้ว่ามีสาเหตุประเภทใดบ้างที่ก่อให้เกิดความเครียดในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย นอกจากนี้การหาปริมาณของการรับรู้ระดับความเครียดที่เกิดจากสาเหตุแต่ละสาเหตุ จะทำให้เราสรุปได้ว่าความเครียดจากสาเหตุใดที่ส่งผลร้ายแรงและเป็นอันตรายและความเครียดจากสาเหตุใดส่งผลที่ไม่รุนแรง ข้อมูลที่ได้ในครั้งนี้จะยังเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบการจัดการกับความเครียด ซึ่งทำให้เรารู้ว่าจุดประสงค์และเนื้อหาที่เราควรจะมีมุ่งเน้นสำหรับออกแบบการจัดการกับความเครียดเพื่อช่วยเหลือนิสิตนักศึกษานี้ควรเป็นเรื่องใด ตัวอย่างเช่น การต้องรับผิดชอบอะไรใหม่ๆ การรอเข้าคิวยาวๆ เช่น รอใช้คอมพิวเตอร์ ถ่ายเอกสาร รับประทานอาหาร นั้นมักจะเป็นสาเหตุทั่วไปของความเครียดในการใช้ชีวิตร่วมกับคนหมู่มาก แต่หากสาเหตุของความเครียดในนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเรื่องของความต้องการใช้เวลาที่จำกัดให้เกิดประโยชน์หลากหลาย ภายใต้ความกดดันของการเรียนในมหาวิทยาลัยนี้ จึงควรจัดให้มีสถานการณ์ความเครียดจำลองที่แตกต่างกัน หรือการทำเวิร์คช็อปตั้งแต่ช่วงปฐมนิเทศนิสิตใหม่ ให้นิสิตรู้จักการเผชิญความเครียด ออกแบบการจัดการความเครียดด้วยตัวเอง เป็นการเตรียมตัวรับมือกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เช่น การฝึกฝนนิสิตนักศึกษาให้รู้จักบริหารเวลา ฝึกให้รู้จักจัดการกับความขัดแย้ง โดยเฉพาะปัญหาความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมห้องพัก ปัญหา กับรุ่นพี่ และระบบ Sotus มีคำแนะนำในการแก้ปัญหาจากรุ่นพี่ แนะนำการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้การสอนให้นิสิตนักศึกษารู้จักจัดการกับปัญหาที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นก็น่าจะเป็นหัวข้อที่น่าสนใจอีกหัวข้อหนึ่งสำหรับการฝึกการจัดการกับความเครียด รวมถึงปัญหาเรื่องความกดดันในการใช้คอมพิวเตอร์ก็พบว่าเป็นสาเหตุใหม่ที่ก่อให้เกิดความเครียดในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยด้วยเช่นกัน และอาจจะมีการทำการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ในอนาคต

2. ปัจจัยอื่นที่สำคัญที่ควรให้ความสนใจในการศึกษาเรื่องความเครียด คือ การสำรวจให้ได้ว่ามีสาเหตุความเครียดใดบ้างที่เป็นแรงกระตุ้นและส่งผลให้เกิดผลดีหรือสาเหตุแบบใดบ้างที่ส่งผลร้ายต่อตัวตัวนิสิต เนื่องจากมีการพบว่าการมีความเครียดในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของเราให้เพิ่มสูงขึ้น ผลลัพธ์ของความเครียดจะออกมาดีหรือเลวบางที่อาจขึ้นอยู่กับสาเหตุและความร้ายแรงของปัญหานั้นๆ ซึ่งแนวคิดนี้ควรเป็นหัวข้อหนึ่งของการวิจัยที่จะทำขึ้นต่อไปในอนาคต นอกจากนี้ต้องเข้าใจด้วยว่าผลการสำรวจครั้งนี้มาจากการสำรวจนิสิตนักศึกษาเพียงมหาวิทยาลัยเดียว เพราะฉะนั้นการวิจัยในอนาคตจึงต้องทำกับกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยที่หลากหลายมากขึ้น

3. ในการเก็บข้อมูล มีวิธีที่น่าสนใจ คือ การขอความร่วมมือให้นิสิตเขียนบันทึกความรู้สึก ความเครียด สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละเดือน หรือความต้องการของตนเองเป็น บันทึกรายเดือน วิธีนี้ผู้วิจัยอาจจะได้ข้อมูลที่เป็จริงมากขึ้น เพราะนิสิตไม่ต้องเผชิญหน้ากับผู้วิจัย เหมือนการสัมภาษณ์ ข้อดีของการสัมภาษณ์ คือ การสัมภาษณ์ยังคงอาศัยเวลาในการ สร้างสัมพันธภาพ จนผู้ตอบเกิดความไว้วางใจจึงจะได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงความเป็นจริงที่สุดได้

4. การทำความเข้าใจเรื่องแหล่งความเครียดที่แท้จริงของนิสิตนักศึกษา หากพบว่าแหล่ง ความเครียดใดที่ทำให้นิสิตเกิดความเครียดรุนแรง จำเป็นต้องศึกษาในเชิงลึกโดยแยกเฉพาะ เจาะจงในแต่ละคณะ หรือศึกษาเฉพาะกรณี เช่น ความเครียดของนิสิตนักศึกษาหญิงในเรื่องกลัว อ้วนจนถึงขั้นป่วยเป็นโรคบูลิเมีย หรือ ความเครียดของนิสิตนักศึกษาชายที่เพิ่งรู้ว่าตนเองมี ความเป็ยเบนทางเพศ เป็นต้น และหากมีงบประมาณและผู้ร่วมวิจัยเพียงพอควรมีการศึกษา แหล่งความเครียดของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยเปรียบเทียบกับข้ามวัฒนธรรม โดยเปรียบเทียบกับ นิสิตศึกษามหาวิทยาลัยในต่างประเทศ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จินตนา มณเฑียรวิเชียรฉาย. (2545). *รูปแบบการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล*. กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิจัย ฝ่ายวิจัยมหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น.
- ประทุม สุขมี. (2542). *แหล่งความเครียดและวิถีการปรับแก้ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). *การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ไพบูลย์ เทวรักษ์, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, พรรณระพี สุทธิวรรณ, กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และเรวดี วัฒนทกโกศล. (2544). *ความเครียดและการจัดการกับของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การสัมมนาเรื่องการผสมผสานแนวความคิดทางจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก*. วันศุกร์ที่ 27 กรกฎาคม 2544 ณ ชั้น 2 อาคาร สมเด็จพระเจ้าห้องสี่สิริสิงห์ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ. (2545). *ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาที่มีการต่อระดับความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การประชุมสัมมนาเรื่องการผสมผสานแนวความคิดทางจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก*. วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2545 ณ ห้องประชุมอาคารสถาบันจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณิ ลิ้มอักษร. (2545). *ชีวิตนิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัย. วารสารปวาริต*. ตุลาคม 2544 - มีนาคม 2545, 14(2), 31-35.
- วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน. (2545). *ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: ปัยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- วิโรจน์ ทองสุพรรณ, บุญชอบ เกียรติกำจาย และอุกฤษฏ์ มนูญันทรัด. (2543). *ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. รายงานผลการวิจัยประจำปี 2542*

ทุนอุดหนุนวิจัยปี 2542 โครงการวิจัย รหัส ส.ค. 7.42. กองบริการศึกษา (กำแพงแสน)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.

วัลลภา ตันติสุนทร. (2532). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียดและระหว่าง
ความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์.
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
สาธารณสุข., กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. (พิมพ์ครั้งที่6).
กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์คอน.*

ภาษาอังกฤษ

- Abouserie & Reda. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3), 323-331.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress coping and development: An integrative perspective*. New York: Guilford.
- Barbee, M. A., & Bricker, P. (1996). *Psychiatric mental health nursing*. USA: Mosby Year Book.
- Barlow, J. M. (1986). *The stress management*. Sanfrancisco, CA: TMI.
- Baron, R. A., & Paul, P. B. (1999). *Understand human relation* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Beare, G. P., & Myers, L. J. (1994). *Adult health nursing*. USA: Mosby Year Book.
- Beck, D. L., Hackett, M. B., Srivastava, R., McKim, E., & Rockwell, B., (1997). Perceived level and source of stress in university professional schools. *Journal of Nursing Education*, 36(4), 180-6.
- Blumenthal, S. J., & Kupfer, D. J. (1990). *Suicide over the life cycle: Risk factor assessment and treatment of suicide patients*. Washinton: American Psychiatric press.
- Brent, D. A., Perper, J. A., Morrirtz, G., Liotus, L., Schweers, J., Balach, C., & Roth, C. (1994). Familial risk factors for adolescent suicide: A case-control study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 52-58.
- Burke, R. J., & Weir, T. (1978). Sex difference in adolescent life stress, social support, and well being. *The Journal of Psychology*, 98, 277-288.

- Campbell, R. L., Svenson, L. W., & Jarvis, G. S. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate student in Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75(2), 552-554.
- Chapman, P. L., & Mullis, R. L. (1999). Adolescent coping strategies and self-esteem. *Child study Journal*, 29, 69-77.
- Clark, E.J., & Rieker, P.P. (1986). Gender differences in relationships and stress of medical and law students. *Journal of Medical Education*, 61(1), 32-40.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
- Dubrin, A. J. (1990). *Effective business psychology* (3rd ed.). Englewood Cliffs: Prentice-hall.
- D'Zurilla, T. J., & Sheedy, C. F. (1991). Relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 841-846.
- Erickson E. (1963). *Identity and the life cycle*. New York: International universities Press.
- Georgas, J., & Giakoumaki, E. (1988). Psychosocial stress, physical symptoms, and anxiety in Greek students. *Psychotherapy Psychosomatic*, 49(3-4), 164-70.
- Goldman, Christin, S., Wong, & Eugene, H. (1997). Stress and the collage student. *Education*, 117(4), 164-702.
- Greenberg, J. S. (1999). *Comprehensive stress management* (6th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Gwele, N. S., & Uys, L. R. (1998). Levels of stress and academic performance in baccalaureate nursing students. *Journal of Nursing Education*, 3, 404-407.
- Hampden-Sydney College Counseling Center. (2003). Stress period. *NASPA Journal*. [On-line]. Available: <http://www.Hampden-Sydney College Counseling Center.htm>
- Hawton, K., Simkin, S., Fagg, J., & Hawkins, M. (1995). Suicide in Oxford University students, 1976-1990. *British Journal Psychiatry*, 166(1), 44-50.
- Hegge, M., Melcher, P., & Williams, S. (1999). Hardiness, help-seeking behavior, and social support of baccalaureate nursing students. *Journal of Nursing Education*, 38, 179-182.
- Heikkinen, M., Aro, H., & Lonqvist, J. (1994). Recent life events, social support and suicide. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 377, 65-72.

- Hochschild, A. (1989). *The second shift: Working parents and the revolution at home*. New York: Virking Penquin.
- Hong, L., Chong, D. L., Bray, M. A., & Kehle, T. J. (2005). The measurement of stress events in Chinese college students. *Psychology in the School, 42*(3), 315-324.
- Howard, B. K. (1996). *Psychosocial stress*. California: Academic Press.
- Hurlock, E. B. (1974). *Adolescence development*. New York: McGraw-Hill.
- Jones, M. C., & Johnston, D. W. (1997). Distress stress and coping in first-year student nurse. *Journal of Nursing Education, 2*, 227-229.
- Kim, K., & Won, H. (1997). Student's stress in China, Japan, and Korea: A transcultural study. *International Journal of Social Psychiatry, 43*(2), 87-95.
- Kleehammer, K., Hart, A. L., & Keck, J. F. (1990). Nursing student's perception of anxiety producing situation in the clinical setting. *Journal of Nursing Education, 29*, 183-190.
- Kumagai, Y., Yamazaki, K., & Kimurea, H. (2002) Drinking behavior of female nursing students and stress factors related problem drinking. *Journal of Nursing Education, 37*(1), 57-66.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. NewYork: Springer.
- Luckman, J., & Soreson, K. C. (1980). *Medical nursing: A psychophysiological approach* (2nd ed.). Philadelphia: W. B. Baunders.
- Luckman, J., & Soreson, K. C. (1987). *Medical-surgical nursing: A psychophysiology approach* (3rd ed.). USA: W. B. Saunders company.
- Lafreniere, K. D., & Ledgerwood, D. M. (1997). Influences of leaving home, perceived family support, and gender on the transition to university. *Guidance & Counseling, 12*(4), 14-19.
- Melgosa, J. (2001). *New lifestyle: Less stress*. Zaragoza: Editorial safeliz.
- Miller, L. H., Smith, A. D., & Larry, R. (1993). *The stress solution: An action plan to manage the stress in your life*. New York: Simon & Schuster.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies, 16*(1), 41-52.

- National Consumer Supporter Technical Assistance Center. (2001). *Finding hope and help: the college student and depression initiative*. Retrieved on May 5, 2004, from <http://www.nmha.org/camh/college.cfm>
- Neufeld, R. J., (1980). *Advance in the investigation of psychological stress*. New York: Springer.
- Nwadiani, Drs, Mon & Ofoegbu. (2001). Perceived levels of academic stress among first timers in Nigerian universities. *College Student Journal*, 35(1), 2-10.
- Peretz, B., Rosenblum, A., & Zadik, D. (1997). Stress levels and related variables among dental students in Jerusalem, Israel. *Journal of Dental Education*, 1(4), 162-6.
- Powell, T. J., & Enright, S. J. (1990). *Anxiety and stress management*. London: Billing & Son Ltd, Worcester.
- Romano, J. L. (1992). Psychoeducational interventions for stress management and well-being. *Journal of Counseling and Development*, 71, 199-202.
- Reisberg & Leo. (2000). Student stress is rising, especially among women. *Chronicle of Higher Education*, 46(21), 49-51.
- Rajab, L.D. (2001). Percieved sources of stress among dental student at the university of Jordan. *Journal of Dental Education*, 65(3), 232-41.
- Roger, D. (1974). *The psychology of adolescence*. New York: Appleton Century Crofts.
- Ross, S. E., Neibling, B. C. & Heckert, T. M., (1999). Sources of stress among college students. *College student journal*, 33(2), 312-318.
- Seaward, B. L. (1999). The nature of stress: collage student. *Principles and Strategies for Health and Wellbeing* (2nd ed.). Toronto: Jones and Bartlett.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New Yok: McGraw-Hill.
- Sutterley, D. C., & Donnelly, G. F. (1981). *Coping with stress: A nursing perspective*. Maryland: An Aspen Publication.
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (1996). Chornic stress in the lives of college students: Scale developmental and prospective prediction of distress. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 199-217.
- Varni, J., Kartz, E., Colegrove, R., & Dolgin, M. (1994). Perceived stress and adjustment of long-term survivors of childhood cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 12(3), 1-16.



ภาคผนวก

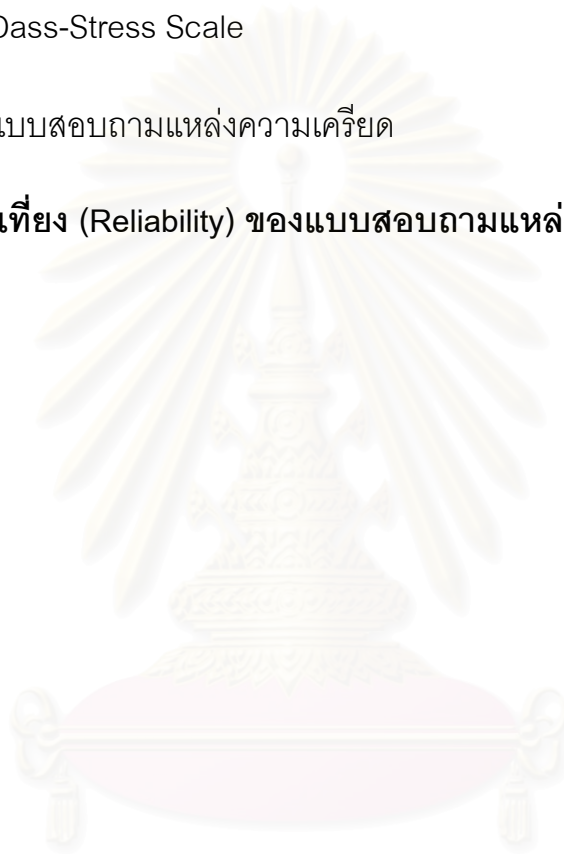
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ใช้ในการศึกษานำร่อง
2. Dass-Stress Scale
3. แบบสอบถามแหล่งความเครียด

2. ค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามแหล่งความเครียด



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ใช้ในการศึกษานำร่อง

เพศ..... ชั้นปี.....คณะ.....

1. คุณมีความรู้สึกอย่างไรบ้างกับการเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. คุณมีความเครียดเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งในขณะนี้หรือไม่
3. คุณคิดว่าสาเหตุที่ทำให้คุณเครียดเกี่ยวกับเรื่องนี้คืออะไร
4. มีเรื่องอื่นอีกบ้างหรือไม่ที่ทำให้คุณเครียดในขณะนี้
5. ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างแหล่งความเครียด ถ้าผู้ให้สัมภาษณ์ยังให้ข้อมูลไม่ตรงประเด็น (อ้างอิงตามแหล่งความเครียด 7 ด้านของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, 2545)
 - ในเรื่องการเรียน คุณรู้สึกเครียดจากสาเหตุใดบ้างหรือไม่
 - ในเรื่องสภาวะทางสังคม คุณรู้สึกเครียดจากสาเหตุใดบ้างหรือไม่
 - ในเรื่องสภาวะทางเศรษฐกิจ คุณรู้สึกเครียดจากสาเหตุใดบ้างหรือไม่
 - ในเรื่องครอบครัว คุณรู้สึกเครียดจากสาเหตุใดบ้างหรือไม่
 - ในเรื่องความรัก หรือแฟน คุณรู้สึกเครียดจากสาเหตุใดบ้างหรือไม่
 - ในเรื่องเพื่อน หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น คุณรู้สึกเครียดจากสาเหตุใดบ้างหรือไม่
 - ในเรื่องส่วนตัว เช่น บุคลิกภาพของคุณเอง สุขภาพ เรื่องเพศ ความคาดหวังในอนาคต หรือความรู้สึกส่วนตัวอื่นๆ ทำให้คุณเครียดจากสาเหตุใดบ้างหรือไม่

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

เรื่อง แหล่งความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำชี้แจง

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาววรินทร์ รามสูต นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความประสงค์จะทำการวิจัย เรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงขอความร่วมมือจากท่านซึ่งเป็นนิสิตปัจจุบันแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการเก็บข้อมูลเพื่อเป็นประโยชน์ในการทราบถึงระดับความเครียด แหล่งความเครียด และความแตกต่างของแหล่งความเครียด ระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มคณะของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิจัยครั้งนี้จะมีแบบสอบถามซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดระดับความเครียด
- ตอนที่ 3 แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด”

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้มีผลใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด จึงขอความร่วมมือจากนิสิต กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบสมบูรณ์ทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยข้อมูลที่รวบรวมในครั้งนี้จะเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนิสิตผู้ตอบแบบสอบถาม ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยจะนำไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ และหาวิธีลด หรือวิธีจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่สาเหตุโดยตรงต่อไป

นางสาววรินทร์ รามสูต

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 2 3 4 ปีสุดท้ายของคณะที่เรียนมากกว่า 4 ปี
2. คณะ
3. เพศ ชาย หญิง
4. อายุ.....ปี
5. รายได้

<input type="checkbox"/> ได้รับจากครอบครัว	<input type="checkbox"/> หาด้วยตนเอง	<input type="checkbox"/> ทั้งสองทาง
--	--------------------------------------	-------------------------------------

 รายได้ต่อเดือน

<input type="checkbox"/> < 3,000 บาท/เดือน	<input type="checkbox"/> 3,000 – 5,000 บาท/เดือน	<input type="checkbox"/> 5,000 – 8,000 บาท/เดือน
<input type="checkbox"/> > 8,000 บาท/เดือน	<input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ).....	
6. ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน

<input type="checkbox"/> หอพักในมหาวิทยาลัย	<input type="checkbox"/> หอพักนอกมหาวิทยาลัย หรือ บ้านเช่า
<input type="checkbox"/> บ้านของตนเอง	<input type="checkbox"/> อาศัยอยู่กับญาติ <input type="checkbox"/> อื่นๆ(โปรดระบุ)
7. ภูมิลำเนา

<input type="checkbox"/> กรุงเทพมหานคร	<input type="checkbox"/> ปริมณฑล ระบุจังหวัด.....
<input type="checkbox"/> ต่างจังหวัด ระบุจังหวัด.....	
8. ผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา

<input type="checkbox"/> < 1.00	<input type="checkbox"/> 1.00 – 1.99	<input type="checkbox"/> 2.00 – 2.99	<input type="checkbox"/> 3.00 – 4.00
---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------
9. สถานภาพของบิดา – มารดา

<input type="checkbox"/> อยู่ด้วยกัน	<input type="checkbox"/> แยกกันอยู่	<input type="checkbox"/> หย่าร้าง
<input type="checkbox"/> บิดาถึงแก่กรรม	<input type="checkbox"/> มารดาถึงแก่กรรม	<input type="checkbox"/> สมรสใหม่
10. ในฐานะที่ท่านเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอยู่ในขณะนี้ ท่านรับรู้ร่างกายในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึก

<input type="checkbox"/> เครียด	<input type="checkbox"/> ไม่เครียด
---------------------------------	------------------------------------

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดระดับความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องของตัวเลขที่ตรงกับลักษณะของคุณมากที่สุด

DASS-Stress Scales

0 = ไม่ใช่ฉันแน่นอน

1 = ใช่ฉันในบางเวลา

2 = ใช่ฉันในเวลาส่วนใหญ่

3 = ใช่ฉันมากที่สุดหรือเกือบตลอดเวลา

1. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะค่อยๆ สงบจิตใจของตนเอง	0	1	2	3
2. ฉันมักจะแสดงออกหรือมีการตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่างๆ ในลักษณะที่เกินกว่าเหตุ	0	1	2	3
3. ฉันมักจะวุ่นวายอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา	0	1	2	3
4. ฉันเป็นคนที่หงุดหงิดง่าย	0	1	2	3
5. ฉันพบว่าเป็นการยากที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย	0	1	2	3
6. ฉันไม่สามารถอดทนอดกลั้นหากมีสิ่งใดมาขัดขวางการกระทำของฉัน	0	1	2	3
7. ฉันเป็นคนอารมณ์อ่อนไหว	0	1	2	3

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด”

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

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

แบบสอบถาม “แหล่งความเครียด”

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

แหล่งความเครียด	ระดับความเครียด					ไม่เครียด หรือ ไม่เคยเกิดขึ้น
	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	เครียดปานกลาง	เครียดน้อย	เครียดน้อยที่สุด	
	5	4	3	2	1	0
2. เรื่องส่วนตัว						
2.1 ลักษณะส่วนบุคคล						
➢ กังวลเรื่องความตึงเครียดทางสังคม เช่น ใช้ของใช้แบรนด์เนม, มีรถยนต์ขับ, แต่งตัวทันสมัย	5	4	3	2	1	0
➢ กังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ ข้วน เป็นสิว	5	4	3	2	1	0
➢ รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยน เช่น เวลาในการพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย	5	4	3	2	1	0
➢ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก	5	4	3	2	1	0
➢ คิดถึงบ้าน	5	4	3	2	1	0
➢ ปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเองต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือรสนิยมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ อัจฉาเพื่อน	5	4	3	2	1	0
➢ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	5	4	3	2	1	0
2.2 ความรัก						
➢ ทะเลาะกับคนรัก	5	4	3	2	1	0
➢ เลิกรักกับคนรัก	5	4	3	2	1	0
➢ ถูกทางบ้านกีดกัน	5	4	3	2	1	0
➢ มีคนรักมากกว่า 1 คน	5	4	3	2	1	0
➢ คนรักมีคนอื่น	5	4	3	2	1	0
➢ ไม่มีคนรัก	5	4	3	2	1	0
➢ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน	5	4	3	2	1	0
➢ คนรักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิท	5	4	3	2	1	0
➢ ออกจาก	5	4	3	2	1	0
➢ รักคนมีเจ้าของ	5	4	3	2	1	0
➢ ถูกหลอกลวงให้หลงรัก	5	4	3	2	1	0
➢ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	5	4	3	2	1	0
2.3 เรื่องเพศ						
➢ มีความเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระเทย เลสเบียน	5	4	3	2	1	0
➢ มีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด ทำแท้ง ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจคนรัก	5	4	3	2	1	0
➢ หมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป	5	4	3	2	1	0
➢ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	5	4	3	2	1	0

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

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

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ท่านพบว่าตนเองมีความเครียดอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับแหล่งความเครียดข้างต้นอีกหรือไม่ โปรดระบุ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตารางที่ ก.1 แสดงผลการวิเคราะห์แบบสอบถามแหล่งความเครียดโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Corrected Item-Total Correlation) (N=86)

แหล่งความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแหล่งความเครียดแต่ละด้าน
1. ด้านการเรียน	
1.1 ตัวผู้เรียน	
➢ เกรดไม่เป็นไปตามความคาดหวัง	0.60
➢ ขาดเรียนบ่อย	0.46
➢ เรียนตามเพื่อนไม่ทัน	0.69
➢ ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ	0.59
➢ กลัวเรียนไม่จบ	0.35
➢ กลัวไม่ได้เกียรตินิยม	0.29
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านตัวผู้เรียน (6 ข้อ)	0.74
1.2 อาจารย์	
➢ เปลี่ยนเวลาสอนหรือขาดสอนบ่อย	0.43
➢ มอบหมายงานมากเกินไป	0.55
➢ ขาดความยุติธรรม	0.66
➢ สอนไม่เข้าใจหรือให้คำอธิบายไม่ชัดเจน	0.65
➢ มีปัญหาหรือมีปฏิสัมพันธ์ไม่ดีกับนิสิต	0.65
➢ มีความขัดแย้งกับอาจารย์	0.64
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านอาจารย์ (6 ข้อ)	0.82
1.3 รายวิชา	
➢ มีการฝึกงาน	0.29
➢ เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	0.25
➢ ขาดโอกาสเรียนในรายวิชาที่ต้องการ	0.45
➢ ไม่ชอบเนื้อหาวิชาที่กำลังเรียน	0.44
➢ เนื้อหาวิชายาก	0.39
➢ จำเป็นต้องเรียนในรายวิชาที่ไม่ถนัด	0.41
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านรายวิชา (6 ข้อ)	0.38
1.4 ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย	
➢ การลงทะเบียนเรียนหรือขอเพิ่ม-ลดวิชา	0.63
➢ การขอทุนการศึกษา	0.53
➢ การขออนุญาตจากทางมหาวิทยาลัยเพื่อกิจกรรมนิตินิต	0.80
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย	0.65
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านขั้นตอนการติดต่อกับมหาวิทยาลัย (4 ข้อ)	0.82

ตารางที่ ก. 1 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแหล่งความเครียดแต่ละด้าน
1.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย <ul style="list-style-type: none"> ➢ สภาพห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น อากาศร้อน แออัด ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน แสงไฟไม่สว่างเพียงพอทำให้ปวดศีรษะ 	0.63
<ul style="list-style-type: none"> ➢ ห้องสมุดและคอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าไม่เพียงพอ 	0.70
<ul style="list-style-type: none"> ➢ ปัญหาเรื่องหอพักในมหาวิทยาลัย เช่น เสียงรบกวน ระบบสาธารณูปโภคไม่ดี ความแออัดของนิสิต 	0.68
<ul style="list-style-type: none"> ➢ กิจกรรมนิตติมีมากเกินไป 	0.68
<p style="text-align: center;">ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย (4 ข้อ)</p>	0.84
<p style="text-align: center;">ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านการเรียน (26 ข้อ)</p>	0.83
2. เรื่องส่วนตัว	
2.1 ลักษณะส่วนบุคคล	
<ul style="list-style-type: none"> ➢ กังวลเรื่องความตึงเครียดทางสังคม เช่น ใช้ซองใช้แบรนค์เนม, มีรถยนต์ขับ, แต่งตัวทันสมัย 	0.68
<ul style="list-style-type: none"> ➢ กังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ อ้วน เป็นลิว 	0.65
<ul style="list-style-type: none"> ➢ รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยน เช่น เวลาในการพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย 	0.71
<ul style="list-style-type: none"> ➢ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก 	0.65
<ul style="list-style-type: none"> ➢ คิดถึงบ้าน 	0.67
<ul style="list-style-type: none"> ➢ ปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ 	0.51
<ul style="list-style-type: none"> ➢ มีปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเองต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือรสนิยมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ อิจฉาเพื่อน 	0.73
<p style="text-align: center;">ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านลักษณะส่วนบุคคล (7 ข้อ)</p>	0.86

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ก. 1 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแหล่งความเครียดแต่ละด้าน
2.2 ความรัก	
➢ ทะเลาะกับคนรัก	0.73
➢ เลิกรักกับคนรัก	0.81
➢ ถูกทางบ้านกีดกัน	0.76
➢ มีคนรักมากกว่า 1 คน	0.63
➢ คนรักมีคนอื่น	0.82
➢ ไม่มีคนรัก	0.51
➢ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน	0.62
➢ คนรักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิท	0.70
➢ อกหัก	0.81
➢ รักคนมีเจ้าของ	0.74
➢ ถูกหลอกหลวงให้หลงรัก	0.84
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านความรัก (11 ข้อ)	0.93
2.3 เรื่องเพศ	
➢ มีความเป็ยเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระเทย เลสเบี้ยน	0.75
➢ มีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด ทำแท้ง ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจคนรัก	0.82
➢ หมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป	0.81
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านเรื่องเพศ (3 ข้อ)	0.89
2.4 อนาคต	
➢ กลัวไม่มีงานทำ	0.79
➢ กลัวไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง	0.79
➢ กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	0.82
➢ กลัวไม่ได้ทำงานที่ชอบหรือตรงตามสาขาที่เรียนมา	0.76
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านอนาคต (4 ข้อ)	0.91
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านเรื่องส่วนตัว (25 ข้อ)	0.94

ตารางที่ ก. 1 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแหล่งความเครียดแต่ละด้าน
3. ครอบครัว	
➢ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว	0.61
➢ ความขัดแย้งของคนในครอบครัว	0.77
➢ สถานภาพของบิดา-มารดา เช่น หย่าร้าง แยกกันอยู่	0.81
➢ อาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก	0.78
➢ มีภาวะที่ต้องรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัวมาก เช่น ช่วยค้าขาย	0.60
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านครอบครัว (5 ข้อ)	0.88
4. เศรษฐกิจ	
➢ รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย	0.85
➢ ปัญหาหนี้สินของครอบครัว	0.68
➢ มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน	0.89
➢ สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูง	0.92
➢ มีรายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเล่าเรียนแพง ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมนิตินิต	0.88
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านเศรษฐกิจ (5 ข้อ)	0.94
5. สภาวะทางสังคม	
➢ ปัญหาการจราจรในกรุงเทพฯ เช่น ใช้เวลาเดินทางนานจากที่พักถึงมหาวิทยาลัย คนไม่เคารพกฎจราจรทำให้รถติดมากขึ้น	0.60
➢ ปัญหามลพิษ เช่น อากาศเสีย น้ำเน่า	0.77
➢ ปัญหาทางการเมือง เช่น การคอร์รัปชัน การเลือกตั้งที่ไม่โปร่งใส	0.82
➢ ปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ เช่น คนไทยฆ่ากันเอง	0.77
➢ ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ เช่น ประเทศไทยมีหนี้สินมาก ค่าเงินบาทลดลง คนไทยส่วนใหญ่ยังยากจน	0.84
➢ ปัญหายาเสพติด เช่น เพื่อนหรือคนในสังคมใกล้ชิดเสพยาหรือค้ายาเสพติด	0.71
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านสภาวะทางสังคม (6 ข้อ)	0.91

ตารางที่ ก. 1 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแหล่งความเครียดแต่ละด้าน
6. ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น	
➢ ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	0.71
➢ มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนสนิท เพื่อนชั้นปีเดียวกัน	0.82
➢ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม	0.79
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมห้องพัก	0.77
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับรุ่นพี่รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย	0.84
➢ มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน	0.72
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น (6 ข้อ)	0.92
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของแหล่งความเครียด (73 ข้อ) (จากกลุ่มตัวอย่าง 86 คน)	0.96

ภาคผนวก ข

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามเพศ
3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามชั้นปี
4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามกลุ่มคณะ
5. จำนวนและร้อยละ (%) ของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย($n=452$) ในการประเมิน การรับรู้ระดับความเครียดเป็นรายข้อ (73 ข้อ) จากแหล่งความเครียด 6 ด้าน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ข.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)ของคะแนนการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แหล่งความเครียด	Mean	SD
1. ด้านการเรียน		
1.1 ตัวผู้เรียน		
➢ เกaredไม่เป็นไปตามความคาดหวัง	3.21	0.98
➢ ขาดเรียนบ่อย	1.94	1.22
➢ เรียนตามเพื่อนไม่ทัน	2.76	1.25
➢ ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ	3.57	1.06
➢ กลัวเรียนไม่จบ	2.73	1.52
➢ กลัวไม่ได้เกียรตินิยม	2.05	1.56
รวม(ตัวผู้เรียน)	2.71	0.79
1.2 อาจารย์		
➢ เปลี่ยนเวลาสอนหรือขาดสอนบ่อย	1.73	1.29
➢ มอบหมายงานมากเกินไป	3.27	1.19
➢ ขาดความยุติธรรม	3.03	1.39
➢ สอนไม่เข้าใจหรือให้คำอธิบายไม่ชัดเจน	3.09	1.19
➢ มีปัญหาหรือมีปฏิสัมพันธ์ไม่ดีกับนิสิต	2.71	1.33
➢ มีความขัดแย้งกับอาจารย์	2.56	1.59
รวม(อาจารย์)	2.73	0.33
1.3 รายวิชา		
➢ มีการฝึกงาน	2.22	1.35
➢ เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	3.39	1.13
➢ ขาดโอกาสเรียนในรายวิชาที่ต้องการ	2.55	1.25
➢ ไม่ชอบเนื้อหาวิชาที่กำลังเรียน	2.95	1.21
➢ เนื้อหาวิชายาก	3.38	1.10
➢ จำเป็นต้องเรียนในรายวิชาที่ไม่ถนัด	3.14	1.21
รวม(รายวิชา)	2.94	0.78
1.4 ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย		
➢ การลงทะเบียนเรียนหรือขอเพิ่ม-ลดวิชา	2.20	1.34
➢ การขอทุนการศึกษา	1.44	1.38
➢ การขออนุญาตจากทางมหาวิทยาลัยเพื่อกิจกรรมนิสิต	1.56	1.31
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย	1.70	1.35
รวม(ขั้นตอนการติดต่อกับมหาวิทยาลัย)	1.72	1.02

ตารางที่ ข.1 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	Mean	SD
1.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย		
➢ สภาพห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น อากาศร้อน แออัด ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน แสงไฟไม่สว่างเพียงพอทำให้ปวดศีรษะ	2.35	1.36
➢ ห้องสมุดและคอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าไม่เพียงพอ	2.38	1.43
➢ ปัญหาเรื่องหอพักในมหาวิทยาลัย เช่น เสียงรบกวน ระบบสาธารณูปโภคไม่ดี ความแออัดของนิสิต	1.87	1.61
➢ กิจกรรมนันทนาการมีมากเกินไป	1.85	1.47
รวม(สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย)	2.11	1.11
รวม(ด้านการเรียน)	2.52	0.68
2. เรื่องส่วนตัว		
2.1 ลักษณะส่วนบุคคล		
➢ กังวลเรื่องความตึงเครียดทางสังคม เช่น ใช้ของใช้แบบรנדเเนม, มีรถยนต์ขับ, แต่งตัวทันสมัย	1.58	1.20
➢ กังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ อ้วน เป็นสิว	2.35	1.27
➢ รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยน เช่น เวลาในการพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย	2.79	1.31
➢ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก	2.85	1.33
➢ คิดถึงบ้าน	1.59	1.44
➢ ปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์	1.12	1.28
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเองต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือรสนิยมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ อิจฉาเพื่อน	1.93	1.34
รวม(ลักษณะส่วนบุคคล)	2.03	0.84

ตารางที่ ข.1 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	Mean	SD
2.2 ความรัก		
➢ ทะเลาะกับคนรัก	1.79	1.75
➢ เลิกรักกับคนรัก	1.75	1.91
➢ ถูกทางบ้านกีดกัน	1.15	1.55
➢ มีคนรักมากกว่า 1 คน	0.98	1.46
➢ คนรักมีคนอื่น	1.77	1.99
➢ ไม่มีคนรัก	1.95	1.78
➢ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน	0.85	1.44
➢ คนรักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิท	1.16	1.52
➢ ออกรัก	1.81	1.87
➢ รักคนมีเจ้าของ	1.68	1.78
➢ ถูกหลอกหลวงให้หลงรัก	1.61	1.90
รวม(ความรัก)	1.50	1.28
2.3 เรื่องเพศ		
➢ มีความเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระจะเทย เลสเบียน	0.68	1.28
➢ มีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด ทำแท้ง ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจคนรัก	0.74	1.45
➢ หมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป	0.91	1.38
รวม(เรื่องเพศ)	0.78	1.18
2.4 อนาคต		
➢ กลัวไม่มีงานทำ	2.70	1.56
➢ กลัวไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง	2.47	1.45
➢ กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	2.94	1.43
➢ กลัวไม่ได้ทำงานที่ชอบหรือตรงตามสาขาที่เรียนมา	2.54	1.46
รวม(อนาคต)	2.66	1.21
รวม(ด้านเรื่องส่วนตัว)	1.75	0.88

ตารางที่ ข.1 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	Mean	SD
3. ครอบครัว		
➢ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว	2.27	1.91
➢ ความขัดแย้งของคนในครอบครัว	2.32	1.74
➢ สถานภาพของบิดา-มารดา เช่น หย่าร้าง แยกกันอยู่	1.19	1.70
➢ อาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก	0.95	1.35
➢ มีภาระที่ต้องรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัวมาก เช่น ช่วยค้าขาย	1.07	1.41
รวม(ด้านครอบครัว)	1.56	1.31
4. เศรษฐกิจ		
➢ รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย	2.21	1.62
➢ ปัญหาหนี้สินของครอบครัว	1.54	1.66
➢ มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน	1.90	1.51
➢ สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูง	2.24	1.45
➢ มีรายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเล่าเรียนแพง ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมนันทนาการ	2.09	1.57
รวม(ด้านเศรษฐกิจ)	2.00	1.31
5. สภาวะทางสังคม		
➢ ปัญหาการจราจรในกรุงเทพฯ เช่น ใช้เวลาเดินทางนานจากที่พักถึงมหาวิทยาลัย คนไม่เคารพกฎจราจร ทำให้รถติดมากขึ้น	2.70	1.47
➢ ปัญหามลพิษ เช่น อากาศเสีย น้ำเน่า	2.38	1.41
➢ ปัญหาทางการเมือง เช่น การคอร์รัปชัน การเลือกตั้งที่ไม่โปร่งใส	2.10	1.40
➢ ปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ เช่น คนไทยฆ่ากันเอง	2.31	1.40
➢ ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ เช่น ประเทศไทยมีหนี้สินมาก ค่าเงินบาทลดลง คนไทยส่วนใหญ่ยังยากจน	2.21	1.44
➢ ปัญหายาเสพติด เช่น เพื่อนหรือคนในสังคมใกล้ชิดเสพยาหรือค้ายาเสพติด	1.94	1.53
รวม(ด้านสภาวะทางสังคม)	2.27	1.17

ตารางที่ ข.1 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	Mean	SD
6. ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น		
➢ ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	1.64	1.65
➢ มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนสนิท เพื่อนชั้นปีเดียวกัน	1.55	1.55
➢ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม	1.90	1.42
➢ มีปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก	1.18	1.46
➢ มีปัญหากับรุ่นพี่รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย	1.10	1.39
➢ มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน	1.56	1.46
รวม(ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น)	1.49	1.14

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ข.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)ของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปรียบเทียบรายข้อจำแนกตามเพศ

แหล่งความเครียด	เพศหญิง (n=240)		เพศชาย (n=212)	
	Mean	SD	Mean	SD
1. ด้านการเรียน				
1.1 ตัวผู้เรียน				
➤ เกردไม่เป็นไปตามความคาดหวัง	3.34	0.97	3.08	0.97
➤ ขาดเรียนบ่อย	1.92	1.18	1.96	1.27
➤ เรียนตามเพื่อนไม่ทัน	2.85	1.26	2.65	1.24
➤ ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ	3.80	1.02	3.32	1.04
➤ กลัวเรียนไม่จบ	2.79	1.55	2.67	1.49
➤ กลัวไม่ได้เกียรตินิยม	2.34	1.51	1.72	1.56
รวม(ตัวผู้เรียน)	2.83	0.80	2.56	0.74
1.2 อาจารย์				
➤ เปลี่ยนเวลาสอนหรือขาดสอนบ่อย	1.80	1.31	1.66	1.28
➤ มอบหมายงานมากเกินไป	3.42	1.18	3.11	1.20
➤ ขาดความยุติธรรม	3.20	1.34	2.83	1.43
➤ สอนไม่เข้าใจหรือให้คำอธิบายไม่ชัดเจน	3.10	1.12	3.07	1.26
➤ มีปัญหาหรือมีปฏิสัมพันธ์ไม่ดีกับนิสิต	2.70	1.30	2.73	1.37
➤ มีความขัดแย้งกับอาจารย์	2.68	1.57	2.42	1.62
รวม(อาจารย์)	2.82	0.89	2.63	0.96
1.3 รายวิชา				
➤ มีการฝึกงาน	2.34	1.35	2.08	1.34
➤ เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	3.55	1.07	3.20	1.18
➤ ขาดโอกาสเรียนในรายวิชาที่ต้องการ	2.62	1.28	2.47	1.22
➤ ไม่ชอบเนื้อหาวิชาที่กำลังเรียน	3.04	1.23	2.85	1.18
➤ เนื้อหาวิชายาก	3.50	1.07	3.25	1.12
➤ จำเป็นต้องเรียนในรายวิชาที่ไม่ถนัด	3.23	1.21	3.04	1.21
รวม(รายวิชา)	3.04	0.76	2.81	0.78
1.4 ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย				
➤ การลงทะเบียนเรียนหรือขอเพิ่ม-ลดวิชา	2.35	1.29	2.03	1.39
➤ การขอทุนการศึกษา	1.38	1.38	1.50	1.37
➤ การขออนุญาตจากทางมหาวิทยาลัยเพื่อกิจกรรมนิตินิต	1.44	1.28	1.70	1.34
➤ มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย	1.74	1.35	1.65	1.36
รวม(ขั้นตอนการติดต่อกับมหาวิทยาลัย)	1.73	0.98	1.72	1.05

ตารางที่ ๗.2 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	เพศหญิง (n=240)		เพศชาย (n=212)	
	Mean	SD	Mean	SD
1.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย				
➤ สภาพห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น อากาศร้อน แออัด ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน แสงไฟไม่สว่างเพียงพอทำให้ปวดศีรษะ	2.43	1.35	2.26	1.36
➤ ห้องสมุดและคอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าไม่เพียงพอ	2.54	1.40	2.20	1.44
➤ ปัญหาเรื่องหอพักในมหาวิทยาลัย เช่น เสียงรบกวน ระบบสาธารณูปโภคไม่ดี ความแออัดของนิตินิสิต	1.77	1.66	2.00	1.55
➤ กิจกรรมนิตินิสิตมีมากเกินไป	1.91	1.57	1.78	1.35
รวม(สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย)	2.16	1.14	2.06	1.05
รวม(ด้านการเรียน)	2.61	0.67	2.43	0.67
2. เรื่องส่วนตัว				
2.1 ลักษณะส่วนบุคคล				
➤ กังวลเรื่องความทัดเทียมทางสังคม เช่น ใช้จ่ายของใช้ แบรินด์เนม, มีรถยนต์ขับ, แต่งตัวทันสมัย	1.51	1.14	1.67	1.27
➤ กังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ อ้วน เป็นสิว	2.39	1.24	2.30	1.31
➤ รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยน เช่น เวลาในการพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย	2.89	1.34	2.67	1.26
➤ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก	2.88	1.30	2.82	1.36
➤ คิดถึงบ้าน	1.60	1.49	1.57	1.38
➤ ปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์	1.02	1.19	1.23	1.36
➤ มีปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเองต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือรสนิยมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ อิจฉาเพื่อน	1.83	1.35	2.04	1.32
รวม(ลักษณะส่วนบุคคล)	2.01	0.80	2.04	0.87

ตารางที่ ข.2 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	เพศหญิง (n=240)		เพศชาย (n=212)	
	Mean	SD	Mean	SD
2.2 ความรัก				
➤ ทะเลาะกับคนรัก	1.75	1.75	1.83	1.76
➤ เลิกรักกับคนรัก	1.72	1.93	1.79	1.90
➤ ถูกทางบ้านกีดกัน	0.98	1.44	1.35	1.65
➤ มีคนรักมากกว่า 1 คน	0.68	1.21	1.31	1.64
➤ คนรักมีคนอื่น	1.63	1.99	1.93	1.97
➤ ไม่มีคนรัก	1.78	1.70	2.13	1.86
➤ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน	0.63	1.32	1.10	1.53
➤ คนรักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิท	1.02	1.48	1.33	1.55
➤ ออกหัก	1.77	1.90	1.86	1.84
➤ รักคนมีเจ้าของ	1.50	1.74	1.89	1.79
➤ ถูกหลอกหลวงให้หลงรัก	1.34	1.82	1.91	1.94
รวม(ความรัก)	1.34	1.20	1.67	1.34
2.3 เรื่องเพศ				
➤ มีความเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระจเทย เลสเบียน	0.44	1.02	0.96	1.47
➤ มีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด ทำแท้ง ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจคนรัก	0.54	1.30	0.97	1.57
➤ หมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป	0.52	1.08	1.35	1.54
รวม(เรื่องเพศ)	0.49	0.97	1.09	1.30
2.4 อนาคต				
➤ กลัวไม่มีงานทำ	2.73	1.49	2.68	1.64
➤ กลัวไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง	2.41	1.44	2.53	1.45
➤ กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	3.00	1.41	2.86	1.46
➤ กลัวไม่ได้ทำงานที่ชอบหรือตรงตามสาขาที่เรียนมา	2.55	1.44	2.51	1.48
รวม(อนาคต)	2.67	1.20	2.64	1.22
รวม(ด้านเรื่องส่วนตัว)	1.64	0.80	1.86	0.94

ตารางที่ ข.2 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	เพศหญิง (n=240)		เพศชาย (n=212)	
	Mean	SD	Mean	SD
3. ครอบครัว				
➤ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว	2.29	1.92	2.25	1.89
➤ ความขัดแย้งของคนในครอบครัว	2.35	1.75	2.27	1.73
➤ สถานภาพของบิดา-มารดา เช่น หย่าร้าง แยกกันอยู่	1.04	1.63	1.37	1.76
➤ อาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก	0.80	1.31	1.12	1.39
➤ มีภาระที่ต้องรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัวมาก เช่น ช่วยค้าขาย	0.93	1.37	1.23	1.44
รวม(ด้านครอบครัว)	1.48	1.24	1.64	1.38
4. เศรษฐกิจ				
➤ รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย	2.14	1.57	2.28	1.68
➤ ปัญหาหนี้สินของครอบครัว	1.53	1.63	1.56	1.71
➤ มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน	1.79	1.46	2.02	1.56
➤ สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูง	2.13	1.39	2.36	1.51
➤ มีรายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเล่าเรียนแพง ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมนันทนาการ	2.02	1.52	2.17	1.63
รวม(ด้านเศรษฐกิจ)	1.92	1.28	2.07	1.34
5. สภาวะทางสังคม				
➤ ปัญหาการจราจรในกรุงเทพฯ เช่น ใช้เวลาเดินทางนาน จากที่พักถึงมหาวิทยาลัย คนไม่เคารพกฎจราจรทำให้รถติดมากขึ้น	2.63	1.48	2.77	1.45
➤ ปัญหามลพิษ เช่น อากาศเสีย น้ำเน่า	2.24	1.42	2.53	1.38
➤ ปัญหาทางการเมือง เช่น การคอร์รัปชัน การเลือกตั้งที่ไม่โปร่งใส	1.95	1.39	2.27	1.38
➤ ปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ เช่น คนไทยฆ่ากันเอง	2.23	1.35	2.40	1.46
➤ ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ เช่น ประเทศไทยมีหนี้สินมาก ค่าเงินบาทลดลง คนไทยส่วนใหญ่ยังยากจน	2.15	1.39	2.28	1.50
➤ ปัญหายาเสพติด เช่น เพื่อนหรือคนในสังคมใกล้ชิด เสพยาหรือค้ายาเสพติด	1.74	1.54	2.17	1.50
รวม(ด้านสภาวะทางสังคม)	2.15	1.16	2.40	1.15

ตารางที่ ๗.2 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	เพศหญิง (n=240)		เพศชาย (n=212)	
	Mean	SD	Mean	SD
6. ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น				
➢ ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	1.54	1.60	1.76	1.71
➢ มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนสนิท เพื่อนชั้นปีเดียวกัน	1.30	1.45	1.83	1.61
➢ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม	1.75	1.40	2.08	1.43
➢ มีปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก	1.00	1.37	1.38	1.54
➢ มีปัญหากับรุ่นพี่รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย	0.87	1.33	1.36	1.42
➢ มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ทำงาน	1.46	1.44	1.67	1.47
รวม(ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น)	1.31	1.07	1.68	1.18

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ข.3 ค่าเฉลี่ย (Mean)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)การรับรู้ระดับความเครียดในแหล่ง
ความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปรียบเทียบรายข้อจำแนกตามชั้นปี

แหล่งความเครียด	ชั้นปี 1 (n=128)		ชั้นปี 2 (n=95)		ชั้นปี 3 (n=72)		ชั้นปี 4 (n=99)		ชั้นปี 5-6 (n=58)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. ด้านการเรียน										
1.1 ตัวผู้เรียน										
➢ เกردไม่เป็นไปตามความคาดหวัง	3.40	0.92	3.22	1.03	3.04	0.88	3.23	0.96	2.97	1.08
➢ ขาดเรียนบ่อย	2.25	1.17	2.00	1.21	1.60	1.27	2.08	1.14	1.34	1.16
➢ เรียนตามเพื่อนไม่ทัน	3.32	1.17	2.74	1.20	2.26	1.24	2.68	1.10	2.28	1.29
➢ ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ	3.71	0.87	3.69	1.14	3.54	1.07	3.42	1.13	3.34	1.13
➢ กลัวเรียนไม่จบ	2.67	1.27	2.45	1.45	2.69	1.62	2.99	1.66	2.93	1.68
➢ กลัวไม่ได้เกียรตินิยม	2.21	1.31	2.04	1.55	1.58	1.53	2.54	1.73	1.45	1.49
รวม(ตัวผู้เรียน)	2.93	0.66	2.69	0.76	2.45	0.71	2.82	0.89	2.39	0.83
1.2 อาจารย์										
➢ เปลี่ยนเวลาสอนหรือขาดสอนบ่อย	1.90	1.29	1.61	1.21	1.53	1.28	1.93	1.33	1.48	1.33
➢ มอบหมายงานมากเกินไป	3.50	1.06	3.06	1.21	3.28	1.30	3.16	1.18	3.19	1.25
➢ ขาดความยุติธรรม	3.33	1.35	2.68	1.47	3.00	1.39	3.03	1.25	2.95	1.46
➢ สอนไม่เข้าใจหรือให้คำอธิบายไม่ชัดเจน	3.39	1.21	2.94	1.22	3.19	1.23	2.83	1.01	2.97	1.18
➢ มีปัญหาหรือมีปฏิสัมพันธ์ไม่ดีกับนิสิต	3.03	1.25	2.36	1.35	2.72	1.28	2.70	1.28	2.57	1.49
➢ มีความขัดแย้งกับอาจารย์	2.83	1.50	2.43	1.57	2.19	1.55	2.81	1.51	2.16	1.77
รวม(อาจารย์)	3.01	0.88	2.51	0.98	2.65	0.87	2.74	0.88	2.55	1.00
1.3 รายวิชา										
➢ มีการฝึกงาน	1.95	1.27	2.04	1.24	2.17	1.14	2.67	1.47	2.40	1.56
➢ เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	3.46	1.08	3.28	1.16	3.43	1.17	3.38	1.08	3.34	1.25
➢ ขาดโอกาสเรียนในรายวิชาที่ต้องการ	2.82	1.18	2.57	1.19	2.29	1.30	2.66	1.19	2.02	1.36
➢ ไม่ชอบเนื้อหาวิชาที่กำลังเรียน	3.33	1.23	2.94	1.14	2.79	1.10	2.82	1.19	2.55	1.26
➢ เนื้อหาวิชายาก	3.82	0.95	3.29	1.13	3.32	1.15	3.05	0.98	3.22	1.19
➢ จำเป็นต้องเรียนในรายวิชาที่ไม่ถนัด	3.50	1.25	3.09	1.19	2.97	1.19	2.93	1.16	3.02	1.15
รวม(รายวิชา)	3.15	0.74	2.87	0.83	2.83	0.73	2.92	0.76	2.76	0.81
1.4 ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย										
➢ การลงทะเบียนเรียนหรือขอเพิ่ม-ลดวิชา	2.52	1.33	2.28	1.38	2.07	1.28	2.19	1.27	1.50	1.25
➢ การขอทุนการศึกษา	1.71	1.42	1.44	1.46	1.25	1.40	1.47	1.30	0.98	1.07
➢ การขออนุญาตจากทางมหาวิทยาลัยเพื่อกิจกรรม นิตินิต	1.71	1.35	1.53	1.22	1.44	1.33	1.69	1.35	1.22	1.27
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย	1.83	1.40	1.97	1.37	1.40	1.29	1.78	1.31	1.17	1.19
รวม(ขั้นตอนการติดต่อกับมหาวิทยาลัย)	1.95	1.04	1.81	1.02	1.54	1.01	1.78	0.95	1.22	0.96

ตารางที่ ข.3 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	ชั้นปี 1		ชั้นปี 2		ชั้นปี 3		ชั้นปี 4		ชั้นปี 5-6	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย										
➢ สภาพห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น อากาศร้อน แออัด ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน แสงไฟไม่สว่างเพียงพอทำให้ปวดศีรษะ	2.83	1.40	2.62	1.23	1.94	1.29	2.02	1.23	1.93	1.32
➢ ห้องสมุดและคอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าไม่เพียงพอ	2.72	1.39	2.36	1.35	2.03	1.45	2.40	1.43	2.03	1.45
➢ ปัญหาเรื่องหอพักในมหาวิทยาลัย เช่น เสียงรบกวน ระบบสาธารณูปโภคไม่ดี ความแออัดของนิสิต	2.40	1.58	2.02	1.56	1.18	1.33	1.67	1.60	1.67	1.72
➢ กิจกรรมนันทนาการมีมากเกินไป	2.76	1.55	1.91	1.31	1.33	1.37	1.26	1.17	1.40	1.11
รวม(สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย)	2.68	1.01	2.23	1.08	1.62	1.09	1.84	0.97	1.76	1.03
รวม(ด้านการเรียน)	2.81	0.61	2.48	0.70	2.32	0.64	2.51	0.64	2.23	0.65
2. เรื่องส่วนตัว										
2.1 ลักษณะส่วนบุคคล										
➢ กังวลเรื่องความทัดเทียมทางสังคม เช่น ใช้ของใช้แบรนด์เนม, มีรถยนต์ขับ, แต่งตัวทันสมัย	1.93	1.15	1.55	1.25	1.36	1.17	1.52	1.22	1.26	1.05
➢ กังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ อ้วน เป็นสิว	2.62	1.26	2.13	1.26	2.42	1.40	2.32	1.22	2.07	1.15
➢ รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยน เช่น เวลาในการพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย	3.30	1.18	2.69	1.29	2.71	1.36	2.55	1.27	2.31	1.26
➢ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก	3.01	1.33	2.87	1.29	2.86	1.40	2.83	1.25	2.50	1.37
➢ คิดถึงบ้าน	2.08	1.58	1.57	1.50	1.32	1.28	1.51	1.26	0.98	1.12
➢ ปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์	1.14	1.32	1.23	1.28	1.19	1.37	1.16	1.28	0.71	0.96
➢ มีปัญหากับบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเองต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือรสนิยมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ อิจฉาเพื่อน	2.27	1.26	1.79	1.32	1.93	1.51	1.84	1.33	1.55	1.19
รวม(ลักษณะส่วนบุคคล)	2.34	0.76	1.98	0.90	1.97	0.84	1.96	0.82	1.63	0.71

ตารางที่ ข.3 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	ชั้นปี 1		ชั้นปี 2		ชั้นปี 3		ชั้นปี 4		ชั้นปี 5-6	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
2.2 ความรัก										
➢ ทะเลาะกับคนรัก	1.88	1.87	1.96	1.81	1.97	1.73	1.76	1.68	1.14	1.39
➢ เลิกจอกับคนรัก	1.75	1.96	1.84	1.95	2.04	1.97	1.93	1.93	0.91	1.42
➢ ถูกทางบ้านกีดกัน	1.36	1.68	1.22	1.57	1.25	1.56	1.09	1.55	0.57	1.03
➢ มีคนรักมากกว่า 1 คน	1.16	1.57	0.96	1.43	0.89	1.45	1.00	1.41	0.67	1.36
➢ คนรักมีคนอื่น	1.83	2.00	1.98	2.02	1.85	2.07	1.91	2.01	0.95	1.61
➢ ไม่มีคนรัก	2.20	1.62	1.67	1.81	1.89	1.81	2.09	1.84	1.66	1.92
➢ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน	1.09	1.60	0.79	1.34	0.82	1.48	0.83	1.33	0.50	1.29
➢ คนรักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิท	1.35	1.68	1.20	1.49	1.18	1.50	1.13	1.45	0.72	1.24
➢ ออกจาก	1.84	1.86	1.80	1.92	2.08	1.98	2.05	1.85	1.03	1.57
➢ รักคนมีเจ้าของ	1.63	1.77	1.66	1.78	1.86	1.92	1.98	1.80	1.10	1.45
➢ ถูกหลอกลวงให้หลงรัก	1.70	1.96	1.53	1.74	1.75	2.09	1.77	1.93	1.07	1.62
รวม(ความรัก)	1.62	1.36	1.51	1.27	1.60	1.28	1.59	1.24	0.94	1.03
2.3 เรื่องเพศ										
➢ มีความเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระจะเทย เลสเบียน	0.76	1.41	0.80	1.33	0.58	1.17	0.68	1.24	0.45	1.08
➢ มีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น ใจติดต่องทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด ทำแท้ง ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจคนรัก	0.83	1.56	0.79	1.38	0.74	1.47	0.80	1.53	0.38	1.06
➢ หมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป	1.05	1.42	1.09	1.53	0.81	1.33	0.87	1.25	0.52	1.25
รวม(เรื่องเพศ)	0.88	1.29	0.89	1.20	0.71	1.18	0.78	1.11	0.45	0.95
2.4 อนาคต										
➢ กลัวไม่มีงานทำ	2.95	1.45	2.78	1.66	2.57	1.65	2.73	1.43	2.17	1.63
➢ กลัวไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง	2.54	1.47	2.55	1.51	2.50	1.43	2.64	1.40	1.86	1.26
➢ กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	2.94	1.37	2.92	1.49	3.10	1.43	2.99	1.43	2.67	1.49
➢ กลัวไม่ได้ทำงานที่ชอบหรือตรงตามสาขาที่เรียนมา	2.66	1.32	2.59	1.48	2.39	1.61	2.66	1.46	2.16	1.48
รวม(อนาคต)	2.77	1.13	2.71	1.36	2.64	1.18	2.75	1.17	2.22	1.21
รวม(ด้านเรื่องส่วนตัว)	1.92	0.88	1.76	0.93	1.76	0.86	1.78	0.85	1.28	0.70

ตารางที่ ข.3 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	ชั้นปี 1		ชั้นปี 2		ชั้นปี 3		ชั้นปี 4		ชั้นปี 5-6	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
3. ครอบครัว										
➢ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว	2.20	1.97	2.39	1.89	2.47	1.97	2.39	1.90	1.74	1.67
➢ ความขัดแย้งของคนในครอบครัว	2.43	1.76	2.46	1.79	2.36	1.79	2.41	1.70	1.60	1.51
➢ สถานภาพของบิดา-มารดา เช่น หย่าร้าง แยกกันอยู่	1.30	1.78	1.44	1.85	1.10	1.67	1.29	1.64	0.50	1.23
➢ อาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก	1.16	1.45	1.05	1.44	0.79	1.28	0.99	1.40	0.47	0.80
➢ มีภาระที่ต้องรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัวมาก เช่น ช่วยค่าขาย	1.13	1.40	1.20	1.50	1.21	1.54	1.05	1.42	0.60	0.97
รวม(ด้านครอบครัว)	1.64	1.39	1.71	1.42	1.59	1.24	1.63	1.30	0.98	0.91
4. เศรษฐกิจ										
➢ รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย	2.39	1.67	2.26	1.61	2.44	1.66	2.16	1.57	1.50	1.44
➢ ปัญหาหนี้สินของครอบครัว	1.64	1.69	1.68	1.75	1.63	1.69	1.46	1.61	1.12	1.51
➢ มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน	1.99	1.49	2.20	1.62	2.00	1.52	1.70	1.36	1.41	1.49
➢ สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูง	2.32	1.44	2.51	1.51	2.32	1.39	2.07	1.33	1.83	1.55
➢ มีรายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเล่าเรียนแพง ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมนันทนาการ	2.11	1.49	2.27	1.71	2.32	1.60	1.96	1.47	1.66	1.60
รวม(ด้านเศรษฐกิจ)	2.09	1.29	2.19	1.40	2.14	1.29	1.87	1.24	1.50	1.25
5. สภาวะทางสังคม										
➢ ปัญหาการจราจรในกรุงเทพฯ เช่น ใช้เวลาเดินทางนานจากที่พักถึงมหาวิทยาลัย คนไม่เคารพกฎจราจรทำให้รถติดมากขึ้น	2.80	1.55	2.74	1.43	2.93	1.38	2.72	1.37	2.10	1.49
➢ ปัญหามลพิษ เช่น อากาศเสีย น้ำเน่า	2.57	1.41	2.32	1.39	2.49	1.34	2.32	1.43	2.00	1.41
➢ ปัญหาทางการเมือง เช่น การคอร์รัปชัน การเลือกตั้งที่ไม่โปร่งใส	2.23	1.40	1.95	1.40	2.13	1.38	2.18	1.34	1.93	1.47
➢ ปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ เช่น คนไทยฆ่ากันเอง	2.48	1.44	2.17	1.37	2.18	1.35	2.42	1.44	2.12	1.35
➢ ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ เช่น ประเทศไทยมีหนี้สินมาก ค่าเงินบาทลดลง คนไทยส่วนใหญ่ยังยากจน	2.43	1.44	2.23	1.55	2.11	1.31	2.22	1.41	1.81	1.41
➢ ปัญหาสุขภาพจิต เช่น เพื่อนหรือคนในสังคมใกล้ชิดเสพยาหรือค้ายาเสพติด	1.98	1.61	2.03	1.50	1.97	1.39	2.09	1.54	1.38	1.50
รวม(ด้านสภาวะทางสังคม)	2.42	1.18	2.24	1.19	2.30	1.08	2.33	1.19	1.89	1.09

ตารางที่ ข.3 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	ชั้นปี 1		ชั้นปี 2		ชั้นปี 3		ชั้นปี 4		ชั้นปี 5-6		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
6. ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น											
➢ ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	2.10	1.80	1.64	1.73	1.53	1.45	1.46	1.51	1.09	1.42	
➢ มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนสนิท เพื่อนชั้นปีเดียวกัน	1.70	1.69	1.59	1.61	1.75	1.47	1.56	1.45	0.86	1.23	
➢ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม	2.26	1.40	1.61	1.46	2.08	1.40	1.85	1.37	1.48	1.31	
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมห้องพัก	1.51	1.66	1.27	1.44	0.88	1.32	1.05	1.36	0.88	1.23	
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับรุ่นพี่รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย	1.40	1.61	1.19	1.37	1.11	1.40	1.00	1.25	0.47	0.82	
➢ มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือ คุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน	1.66	1.53	1.22	1.36	1.86	1.46	1.59	1.44	1.47	1.38	
รวม(ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น)	1.77	1.17	1.42	1.19	1.53	1.10	1.42	1.15	1.04	0.88	

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ข.4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดของ
นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปรียบเทียบรายข้อจำแนกตามกลุ่มคณะ

แหล่งความเครียด	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี (n=287)		กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ (n=165)	
	M	SD	M	SD
1. ด้านการเรียน				
1.1 ตัวผู้เรียน				
➤ เกردไม่เป็นไปตามความคาดหวัง	3.24	0.97	3.15	0.98
➤ ขาดเรียนบ่อย	1.95	1.17	1.92	1.34
➤ เรียนตามเพื่อนไม่ทัน	2.77	1.23	2.73	1.30
➤ ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ	3.59	1.03	3.52	1.12
➤ กลัวเรียนไม่จบ	2.92	1.47	2.32	1.55
➤ กลัวไม่ได้เกียรตินิยม	2.04	1.57	2.07	1.54
รวม(ตัวผู้เรียน)	2.75	0.78	2.62	0.81
1.2 อาจารย์				
➤ เปลี่ยนเวลาสอนหรือขาดสอนบ่อย	1.85	1.24	1.47	1.37
➤ มอบหมายงานมากเกินไป	3.37	1.14	3.06	1.28
➤ ขาดความยุติธรรม	3.06	1.35	2.96	1.48
➤ สอนไม่เข้าใจหรือให้คำอธิบายไม่ชัดเจน	3.15	1.13	2.96	1.30
➤ มีปัญหาหรือมีปฏิสัมพันธ์ไม่ดีกับนิสิต	2.75	1.27	2.63	1.47
➤ มีความขัดแย้งกับอาจารย์	2.58	1.50	2.50	1.79
รวม(อาจารย์)	2.79	0.87	2.60	1.05
1.3 รายวิชา				
➤ มีการฝึกงาน	2.31	1.31	2.02	1.44
➤ เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	3.50	1.11	3.15	1.15
➤ ขาดโอกาสเรียนในรายวิชาที่ต้องการ	2.59	1.25	2.46	1.25
➤ ไม่ชอบเนื้อหาวิชาที่กำลังเรียน	2.89	1.17	3.08	1.30
➤ เนื้อหาวิชายาก	3.40	1.06	3.35	1.17
➤ จำเป็นต้องเรียนในรายวิชาที่ไม่ถนัด	3.11	1.16	3.21	1.31
รวม(รายวิชา)	2.97	0.74	2.88	0.86
1.4 ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย				
➤ การลงทะเบียนเรียนหรือขอเพิ่ม-ลดวิชา	2.15	1.32	2.30	1.39
➤ การขอทุนการศึกษา	1.45	1.33	1.39	1.48
➤ การขออนุญาตจากทางมหาวิทยาลัยเพื่อกิจกรรมนิติต	1.57	1.30	1.55	1.35
➤ มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย	1.77	1.33	1.54	1.39
รวม(ขั้นตอนการติดต่อกับมหาวิทยาลัย)	1.74	1.02	1.69	1.03

ตารางที่ ข.4 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (n=287)		กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (n=165)	
	M	SD	M	SD
1.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย				
➤ สภาพห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น อากาศร้อน แออัด ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน แสงไฟไม่สว่างเพียงพอทำให้ปวดศีรษะ	2.47	1.29	2.10	1.47
➤ ห้องสมุดและคอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าไม่เพียงพอ	2.47	1.40	2.18	1.47
➤ ปัญหาเรื่องหอพักในมหาวิทยาลัย เช่น เสียงรบกวน ระบบสาธารณูปโภคไม่ดี ความแออัดของนิสิต	1.89	1.65	1.85	1.53
➤ กิจกรรมนันทนาการมีมากเกินไป	1.95	1.50	1.65	1.40
รวม(สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย)	2.19	1.09	1.94	1.12
รวม(ด้านการเรียน)	2.57	0.66	2.43	0.70
2. เรื่องส่วนตัว				
2.1 ลักษณะส่วนบุคคล				
➤ กังวลเรื่องความทัดเทียมทางสังคม เช่น ใช้จ่ายแบบรัดเข็มขัด, มีรถยนต์ขับ, แต่งตัวทันสมัย	1.53	1.15	1.70	1.29
➤ กังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ อ้วน เป็นสิ่ว	2.29	1.24	2.49	1.35
➤ รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยน เช่น เวลาในการพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย	2.72	1.27	2.93	1.37
➤ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก	2.74	1.29	3.11	1.37
➤ คิดถึงบ้าน	1.55	1.45	1.66	1.42
➤ ปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์	1.05	1.23	1.26	1.36
➤ มีปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเองต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือรสนิยมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ อิจฉาเพื่อน	1.95	1.33	1.87	1.37
รวม(ลักษณะส่วนบุคคล)	1.98	0.82	2.14	0.87

ตารางที่ ๗.4 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (n=287)		กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (n=165)	
	M	SD	M	SD
2.2 ความรัก				
➢ ทะเลาะกับคนรัก	1.71	1.70	1.97	1.86
➢ เลิกรักกับคนรัก	1.67	1.89	1.92	1.95
➢ ถูกทางบ้านกีดกัน	1.09	1.49	1.29	1.67
➢ มีคนรักมากกว่า 1 คน	0.89	1.39	1.16	1.61
➢ คนรักมีคนอื่น	1.70	1.95	1.91	2.06
➢ ไม่มีคนรัก	1.97	1.79	1.90	1.77
➢ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน	0.82	1.42	0.92	1.48
➢ คนรักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิท	1.10	1.46	1.30	1.64
➢ อกหัก	1.68	1.86	2.11	1.88
➢ รักคนมีเจ้าของ	1.55	1.70	1.99	1.89
➢ ถูกหลอกหลวงให้หลงรัก	1.53	1.84	1.77	2.01
รวม(ความรัก)	1.43	1.26	1.66	1.32
2.3 เรื่องเพศ				
➢ มีความเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระเทย เลสเบี้ยน	0.66	1.27	0.73	1.30
➢ มีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด ทำแท้ง ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ต้องตามใจคนรัก	0.71	1.41	0.80	1.53
➢ หมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป	0.91	1.39	0.91	1.37
รวม(เรื่องเพศ)	0.76	1.19	0.81	1.16
2.4 อนาคต				
➢ กลัวไม่มีงานทำ	2.58	1.56	2.97	1.53
➢ กลัวไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง	2.40	1.40	2.63	1.54
➢ กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	2.88	1.41	3.05	1.48
➢ กลัวไม่ได้ทำงานที่ชอบหรือตรงตามสาขาที่เรียนมา	2.48	1.42	2.65	1.55
รวม(อนาคต)	2.59	1.18	2.82	1.27
รวม(ด้านเรื่องส่วนตัว)	1.69	0.85	1.88	0.91

ตารางที่ ๗.4 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (n=287)		กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (n=165)	
	M	SD	M	SD
3. ครอบครัว				
➢ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว	2.24	1.89	2.32	1.96
➢ ความขัดแย้งของคนในครอบครัว	2.29	1.74	2.38	1.76
➢ สภาพภาพของบิดา-มารดา เช่น หย่าร้าง แยกกันอยู่	1.17	1.72	1.23	1.67
➢ อาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก	0.89	1.30	1.08	1.47
➢ มีภาระที่ต้องรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัวมาก เช่น ช่วยค่าขาย	1.00	1.35	1.23	1.53
รวม(ด้านครอบครัว)	1.52	1.30	1.65	1.34
4. เศรษฐกิจ				
➢ รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย	2.10	1.61	2.45	1.63
➢ ปัญหาหนี้สินของครอบครัว	1.45	1.62	1.75	1.74
➢ มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน	1.80	1.50	2.11	1.51
➢ สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูง	2.16	1.41	2.41	1.52
➢ มีรายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเล่าเรียนแพง ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมนิสิต	2.07	1.54	2.11	1.65
รวม(ด้านเศรษฐกิจ)	1.92	1.27	2.17	1.39
5. สภาวะทางสังคม				
➢ ปัญหาการจราจรในกรุงเทพฯ เช่น ใช้เวลาเดินทางนาน จากที่พักถึงมหาวิทยาลัย คนไม่เคารพกฎจราจรทำให้รถติดมากขึ้น	2.69	1.45	2.72	1.51
➢ ปัญหามลพิษ เช่น อากาศเสีย น้ำเน่า	2.35	1.41	2.43	1.41
➢ ปัญหาทางการเมือง เช่น การคอร์รัปชัน การเลือกตั้งที่ไม่โปร่งใส	2.05	1.41	2.23	1.35
➢ ปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ เช่น คนไทยฆ่ากันเอง	2.30	1.41	2.32	1.38
➢ ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ เช่น ประเทศไทยมีหนี้สินมาก ค่าเงินบาทลดลง คนไทยส่วนใหญ่ยังยากจน	2.13	1.45	2.39	1.40
➢ ปัญหายาเสพติด เช่น เพื่อนหรือคนในสังคมใกล้ชิด เสพยาหรือค้ายาเสพติด	1.86	1.53	2.11	1.54
รวม(ด้านสภาวะทางสังคม)	2.23	1.15	2.37	1.20

ตารางที่ ๗.4 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (n=287)		กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (n=165)	
	M	SD	M	SD
6. ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น				
➢ ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	1.57	1.62	1.80	1.72
➢ มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนสนิท เพื่อนชั้นปีเดียวกัน	1.49	1.53	1.67	1.60
➢ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม	1.87	1.39	1.98	1.48
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมห้องพัก	1.15	1.44	1.23	1.51
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับรุ่นพี่รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย	1.04	1.29	1.25	1.59
➢ มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน	1.55	1.44	1.58	1.50
รวม(ด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น)	1.45	1.12	1.59	1.19

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ข.5 จำนวนและร้อยละ (%) ของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย(n=452) ในการประเมินการรับรู้ระดับความเครียดเป็นรายข้อ (73 ข้อ) จากแหล่งความเครียด 6 ด้าน

แหล่งความเครียด	5 เครียด มากที่สุด		4 เครียด มาก		3 เครียด ปานกลาง		2 เครียด น้อย		1 เครียด น้อยที่สุด		0 ไม่เครียด	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	1. ด้านการเรียน											
1.1 ตัวผู้เรียน												
➢ เกรตไม่เป็นไปตามความคาดหวัง	50	11.1	110	24.3	193	42.7	85	18.8	14	31.1	0	0.0
➢ ขาดเรียนบ่อย	8	1.8	37	8.2	98	21.7	154	34.1	87	19.2	68	15
➢ เรียนตามเพื่อนไม่ทัน	31	6.8	88	19.5	166	36.7	94	20.8	50	11.1	23	5.1
➢ ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ	87	19.2	166	36.7	141	31.2	39	8.6	14	3.1	5	1.1
➢ กลัวเรียนไม่จบ	67	14.8	84	18.6	107	23.7	97	21.5	50	11.1	47	10.4
➢ กลัวไม่ได้เกียรตินิยม	35	7.7	53	11.7	89	19.7	98	21.7	76	16.8	101	22.3
1.2 อาจารย์												
➢ เปลี่ยนเวลาสอนหรือขาดสอนบ่อย	6	1.3	37	8.2	88	19.5	120	26.5	102	22.6	99	21.9
➢ มอบหมายงานมากเกินไป	73	16.2	130	28.8	143	31.6	66	14.6	34	7.5	6	1.3
➢ ขาดความยุติธรรม	77	17	101	22.3	122	27.0	83	18.4	48	10.6	21	4.6
➢ สอนไม่เข้าใจหรือให้คำอธิบายไม่ชัดเจน	51	11.3	123	27.2	146	32.3	87	19.2	36	8.0	9	2.0
➢ มีปัญหาหรือมีปฏิสัมพันธ์ไม่ดีกับนิสิต	40	8.8	90	19.9	138	30.5	94	20.8	63	13.9	27	6.0
➢ มีความขัดแย้งกับอาจารย์	52	11.5	95	21.0	105	23.2	66	14.6	68	15.0	66	14.6
1.3 รายวิชา												
➢ มีการฝึกงาน	21	4.6	54	11.9	120	26.5	131	29.0	60	13.3	66	14.6
➢ เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมากเกินไป	77	17.0	140	31.0	150	33.2	57	12.6	22	4.9	6	1.3
➢ ขาดโอกาสเรียนในรายวิชาที่ต้องการ	26	5.8	62	13.7	167	36.9	111	24.6	50	11.1	36	8.0
➢ ไม่ชอบเนื้อหาวิชาที่กำลังเรียน	43	9.5	109	24.1	153	33.8	90	19.9	44	9.7	13	2.9
➢ เนื้อหาวิชายาก	70	15.5	149	33.0	147	32.5	61	13.5	21	4.6	4	0.9
➢ จำเป็นต้องเรียนในรายวิชาที่ไม่ถนัด	65	14.4	110	24.3	152	33.6	89	19.7	22	4.9	14	3.1
1.4 ขั้นตอนในการติดต่อกับมหาวิทยาลัย												
➢ การลงทะเบียนเรียนหรือขอเพิ่ม-ลดวิชา	18	4.0	55	12.2	127	28.1	110	24.3	82	18.1	60	13.3
➢ การขอทุนการศึกษา	13	2.9	25	5.5	65	14.4	93	20.6	103	22.8	153	33.8
➢ การขออนุญาตนามหาวิทยาลัยเพื่อกิจกรรมนิสิต	9	2.0	23	5.1	85	18.8	105	23.2	104	23.0	126	27.9
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย	12	2.7	33	7.3	84	18.6	109	24.1	105	23.2	109	24.1

ตารางที่ ข.5 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	5 เครียด มากที่สุด		4 เครียด มาก		3 เครียด ปานกลาง		2 เครียด น้อย		1 เครียด น้อยที่สุด		0 ไม่เครียด	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	1.5 สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย											
➢ สภาพห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น อากาศร้อน แออัด ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน แสงไฟไม่สว่างเพียงพอทำให้ปวดศีรษะ	23	5.1	66	14.6	135	29.9	104	23.0	72	15.9	52	11.5
➢ ห้องสมุดและคอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าไม่เพียงพอ	33	7.3	69	15.3	119	26.3	100	22.1	77	17.0	54	11.9
➢ ปัญหาเรื่องหอพักในมหาวิทยาลัย เช่น เสียงรบกวน ระบบสาธารณูปโภคไม่ดี ความแออัดของนิสิต	37	8.2	43	9.5	75	16.6	103	22.8	59	13.1	135	29.9
➢ กิจกรรมนิสิตมีมากเกินไป	25	5.5	41	9.1	86	19.0	91	21.1	108	23.9	101	22.3
2. เรื่องส่วนตัว												
2.1 ลักษณะส่วนบุคคล												
➢ กังวลเรื่องความทัดเทียมทางสังคม เช่น ใช้ของใช้แบรนด์เนม, มีรถยนต์ขับ, แต่งตัวทันสมัย	6	1.3	14	3.1	91	20.1	117	25.9	123	27.2	101	22.3
➢ กังวลเรื่องภาพลักษณ์ เช่น ไม่สวย ไม่หล่อ ข้วน เป็นสิ่ว	20	4.4	64	14.2	125	27.7	123	27.2	85	18.8	35	7.7
➢ รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยน เช่น เวลาพักผ่อนน้อย ต้องปรับเวลาในการรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย	53	11.7	75	16.6	142	31.4	105	23.2	59	13.1	18	4.0
➢ เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก	56	12.4	88	19.5	137	30.3	93	20.6	61	13.5	17	3.8
➢ คิดถึงบ้าน	19	4.2	28	6.2	76	16.8	90	19.9	102	22.6	137	30.3
➢ ปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์	7	1.5	15	3.3	57	12.6	66	14.6	107	23.7	200	44.2
➢ มีปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเองต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือรสนิยมเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ อิจฉาเพื่อน	16	3.5	34	7.5	115	25.4	101	22.3	109	24.1	77	17.0

ตารางที่ ข.5 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	5 เครียด มากที่สุด		4 เครียด มาก		3 เครียด ปานกลาง		2 เครียด น้อย		1 เครียด น้อยที่สุด		0 ไม่เครียด	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	2.2 ความรัก											
➤ ทะเลาะกับคนรัก	33	7.3	66	14.6	78	17.3	52	11.5	42	9.3	181	40.0
➤ เลิกรักกับคนรัก	55	12.2	59	13.1	61	13.5	34	7.5	29	6.4	214	47.3
➤ ถูกทางบ้านกีดกัน	19	4.2	29	6.4	59	13.1	41	9.1	51	11.3	253	56.0
➤ มีคนรักมากกว่า 1 คน	19	4.2	21	4.6	41	9.1	39	8.6	61	13.5	271	60.0
➤ คนรักมีคนอื่น	74	16.4	48	10.6	45	10.0	34	7.5	34	7.5	217	48.0
➤ ไม่มีคนรัก	62	13.7	40	8.8	70	15.5	64	14.2	72	15.9	144	31.9
➤ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคนรักโดยไม่ได้บอกทางบ้าน	18	4.0	14	3.1	47	10.4	34	7.5	30	6.6	309	68.4
➤ คนรักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิท	9	2.0	41	9.1	60	13.3	47	10.4	43	9.5	252	55.8
➤ อกหัก	58	12.8	55	12.2	56	12.4	46	10.2	49	10.8	188	41.6
➤ รักคนมีเจ้าของ	49	10.8	38	8.4	66	14.6	55	12.2	56	12.4	188	41.6
➤ ถูกหลอกหลวงให้หลงรัก	61	13.5	36	8.0	55	12.2	39	8.6	34	7.5	227	50.2
2.2 เรื่องเพศ												
➤ มีความเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กระเทย เลสเบียน	14	3.1	7	1.5	36	8.0	31	6.9	40	8.8	324	71.7
➤ มีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ การ คุมกำเนิด ทำแท้ง ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์แต่ ต้องตามใจคนรัก	20	4.4	20	4.4	31	6.9	16	3.5	30	6.6	335	74.1
➤ หมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป	16	3.5	13	2.9	45	10.0	38	8.4	69	15.3	271	60.0
2.3 อนาคต												
➤ กลัวไม่มีงานทำ	57	12.6	100	22.1	117	25.9	69	15.3	48	10.6	61	13.5
➤ กลัวไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง	37	8.2	70	15.5	132	29.2	100	22.1	54	11.9	59	13.1
➤ กลัวว่าความสามารถไม่เพียงพอในการ ประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	70	15.5	98	21.7	124	27.4	88	19.5	37	8.2	35	7.7
➤ กลัวไม่ได้ทำงานที่ชอบหรือตรงตามสาขา ที่เรียนมา	41	9.1	79	17.5	129	28.5	90	19.9	58	12.8	55	12.2

ตารางที่ ข.5 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	5 เครียด มากที่สุด		4 เครียด มาก		3 เครียด ปานกลาง		2 เครียด น้อย		1 เครียด น้อยที่สุด		0 ไม่เครียด	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	3. ครอบครัว											
➤ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว	78	17.3	72	15.9	69	15.3	51	11.3	38	8.4	144	31.9
➤ ความขัดแย้งของคนในครอบครัว	57	12.6	80	17.7	86	19.0	66	14.6	52	11.5	111	24.6
➤ สถานภาพของบิดา-มารดา เช่น หย่าร้าง แยกกันอยู่	34	7.5	38	8.4	35	7.7	33	7.3	46	10.2	266	58.8
➤ อาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก	11	2.4	15	3.3	50	11.1	54	11.9	58	12.8	264	58.4
➤ มีภาระที่ต้องรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัวมาก เช่น ช่วยค้าขาย	14	3.1	22	4.9	46	10.2	54	11.9	80	17.7	236	52.2
4. เศรษฐกิจ												
➤ รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย	38	8.4	74	16.4	102	22.6	67	14.8	72	15.9	99	21.9
➤ ปัญหาหนี้สินของครอบครัว	28	6.2	48	10.6	62	13.7	59	13.1	61	13.5	194	42.9
➤ มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน	30	6.6	37	8.2	95	21.0	92	20.4	91	20.1	107	23.7
➤ สินค้าอุปโภคบริโภคประจำวันมีราคาสูง	26	5.8	64	14.2	119	26.3	101	22.3	68	15.0	74	16.4
➤ มีรายจ่ายในการศึกษามาก เช่น ค่าเล่าเรียน แพง ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมนันทนาการ	34	7.5	52	11.5	113	25.0	79	17.5	68	15.0	106	23.5
5. สภาวะทางสังคม												
➤ ปัญหาการจราจรในกรุงเทพฯ เช่น ใช้เวลาเดินทางนานจากที่พักถึงมหาวิทยาลัย คนไม่เคารพกฎจราจรทำให้รถติดมากขึ้น	48	10.6	96	21.2	129	28.5	78	17.3	53	11.7	48	10.6
➤ ปัญหามลพิษ เช่น อากาศเสีย น้ำเน่า	29	6.4	64	14.2	134	29.6	109	24.1	53	11.7	63	13.9
➤ ปัญหาทางการเมือง เช่น การคอร์รัปชัน การเลือกตั้งที่ไม่โปร่งใส	21	4.6	49	10.8	117	25.9	109	24.1	81	17.9	75	16.6
➤ ปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ เช่น คนไทยฆ่ากันเอง	32	7.1	52	11.5	130	28.8	105	23.2	76	16.8	57	12.6
➤ ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ เช่น ประเทศไทยมีหนี้สินมาก ค่าเงินบาทลดลง คนไทยส่วนใหญ่ยังยากจน	25	5.5	65	14.4	110	24.3	103	22.8	79	17.5	70	15.5
➤ ปัญหายาเสพติด เช่น เพื่อนหรือคนในสังคมใกล้ชิดเสพยาหรือค้ายาเสพติด	24	5.3	46	10.2	119	26.3	68	15.0	79	17.5	116	25.7

ตารางที่ ข.5 (ต่อ)

แหล่งความเครียด	5 เครียด มากที่สุด		4 เครียด มาก		3 เครียด ปานกลาง		2 เครียด น้อย		1 เครียด น้อยที่สุด		0 ไม่เครียด	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
6. ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น												
➢ ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	26	5.8	53	11.7	76	16.8	50	11.1	73	16.2	174	38.5
➢ มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนสนิท เพื่อนชั้นปีเดียวกัน	19	4.2	44	9.7	72	15.9	64	14.2	84	18.6	169	37.4
➢ มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม	14	3.1	44	9.7	118	26.1	87	19.2	87	19.2	102	22.6
➢ มีปัญหากับเพื่อนร่วมห้องพัก	5	1.1	39	8.6	64	14.2	52	11.5	55	12.2	237	52.4
➢ มีปัญหากับรุ่นพี่รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย	7	1.5	30	6.6	53	11.7	53	11.7	78	17.3	231	51.1
➢ มีปัญหาในการร่วมงานกับคนที่ยังไม่สนิทหรือคุ้นเคย เช่น ในสถานที่ฝึกงาน	11	2.4	33	7.3	101	22.3	62	13.7	89	19.7	156	34.5

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิจัยนี้คือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ
2. รองศาสตราจารย์ ศีราภรณ์ ทับสายทอง
3. รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว วรินทร รามสูต เกิดเมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2517 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ รับพระราชทานปริญญาบัตรสมทบมหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2539 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544 ปัจจุบันรับราชการ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย