ร. 114480

สัญญาเลขที่ 27/2551
รหัสโครงการวิจัย 51102030027



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การศึกษาความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

A Study of Stress and Coping Strategies of Tertiary Level Students : A Case Study of Mae Fah Luang University Students.

โดย
นันทพร กุลชนะธารา
สำนักวิชาศิลปศาสตร์

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ประจำปี 2551

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว และ ดร.วนิดา พุ่มไพศาลชัยที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษามาโดยตลอด รายงานวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บริหารมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง คณาจารย์ นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตลอดจนเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน

นันทพร กุลชนะธารา
สำนักวิชาศิลปะศาสตร์
เมษายน 2554

บทสรุปผู้บริหาร

โลกในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในทุกด้านทั้งสังคม การเมืองและเศรษฐกิจ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคมเต็มไปด้วยความรีบเร่ง ระดับความเครียดที่มากจนเกินไปนอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพจิต การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550 จำนวน 480 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดสาเหตุของความเครียด แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา ทดสอบค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสาเหตุของความเครียดเท่ากับ 0.9292 และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ 0.8274 โดยสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 7 ราย เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติม ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า

1. สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ สาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 50.42 รองลงมาคือด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.21 และด้านสภาพแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 45.83

2. นักศึกษาเลือกใช้ทุกกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยกลวิธีการเผชิญปัญหาที่นักศึกษาเลือกใช้มากที่สุด คือ ควบคุมตนเอง คิดเป็นร้อยละ 95.40 รองลงมาคือ รับผิดชอบกับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 94.20 ลำดับที่ 3 คือ ประเมินค่าใหม่ทางบวก คิดเป็นร้อยละ 93.50 ลำดับที่ 4 คือ วางแผนแก้ปัญหา และ แสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม คิดเป็นร้อยละ 93.10 ลำดับที่ 5 คือ เผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 90.00 ลำดับที่หก คือ ถอยห่าง คิดเป็นร้อยละ 87.50 และกลวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุดคือ หลีกหนี คิดเป็นร้อยละ 77.30

3. นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550 จำนวน 480 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดสาเหตุของความเครียด แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา ทดสอบค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสาเหตุของความเครียดเท่ากับ 0.9292 และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ 0.8274 โดยสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 7 ราย เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติม ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า

1. สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ สาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 50.42 รองลงมาคือด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.21 และด้านสภาพแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 45.83

2. นักศึกษาเลือกใช้ทุกกลวิธีการเผชิญปัญหา โดยกลวิธีการเผชิญปัญหาที่นักศึกษาเลือกใช้มากที่สุด คือ ควบคุมตนเอง คิดเป็นร้อยละ 95.40 รองลงมาคือ รับผิดชอบกับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 94.20 ลำดับที่ 3 คือ ประเมินค่าใหม่ทางบวก คิดเป็นร้อยละ 93.50
ลำดับที่ 4 คือ วางแผนแก้ปัญหา และ แสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม คิดเป็นร้อยละ 93.10 ลำดับที่ 5 คือ เผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 90.00 ลำดับที่หก คือ ถอยห่าง คิดเป็นร้อยละ 87.50 และกลวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุดคือ หลีกหนี คิดเป็นร้อยละ 77.30

3. นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

Abstract

The main purpose of this research was to examine the sources of stress and the coping strategies of tertiary level students.

The data was collected by means of 480 questionnaires and in-depth interviews of 7 Mae Fah Luang University students. The participants were selected by the Stratified Random Sampling.

The questionnaire used in this study consisted of three parts: a Demographic Data Recording Form; the Sources of Stress Test; and the Ways of Coping Questionnaire. The reliability coefficient of the instruments were obtained by means of Cronbach's alpha. The reliability coefficient of the Sources of Stress Test and the Ways of Coping Questionnaire were 0.9292 and 0.8274 respectively. The major results of this study were as follows.

1. The three sources of stress which were assessed as "high to severe" which is the highest level that was measured were finance (50.42 %), family (50.21 %) and environment (45.83 %).

2. All the ways of coping were adopted. In order from most to least commonly used, ways of coping reported by students were : self-controlling (95.40 %), accepting responsibility (94.20 %), positive reappraisal (93.50 %), planful problem solving (93.10 %), seeking social support (93.10 %), confrontive coping (90 %), distancing (87.50 %) and escape-avoidance (77.30 %)

3. Students with high academic achievement used more problem-focused coping strategies than those with moderate and low academic achievement.

สารบัญ

		หน้า
บทที่ 1	**บทนำ**	1
	ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
	วัตถุประสงค์ในการวิจัย	2
	ขอบเขตการวิจัย	2
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	3
บทที่ 2	**แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด**	4
	แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
บทที่ 3	**วิธีดำเนินการวิจัย**	16
	กลุ่มตัวอย่าง	16
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	17
	การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	19
	ขั้นตอนการเก็บข้อมูล	20
	การวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4	**ผลการวิจัย**	22
บทที่ 5	**สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**	57
บรรณานุกรม		75
ภาคผนวก		
	ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	78
	ภาคผนวก ข จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียด	86
	ภาคผนวก ค จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจำแนกตามเพศ	89
	ภาคผนวก ง จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจำแนกตามชั้นปี	93
	ภาคผนวก จ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจำแนกตามสาขาวิชา	98
	ภาคผนวก ฉ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา	102
ประวัติผู้วิจัย		107

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 4-1	จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา	23
ตารางที่ 4-2	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในการรับรู้ความเครียดตามชั้นปี	24
ตารางที่ 4-3	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามแหล่งของความเครียด	25
ตารางที่ 4-4	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามเพศและระดับของแหล่งความเครียด	26
ตารางที่ 4-5	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามระดับของแหล่งความเครียด	28
ตารางที่ 4-6	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำแนกตามระดับของแหล่งความเครียด	29
ตารางที่ 4-7	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำแนกตามระดับของแหล่งความเครียด	30
ตารางที่ 4-8	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำแนกตามระดับของแหล่งความเครียด	31
ตารางที่ 4-9	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามสาขาวิชาและระดับของแหล่งความเครียด	32
ตารางที่ 4-10	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา	34
ตารางที่ 4-11	จำนวนและร้อยละของความถี่การเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาจำแนกตามกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	35
ตารางที่ 4-12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามสาขาวิชา ชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	36
ตารางที่ 4-13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา	37
ตารางที่ 4-14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา	37
ตารางที่ 4-15	การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา	37
ตารางที่ 4-16	การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe ของคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	38
ตารางที่ 4-17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามสาขาวิชา ชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	38

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ความเครียดกลายเป็นความเคยชินที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของหลายคน เนื่องจากโลกในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในทุกด้านทั้งสังคม การเมืองและเศรษฐกิจ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคมเต็มไปด้วยความรีบเร่ง ระดับความเครียดที่มากจนเกินไปนอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายทำให้เกิดความเหนื่อยอ่อนและความเจ็บป่วยแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น ทำให้บุคคลไม่มีสมาธิหรือไม่สามารถคิดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควรและในบางครั้งอาจส่งผลให้บุคคลเกิดอาการจิตประสาท ดังรายงานข่าวของจำนวนผู้ป่วยทางจิตและอัตราการฆ่าตัวตายที่มีเพิ่มสูงขึ้นโดยอายุของผู้ฆ่าตัวตายน้อยลง

ความเครียดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและส่งผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ซึมเศร้า และนอนไม่หลับ แต่ความเครียดไม่ได้ส่งผลแต่เพียงด้านลบเพียงอย่างเดียวความเครียดในระดับเหมาะสมจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ คู่มือคลายเครียด กรมสุขภาพจิต (2541) ระบุว่า "ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ส่วนความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้"

Seawerd (1994) แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ประเภท คือ 1. Eustress เป็นความเครียดที่ดีและมีผลทางบวกเพราะเป็นแรงกระตุ้นทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 2. Neustress เป็นความเครียดที่เป็นกลางเพราะไม่ส่งผลทั้งในด้านบวกหรือลบ และ 3. Distress เป็นความเครียดที่มีผลในทางลบเพราะทำให้เกิดผลเสียทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต การทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งอาจเป็นความเครียดระยะสั้นที่ร่างกายปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้อย่าง

อัตโนมัติหรือเป็นความเครียดระยะยาวที่กลายเป็นความเครียดเรื้อรังส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ และบุคลิกภาพ

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะพยายามจัดการกับความเครียดให้ลดลงหรือหมดไปเพื่อรักษาสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งกลวิธีจัดการกับความเครียดสามารถแบ่งโดยทั่วไปได้เป็น 2 แบบ (Lazarus and Folkman, 1984) คือ 1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-Focused Coping) บุคคลมักใช้กลวิธีนี้เมื่อประเมินว่าปัญหานั้นมีหนทางแก้ไขได้ เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจและแก้ที่ตัวปัญหา 2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นความพยายามจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น บุคคลมักใช้กลวิธีนี้เมื่อประเมินว่าปัญหาที่ประสบไม่สามารถแก้ไขได้

การเข้าใจสาเหตุของความเครียด และกลวิธีการเผชิญปัญหาจะเป็นการส่งเสริมและรักษาสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักศึกษาซึ่งเป็นช่วงชีวิตสำคัญที่ต้องเผชิญกับความเครียดในหลายด้านทั้งการเรียน เพื่อน และการปรับตัวในด้านต่าง ๆ การวิจัยนี้จะเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ แนะแนว ให้คำปรึกษาและจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมแก่นักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษาความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ มุ่งเน้นที่จะศึกษาความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงชั้นปีที่ 1 – 4 จากสาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสาขาวิชาทางสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงระดับความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

2. ใช้ประกอบการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไปในหัวข้อ "ความเครียด"

3. เป็นแนวทางในการช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาแนะแนว การจัดกิจกรรมและบริการต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับนักศึกษาต่อไป

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความเครียด หมายถึง ภาวะของร่างกายและจิตใจที่รู้สึกกดดัน เนื่องจากต้องปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่เกินความสามารถของบุคคลทำให้เสียสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งในงานวิจัยนี้วัดได้จากแบบวัดแหล่งความเครียดที่สร้างโดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540) และปรับปรุงให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัย แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 6 ด้าน คือ 1. การเรียน 2. เรื่องส่วนตัว 3. ครอบครัว 4. สังคม 5. สิ่งแวดล้อม และ 6. การเงิน

2. กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง กลวิธีหรือกระบวนการทางปัญญาที่บุคคลมุ่งจัดการกับภาวะที่กดดัน เครียด เพื่อรักษาสมดุลให้สภาวะกดดันนั้นลดลงหรือหมดไป ซึ่งในงานวิจัยนี้วัดได้จากแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา (Way of Coping Questionnaire) สร้างโดย Folkman และ Lazarus (1988) แปลและดัดแปลงให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัย แบ่งเป็น 8 กลวิธีการเผชิญปัญหา คือ

1. การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping)
2. การวางแผนแก้ปัญหา (planful problem solving)
3. การประเมินค่าใหม่ทางบวก (positive reappraisal)
4. การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility)
5. การควบคุมตนเอง (self-controlling)
6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support)
7. การถอยห่าง (distancing)
8. การหลีกหนี (escape – avoidance)

3. นักศึกษาระดับอุดมศึกษา หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – ชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสาขาวิชาทางสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

Selye (1976) ผู้นำคำว่า ความเครียด (stress) มาใช้อย่างแพร่หลาย ได้ให้คำจำกัดความว่า "ความเครียดเป็นภาวะที่ปรากฏขึ้นให้เห็นโดยมีสาเหตุมาจากอาการเฉพาะของโรค ซึ่งประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงในระบบชีวภาพ"

Lazarus และ Folkman (1984) ให้คำจำกัดความเครียดว่า "ความเครียดทางจิตวิทยาเป็นความสัมพันธ์ที่มีลักษณะเฉพาะระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลประเมินว่าสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบ กดดันหรือเกินกว่าความสามารถของบุคคลหรือเป็นอันตรายต่อความอยู่ดีมีสุขของตน"

Gatchel, Baum และ Krantz (1989) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า "ความเครียดเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน โดยที่สิ่งมีชีวิตตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือภาวะทางความรู้สึกซึ่งเรียกว่าตัวก่อความเครียดที่ทำให้เกิดความรู้สึกท้าทายหรืออันตรายต่อสิ่งมีชีวิต"

Sarafino (1990) กล่าวถึงความหมายของความเครียดว่า "ความเครียดเป็นภาวะที่เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้บุคคลรับรู้ถึงความขัดแย้งกันระหว่างความต้องการของสถานการณ์และแหล่งทรัพยากรที่บุคคลมีทั้งทางระบบชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมทั้งที่มีอยู่จริงหรือมีในทางความคิด"

Weiten (1992) อธิบายว่า "ความเครียดเป็นภาวะที่ตัวบุคคลรู้สึกว่าคุกคามความอยู่ดีมีสุขของตนและถูกกดดันให้ต้องใช้ความสามารถในการจัดการกับภาวะนั้น"

Coon (2000) ให้ความหมายว่า "ความเครียดเป็นภาวะทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม"

สุวัฒน์ มหัรนิรันดร์กุล และคณะ (2540) นิยามคำว่าความเครียดว่า "ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อการคุกคามท้าทายด้านจิตใจและร่างกายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นสาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดเป็นประจำจนถึงเหตุการณ์สำคัญ"

คู่มือความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2541) ระบุว่า "ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ส่วนความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว
การทำงาน และสังคมได้"

กล่าวโดยสรุป ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อตัวก่อความเครียดเนื่องจากบุคคลรับรู้ว่าตนถูกคุกคามและเกินความสามารถของตนในขณะนั้นที่จะจัดการ โดยบุคคลพยายามที่จะจัดการกับความเครียดนั้นเพื่อรักษาสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากจัดการกับความเครียดได้บุคคลก็จะลดหรือหมดความเครียดไป แต่หากจัดการไม่ได้ความเครียดนั้นจะมีระดับสูงและส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ปัจจัยที่มีผลต่อการประเมินค่า

Lazarus และ Folkman (1984) อธิบายว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการประเมินและตัดสินใจของบุคคลว่าสถานการณ์ใดเป็นความเครียดและความเครียดที่เกิดขึ้นมีระดับความรุนแรงเพียงใดเกี่ยวข้องกับปัจจัย 2 ประการ คือ ปัจจัยด้านบุคคล (Person Factors) และปัจจัยด้านสถานการณ์ (Situation Factors)

1. ปัจจัยด้านบุคคล (Person Factors) ที่เข้ามาเกี่ยวข้องต่อการประเมินค่าความเครียดของสถานการณ์ ได้แก่

1.1 พันธะหน้าที่ (Commitments) ยิ่งบุคคลประเมินว่าตนมีพันธะหน้าที่คือ มีความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์มากเพียงใด บุคคลจะยิ่งประเมินว่าสถานการณ์นั้นมีความหมายกับตนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะหากผลลัพธ์อาจเป็นอันตรายหรือข่มขู่ ตัวบุคคลจะยิ่งมีระดับความเครียดที่สูงขึ้น ทำให้บุคคลเกิดความอ่อนไหวและก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจขึ้น ส่งผลให้บุคคลพยายามหาหนทางลดหรือขจัดความเครียดโดยจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น

1.2 ความเชื่อ (Beliefs) ความเชื่อเป็นความคิดส่วนบุคคลหรือเป็นวัฒนธรรมที่มีร่วมกันของกลุ่มบุคคลในสังคมนั้นในการประเมินค่าสถานการณ์ ความเชื่อเป็นปัจจัยที่ตัดสินว่าสิ่งใดเป็นความจริง สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นอย่างไร และกำหนดรูปแบบความเข้าใจในความหมายของสิ่งต่าง ๆ การที่บุคคลเชื่อว่าตนมีอำนาจในการจัดการกับปัญหาจะทำให้ความเครียดนั้นเป็นสิ่งท้าทาย แต่หากบุคคลรู้สึกว่าตนไม่มีอำนาจหรือความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหานั้น ความเครียดจะเป็นสิ่งข่มขู่บุคคลทำให้เกิดความเครียดในระดับสูง

ดังนั้นปัจจัยด้านบุคคล เช่น ความเชื่อ มีอิทธิพลเป็นอย่างมากในการตีความหมายของสิ่งแวดล้อมนั้นว่าเป็นสิ่งท้าทายหรือข่มขู่ส่งผลต่อระดับความเครียด ในสถานการณ์ที่มีความคลุมเครือสูง บุคคลที่มีความเชื่อในลักษณะอัตลิขิตจะคาดหมายว่าสถานการณ์นั้นควบคุมได้ ในขณะที่บุคคลซึ่งมีความเชื่อในลักษณะปรลิขิตมักประเมินว่าตนไม่มีอำนาจควบคุมสถานการณ์นั้น

2. ปัจจัยด้านสถานการณ์ (Situation Factors) คุณลักษณะของสถานการณ์สามารถทำให้บุคคลรู้สึกว่าสถานการณ์นั้นเป็นโทษ เป็นอันตราย ข่มขู่หรือแม้แต่ท้าทาย

2.1 ความแปลกใหม่ (Novelty) เป็นลักษณะสถานการณ์ที่บุคคลไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนั้นมาก่อน หากสถานการณ์นั้นมีความแปลกใหม่อย่างแท้จริง และบุคคลรู้สึกว่าไม่มีความเกี่ยวข้องกับอันตราย การประเมินค่าจะไม่เป็นการข่มขู่ เช่นเดียวกันหากสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นก่อนหน้าไม่เกี่ยวข้องกับการใช้ความเชี่ยวชาญหรือผลประโยชน์ บุคคลก็จะไม่ประเมินว่าสถานการณ์นั้นเป็นสิ่งท้าทาย

ความเชื่อว่าสถานการณ์ใดเป็นโทษหรือเป็นประโยชน์นั้นบุคคลไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ตรง แต่อาจเกิดจากการเห็น อ่าน ได้ยิน ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ทำให้บุคคลสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ว่าเป็นการคุกคามหรือเป็นสิ่งท้าทาย

ความแปลกใหม่ของสถานการณ์จะก่อให้เกิดความเครียด หากบุคคลเชื่อมโยงสถานการณ์นั้นว่าเกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บ อันตราย หรือต้องใช้ความเชี่ยวชาญ ในกรณีนี้ความแปลกใหม่ของสถานการณ์จะเป็นแหล่งของการข่มขู่ นอกจากนี้ความแปลกใหม่ของสถานการณ์ที่คลุมเครือจะทำให้บุคคลไม่แน่ใจในความหมายของสถานการณ์ซึ่งจะยิ่งทำให้เสี่ยงต่อการตีความหมายที่ผิด และเพิ่มระดับความไม่แน่ใจและความรู้สึกถูกข่มขู่ขึ้น

2.2 การทำนายได้ (Predictability) หมายถึง ลักษณะของสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์นั้นที่สามารถทำนายได้ ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจ ค้นพบและเรียนรู้ หากบุคคลรู้สึกว่าไม่สามารถทำนายผลของสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมนั้นได้จะยิ่งทำให้เกิดความเครียดในระดับที่สูงขึ้น

2.3 ความไม่แน่นอนของสถานการณ์ (Event uncertainly) คือ ความเป็นไปได้ของการเกิดสถานการณ์มีอิทธิพลต่อการประเมินค่า ความไม่แน่นอนของสถานการณ์มีสูงจะทำให้ระดับความเครียดสูงตามไปด้วย เนื่องจากบุคคลไม่แน่ใจว่าตนจะสามารถควบคุมกับสถานการณ์นั้นได้หรือไม่

3. ปัจจัยด้านเวลา (Temporal Factors) ปัจจัยด้านเวลาเป็นตัววัดระดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ดีปัจจัยหนึ่ง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

3.1 ช่วงเวลาก่อนเกิดเหตุการณ์ (Imminence) หมายถึง ช่วงเวลาก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้น บุคคลอาจเกิดความรู้สึกถูกข่มขู่สูงหากมีสัญญาณบอกล่วงหน้าถึงความเสียหายอันตราย การต้องใช้ความเชี่ยวชาญ หรือเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ ทำให้บุคคลเพิ่มความตั้งใจในการประเมินสถานการณ์ ประโยชน์ของช่วงเวลาก่อนเกิดเหตุการณ์คือทำให้บุคคลมีเวลาจัดการกับการข่มขู่นั้นโดยใช้กระบวนการทางปัญญาในการรับมือ ช่วงเวลาก่อนเกิดเหตุการณ์ที่มีมากเพียงพอจะทำให้บุคคลลดความเครียดลงเนื่องจากมีเวลาในการเตรียมตัวรับมือ

3.2 ช่วงระยะเวลาที่เกิดเหตุการณ์ (Duration) หมายถึง ช่วงระยะเวลาที่สถานการณ์ความเครียดนั้นคงอยู่เป็นปัจจัยที่สำคัญในการพิจารณาความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเครียดในช่วงระยะเวลาที่นานจะทำให้ระดับความเครียดเพิ่มมากขึ้นได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3.3 ความไม่แน่นอนของช่วงเวลา (Temporal uncertainly) หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถรู้ได้ว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นเมื่อใด เป็นปัจจัยที่เพิ่มระดับความรู้สึกถูกข่มขู่ให้สูงขึ้นทำให้บุคคลรู้สึกเกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็สามารถลดระดับความเครียดลงได้หากบุคคลรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร

ผลกระทบของความเครียด

Selye (1965) เสนอว่าเมื่อมีสิ่งมากุกคามจะทำให้ร่างกายเสียสมดุลทำให้บุคคลเกิดความเครียด และเกิดการปรับตัวที่เรียกว่า กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป (general adaptation syndrome) แบ่งได้เป็น 3 ระยะ

1. ระยะเตือน (alarming stage) เป็นระยะเริ่มต้นที่บุคคลเริ่มรับรู้ว่ามีสิ่งคุมคาม ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเพื่อรักษาสมดุลและเตรียมพร้อมรับมือและต่อสู้กับสถานการณ์

2. ระยะต่อต้าน (resistance stage) เป็นระยะต่อมาที่ร่างกายปรับตัวเพื่อต่อสู้หรือหลีกเลี่ยงจากความเครียด โดยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบต่าง ๆ

3. ระยะหมดกำลัง (exhaustion stage) เป็นระยะสุดท้าย ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองน้อยเป็นระยะพักฟื้น หากบุคคลยังมีความเครียดจะเสี่ยงต่อการเกิดโรค

ผลของความเครียด

สุวัฒน์ มหัตนิรันด์กุล, วนิดา พุ่มไพศาล, และพิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540) อธิบายถึงความเครียดว่าสามารถส่งผลกระทบทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ระบบกล้ามเนื้อโครงกระดูก กล้ามเนื้อสามารถหดเกร็งได้แม้ไม่ได้เคลื่อนไหว การหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นบ่อยและเป็นเวลานานสามารถทำให้เกิดอันตรายส่งผลต่อการนำเลือดไปเลี้ยงอย่างไม่เหมาะสมและก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดได้เนื่องจากการเพิ่มของกรดแลคติค นอกจากนี้กล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งจะดึงกระดูกบริเวณที่หดเกร็งให้ออกนอกแนว

2. ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเธติค เป็นระบบประสาทที่มีหน้าที่ลดปฏิกิริยาในการกระตุ้นร่างกาย ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และเรื่องเพศ เมื่อเกิดความเครียดจะทำให้ระบบที่เกี่ยวข้องนี้เกิดปัญหา เช่น อาหารไม่ย่อย ลำไส้อักเสบ และแม้ความเครียดจะหายไปแต่อาการเหล่านี้อาจยังคงอยู่

3. ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเธติค ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเธติคทำงานประสานกับระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเธติค ในยามปกติจะรักษาสมดุลของการไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิต ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจและการหดตัวของเส้นเลือด ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียดระบบประสาทนี้มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้ร่างกายเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์

หากเกิดความเครียดสูงกระตุ้นร่างกายบ่อย ๆ จะเกิดอันตรายกับระบบนี้ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ ความดันโลหิตสูง

4. ปฏิกิริยาของความเครียดต่ออารมณ์ เมื่อเกิดความเครียดมากและบ่อย มักทำให้เกิดอารมณ์โกรธ กังวล และเศร้าตามมา

5. ปฏิกิริยาของความเครียดต่อความคิด ความคิดเป็นผลจากการทำงานหลาย ๆ ส่วนของสมอง ความเครียดสามารถทำลายหรือขัดขวางการทำงานของส่วนต่าง ๆ สารอะดรีนาลินจะกระตุ้นทุกส่วนของสมองให้ทำงานและคิดเร็วเป็นสองเท่าของยามปกติ ทำให้สมองทำงานมากจนเกินไป

6. ระบบฮอร์โมน เป็นระบบที่ถูกกระตุ้นมากเมื่อเกิดความเครียดเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับความเครียด เช่น กระตุ้นอินซูลินจากตับอ่อน ฮอร์โมนตัวอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องจะทำงานช้าลง เช่น ฮอร์โมนเพศทำงานช้าลง ทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ ถ้าเกิดความเครียดบ่อยและนานจะทำให้ระบบนี้ทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดอาการผิดปกติของฮอร์โมน

7. ระบบภูมิคุ้มกัน ถ้าระบบนี้ทำงานผิดปกติเนื่องจากความเครียดจะทำให้บุคคลติดเชื้อโรคได้ง่าย เป็นภูมิแพ้และมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

ความหมายของการเผชิญปัญหา

ประเด็นด้านการเผชิญปัญหาเป็นประเด็นที่สำคัญมากประเด็นหนึ่งทางจิตวิทยา เนื่องจาก เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะพยายามเผชิญปัญหาด้วยการหาหนทางควบคุมระดับความเครียดนั้นให้ลดลงหรือหมดไป

Lazarus และ Folkman (1984) อธิบายความหมายของการเผชิญปัญหา ว่า "การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางกายและทางปัญญาที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอเพื่อจัดการกับแหล่งความกดดัน"

Sarafino (1990) ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาว่า "การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามจัดการกับการรับรู้ของตนถึงความแตกต่างระหว่างความต้องการของสถานการณ์และแหล่งทรัพยากรที่ตนมีอยู่ในการประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

สมบุญ จารุเกษมทวี (2544) ให้คำจำกัดความของการเผชิญปัญหาว่า "การเผชิญปัญหา หมายถึง กลวิธีหรือรูปแบบในการตอบสนองภาวะที่กดดัน ความเครียดและความไม่เป็นสุขของบุคคล ผ่านกระบวนการทางการคิด และพฤติกรรมโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการรักษาสมดุล และการจัดการกับสภาวะที่กดดันให้ลดลงหรือหมดไป"

สรุป การเผชิญปัญหา หมายถึงกระบวนการทางร่างกาย จิตใจ และความคิดที่พัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งซึ่งบุคคลใช้เพื่อหาหนทางจัดการกับปัญหาเพื่อลดหรือขจัดความเครียดให้หมดไปทำให้เกิดสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

กลวิธีการเผชิญปัญหา

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดบุคคลจะพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือตีความหมายของสถานการณ์นั้นเพื่อบรรเทาความรู้สึกถูกข่มขู่ให้น้อยลงหรือหมดไปซึ่งเรียกว่า การเผชิญปัญหา Lazarus และ Folkman (1984) แบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธี คือ

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused Coping) เป็นรูปแบบที่บุคคลเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสถานการณ์โดยการประเมินค่าใหม่ เป็นการจัดการกับความรู้สึกถูกข่มขู่ โดยการเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์ในลักษณะการประเมินค่าใหม่หรือป้องกันตัวเอง (defensive reappraisals)

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เป็นรูปแบบที่บุคคลเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์เพื่อลดความเครียดแต่ไม่ได้บิดเบือนความจริง บุคคลใช้วิธีการนี้เพื่อคงไว้ซึ่งความหวังและการมองโลกในแง่ดี Vaisman-Tzachor (2004) แบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ดังนี้

1.1 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) เป็นการหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม โดยเปลี่ยนไปหาบุคคลอื่นซึ่งอาจเป็นบุคคลใน

ครอบครัว เพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดเพื่อขอกำลังใจ คำแนะนำ และได้รับการปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่บุคคลต้องการ

1.2 การถอยห่าง (distancing) เป็นการใช้ความพยายามทางปัญญาเพื่อลดหรือขจัดผลทางอารมณ์ที่เกิดจากตัวก่อความเครียด โดยไม่ให้จิตใจของตนไปเกี่ยวข้องกับปัญหาเพื่อลดความสำคัญของสถานการณ์ เช่น พูดถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในทางขบขัน หรืออภิปรายปัญหานั้นในแง่วิชาการและไม่มีความเกี่ยวข้องส่วนตัว

1.3 การหลีกหนี (escape – avoidance) เป็นการคิดหวังและพยายามทำให้สถานการณ์เป็นไปอย่างที่ตนต้องการ หรือหนีหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ทุ่มเทเวลาไปกับการทำงาน เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมอื่นเพื่อที่จะได้ลืมปัญหา

1.4 การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility) เป็นการยอมรับสถานการณ์ในความเป็นจริงว่าตนเป็นผู้สร้างปัญหาและตระหนักว่าตนเองควรรับผิดชอบต่อปัญหานั้นทั้งพยายามเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) เป็นวิธีการที่เน้นปัญหาเป็นหลัก มุ่งเน้นไปที่การกำหนดขอบเขตของปัญหา การกำหนดหนทางในการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทาง ให้น้ำหนักของทางเลือกในลักษณะของผลได้ผลเสีย เลือกหนทางและลงมือปฏิบัติ ทั้งนี้รูปแบบของการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจะรวบรวมกลวิธีที่เน้นการแก้ที่ตัวปัญหา ดังนี้

2.1 การวางแผนแก้ปัญหา (planful problem solving) เป็นความพยายามแก้ไขปัญหาโดยการคิด วิเคราะห์สถานการณ์และวิธีการอย่างมีเหตุผลเพื่อวางแผนลงมือแก้ไขปัญหา

2.2 การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping) เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่บุคคลมีความพยายามอย่างมุ่งมั่นที่จะแก้ไขสถานการณ์ โดยบุคคลลงมือปฏิบัติและต่อสู้เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์

2.3 การควบคุมตนเอง (self-controlling) เป็นความพยายามที่จะควบคุมความรู้สึกหรือการกระทำของตนให้เหมาะสมกับปัญหา และไม่แสดงอารมณ์ออกมามากจนเกินไป

2.4 การประเมินค่าใหม่ทางบวก (positive reappraisal) เป็นการให้ความหมายทางบวกต่อสถานการณ์ในลักษณะการหาข้อดีและสิ่งที่ดีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเน้นไปที่ประสบการณ์ซึ่งทำให้บุคคลเกิดการเจริญเติบโต

ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา

Lazarus และ Folkman (1984) เสนอว่าการเผชิญปัญหาต้องใช้การประเมินค่าทางปัญญา (cognitive appraisal) โดยตัวบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา เพราะปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคลเป็นแหล่งปัจจัยที่จะใช้จัดการกับปัญหา ปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

1. **สุขภาพและพละกำลัง** (Health and Energy) ผู้ที่มีสุขภาพดีแข็งแรง ย่อมสามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่า ทั้งมีความอดทนต่อปัญหาและภาวะความเครียดได้ดีและนานกว่า

2. **ความเชื่อทางบวก** (Positive Beliefs) การมองตนเองในด้านบวกเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญในการจัดการกับปัญหาเพราะเป็นพื้นฐานของความหวังซึ่งนำไปสู่ความพยายามในการเผชิญปัญหา เมื่อบุคคลเชื่อว่าตนมีอำนาจในการควบคุม หรือเชื่อในความยุติธรรม ความเป็นอิสระจะนำไปสู่ความหวังและทำให้เกิดผลลัพธ์ทางบวก

3. **ทักษะในการแก้ปัญหา** (Problem-solving skills) ทักษะในการแก้ปัญหาหมายรวมไปถึงความสามารถในการค้นหาข้อมูล วิเคราะห์สถานการณ์เพื่อระบุปัญหาให้กระจ่าง หาทางเลือก และลงมือแก้ปัญหา ทั้งนี้ทักษะในการแก้ปัญหาได้มาจากประสบการณ์ที่หลากหลาย องค์ความรู้ที่บุคคลเก็บสะสมเอาไว้ และความสามารถในการควบคุมตนเอง

4. **ทักษะทางสังคม** (Social skill) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการแก้ปัญหาตัวหนึ่งซึ่งนำไปสู่การปรับตัวในสังคม เป็นความสามารถในการสื่อสาร และปฏิบัติต่อผู้อื่นในสังคมอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทักษะทางสังคมทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้นในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ช่วยในการติดต่อ ขอความร่วมมือและขอความสนับสนุนต่าง ๆ

5. **การสนับสนุนทางสังคม** (Social support) การได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่นในด้านอารมณ์ ข้อมูล หรือความช่วยเหลือต่าง ๆ ทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้นส่งผลให้ระดับความเครียดน้อยลง

6. แหล่งทรัพยากรทางวัตถุ (Material resource) หมายถึง เงิน และสิ่งของต่าง ๆ รวมถึงบริการต่าง ๆ ที่เงินสามารถซื้อได้ จะช่วยให้การแก้ปัญหามีประสิทธิภาพขึ้น มีทางเลือกในการแก้ปัญหามากขึ้น

ผลลัพธ์ของการปรับตัว

Lazarus และ Folkman (1984) จำแนกผลของการปรับตัวต่อความเครียดอันเป็นผลที่ได้จากการเผชิญปัญหาซึ่งอาจเป็นผลระยะสั้น หรือระยะยาวไว้ 3 ด้าน คือ

1. ผลทางด้านสังคม (Social Functioning) เป็นผลจากการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อบทบาทต่าง ๆ ของตนในสังคม เช่น ในฐานะพ่อแม่ นายจ้าง การปรับตัวทางสังคมที่มีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และสามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ประจำวันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผลทางด้านจิตใจ (Morale) เป็นผลจากการรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันว่ามีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและชีวิตของตนเองอย่างไร เช่น พึงพอใจหรือมีความสุขหรือไม่ เป็นต้น

3. ผลทางด้านสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) มีผลให้สุขภาพร่างกายดีหรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมบุญ จารุเกษมทวี (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและทะนงตน นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและทะนงตน นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันมั่นคงและทะนงตน

รติกร ลีละยุทธสุนทร (2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการจัดการกับตัวก่อความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีความอดทนต่อแรงกดดัน ความต้องการความสำเร็จ และความต้องการสัมพันธ์เป็นตัวแปรกำกับ กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการระบายความเครียด

Radovanovic (1993) ศึกษาความขัดแย้งของพ่อแม่และกลวิธีการเผชิญปัญหาของเด็ก จากครอบครัวจำนวน 52 ครอบครัว ผลการวิจัยพบว่าความขัดแย้งของพ่อแม่และกลวิธีการเผชิญปัญหาของเด็กเป็นตัวทำนายด้านการปรับตัวของเด็กที่สำคัญ โดยพบว่าพ่อแม่ที่แก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันด้วยการใช้ความก้าวร้าวรุนแรงจะยิ่งทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาบ่อยและรุนแรงมากขึ้นทั้งลดความสามารถของเด็กลง ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาของเด็กในทางตรงกันข้ามหากตัวของเด็กสามารถแก้ปัญหาแบบยืดหยุ่นและใช้ปัญญาในการเผชิญปัญหามากเท่าใดจะยิ่งช่วยลดพฤติกรรมก่อกวนต่าง ๆ ของเด็กลง

Kuyken & Brewin (1994) ศึกษาความเครียดและการเผชิญปัญหาของผู้หญิงที่อยู่ในภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างคือผู้หญิงที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าจำนวน 32 คนเปรียบเทียบกับผู้หญิงที่ไม่อยู่ในภาวะซึมเศร้า จำนวน 32 คน ผลจากการทำแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาของ Folkman และ Lazarus (1988) พบว่าผู้หญิงที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีมากกว่าผู้หญิงที่ไม่อยู่ในภาวะซึมเศร้า และเผชิญปัญหาแบบวางแผนแก้ปัญหาและประเมินค่าใหม่ทางบวกน้อยกว่าผู้หญิงที่ไม่อยู่ในภาวะซึมเศร้า

Struthers, Perry & Menec (2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดทางการเรียน การเผชิญปัญหา แรงจูงใจ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 203 คน จากคณะทางสังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาทางการเรียนและแรงจูงใจเป็นตัวกลางส่งผลต่อความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดทางการเรียนของนักศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้รับอิทธิพลจากการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและระดับแรงจูงใจ แต่ไม่ได้รับอิทธิพลจากการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ทั้งนี้ความเครียดทางการเรียนจะยิ่งสูงขึ้นเมื่อผลการศึกษาต่ำลง อย่างไรก็ตามนักศึกษาที่เน้นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีแรงจูงใจสูงและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่านักศึกษาที่เน้นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

Gianakos (2002) ศึกษาอิทธิพลของคุณสมบัติส่วนบุคคลในด้านเพศ บทบาททางเพศ ความต้องการสังคม (Social Desirability) และลักษณะอัตลิขิตหรือปรลิขิตซึ่งเป็นตัวทำนายการเผชิญความเครียดด้านงาน กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาผู้ใหญ่ที่มีงานทำ จำนวน 208 คน เป็นเพศหญิง 154 คนและเป็นเพศชาย 54 คน ผลการวิจัยพบว่าเพศชายมักใช้การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในการเผชิญความเครียดในงานมากว่าเพศหญิง ในขณะที่เพศหญิงมักเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดในงานโดยการทำงานหนักและยาวนานกว่าเพศชาย และเพศหญิงเน้นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าเพศชาย ผู้ที่มีความต้องการทางสังคมมากจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ขณะที่ผู้ที่มีความต้องการทางสังคมต่ำมีแนวโน้มในการดื่มแอลกอฮอล์ในการเผชิญปัญหา และผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบอัตลิขิต(Internal Locus of Control) มักหาการสนับสนุนทางสังคม การช่วยเหลือจากผู้อื่น และมีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบปรลิขิต (External Locus of Control)

Zajacova, Lynch & Espenshade (2005) ศึกษาปัจจัยด้าน ความเชื่อมั่นว่าตนทำได้ (self-efficacy) ความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยหรือเป็นพวกอพยพจำนวน 107 คน พบว่าความเชื่อมั่นว่าตนทำได้เป็นตัวทำนายความสำเร็จในการศึกษาที่สำคัญและคงเส้นคงวามากกว่าความเครียด โดยความเชื่อมั่นว่าตนทำได้ในด้านการเรียนมีอิทธิพลอย่างมากต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในขณะที่ความเครียดมีอิทธิพลทางลบต่อเกรดเฉลี่ยสะสมและการลงทะเบียนเรียนของนักศึกษา

Clarke (2006) ศึกษาการเผชิญความเครียดในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสุขภาพจิตสังคมของเด็กและวัยรุ่นจากงานวิจัยจำนวน 40 ชิ้นที่ศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาระหว่างบุคคล ผลการศึกษาพบว่าในการใช้การเผชิญปัญหาแบบกระตือรือร้นเน้นแก้ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในการตอบสนองต่อตัวก่อความเครียด วัยรุ่นผู้ซึ่งตอบสนองต่อตัวก่อความเครียดที่ควบคุมได้ เช่น ความขัดแย้งกับเพื่อนหรือญาติพี่น้องจะมีปัญหาด้านพฤติกรรมภายนอกในการแสดงออกน้อยกว่าและมีความสามารถทางสังคมมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นที่ต้องตอบสนองต่อความเครียดที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ความไม่ลงรอยกันของพ่อแม่หรือการย้ายบ้านของเพื่อนสนิท

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาระดับความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ สาขาวิชา ชั้นปีและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์และตรงกับสภาพความเป็นจริง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจากสาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสาขาวิชาทางสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550 ซึ่งมีจำนวน 6,746 คน โดยใช้สูตรคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของ ทาโร ยามาเน (Taro Yamane) ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

เมื่อ n คือ จำนวนตัวอย่าง หรือขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ จำนวนหน่วยทั้งหมด หรือ ขนาดของประชากรทั้งหมด

e คือ ความคาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง (sampling error)

$$\text{แทนค่าในสูตรเป็น} \quad n = \frac{6,746}{1+ 6,746\ (0.05^2)}$$

ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 378 คน ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขนาดตัวอย่างให้มากกว่าที่คำนวณได้เพื่อให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น ดังนั้นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่กำหนดไว้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นจำนวนทั้งสิ้น 480 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดแหล่งความเครียดและแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา (Way of Coping Questionnaire: WOC) ของ Folkman และ Lazarus (1988) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ สำนักวิชา สาขาวิชา ชั้นปี ภูมิลำเนาและเกรดเฉลี่ยสะสม

2.แบบวัดสาเหตุของความเครียด เป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 60 ข้อ(SPST-60) โดยผู้วิจัยเลือกใช้เฉพาะส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด ซึ่งสามารถใช้วัดแหล่งและระดับของความเครียด สร้างโดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540) แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 60 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถาม 60 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ระดับความไวต่อความเครียด (Sus-60) ส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด และส่วนที่ 3 อาการของความเครียด โดยแต่ละส่วนสามารถนำมาแยกใช้และมีเกณฑ์การแปลผลแต่ละส่วนแยกเป็นอิสระจากกัน

แบบวัดความเครียดในส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ แบ่งที่มาของความเครียดออกเป็น 6 ด้าน คือ 1. การเรียน 2. เรื่องส่วนตัว 3. ครอบครัว 4. สังคม 5. สิ่งแวดล้อม และ6. การเงิน ผู้วิจัยดัดแปลงข้อคำถามบางข้อเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยและได้รับอนุญาตให้ใช้แบบวัดที่มีการปรับปรุงนี้จากผู้สร้างมาตร แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 - ไม่เครียด 2 - รู้สึกเครียดเล็กน้อย 3 - รู้สึกเครียดปานกลาง 4 - รู้สึกเครียดมาก และ 5 - รู้สึกเครียดมากที่สุด การแปลผลแบบวัดเป็นดังนี้

สาเหตุของความเครียด	เครียดต่ำ	เครียดปานกลาง	เครียดสูง	เครียดรุนแรง
1. การเรียน	น้อยกว่า 16	16-22	23-28	มากกว่า 28
2. เรื่องส่วนตัว	น้อยกว่า 8	8-11	12-15	มากกว่า 15
3. ครอบครัว	น้อยกว่า 2	2-7	8-13	มากกว่า 13
4. สังคม	น้อยกว่า 3	3-5	6-8	มากกว่า 8
5. สิ่งแวดล้อม	น้อยกว่า 3	3-7	8-13	มากกว่า 13
6. การเงิน	น้อยกว่า 5	5-8	9-12	มากกว่า 12

คะแนนรวมสาเหตุของความเครียดทุกด้าน

เครียดต่ำ	น้อยกว่า 37
เครียดปานกลาง	37-57
เครียดสูง	58-79
เครียดรุนแรง	มากกว่า 79

3. แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา (Way of Coping Questionnaire: WOC) สร้างโดยFolkman และ Lazarus (1988) โดยผู้วิจัยเป็นผู้แปลและได้รับอนุญาตจากผู้สร้างแบบวัดแล้ว แบบวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 66 ข้อ ข้อคำถามเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ แบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 8 กลวิธี ดังนี้

1. การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping)
2. การวางแผนแก้ปัญหา (planful problem solving)
3. การประเมินค่าใหม่ทางบวก (positive reappraisal)
4. การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility)
5. การควบคุมตนเอง (self-controlling)
6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support)
7. การถอยห่าง (distancing)
8. การหลีกหนี (escape – avoidance)

เกณฑ์การให้คะแนนมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 0-3 ตามความบ่อยครั้งของการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแต่ละกลวิธี ดังนี้

ไม่ใช้เลย	ได้	0	คะแนน
ใช้บ้าง	ได้	1	คะแนน
ใช้บ่อย	ได้	2	คะแนน
ใช้บ่อยมาก	ได้	3	คะแนน

โดยตั้งเกณฑ์การแปลผลแบบวัดดังนี้

คะแนนที่อยู่ช่วงระหว่าง 0.00 – 1.49 แสดงถึง การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหานั้นน้อย

คะแนนที่อยู่ช่วงระหว่าง 1.50 – 2.49 แสดงถึง การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหากลวิธีนั้นปานกลาง

คะแนนที่อยู่ช่วงระหว่าง 2.50 – 3.00 แสดงถึง การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหานั้นมาก

(ชูศรี วงศ์รัตนะ : 2550)

4. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ถูกสัมภาษณ์เกี่ยวกับ ชื่อ-สกุล ชั้นปี สาขาวิชา รายได้ต่อเดือน ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน และผลการเรียนเฉลี่ยของภาคการศึกษาที่ผ่านมา

2. สาเหตุของความเครียด สัมภาษณ์เกี่ยวกับ สาเหตุของความเครียดในด้านการเรียน เรื่องส่วนตัว ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และการเงิน

4. กลวิธีในการเผชิญปัญหา สัมภาษณ์เกี่ยวกับกลวิธีที่นักศึกษาใช้เพื่อเผชิญกับปัญหาและผลจากการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา

5. ความต้องการของนักศึกษาที่จะให้บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความช่วยเหลือแก้ไข ส่งเสริมหรือดำเนินการต่าง ๆ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบวัดสาเหตุของความเครียด เป็นส่วนหนึ่งของแบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 60 ข้อ ซึ่งได้ผ่านการหาความแม่นตรงในเนื้อหา (content validity) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาของคำถามที่สร้างขึ้นกับเนื้อหาสาระของความเครียด โดยผู้สร้างแบบวัดได้นำแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นจิตแพทย์ 2 ท่านและอาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา 1 ท่านตรวจสอบ และนำแบบวัดไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่ว ๆ ไปจำนวน 149 คนเพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมของแบบวัดมากกว่า 0.7 (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540)

2. แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงและความเหมาะสมทางภาษาโดยผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา และอาจารย์ชาวไทยผู้สอนวิชาภาษาอังกฤษเพื่อตรวจสอบให้แบบวัดมีเนื้อหาและความหมายตรงกับแบบวัดต้นฉบับ โดยผู้วิจัยแปลข้อคำถามให้มีความหมายใกล้เคียงกับต้นฉบับภาษาอังกฤษมากที่สุด แล้วนำแบบวัดที่แปลเป็นภาษาไทยให้อาจารย์ทางด้านภาษาอังกฤษที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงตรวจสอบแก้ไขความถูกต้องเหมาะสม จากนั้นจึงนำแบบวัดให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง

การหาความเชื่อมั่นของแบบวัดแหล่งความเครียด และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยได้นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 15 คนที่ไม่ซ้ำกับกลุ่ม

ตัวอย่างจริง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดแหล่งความเครียดเท่ากับ 0.9292 และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ 0.8274

ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนในรายวิชาต่าง ๆ แจกแบบสอบถามให้แก่นักศึกษาในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550

2. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดที่ได้รับคืนและคัดเลือกข้อมูลที่สมบูรณ์เพื่อวิเคราะห์จำนวน 480 ฉบับ

3.เก็บข้อมูลเพิ่มเติมโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียดระดับมากขึ้นไปจากสาเหตุของความเครียดที่แตกต่างกันจำนวน 7 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Window ในการวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

2. ข้อมูลจากแบบวัดสาเหตุของความเครียด สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ และร้อยละแยกตามสาเหตุของความเครียด

3. ข้อมูลจากแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแยกตามกลวิธี

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง (Three-way ANOVA) โดยมีตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ชั้นปี และสาขาวิชา โดยวิเคราะห์ตัวแปรตามด้านสาเหตุของความเครียด ถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe

5. วิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง (Three-way ANOVA) โดยมีตัวแปรอิสระ ได้แก่ สาขาวิชา ชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยวิเคราะห์ตัวแปรตามด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe

6. ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยได้นำคำพูดของนักศึกษาทั้ง 7 คน มาวิเคราะห์เนื้อหา โดยใช้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เช่น กลวิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยเก็บข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์และตรงกับสภาพความเป็นจริง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็นตารางประกอบคำบรรยายตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 จำนวน ร้อยละและผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของสาเหตุของความเครียดด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจากแบบวัดสาเหตุของความเครียด

ตอนที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐานและผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจากแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 4 ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด กลวิธีการเผชิญปัญหาและความต้องการการได้รับความช่วยเหลือของนักศึกษา

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดสาเหตุของความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาทั้งหมด 600 ชุด ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะแบบวัดที่ตอบสมบูรณ์จำนวน 480 ชุดและนำข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างมาแจกแจงจำนวนและร้อยละของตัวแปร คือ เพศ ชั้นปี สาขาวิชาและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้ผลดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	240	50.00
หญิง	240	50.00
รวม	480	100.00
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	120	25.00
ชั้นปีที่ 2	120	25.00
ชั้นปีที่ 3	120	25.00
ชั้นปีที่ 4	120	25.00
รวม	480	100.00
สาขาวิชา		
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	240	50.00
สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	240	50.00
รวม	480	100.00
ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน		
หอพักในมหาวิทยาลัย	236	49.20
หอพักนอกมหาวิทยาลัยหรือบ้านเช่า	226	47.10
บ้านของตนเอง	15	3.10
อาศัยอยู่กับญาติ	3	0.60
รวม	480	100.00
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
สูง	167	34.80
ปานกลาง	141	29.40
ต่ำ	172	35.80
รวม	480	100.00
การรับรู้ความเครียด		
เครียด	310	64.60
ไม่เครียด	170	35.40
รวม	480	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่พักอาศัยที่หอพักในมหาวิทยาลัย (49.20%) รองลงมาคือ หอพักนอกมหาวิทยาลัย(47.10%) บ้านของตนเอง (3.10%) และอันดับสุดท้ายคืออาศัยอยู่กับญาติ (0.60%) ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนักศึกษามีผลการเรียนในระดับต่ำ (35.80%) และสูง (34.80%) ใกล้เคียงกัน ด้านการรับรู้ความเครียด นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่าตนมีความเครียด (64.60%)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในการรับรู้ความเครียดจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	รวม	เครียด		ไม่เครียด	
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	120	85	70.80	35	29.20
2	120	78	65.00	42	35.00
3	120	75	62.50	45	37.50
4	120	72	60.00	48	40.00
รวม	480	310	64.60	170	35.40

จากตารางที่ 2 พบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ว่าตนมีความเครียดทุกชั้นปีโดยชั้นปีที่ 1 มีจำนวนผู้ที่รับรู้ว่าตนมีความเครียดมากที่สุด (70.80%) และรองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2 (65.00%) ชั้นปีที่ 3 (62.50%) และชั้นปีที่ 4 (60.00%) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 จำนวน ร้อยละและผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของสาเหตุของความเครียดด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจากแบบวัดสาเหตุของความเครียด

2.1 จำนวนและร้อยละของสาเหตุของความเครียดด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจากแบบวัดสาเหตุของความเครียด

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของสาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด	รวม	ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รุนแรง		รวมระดับความเครียดสูง-รุนแรง		
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
1. การเรียน	480	129	26.87	213	44.38	121	25.21	17	3.54	138	28.75	5
2. เรื่องส่วนตัว	480	168	35.00	185	38.54	111	23.13	16	3.33	127	26.46	6
3. ครอบครัว	480	43	9.00	196	40.83	179	37.29	62	12.92	241	**50.21**	2
4. สังคม	480	96	20.00	216	45.00	146	30.42	22	4.58	168	35.00	4
5. สิ่งแวดล้อม	480	48	10.00	212	44.17	186	38.75	34	7.08	220	**45.83**	3
6. การเงิน	480	85	17.71	153	31.88	168	35.00	74	15.42	242	**50.42**	1
สาเหตุของความเครียดโดยรวม	480	67	14.00	172	35.80	199	**41.50**	42	8.80	241	50.30	

จากตารางที่ 3 นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 41.50 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 35.80 14.00 และ 8.80 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรก คือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 50.42 รองลงมาคือด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.21 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 45.83

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและระดับของสาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด	รวม	ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รุนแรง		รวมระดับความเครียดสูง-รุนแรง		
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
1. การเรียน	480											
ชาย	240	64	26.67	112	46.67	58	24.17	6	2.50	64	26.67	6
หญิง	240	65	27.08	101	42.08	63	26.25	11	4.58	74	30.83	5
2. เรื่องส่วนตัว	480											
ชาย	240	79	32.97	91	37.92	60	25.00	10	4.17	70	29.17	5
หญิง	240	89	37.08	94	39.17	51	21.25	6	2.50	57	23.75	6
3. ครอบครัว	480											
ชาย	240	27	11.30	93	38.80	90	37.50	30	12.50	120	50.00	2
หญิง	240	16	6.70	103	42.90	89	37.10	32	13.30	121	50.40	1
4. สังคม	480											
ชาย	240	47	19.60	101	42.10	77	32.10	15	6.30	92	38.40	4
หญิง	240	49	20.40	115	47.90	69	28.80	7	2.90	76	31.70	4
5. สิ่งแวดล้อม	480											
ชาย	240	17	7.08	109	45.42	93	38.75	21	8.75	114	47.50	3
หญิง	240	31	12.90	103	42.9	93	38.80	13	5.40	106	44.20	3
6. การเงิน	480											
ชาย	240	39	16.30	79	32.90	87	36.30	35	14.60	122	50.90	1
หญิง	240	46	19.20	74	30.80	81	33.80	39	16.30	120	50.10	2
สาเหตุของความเครียดโดยรวม	480											
ชาย	240	33	13.80	76	31.70	109	45.40	22	9.20	131	54.60	
หญิง	240	34	14.20	96	40.00	90	37.50	20	8.30	110	45.80	

จากตารางที่ 4 นักศึกษาชายในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 45.40 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 37.50 14.20 และ 8.30 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาหญิงในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับสูง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 37.50 14.20 และ 8.30 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชายในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 50.90 รองลงมาคือด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.00 และด้านสภาพแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 47.50 ส่วนนักศึกษาหญิงสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อย 50.40 รองลงมาคือด้านการเงิน และสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อย 50.10 และ 44.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของสาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด	รวม	ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รุนแรง		รวมระดับความเครียดสูง-รุนแรง		
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
1. การเรียน	120	34	28.33	51	42.50	32	26.67	3	2.50	35	29.17	5
2. เรื่องส่วนตัว	120	38	31.67	47	39.17	34	28.33	1	0.83	35	29.16	6
3. ครอบครัว	120	12	10.00	43	35.83	50	41.67	15	12.50	65	**54.17**	**1**
4. สังคม	120	23	19.17	55	45.83	39	32.50	3	2.50	42	35.00	4
5. สิ่งแวดล้อม	120	16	13.33	55	45.83	44	36.67	5	4.17	49	**40.84**	**3**
6. การเงิน	120	21	17.50	42	35.00	41	34.17	16	13.33	57	**47.50**	**2**
สาเหตุของความเครียดโดยรวม	120	18	15.00	40	33.30	51	**42.50**	11	9.20	62	51.70	

จากตารางที่ 5 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 42.50 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 33.30 15.00 และ 9.20 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมาคือด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 47.50 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 40.84

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของสาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด	รวม	ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รุนแรง		รวมระดับความเครียดสูง-รุนแรง		
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
1. การเรียน	120	33	27.50	51	42.50	33	27.50	3	2.50	36	30.00	6
2. เรื่องส่วนตัว	120	40	33.33	40	33.33	37	30.83	3	2.50	40	33.33	5
3. ครอบครัว	120	16	13.33	53	44.17	38	31.67	13	10.83	51	42.50	3
4. สังคม	120	18	15.00	59	49.17	34	28.33	9	7.50	43	35.83	4
5. สิ่งแวดล้อม	120	12	10.00	54	45.00	45	37.50	9	7.50	54	45.00	2
6. การเงิน	120	21	17.50	36	30.00	43	35.83	20	16.67	63	52.50	1
สาเหตุของความเครียดโดยรวม	120	17	14.20	43	35.80	49	40.80	11	9.20	60	50.00	

จากตารางที่ 6 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 40.80 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 35.80 14.20 และ 9.20 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมาคือด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 45.00 และด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 42.50

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของสาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด	รวม	ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รุนแรง		รวมระดับความเครียดสูง-รุนแรง		
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
1. การเรียน	120	29	24.17	49	40.83	35	29.17	7	5.83	42	35.00	5
2. เรื่องส่วนตัว	120	42	35.00	47	39.17	22	18.33	9	7.50	31	25.83	6
3. ครอบครัว	120	8	6.67	47	39.17	43	35.83	22	18.33	65	54.16	2
4. สังคม	120	29	24.20	44	36.70	40	33.30	7	5.80	47	39.10	4
5. สิ่งแวดล้อม	120	6	5.00	53	44.20	48	40.00	13	10.80	61	50.80	3
6. การเงิน	120	23	19.20	31	25.80	47	39.20	19	15.80	66	55.00	1
สาเหตุของความเครียดโดยรวม	120	20	16.70	34	28.30	52	43.30	14	11.70	66	55.00	

จากตารางที่ 7 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 43.30 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 28.30 16.70 และ 11.70 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมาคือด้านครอบครัว
คิดเป็นร้อยละ 54.15 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 50.80

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของสาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด	รวม	ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รุนแรง		รวมระดับความเครียดสูง-รุนแรง		
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
1. การเรียน	120	33	27.50	62	51.70	21	17.50	4	3.30	25	20.80	4
2. เรื่องส่วนตัว	120	48	40.00	51	42.50	18	15.00	3	2.50	21	17.50	5
3. ครอบครัว	120	7	5.30	53	44.20	48	40.00	12	10.00	60	50.00	1
4. สังคม	120	26	21.70	58	48.30	33	27.50	3	2.50	36	30.00	3
5. สิ่งแวดล้อม	120	14	11.70	50	41.70	49	40.80	7	5.80	56	46.60	2
6. การเงิน	120	20	16.70	44	36.70	37	30.80	19	15.80	56	46.60	2
สาเหตุของความเครียดโดยรวม	120	12	10.00	55	45.80	47	39.20	6	5.00	53	44.20	

จากตารางที่ 8 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.80 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับสูง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 39.20 10.00 และ 5.00 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือด้านสิ่งแวดล้อม การเงินคิดเป็นร้อยละ 46.60 เท่ากัน และด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 30.00

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสาขาวิชาและระดับของสาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด	รวม	ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รุนแรง		รวมระดับความเครียดสูง-รุนแรง		
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
1. การเรียน	480											
วิทยาศาสตร์และเทคโนยี	240	65	27.10	100	41.70	63	26.30	12	5.00	75	31.30	5
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	240	64	26.70	113	47.10	58	24.20	5	2.10	63	26.30	5
2. ส่วนตัว	480											
วิทยาศาสตร์และเทคโนยี	240	89	37.10	81	33.80	60	25.00	10	4.20	70	29.20	6
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	240	79	32.90	104	43.30	51	21.30	6	2.50	57	23.80	6
3. ครอบครัว	480											
วิทยาศาสตร์และเทคโนยี	240	29	12.10	97	40.40	83	34.60	31	12.90	114	47.50	2
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	240	14	5.80	99	41.30	96	40.00	31	12.90	127	52.90	1
4. สังคม	480											
วิทยาศาสตร์และเทคโนยี	240	43	17.90	109	45.40	74	30.80	14	5.80	88	36.60	4
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	240	53	22.10	107	44.60	72	30.00	8	3.30	80	33.30	4
5. สิ่งแวดล้อม	480											
วิทยาศาสตร์และเทคโนยี	240	21	8.80	106	44.20	92	38.30	21	8.80	113	47.10	3
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	240	27	11.30	106	44.20	94	39.20	13	5.40	107	44.60	3
6. การเงิน	480											
วิทยาศาสตร์และเทคโนยี	240	41	17.10	74	30.80	87	36.30	38	15.80	125	52.10	1
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	240	44	18.30	79	32.90	81	33.80	36	15.00	117	48.80	2
สาเหตุของความเครียดโดยรวม	480											
วิทยาศาสตร์และเทคโนยี	240	36	15.00	79	32.90	101	42.10	24	10.00	125	52.10	
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	240	31	12.9	93	38.8	98	40.80	18	7.50	116	48.30	

จากตารางที่ 9 พบว่านักศึกษาทั้งสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 42.10 และ 40.80 ตามลำดับ รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 32.90, 38.80 15.00,12.90 และ 10.00, 7.50 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 52.10 รองลงมาคือด้านครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 47.50 เท่ากัน และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 47.10 ส่วนสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 52.90 รองลงมาคือด้านการเงินคิดเป็นร้อยละ 48.80 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 44.60

2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของสาเหตุของความเครียดด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจากแบบวัดสาเหตุของความเครียด

จากการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามสาเหตุของความเครียด จำแนกตามเพศ สาขาวิชา และชั้นปี ผลการศึกษาพบว่า ทุกสาเหตุของความเครียดทั้งด้านการเรียน เรื่องส่วนตัว ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และการเงิน นักศึกษาที่มีเพศ ชั้นปีและสาขาวิชาที่แตกต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยของระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐานและผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจากแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

3.1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจากแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา (N = 480)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	จำนวน (คน)	ร้อยละ	อันดับที่
ควบคุมตนเอง	458	95.40	1
แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา	452	94.20	2
ประเมินค่าใหม่ทางบวก	449	93.50	3
วางแผนแก้ปัญหา	447	93.10	4
แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	447	93.10	4
เผชิญหน้ากับปัญหา	432	90.00	5
ถอยห่าง	420	87.50	6
หลีกหนี	371	77.30	7

จากตารางที่ 10 พบว่านักศึกษาเลือกใช้ทุกกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยกลวิธีการเผชิญปัญหาที่นักศึกษาเลือกใช้มากที่สุด คือ ควบคุมตนเอง คิดเป็นร้อยละ 95.40 รองลงมาคือ แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา คิดเป็นร้อยละ 94.20 ลำดับที่ 3 คือ ประเมินค่าใหม่ทางบวก คิดเป็นร้อยละ 93.50 ลำดับที่ 4 คือ วางแผนแก้ปัญหา และ แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม คิดเป็นร้อยละ 93.10 ทั้งสองกลวิธี ลำดับที่ 5 คือ เผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 90.00 ลำดับที่หก คือ ถอยห่าง คิดเป็นร้อยละ 87.50 และกลวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุดคือ หลีกหนี คิดเป็นร้อยละ 77.30

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของความถี่การเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาจำแนกตามกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

ตัวแปร	จำนวน		กลวิธีการเผชิญปัญหา			
			มุ่งจัดการกับปัญหา		มุ่งจัดการกับอารมณ์	
	คน	ร้อยละ	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
เพศ						
ชาย	240	50.00	1.56	0.39	1.43	0.30
หญิง	240	50.00	1.57	0.35	1.42	0.29
สาขาวิชา						
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	240	50.00	1.56	0.40	1.43	0.32
มนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์	240	50.00	1.54	0.33	1.43	0.27
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						
ต่ำ	172	35.83	1.53	0.34	1.46	0.29
ปานกลาง	141	29.38	1.52	0.38	1.39	0.32
สูง	167	34.79	1.65	0.37	1.43	0.27
ชั้นปี						
1	120	25.00	1.61	0.37	1.42	0.31
2	120	25.00	1.58	0.35	1.46	0.28
3	120	25.00	1.54	0.39	1.41	0.27
4	120	25.00	1.54	0.37	1.42	0.31
รวม	480	100.00	1.57	0.37	1.43	0.29

แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นมาตรประเมินค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 – 4 ในการแปลความหมายผู้ศึกษาได้ใช้เกณฑ์ของ ชูศรี วงศ์รัตนะ (2550, หน้า 69 - 70) โดยนำค่าเฉลี่ยมาเทียบดังนี้ คะแนนที่อยู่ในช่วงระหว่าง 0.00 – 1.49 แสดงถึง การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหานั้นน้อย คะแนนที่อยู่ช่วงระหว่าง 1.50 – 2.49 แสดงถึง การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหานั้นปานกลาง คะแนนที่อยู่ในช่วงระหว่าง 2.50 – 3.00 แสดงถึง การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหานั้นมาก

จากตารางที่ 11 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ พบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิง ทั้งในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ ทั้งที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลางและสูง ทุกชั้นปีตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 – 4 ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาปานกลาง และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์น้อย

3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจากแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามสาขาวิชา ชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
สาขาวิชา	0.066	1	0.066	0.467
ชั้นปี	0.267	3	0.089	0.628
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	1.485	2	0.742	5.244*
สาขาวิชา*ชั้นปี	0.965	3	0.322	2.271
สาขาวิชา*ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.307	2	0.153	1.083
ชั้นปี*ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	1.882	6	0.314	2.216
สาขาวิชา*ชั้นปี*ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.563	6	0.094	0.663
ความคลาดเคลื่อน	64.565	456	0.142	
รวม	3172.188	480		

* $p < .05$

จากตารางที่ 12 พบว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า ($\overline{X}$ = 1.65) นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ($\overline{X}$ = 1.52) และนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ($\overline{X}$ = 1.53) ผลปรากฏในตารางที่ 11 และตารางที่ 16 ส่วนสาขาวิชา ชั้นปี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาและชั้นปี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างชั้นปีและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง เพื่อตรวจสอบว่าระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แบ่งไว้มีความแตกต่างกัน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe เมื่อผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (N = 480)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	จำนวน (คน)	พิสัยคะแนน	$\overline{X}$	S.D.
ต่ำ	172	2.49 และต่ำกว่า	2.06	0.34
ปานกลาง	141	2.50 – 2.99	2.71	0.14
สูง	167	ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	3.28	0.23

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	ค่า F
ระหว่างกลุ่ม	1.807	2	.903	6.312*
ภายในกลุ่ม	68.276	477	.143	
รวม	70.083	479		

* $p < .05$

ตารางที่ 15 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\overline{X}$	S.D.	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
			1	2	3
1. ต่ำ	2.06	0.34			
2. ปานกลาง	2.71	0.14	**2>1***		
3. สูง	3.28	0.23	**3>1***	**3>2***	

* $p < .05$

จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe ในตารางที่ 15 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 3 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe ของคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	N	$\overline{X}$	S.D.	กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา		
				1. ต่ำ	2. ปานกลาง	3.สูง
1. ต่ำ	172	1.53	0.34			
2. ปานกลาง	141	1.52	0.38	-		
3. สูง	167	1.65	0.37	**3>1***	**3>2***	

จากตารางที่ 16 พบว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า ($\overline{X}$ = 1.65) นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ($\overline{X}$ = 1.52) และนักศึกษาที่มีผลการเรียนในระดับต่ำ ($\overline{X}$ = 1.53)

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามสาขาวิชา ชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
สาขาวิชา	0.133	1	0.133	1.171
ชั้นปี	0.134	3	0.045	0.393
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.784	2	0.392	1.441
สาขาวิชา*ชั้นปี	1.128	3	0.376	1.302
สาขาวิชา*ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.052	2	0.026	0.227
ชั้นปี*ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.629	6	0.105	0.920
สาขาวิชา*ชั้นปี*ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.840	6	0.140	1.229
ความคลาดเคลื่อน	51.808	455	0.114	
รวม	3120.313	480		

* $p < .05$

ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เมื่อผู้วิจัยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง จำแนกตามสาขาวิชา ชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลปรากฏ

ว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชา ชั้นปีและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด กลวิธีการเผชิญปัญหา และความต้องการการได้รับความช่วยเหลือของนักศึกษา

4.1 สาเหตุของความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา

จากผลการวิจัยโดยการสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจำนวน 7 คนที่มีความเครียดในระดับสูงในสาเหตุความเครียดที่แตกต่างกัน สาเหตุความเครียดละ 1-2 คน ได้ข้อมูลจำแนกตามสาเหตุของความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหา ดังต่อไปนี้

1. การเรียน สาเหตุของความเครียดจากการเรียนพบว่าเกิดจากหลายปัจจัยทั้งตัวผู้เรียน อาจารย์ เนื้อหาวิชา ส่วนต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย จำนวนของนักศึกษาในห้อง และอุปกรณ์ในห้องเรียนที่นักศึกษารู้สึกว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในเรื่องการเรียน ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาพบว่านักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์หรือใช้ทั้งสองกลวิธีร่วมกัน ผลการศึกษาปรากฏ ดังนี้

<u>เนื้อหาวิชา</u>

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"ตอนนี้รู้สึกว่าตนมีความเครียดในเรื่องการเรียน เนื่องจากเลือกเรียนสาขาผิด เพราะว่าเลือกเรียนสาขาที่ตนเองไม่ถนัด ตอนแรกที่ตั้งใจเรียนสาขานี้เพราะอยากให้ตัวเองมีความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มความสามารถในด้านนี้ให้กับตนเอง เพราะตัวเองมีความสามารถในด้านนี้น้อย อยากให้ตัวเองเลิกมีอคติในการวาดรูป เพราะว่าตัวเองเป็นคนวาดรูปไม่สวย และที่คิดว่าเลือกเรียนสาขาผิดนั้นเพราะว่าตั้งแต่ปี 1 เทอม 2 อาจารย์ที่ปรึกษาได้แนะนำให้ตนเองย้ายสาขาไปเรียนสำนักวิชาศิลปศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ เพราะก่อนเริ่มเรียนได้มีการสอบวัดความรู้ภาษาอังกฤษซึ่งก็สามารถสอบผ่านทั้ง 2 levels ไม่ต้องไปเรียนเสริมเพิ่ม แต่ตัวเองไม่เชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพราะคิดว่ายังไงถ้าเรียนสาขานี้ต่อไป ก็คงจะทำให้ชอบสาขานี้ขึ้นมาได้บ้าง แต่มันเป็นความคิดที่ผิด

มีความคิดที่จะย้ายสาขามาก ๆ อยากจะย้ายกลับไปเรียนในสิ่งที่ตัวเองถนัดมากกว่า แต่ก็ยังไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะเอายังไงกับสิ่งที่เลือกผิดไป ตอนนี้คิดว่าจะพยายามกับการเรียนสาขานี้ต่อไป และพยายามดูหนัง หรือการ์ตูนที่เกี่ยวกับanimationให้มากขึ้นเพื่อที่จะให้ตนเองรู้สึกชอบและเรียนสาขานี่ต่อไปได้ แต่ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็คงจะหันกลับไปในสาขาที่คิดว่าตัวเองเหมาะสม คงจะดีกว่าที่จะต้องมาฝืนเรียนต่อไปเรื่อย ๆ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, การวางแผนแก้ปัญหาและการเผชิญหน้ากับปัญหา)

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

"ปัญหาหลักคือมีปัญหาเรื่องภาษาอังกฤษ ทำให้เวลาเรียนจึงไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา พอไม่เข้าใจบางครั้งก็จะไม่ไปเรียนวิชาเหล่านั้น"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, การหลีกหนี)

"วิธีลดความเครียดส่วนมากจะดูหนัง ฟังเพลง นอนหรือไม่ก็ออกไปเดินเที่ยวเล่นในเมือง เช่น ถนนคนเดิน เป็นต้น แต่ก็เป็นการแก้ปัญหาที่ได้ผลเป็นครั้งคราว ไม่ได้ผลเสมอไป เพราะจะคิดถึงปัญหาเดิม ๆ เรื่องการเรียนอยู่ตลอด"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, การหลีกหนี)

<u>งานที่ได้รับมอบหมาย</u>

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"เรื่องที่เครียดที่สุดในตอนนี้คือการทำโปรเจคจบ สาเหตุของความเครียดเนื่องจากไม่มีเวลาที่จะทำโปรเจค และยากกว่าจะเสร็จโปรเจคแต่ละส่วน

มีปัญหากับโปรเจคเพราะว่าตามจริงแล้วต้องส่งตั้งแต่เทอมที่แล้ว แต่ไม่ได้ทำเพราะว่าลงเรียนเยอะเพื่อที่จะให้จบได้ทันปีนี้ เนื่องจากเพิ่งหลุดโปรมาเลยทำให้เทอมที่แล้วและเทอมนี้ลงเรียนเยอะเป็นพิเศษเดี๋ยวจะจบไม่ทันเทอมนี้ เลยทำให้โปรเจคจากเทอมที่แล้วแทบจะไม่ได้ทำเลย ต้องมาทำเทอมนี้แทน

เทอมนี้ก็ยังเรียนเยอะเหมือนเทอมที่แล้ว และยังมีทั้งการบ้านและงานกลุ่มที่จะต้องทำอีก และนอกจากนี้ยังมีโรคประจำตัวด้วย เลยยิ่งทำให้ไม่ค่อยจะมีเวลาในการทำโปรเจคเท่าไหร่ กลัวว่าโปรเจคจะทำไม่ทันส่งตามที่อาจารย์กำหนด ซึ่งตอนนี้โปรเจคที่ทำก็ยังไม่คืบหน้าเท่าที่ควรและยังไม่ได้ไปหาอาจารย์ที่ปรึกษาโปรเจคเลยซักครั้งตั้งแต่เปิดเทอม 2 มา ทำให้มีความรู้สึกว่าไม่ค่อยมีเวลาว่างมากนัก เพราะต้องทำงานส่งอาจารย์ตลอด และมีโปรเจคที่ต้องนำเสนอกับอาจารย์เกือบทุกวิชา ทำให้รู้สึกเครียด

ตอนนี้พยายามหาเวลาทำโปรเจคให้ได้มากที่สุด เมื่อว่างจากเรียนก็พยายามที่จะทำโปรเจค ทำไปเรื่อย ๆ ไม่ให้หนักจนเกินไป ไม่งั้นจะกระทบต่อสุขภาพ

พยายามที่จะไม่คิดมากว่าโปรเจคจะไม่เสร็จ โปรเจคจะไม่ผ่าน พยายามคิดว่าจะทำให้ดีที่สุด ผลออกมาจะเป็นอย่างไรก็ช่าง ก็ทำให้เราสบายใจเมื่อพยายามที่จะทำให้ถึงที่สุดแล้ว คือ พยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด พยายามไม่คิดมาก อันไหนที่ทำได้ก่อนก็จะพยายามทำก่อน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, การเผชิญหน้ากับปัญหาและควบคุมตนเอง)

"งานเยอะและกำหนดเวลาส่งใกล้กันทำให้เครียด อยากจะให้รายงานมีช่วงการส่งที่ไม่มาอยู่ในช่วงเดียวกัน ที่ผ่านมาแก้ปัญหาโดยจัดเวลาในการทำรายงาน โดยทำงานของวิชาที่ยากและใช้เวลามากก่อน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, การวางแผนแก้ปัญหา)

ผลการเรียน

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"เครียดเกี่ยวกับเรื่องเกรด เนื่องจากว่ากลัวเกรดจะลดลงเพราะเทอมนี้ลงทะเบียนเรียนหลายตัวมาก และมีงานที่จะต้องทำส่งอาจารย์เยอะมาก จึงกลัวว่าจะทำงานออกมาไม่ดีเลยกลัวว่าคะแนนงานจะไม่ดีตามไปด้วย เนื่องจากเป็นวิชาเกี่ยวกับมัลติมีเดียซึ่งงานจะเป็นแบบชิ้นงานที่จะต้องไปนำเสนอหน้าห้อง กลัวทำได้ไม่ดีเหมือนเพื่อน ๆ เลยกังวลว่าเกรดเทอมนี้จะลดลงจากเทอมที่แล้ว แก้ปัญหาความเครียดโดยพยายามเปรียบเทียบว่าคนอื่นที่เกรดน้อยกว่าเราก็มีเยอะ จะได้ไม่ต้องมาเครียดเกี่ยวกับเรื่องเกรด"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, การประเมินค่าใหม่ทางบวก)

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์

"รู้สึกกดดันในการเรียนว่าจะจบไหม มีสโลแกนที่นักศึกษาตั้งกันว่า มหาวิทยาลัยเรา "เข้าง่าย เรียนยาก ไทน์มาก จบน้อย" การเรียนเกรดไม่ค่อยดี เพื่อนที่เกรดไม่ค่อยดีเหมือนกันก็มาก ปัญหาจากการเรียนส่วนใหญ่มาจากฟังไม่รู้เรื่อง ทักษะภาษาอังกฤษไม่ดีเองก็พยายามตั้งใจเรียนและถามอาจารย์ท้ายคาบ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, การแสดงความรับผิดชอบกับปัญหาและการเผชิญหน้ากับปัญหา)

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

"เพราะว่าปีนี้เรียนเป็นปีที่ 5 แล้วเพื่อนจบไปหมดแล้ว เวลาเพื่อนและครอบครัวถามว่าเมื่อไหร่จะจบก็ทำให้เกิดความเครียดบ้างเป็นครั้งคราว และตอนนี้กำลังมีปัญหาเรื่องเกรด เนื่องจากว่าถ้าเทอมนี้เกรดไม่ถึง 2.00 จะทำให้ไปฝึกงานไม่ได้และยังเหลือตัวที่จะต้องลงเรียนอีก 2 ตัว แต่ก็อยากจะได้เกรดเฉลี่ยเวลาจบการศึกษาประมาณ 2.50 เพื่อที่ไปสมัครงานจะได้ไม่มีปัญหา

พยายามเข้าหาอาจารย์ให้มากขึ้น พยายามบอกปัญหากับอาจารย์ให้ได้รับทราบ เพื่อที่อาจารย์จะได้ช่วยเหลือ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม)

<u>อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัย</u>

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"ทัศนคติเกี่ยวกับอาจารย์ส่วนใหญ่เป็นทัศนคติทางบวก เช่น อาจารย์เป็นที่ปรึกษาให้ได้ มีทัศนคติกับอาจารย์เป็นด้านลบก็เป็นส่วนน้อย เช่น อาจารย์บางท่านก็ไม่ฟังนักศึกษา เคยถูกไล่ออกจากห้องเพราะอาจารย์นึกว่าเราคุย ทั้ง ๆ ที่เป็นกลุ่มเพื่อนที่นั่งใกล้เรา ตอนไปตั้งใจจะไปเรียน เลยกลับหอเลยเมื่อถูกไล่ แม้จะเสียความรู้สึกแต่ก็พยายามไม่แสดงออก

ส่วนเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัยบางคนเวลาเราไปติดต่อก็ไม่ใส่ใจ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ ไม่บอกข้อมูลเท่าที่ควรทั้ง ๆ ที่เป็นหน้าที่ของเขา บางคนแย่มาก หยาบคาย ไปขอข้อมูลแต่กลับเอาแต่ว่าเรื่องเกรดเฉลี่ยที่ผ่านมาอยู่นั่นแหละ ข้อมูลอะไรก็ไม่ให้เอาแต่ว่า เราก็ต้องเฉย ๆ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, ควบคุมตนเอง)

<u>พฤติกรรมของนักศึกษา</u>

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์

"เวลาที่เหลือส่วนมากจากการไปเรียนก็จะเล่นเกมส์ แบบที่ว่าเล่นเกมส์ทั้งวัน ทั้งคืนก็มี ทำให้ไม่ได้ไปเรียนเพราะคิดว่าไม่ไปเรียนก็ไม่เป็นไร เดี๋ยวถามเพื่อนเอาก็ได้ว่าอาจารย์สอนอะไรมาบ้าง ชีทเรียนก็ค่อยไปตามถ่ายเอกสารจากเพื่อนก็ได้ เพราะเพื่อนจดไว้หมดแล้วตามที่อาจารย์สอน จะได้ไม่ต้องเสียเวลามาจดเอง

เวลาไปเรียนต้องรีบกลับมาที่หอพักเพื่อเปิดคอมพิวเตอร์เล่นเกมส์ ทำให้ไม่ได้ทบทวนบทเรียนเพราะคิดว่าเดี๋ยวไว้อ่านก่อนสอบก็ได้ไม่เป็นไร เวลาส่วนมากจะใช้เล่นเกมส์เป็นหลัก คือจะเล่นทุกวัน เกมส์ที่

เล่นส่วนมากจะเป็นเกมส์ออนไลน์ เริ่มจากเล่นตามเพื่อน จนติดเลิกเล่นไม่ได้ อยู่ในหอเลยซื้อ proxy เพื่อเล่นเกมส์อย่างเดียว เกมส์ที่เล่นคือ เกมเต้น คือเล่นมาก ๆ จึงทำให้ติดเกมส์ แล้วก็ติดเกมส์มาก ๆ ในช่วงเรียนชั้นปี 3 ปี 4 เมื่อเพื่อนตามให้ไปเรียนก็ไม่ยอมไปเรียน เพราะบางทีไปไม่ได้เนื่องจากเล่นเกมส์มาทั้งคืน ทำให้ง่วงนอนเลยตัดสินใจไม่ไปเรียนเลย ก็ต้องโดดเรียนวิชานั้นไป บางครั้งมีงานก็ไม่ได้ทำส่ง

ไม่ไปเรียนมาก ๆ ก็ส่งผลให้ตอนสอบ ทำข้อสอบไม่ได้ แล้วก็เป็นปัญหาต่อเนื่องมาทุก ๆ เทอม เทอมนี้ก็เป็นครั้งสุดท้ายที่จะติดวิทยาทัณฑ์ครั้งสุดท้ายและก็ยังเป็นโปรต่ำด้วย เทอมนี้ต้องเรียนให้ได้เกรด A 3 ตัว จากที่ลงเรียนทั้งหมด 5 ตัว จึงทำให้เทอมนี้ต้องลงเรียนแต่วิชาเลือกเสรี เพื่อจะช่วยดึงเกรด ถ้าไม่ผ่านก็จะทำให้ถูกรีไทน์ แต่เมื่อไม่เข้าใจก็ไม่ถามอาจารย์ปล่อยเรื่องที่ไม่เข้าใจให้ผ่านไป ถ้าอาจารย์ถามก็บอกว่าเข้าใจ อาจารย์จะได้ไม่มาถามว่าทำไมไม่เข้าใจ เรื่องการเล่นเกมส์ตอนนี้ก็ยังเล่นเกมส์อยู่ แต่พยายามที่จะเล่นให้น้อยลง

โดยส่วนมากเมื่อเครียดก็พยายามหาอะไรทำ เพื่อจะได้ไม่คิดเรื่องที่เครียดอยู่ ส่วนมากจะเป็นการเล่นเกมส์ หรือไม่ก็นอน และเล่นอินเตอร์เน็ต หรือคุยโทรศัพท์กับแฟนบ้างเป็นบางครั้ง

แต่ตอนนี้พยายามแก้ปัญหาด้วยการอ่านหนังสือให้มากขึ้น โดยพยายามจะอ่านหนังสือเกือบทุกวัน พยายามเข้าหาอาจารย์ให้มากขึ้นมากกว่าแต่ก่อน และพยายามเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ยังพยายามไปปรึกษาเรื่องเรียนกับอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาก็ช่วยให้คำปรึกษาเรื่องเรียนในเทอมนี้ และยังช่วยพูดกับอาจารย์ประจำวิชาผู้สอนให้ด้วยว่ามีปัญหาในเรื่องการเรียน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, การหลีกหนี, การเผชิญหน้ากับปัญหาและการวางแผนแก้ปัญหา)

<u>อื่น ๆ</u>

<u>บรรยากาศในห้องเรียน</u>

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"บางวิชาจำนวนนักศึกษามีมากเกินไป มีsection เดียว นักศึกษาในห้องมีจำนวนเยอะมาก น่าจะลดจำนวนนักศึกษาลงไม่เกิน 150 คน เพราะพอคนเยอะแม้คุยกันเบา ๆ เสียงก็ดังไปตีเนื้อหา การเรียนรบกวนการเรียนฟังที่อาจารย์สอนไม่รู้เรื่อง เลยเหมือนไปนั่งคุยกันเป็นส่วนใหญ่ คิดว่าไว้ถามคนข้างหน้าแล้วกันแต่ยังไงการคุยก็ไปรบกวนสมาธิคนตั้งใจเรียนอยู่ดีเลยต้องไปนั่งหน้า ๆ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, การเผชิญหน้ากับปัญหา)

<u>ด้านอุปกรณ์ในห้อง</u>

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"ส่วนใหญ่อุปกรณ์ในห้องเรียนดี ตัวอักษรหน้าห้องก็เห็นชัดดีแม้จะนั่งอยู่ข้างหลัง แต่เครื่องฉายในห้องเรียนบางห้องก็เก่า มองเห็นไม่ชัด หรือสีเพี้ยนไม่เหมือนจริงก็เลือกที่นั่งที่คิดว่าเห็นชัดสุดแทน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, การเผชิญหน้ากับปัญหา)

<u>ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนสอบ</u>

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"บางครั้งตารางสอบซ้อนกันมาก แก้ปัญหาโดยอ่านวันต่อวัน สอบเสร็จวิชานี้รีบกลับหอไปอ่านวิชาต่อไปของวันพรุ่งนี้"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, การเผชิญหน้ากับปัญหา)

2. **เรื่องส่วนตัว** จากการสัมภาษณ์พบว่านักศึกษามีความเครียดเรื่องส่วนตัวในเรื่องภาพลักษณ์ส่วนบุคคล เช่น ไม่สวย, รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปและสุขภาพ

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"เนื่องจากไม่ค่อยจะมีเวลาให้กับตัวเอง เพราะเอาเวลาทั้งหมดไปทุ่มให้กับโปรเจค จนรู้สึกว่าไม่ค่อยจะได้ดูแลตนเองเท่าที่ควรและรู้สึกว่าเหมือนพักผ่อนไม่ค่อยจะเพียงพอเท่าที่ควร เวลาที่เคยมีทำอย่างอื่น เช่น เล่นอินเตอร์เน็ต ออกไปข้างนอก ก็ต้องลดไป เพราะต้องเอาเวลาที่มีมาทำโปรเจคที่จะต้องส่งภายในสิ้นเทอมนี้ แต่ก็พยายามหาเวลาว่าง พยายามหาเวลาพักผ่อนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพราะมีโรคประจำตัวด้วย"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, การวางแผนแก้ปัญหา)

" เรื่องความสวยเป็นเรื่องที่เครียดที่สุดในตอนนี้เพราะไม่มีความมั่นใจในตนเอง เพราะมีพี่น้องฝาแฝดที่เป็นผู้ชายจึงทำให้หนูติดนิสัยคล้าย ๆ น้องชายมา ทำให้คนมักคิดเสมอว่าหนูเป็นทอม แล้วไปที่ไหนก็ชอบมีผู้หญิงเข้ามาคุยด้วย เพื่อน ๆ ก็มักจะคิดว่าผู้หญิงที่เค้ามาคุยด้วยนั้นจะต้องชอบหนู และเพื่อน ๆ ก็ชอบมาพูดแซวเล่น เมื่อเวลามีผู้หญิงที่เพื่อน ๆ ไม่รู้จักมาคุยด้วย

หลัง ๆ มาแม่ก็อยากจะให้เปลี่ยนตัวเองมาเป็นผู้หญิงให้มากขึ้น ซึ่งตอนนี้พยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดูเป็นผู้หญิงให้มากขึ้นโดยเริ่มจากใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้วดูเป็นผู้หญิงมากขึ้น และเริ่มเปลี่ยนแปลง

จากแต่ก่อนจะใส่เสื้อช้อปกับกางเกงยีนส์ไปเรียน แต่เดี๋ยวนี้เปลี่ยนมาใส่ชุดนักศึกษา เลิกใส่กางเกงไปเรียน และเริ่มแต่งหน้าแต่งตา เริ่มทาเล็บ ใส่รองเท้าส้นสูง แต่หลังจากเปลี่ยนตัวเอง เพื่อน ๆ ในสาขาก็เริ่มเข้ามาล้อว่าจะเลิกเป็นทอมแล้วเหรอ ทำให้บ้างครั้งรู้สึกว่าไม่มั่นใจในตนเองว่า ทำไมต้องมีคนมาคอยล้อด้วยกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดูเป็นผู้หญิงมากขึ้น

หากมีเพื่อน ๆ ล้อ ก็พยายามหันไปสนใจกับสิ่ง ๆ อื่น ๆ แทนโดยอาจหันไปมองสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเองแทน หรือมองไปข้างหน้า หรือไม่ก็พยายามรีบ ๆ เดินผ่านเพื่อน ๆ ไป ทำเป็นไม่สนใจสิ่งที่เพื่อน ๆ ล้อตัวเองอยู่ และการสร้างความมั่นใจอีกอย่างหนึ่งคือ การเปิดดูเว็ปไซต์ต่าง ๆ ที่สอนเกี่ยวกับการแต่งตัว แต่งหน้า การเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับตนเอง เหมาะสมกับแฟชั่นที่กำลังเป็นอยู่ในตอนนี้ และพยายามคิดให้แง่บวกว่าตัวเองนั้นสวย

หลัง ๆ มาเพื่อน ๆ เริ่มจะไม่ล้อเรื่องการเปลี่ยนแปลงของหนูมากนัก เพื่อนเริ่มเข้าใจในสิ่งที่เราต้องการจะเปลี่ยนแปลงมากขึ้น จากที่เคยล้อมาก ๆ ก็ลดลงไป"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, ควบคุมตนเอง วางแผนแก้ปัญหาและประเมินค่าใหม่ทางบวก)

"ความเครียดในเรื่องอื่นที่มีคือความเจ็บป่วย เนื่องจากเป็นคนที่มีโรคประจำตัวเยอะ เป็นภูมิแพ้ โรคกระเพาะ จึงทำให้ต้องกินยาเป็นประจำ และช่วงที่ต้องคิดมากเรื่องเรียนจะยิ่งส่งผลกระทบทำให้อาการของโรคกำเริบจึงต้องกินยาเป็นประจำ แก้ไขโดยการกินยาเป็นประจำหรือถ้าอาการเจ็บป่วยเป็นมาก ๆ ไม่สามารถกินยาที่มีอยู่ให้หายได้ก็จะไปหาหมอ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, เผชิญหน้ากับปัญหาและวางแผนแก้ปัญหา)

3. **ครอบครัว** สาเหตุของความเครียดด้านครอบครัวส่วนใหญ่เกิดจากความคาดหวังของคนในครอบครัวเรื่องผลการเรียนที่นักศึกษายังไม่สามารถทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวคาดหวัง

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์

"มีความขัดแย้งกับครอบครัวบ้างแต่ก็ไม่มาก ส่วนมากจะเป็นการกดดันเรื่องการเรียนมากกว่า เนื่องจากครอบครัวคาดหวังว่าเมื่อไหร่จะเรียนจบเหมือนคนอื่นซักที แต่ก็พยายามอธิบายให้ครอบครัวเข้าใจว่าตอนนี้มีปัญหากับการเรียนอยู่ "

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, เผชิญหน้ากับปัญหา)

"เครียดเรื่องการทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ คือครอบครัวมีความกดดันว่าจะต้องเรียนให้จบตามเกณฑ์ ซึ่งครอบครัวจะเป็นห่วงเรื่องการเรียนมาก ๆ จะคอยโทรมาถามตลอดว่าวันนี้เรียนกี่โมง

เรียนวิชาอะไร เลิกเรียนกี่โมง ซึ่งการถามมาก ๆ ทำให้รู้สึกว่าเหมือนตัวเองถูกกดดันจากทางบ้านในเรื่องการเรียน ทำให้เกิดความเครียด และปัญหาที่เกิดขึ้นกับการเรียนก็ไม่กล้าที่จะปรึกษากับทางบ้าน เพราะกลัวทำให้ทางบ้านผิดหวังกับสิ่งที่ทางบ้านคาดหวังเกี่ยวกับการเรียนของตัวเองพยายามแก้ไขโดยการทำทุกอย่างให้ได้อย่างที่ครอบครัวหวัง"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, เผชิญหน้ากับปัญหาและหลีกหนี)

"เรื่องที่เครียดมากที่สุด คือ ครอบครัวเกี่ยวกับคนในครอบครัวเนื่องจากครอบครัวมีปัญหาภายในครอบครัว หนูไม่ค่อยได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว เมื่อมีปัญหาโทรไปปรึกษาก็จะโดนทางบ้านว่าซะเป็นส่วนใหญ่ และยังว่าเรื่องที่หนูยังเรียนไม่จบซักที หากมีปัญหาเรื่องเงิน ทางครอบครัวค่อนข้างจะปัดความรับผิดชอบไม่ยอมช่วยเหลือ แม้กระทั่งพี่สาวหรือพี่ชายจะไม่ยอมช่วยเหลือเลย อ้างว่าตอนที่ตนเองเรียนไม่เห็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว

เวลามีปัญหาให้ช่วยเหลือทางครอบครัวปฏิเสธที่จะช่วยเหลือ เนื่องจากว่าทางครอบครัวไม่ได้สนับสนุนให้มาเรียนที่นี่ตั้งแต่แรก แต่ด้วยความที่อยากมาเรียนที่นี่จึงทำให้ทางบ้านค่อนข้างจะโกรธเนื่องจากครอบครัวได้เคยบอกเอาไว้ว่าถ้าจะเรียนมหาวิทยาลัยจะไม่ส่งเรียน ให้ช่วยเหลือตัวเองในการส่งตัวเองเรียนเองซึ่งปัญหาที่เกิดในครอบครัวส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเงินเป็นส่วนมาก"

หนูพยายามที่จะคุยกับครอบครัวให้มากขึ้น และพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอยู่โดยพยายามอธิบายให้เข้าใจ แต่ส่วนมากทางบ้านจะไม่พยายามรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้นเท่าไรนัก"

พยายามลดความเครียดโดยออกไปเดินเล่นกับเพื่อน ๆ ไปดูทีวี หรือฟังเพลง หรือไม่ก็คุยโทรศัพกับเพื่อน ๆ โดยอาจโทรไปปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนที่ไว้ใจได้"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, การเผชิญหน้ากับปัญหา, แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการหลีกหนี)

4. **สังคม** ความเครียดในด้านสังคมของนักศึกษาจากการสัมภาษณ์พบว่าเป็นเรื่องปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนใหญ่เกิดจากมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนทั้งเรื่องงานหรือความรู้สึกส่วนตัวซึ่งทำให้นักศึกษารู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบและต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนบ้างนิดหน่อย เพื่อนพยายามที่จะเล่าเรื่องชีวิตส่วนตัวให้ฟังซึ่งบ้างครั้งก็ไม่อยากฟังเพราะเค้าชอบมาเล่าให้ฟังตอนอยู่ในห้องเรียน และบางทีเค้าชอบที่จะมายุ่งเรื่องส่วนตัว ชอบถามเกี่ยวกับแฟนของเราว่าเป็นคนยังไง ทำงานที่ไหน อายุเท่าไหร่ และชอบไปเปรียบเทียบกับแฟนของเค้า เค้ามักจะเปรียบเทียบว่าแฟนของหนูนั้นไม่ดีเท่าแฟนของเค้า ทำให้บางครั้งรู้สึกเดือดเค้าและทำให้

รู้สึกรำคาญมาก เพราะเป็นคนที่ไม่ชอบให้ใครมายุ่งเรื่องส่วนตัวเท่าไหร่ และยังจะต้องเจอกับเพื่อนคนนี้ตลอดเพราะว่าเรียนวิชาเดียวกัน ทำงานกลุ่มด้วยกันตลอด

เคยโดนเพื่อนหลอกทำงานให้โดยเพื่อนบอกว่าอาจารย์ให้ช่วยและเขาติดธุระต้องกลับบ้าน หนูเลยทำคนเดียวทุกอย่าง แต่มาทราบความจริงทีหลังว่าจริง ๆ แล้วอาจารย์ให้ค่าตอบแทนและเพื่อนไปเที่ยวกับแฟนไม่ได้มีธุระอะไร

แก้ปัญหาโดยพยายามจะไม่สนใจกับสิ่งที่เพื่อนคนนี้พูด และตอนนี้เลือกที่จะไม่นั่งเรียนกับเพื่อนนี้คนเท่าไหร่ เพื่อตัดปัญหาที่เค้าชอบมาชวนเราคุย"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, ควบคุมตนเอง)

"มีความเครียดเกี่ยวกับการถูกเปรียบเทียบกับเพื่อน เพราะสาขาที่เรียนอยู่มีการแข่งขันในการทำงานส่งอาจารย์ว่าใครจะทำได้สวยกว่า ออกแบบได้สร้างสรรค์ ใครจะได้คะแนนเยอะกว่ากัน จึงเกิดความเครียดว่าจะต้องทำงานให้ออกมาดี ได้คะแนนเยอะ ๆ จะได้ไม่ถูกเปรียบเทียบจากเพื่อน ๆ พยายามแก้ไขโดยคิดในแง่ดีว่างานที่ทำนั่นดีอยู่แล้ว งานเราสวยกว่าดีกว่าคนอื่น"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, ประเมินค่าใหม่ทางบวก)

"การวางตัวในสังคมจะระมัดระวังตัวก่อนพูดเพราะไม่อยากให้ต้องผิดใจกัน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, วางแผนแก้ปัญหา)

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

"มีความเครียดเกี่ยวกับการเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ เนื่องมาจากมีเพื่อนเยอะทำให้ต้องมีการกินการเที่ยว จะต้องเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ เพราะถ้าไม่ไปกับเพื่อนก็ไม่ได้เพราะว่าเพื่อนชวนไป ก็ต้องไป"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม)

5. **สิ่งแวดล้อม** จากการสัมภาษณ์นักศึกษามักมีความเครียดในเรื่องที่อยู่อาศัย การเดินทาง การจราจร ที่พักผ่อนหย่อนใจ ราคาค่าเช่า และมลภาวะ โดยความเครียดที่เกิดจากที่อยู่อาศัยมักเกิดจากความไม่ปลอดภัยของการพักอาศัยที่หอนอกมหาวิทยาลัย ความสะดวกสบายของหอพักในมหาวิทยาลัย และการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ส่วนการเดินทางในกรณีที่อยู่หอนอกมหาวิทยาลัยนักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่าไม่สะดวกในการเดินทางหากไม่มียานพาหนะเป็นของตัวเอง และมลภาวะที่เกิดจากการเผาขยะหรือเผาป่าของชาวบ้านใกล้เคียงหอ โดยนักศึกษาได้ให้ข้อมูล ดังนี้

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"มีปัญหาด้านที่พักเนื่องจากที่พักอยู่ไกลจากที่เรียนเพราะเลือกไปอยู่บ้านเช่ากับเพื่อนแทนที่จะพักในมหาวิทยาลัย ทำให้การเดินทางมาเรียนลำบากเพราะต้องอาศัยให้เพื่อนขี่จักรยานยนต์มาส่งในมหาวิทยาลัย แต่ว่าเรียนเช้ามาก ทำให้เพื่อน ๆ ไม่อยากตื่นมาส่งไปเรียนหนังสือและผมขี่รถจักรยานยนต์ไม่เป็นทำให้จะต้องเดินเท้าจากบ้านเช่าที่พักอยู่กับเพื่อนมาขึ้นรถเขียวที่หน้ามหาวิทยาลัย

ในบ้านเช่าอยู่กันหลายคน ทำให้รู้สึกอึดอัดบ้างเป็นบางครั้งและเพื่อนเลี้ยงแมวในบ้านพักแมวที่เพื่อนเลี้ยงไว้จะมาก่อกวนบ้างเป็นบางเวลาแต่ก็ยังอดทนอยู่กับเพื่อนเพราะชอบที่จะได้อยู่กับเพื่อน ๆ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, ควบคุมตนเอง)

"อยู่หอนอกเพราะไม่มีข้อบังคับมาก แต่บางหอก็ไม่ปลอดภัย ของหาย เช่น รองเท้าหรือรถมอเตอร์ไซค์ เจ้าของหอที่เคยเช่าก็พยายามแก้ปัญหาอย่างปิดประตูรั้วตอนกลางคืน พอมีคนมามีเสียงเปิดประตูรั้วจะได้ออกมาดู

ตอนหลังเลยพยายามเลือกหอที่ปลอดภัยดูจากสภาพหอที่ดูดี มียาม มีใช้คีย์การ์ด ถนนมีไฟสว่างและไม่มีประวัติของหาย

อยู่หอนอกมีปัญหาเรื่องการเดินทาง บางทีก็ไม่สะดวกที่ไม่มีรถเป็นของตัวเองต้องรอรถเขียวนาน จนบางครั้งก็เข้าเรียนสายเลยต้องมารอรถก่อนเวลาเรียนมากหน่อย"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, การวางแผนแก้ปัญหา)

"ค่าเช่าบ้านแพงเกินไป อยากให้ทางเจ้าของบ้านช่วยลดค่าเช่าบ้านลงให้หน่อย เพราะชอบบ้านเช่า ไม่ชอบที่อยู่เป็นห้องแถว เสียงดัง ที่นี่มีอุปกรณ์เพิ่มทั้ง ทีวี ตู้เย็น แอร์ ปัจจุบันก็หาเพื่อนมาอยู่ด้วยเพื่อช่วยมาหารค่าที่พัก

บริเวณรอบ ๆ มหาวิทยาลัยแถวบ้านที่เช่าชอบมีการเผาขยะ เศษหญ้าแห้ง ฟางข้าว หรือเผานา ทำให้มีควัน แล้วทำให้หายใจไม่ค่อยออก ควันที่เกิดจากการเผาขยะทำให้หายใจติดขัด สูดควันเข้าไปมาก ๆ ทำให้แน่นหน้าอกเป็นบ้างครั้ง พยายามแก้ปัญหาโดยการปิดประตูหน้าต่างหรือหาผ้ามาปิดจมูกเวลาควันมาก ๆ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, เผชิญหน้ากับปัญหา)

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์

"แมลงที่บ้านพักเยอะมาก เพราะว่าหลังเป็นร่องระบายน้ำ ยิ่งช่วงกลางคืนแมลงจะเยอะมาก เนื่องจากเปิดไฟในบ้านทำให้แมลงยิ่งบินเข้ามาในบ้านเต็มไปหมด แก้ไขปัญหาด้วยการพยายามหายามาฉีดฆ่าแมลงบ้างเป็นบางครั้ง หลังจากฉีดยาฆ่าแมลงไปแต่ยังไงแมลงก็ยังเยอะอยู่เหมือนเดิม

อีกปัญหาคือค่าเช่าบ้านแพงเกินไป เนื่องจากเป็นบ้านและอยู่กันแค่ 2 คนกับเพื่อนในสาขา แต่ว่า 2 เดือนแล้วที่เพื่อนไม่ช่วยจ่ายค่าเช่าบ้าน และเพื่อนกำลังจะย้ายออกจากบ้านเพราะบอกว่าแมลงเยอะเกินไป ตอนนี้พยายามหาหอใหม่เพื่อที่จะย้ายออกเนื่องจากเพื่อนจะย้ายออกจากบ้านเช่า และตัวเองต้องเสียเงินค่าบ้านเช่าคนเดียว 2 เดือนแล้วเนื่องจากเพื่อนไม่ยอมช่วยจ่ายค่าเช่าบ้าน

ช่วงนี้ก็นอนไม่ค่อยหลับเนื่องจากอากาศร้อนและเครียดเรื่องค่าเช่าบ้านที่เพื่อนไม่ช่วยจ่ายเลยทำให้นอนไม่หลับก็แก้ปัญหาโดยพยายามไม่คิดมากเรื่องค่าหอ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, การวางแผนแก้ปัญหา, เผชิญหน้ากับปัญหาและการหลีกหนี)

"น้ำประปาหอพักในม.ที่พักอยู่ไม่ค่อยไหลเวลากลางคืน แล้วน้ำยังมีสีขุ่นไม่ค่อยสะอาด แล้วยังมีกลิ่นคลอรีนแรงมาก ท่อน้ำชอบแตกเป็นประจำ และชอบซ่อมบำรุงระบบน้ำประปาตอนช่วงที่เปิดเทอมตลอดเลย ทำให้ต้องปิดน้ำ กว่าจะซ่อมบำรุงเสร็จก็ใช้เวลานาน บางทีทั้งใช้เวลาทั้งวันในการซ่อมบำรุงพอน้ำไม่ไหลต้องออกไปอาศัยเพื่อนที่อยู่หอนอกอาบน้ำตลอดเลย

ขยะภายในหอพักเยอะแล้วบางทีนักศึกษาที่อยู่ก็ทิ้งขยะกันไม่ค่อยเป็นระเบียบ ทิ้งขยะไม่เป็นที่ เช่น ข้าง ๆ 7/11ตรงหอลำดวน บางครั้งทิ้งกันเป็นกองท่วมบนสนามหญ้าเลย มีที่ทิ้งขยะรวมข้างบันไดหนีไฟเป็นถังพลาสติกใบเดียว ชั้นละหนึ่งใบ ขยะก็ล้นแม้จะมาเก็บทุกวันเพราะต่างคนต่างทิ้ง ทิ้งไม่เป็นระเบียบเพราะพอถังเต็มก็กอง ๆ ไว้ข้าง ๆ ไม่สนใจมัน

เวลารถเสียที่หาที่ซ่อมยากมาก ต้องโทรตามช่างจากข้างนอกมาซ่อมรถให้กว่าจะมาซ่อมให้บางทีนานมาก

ที่เงียบสงบที่ใช้อ่านหนังสือใน ม. น้อยมาก อย่างห้องสมุดเวลาช่วงสอบคนใช้ห้องสมุดเยอะมากไม่เพียงพอต่อความต้องการ เมื่อคนเข้าไปใช้มากก็ทำให้เสียงดังเพิ่มมากขึ้น ห้องสมุดก็พื้นที่น้อย ที่พักผ่อนหย่อนใจก็น้อยเลยทำให้ไม่ค่อยอยากมาอ่านหนังสือ และยังไม่สามารถทำงานหรือทบทวนบทเรียน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, เผชิญหน้ากับปัญหาและการหลีกหนี)

"ปัญหาคือไม่มีที่จอดรถ อยากให้มีพื้นที่ในการจอดรถเพิ่มมากขึ้นภายใน มหาวิทยาลัยไม่ว่าจะบริเวณหอพัก หรือบริเวณอาคารเรียนเนื่องจากตอนนี้นักศึกษาเยอะขึ้นทำให้ที่จอดรถไม่เพียงพอ และ

บริเวณที่จอดรถไม่มีหลังคากันแดดกันฝนบางทีฝนตกทำให้รถเปียก ตอนแรกใช้มอเตอร์ไซค์ แต่ตอนนี้มาใช้รถไฟฟ้าแล้วเอารถจอดทิ้งไว้เพราะเบื่อที่ไม่มีที่จอดรถตามอาคารเรียนต่าง ๆ ฝนตกก็เปียกรถ"

รู้สึกว่าที่พักผ่อนใน ม. ค่อนข้างอันตรายเช่น ตรงหลังเขื่อนเก็บน้ำ เนื่องจากค่อนข้างเปลี่ยว เวลาจะไปที่ต้องไปกันหลาย ๆ คน เลยไม่ไปพักผ่อนในสถานที่ไกล ๆ เพราะเสี่ยงได้รับอันตราย เลยไม่ค่อยได้พักผ่อนหย่อนใจเท่าไหร่เพราะส่วนใหญ่ก็อยู่ในม.ตลอด"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, เผชิญหน้ากับปัญหาและการหลีกหนี)

"รถภายในมหาวิทยาลัยและหน้ามหาวิทยาลัยเยอะมาก และชอบขี่รถย้อนศรกันเยอะมาก โดยเฉพาะบริเวณตลาดฟ้าไทย จากการขับขี่รถไม่ถูกกฎจราจรเกือบทำให้เกิดอุบัติเหตุบ่อย ๆ แต่จุด u-turn ไกล ต้องไปกลับรถที่ปั๊มน้ำมัน เลยขับย้อนจากหน้าม.ไปตลาดเลย ย้อนไกล เปลืองน้ำมันแพง และที่จอดรถภายในมหาวิทยาลัยน้อยมากไม่เพียงพอกับนักศึกษา

ที่พักผ่อนหย่อนใจไม่เพียงพอ บริเวณมหาวิทยาลัยขาดแคลนแหล่งพักผ่อนอย่างมาก ส่วนมากเด็กจะมากองกันอยู่ที่ลานดาวตอนเย็น ๆ เยอะมาก ทำให้รู้สึกอึดอัดเวลามานั่งพักผ่อน **เลยต้องนั่งเล่น**อยู่ที่ห้องแทนถึงจะน่าเบื่อแต่ก็ยังดีกว่าออกมาแล้วคนเยอะ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, เผชิญหน้ากับปัญหาและการหลีกหนี)

6. **การเงิน** จากการสัมภาษณ์พบว่าปัญหาเรื่องการเงินเกิดจากสามประเด็นที่สำคัญคือ เงินไม่พอใช้จ่ายเพราะสินค้าอุปโภคบริโภคมีการปรับราคาสูงขึ้น, รายจ่ายเพิ่มขึ้นจากการเรียนหรือการเข้าสังคมและพฤติกรรมการใช้เงินของนักศึกษาเอง โดยกลวิธีการเผชิญปัญหาที่นักศึกษาเลือกใช้มีทั้งแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เช่น หารายได้เสริมหรือควบคุมการใช้เงินของตัวเอง และมุ่งจัดการกับอารมณ์ ดังนี้

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

"ได้เงินจากครอบครัวเดือนละ 2,000 บาท และจากเงินกู้ กยศ. 2,000 บาท บางเดือนไม่พอใช้ทำให้เครียด ต้องหางานพาร์ทไทม์ที่มหาวิทยาลัยทำแต่ทำงานบางเดือนก็ยังไม่ได้เงิน เลยต้องเปลี่ยนมาเป็นคูปองแทนเพื่อนำไปใช้ในการซื้อข้าว คือ พยายามหางานทำในมหาวิทยาลัยเพื่อจะได้มีเงินช่วยในเรื่องค่าใช้จ่าย"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, การเผชิญหน้ากับปัญหา)

"รายจ่ายเพิ่มขึ้นมากเนื่องจากกิจกรรมภายในสาขาจึงทำให้มีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้น และทำให้เงินไม่พอใช้บ้างในบางเดือน แก้ไขโดยการพยายามควบคุมรายจ่ายไม่ให้เกินกับรายรับจนเกินไป และไม่พยายามซื้อของใช้ฟุ่มเฟือย ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, การควบคุมตนเอง)

"เครียดเนื่องจากรายได้ไม่พอกับรายจ่าย และตัวเองเป็นคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือยมาก ไม่ว่าจะเป็นเครื่องสำอางค์ หรือเสื้อผ้าต่าง ๆ เดือน ๆ หนึ่งหมดค่าเครื่องสำอางค์ค่อนข้างจะมากพอสมควร นอกจากเครื่องสำอางค์แล้วยังมีของใช้ต่าง ๆ เสื้อผ้า รองเท้า ที่ซื้อเป็นประจำ โดยเฉพาะเสื้อค่อนข้างจะซื้อเกือบทุกอาทิตย์ที่มีงานตลาดนัดในมหาวิทยาลัย

นอกจากนี้ยังเป็นคนชอบเสี่ยงโชคในการซื้อหวยใต้ดิน ซื้อแต่ละครั้งเป็นเงินประมาณ 1,000 บาทเกือบทุกครั้ง ทุก ๆ เดือนก็จะซื้อ 2 ครั้ง คือซื้อทุกงวดเลย ไม่ซื้อไม่ได้เด็ดขาด ไม่ถูกก็ไม่เป็นไร ขอเพียงแค่ว่าให้ได้ซื้อ จึงทำให้เงินส่วนมากที่หมดไปนั้นหมดไปกับสิ่งฟุ่มเฟือยเหล่านี้ พยายามจะลดเรื่องค่าใช้จ่ายต่าง ๆ แต่ตอนนี้เรื่องที่ไม่สามารถแก้ไขได้คือเรื่องที่จะเลิกซื้อหวยใต้ดิน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, การควบคุมตนเอง)

"เดี๋ยวนี้ซื้ออาหารขนมหน่อยก็เสียเงินเยอะแล้ว ยิ่งพอมีLotus มาเปิด ชอบเข้าไปเดินเล่น มีของล่อตา เดี๋ยวก็ซื้อติดมือไปอยู่ดีเลยพยายามซื้อแต่พอดี ๆ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, การควบคุมตนเอง)

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

"เรื่องที่เครียดมากที่สุดตอนนี้คือเรื่องการเงิน เพราะเงินรายเดือนที่ได้รับไม่พอใช้สาเหตุที่เงินไม่พอใช้เนื่องจากแม่มาทำงานที่นี่เลยทำให้แม่หักค่าใช้จ่ายรายเดือนจากที่แต่ก่อนมีเงินรายเดือนประมาณเดือนละ 8,000 บาท โดยไม่รวมกับค่าหอ แต่ตอนนี้แม่หักเงินเดือนเพราะมาอยู่กับแม่ได้ไม่ต้องเสียค่าหอพักเหมือนแต่ก่อน และเงินค่าใช้จ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ แม่เป็นคนจัดการให้หมด

ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่โดนหักไม่พอใช้จ่ายเพราะนำเงินไปซื้อของใช้ที่ไม่มีความจำเป็นต่อตัวเองเท่าไหร่ เช่นนำไปซื้อของพวกเหล้า เบียร์ บุหรี่ โดยบุหรี่จะต้องซื้ออย่างน้อยวันละ 1 ซอง และต้องซื้อเหล้าหรือเบียร์ดื่มอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง และต้องซื้อครั้งละ 1 ลัง สาเหตุที่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ก็เนื่องมาจากต้องการที่จะเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ เนื่องจากเพื่อน ๆ ส่วนมากจะดื่มเหล้าและสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติ จึงทำให้เสียเงินกับสิ่งพวกนี้เป็นจำนวนมากต่อเดือน บางเดือนเงินที่ได้รับมาหมดตั้งแต่ต้นหรือกลางเดือนทำให้ต้องยืมเงินเพื่อน ๆ พอเดือนต่อ ๆ ไปก็มีปัญหาต้องเอาเงินมาชดใช้ให้เพื่อน แล้วก็ทำให้

เงินไม่พอใช้จ่ายต่อไปเป็นลูกโซ่ เมื่อเงินหมดก็ไม่กล้าที่จะขอแม่ ทำให้รู้สึกเครียดเลยไม่ยอมพูดกับใครและไม่ยอมตื่นไปเรียน

เรื่องวิธีการแก้ปัญหาตอนนี้ยังไม่มีความคิดที่จะแก้ปัญหาใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะคิดว่าปัญหาพวกนี้ไว้ทำงานก่อนแล้วค่อยแก้กันที่หลังจะดีกว่าเมื่อทำงานได้เงิน สิ่งที่ทำอยู่ในตอนนี้คิดว่าเป็นการหนีปัญหามากกว่า

ส่วนมากมักลดความเครียดด้วยการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำเป็นประจำแม้กระทั่งตอนมาเรียนถ้าเครียดก็จะออกไปสูบบุหรี่ที่ห้องน้ำ แต่ถ้าดื่มเหล้าจะประมาณอาทิตย์ละไม่เกิน 2 ครั้ง ถ้าอยู่กับแม่จะไม่สูบบุหรี่จะเลือกเป็นการอ่านการ์ตูนหรือไม่ก็โหลดหนังการ์ตูนมาดูแก้เครียด หรือไม่ก็พยายามนอน โดยไม่สนใจว่าจะนอนไปกี่ชั่วโมงแล้วและไม่พูดคุยกับใคร ไม่ว่าใครจะคุยด้วยก็ตาม ผลที่ได้จากวิธีการที่ใช้ลดความเครียดส่วนมากก็จะได้ผลเป็นบางครั้ง แต่บางครั้งก็ทำให้รู้สึกเครียดยิ่งกว่าเดิม"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, การหลีกหนี)

4.2 ความต้องการของนักศึกษาในการได้รับความช่วยเหลือ

จากการสัมภาษณ์พบว่านักศึกษาต้องการได้รับความช่วยเหลือจากทางครอบครัวและทางมหาวิทยาลัยในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะคำแนะนำปรึกษาและกำลังใจ ดังนี้

ครอบครัว

" อยากได้รับความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง คืออยากให้ช่วยเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการเรียน อยากให้ผู้ปกครองพูดให้กำลังใจเกี่ยวกับเรื่องเรียน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

"อยากได้รับความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง อยากได้กำลังใจจากผู้ปกครอง เช่น โทรศัพท์มาให้กำลังใจ ถามเกี่ยวกับเรื่องโปรเจค หรือถามเกี่ยวกับความเป็นอยู่ว่าทำอะไรอยู่ เพื่อที่จะได้มีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น และอยากให้ผู้ปกครองรับฟังปัญหาและพยายามหาทางแก้ปัญหาร่วมกัน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

"อยากได้รับความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง โดยอยากให้ผู้ปกครองเพิ่มเงินเดือนที่ให้ในแต่ละเดือนเพิ่มขึ้นเท่าแต่ก่อน ก่อนที่จะโดนหักลดเงินเดือน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

"อยากให้ครอบครัวเข้าใจและให้ส่งเงินมาช่วยเหลือเวลามีปัญหา และไม่อยากให้ครอบครัวซ้ำเติมเรื่องการเรียนที่เรียนไม่จบซักที อยากให้ครอบครัวเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

มหาวิทยาลัย

"อยากให้มหาวิทยาลัยให้การช่วยเหลือโดยการช่วยให้คำแนะนำเรื่องการเรียนแก่นักศึกษาที่มีปัญหาเป็นพิเศษ อยากให้ชมรมต่าง ๆ ที่อยู่ในมหาวิทยาลัยมีกิจกรรมที่สร้างสรรค์เยอะ ๆ เช่นดูความต้องการว่าเด็กต้องการชมรมแบบไหน ก็จัดตั้งให้แก่นักศึกษาเพื่อเป็นตัวช่วยในการลดความเครียดของนักศึกษา"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

"อยากให้มหาวิทยาลัยจัดการกับปัญหาเรื่องเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนในทุก ๆ เรื่องไม่ว่าจะเป็นการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ในเรื่องเรียน หรือการย้ายสาขา อยากให้มหาวิทยาลัย ดูแลเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใกล้ชิด เช่น มีหนังสือคู่มือให้เพราะบางครั้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องก็ให้ข้อมูลไม่ตรงกัน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

"อยากให้ทางมหาวิทาลัยจัดติวก่อนสอบให้กับกลุ่มปีอื่นที่ไม่ใช่ปีหนึ่งด้วยเพราะบางวิชาก็ยากแม้เราจะไม่ใช่ปีหนึ่งแล้ว

ทั้งนี้ก็อยากให้ทางมหาวิทยาลัยตรวจสอบความสะอาดของร้านอาหารเพราะเคยรับประทานอาหารอยู่แล้วพบลูกแมลงสาบอยู่ในอาหารและก็ไม่ใช่ครั้งเดียวด้วย"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

"อยากให้มหาวิทยาลัยรณรงค์ให้ชาวบ้านแถวมหาวิทยาลัยลดการเผาขยะหรือเศษฟางข้าวต่าง ๆ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

"อยากให้ ม.ช่วยจัดการระบบน้ำประปาให้ได้มาตรฐาน เวลาซ่อมบำรุงอยากให้อยู่ในช่วงปิดเทอม และหาที่ซ่อมรถยาก อยากให้มีที่ซ่อมรถเพิ่มขึ้นมากกว่านี้เพราะเวลารถเสียที่หาที่ซ่อมยากมาก

ต้องโทรตามช่างจากข้างนอกมาซ่อมรถให้กว่าจะมาซ่อมให้บางทีนานมาก ทำให้ไม่สามารถไปทำธุระได้ตามที่ต้องการ อยากให้มีร้านซ่อมรถใน ม. บ้าง เหมือนอย่าง ม.อื่น ๆ ก็มีร้านซ่อมรถใน มหาวิทยาลัย และอยากให้มีปั๊มน้ำมันด้วยก็จะดี โดยเฉพาะเด็กที่รถเสียและอาศัยอยู่ใน ม. ต้องการมาก และอยากให้สร้างห้องสมุดเพิ่ม หรือสร้างที่พักผ่อนหย่อนใจเพิ่ม แล้วก็อยากให้มหาวิทยาลัยลัยเคร่งครัดเรื่องบทลงโทษในการทิ้งขยะ ให้ช่วยกันรณรงค์กันรักษาความสะอาดโดยเฉพาะบริเวณหอพักในมหาวิทยาลัย"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

"อยากให้ทำที่จอดรถเพิ่มขึ้นทั้งบริเวณหอพักและอาคารเรียน และอยากให้มีรถไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้นวิ่งให้ดึกมากกว่านี้และรณรงค์ให้นักศึกษาใช้รถไฟฟ้าเพิ่มกันมากขึ้น อยากให้ทางมหาวิทยาลัยจัดสร้างสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากที่มีอยู่น้อยเกินไป และอยากให้ส่งเสริมกิจกรรม เช่น กีฬาหรือเป็นชมรมกีฬา"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

"อยากให้มีการตรวจจับเกี่ยวกับการขับขี่รถอย่างเคร่งครัด อยากให้มหาวิทยาลัยเข้มงวดกับการขับขี่รถของนักศึกษาและรวมมือกับตำรวจในการจับพวกที่ขับขี่ผิดกฎจราจร และอยากให้ ม. สร้างที่จอดรถเพิ่มมากขึ้นถ้าที่ไม่เพียงพอสร้างที่จอดรถแบบห้างเลย อยากให้ทางมหาวิทยาลัยจัดสร้างสถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้เยอะขึ้นมากกว่าเดิม"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

<u>สรุปผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง</u>

จากการสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจำนวน 7 คน ในเรื่องความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา สรุปผลการสัมภาษณ์ได้ดังนี้

นักศึกษารับรู้ว่าตนเองมีความเครียดมากที่สุดในสาเหตุความเครียดที่แตกต่างกัน โดยนักศึกษารับรู้ว่าตนมีความเครียดจากสาเหตุความเครียดตั้งแต่ 2 สาเหตุขึ้นไป

สาเหตุความเครียดด้านการเรียน เกิดจากหลายปัจจัยทั้งตัวผู้เรียน เนื้อหาวิชา บุคลากรในมหาวิทยาลัย ห้องเรียนและอุปกรณ์ในห้องเรียน ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาพบว่านักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์โดยเฉพาะกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง

จัดการกับปัญหาแบบการวางแผนแก้ปัญหาและการเผชิญหน้ากับปัญหา ควบคู่ไปกับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์โดยเฉพาะการหลีกหนี เช่น หันไปทำกิจกรรมอื่นเพื่อจะได้ลืมปัญหาแต่ก็ได้ผลเพียงชั่วคราวและส่วนใหญ่ตระหนักว่าต้องแก้ที่ตัวปัญหาจึงจะได้ผลดีกว่า

สาเหตุความเครียดด้านการเงิน จากการสัมภาษณ์พบว่าปัญหาเรื่องการเงินเกิดจากสามประเด็นที่สำคัญคือ เงินไม่พอใช้จ่ายเพราะสินค้าอุปโภคบริโภคมีการปรับราคาสูงขึ้น, รายจ่ายเพิ่มขึ้นจากการเรียนหรือการเข้าสังคมและพฤติกรรมการใช้เงินของนักศึกษาเอง โดยกลวิธีการเผชิญปัญหาที่นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกใช้คือกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เช่น หารายได้เสริมหรือควบคุมการใช้เงินของตัวเอง ในขณะที่นักศึกษาบางรายใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์โดยการหลีกหนีไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

สาเหตุความเครียดเรื่องส่วนตัว จากการสัมภาษณ์พบว่านักศึกษามีความเครียดเรื่องส่วนตัวในเรื่องภาพลักษณ์ส่วนบุคคล เช่น ไม่สวย, รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปและสุขภาพ นักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทั้ง 4 กลวิธี คือ การวางแผนแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับปัญหา การควบคุมตนเองและการประเมินค่าใหม่ทางบวก

สาเหตุความเครียดด้านครอบครัว สาเหตุของความเครียดด้านครอบครัวส่วนใหญ่เกิดจากค่าใช้จ่ายของนักศึกษา ความคาดหวังของคนในครอบครัวเรื่องผลการเรียนและการสำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาที่กำหนด นักศึกษามักใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา คือ การเผชิญหน้ากับปัญหา ในขณะที่บางรายใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์ควบคู่กันไป เช่น ใช้ทั้งกลวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาและการหลีกหนี

สาเหตุความเครียดด้านสังคม จากการสัมภาษณ์พบว่ามักเป็นเรื่องปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนใหญ่เกิดจากการมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนทั้งเรื่องงานหรือความรู้สึกส่วนตัว นักศึกษาที่มีความความเครียดด้านสังคมส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา คือ การวางแผนแก้ปัญหา การควบคุมตนเองและการประเมินค่าใหม่ทางบวก และบางคนใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ คือ การแสวงหาสนับสนุนทางสังคมโดยการอยู่กับเพื่อนและปฏิบัติตามเพื่อนเพื่อให้ได้รับการยอมรับ

สาเหตุความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม จากการสัมภาษณ์พบว่านักศึกษามีความเครียดในเรื่องที่อยู่อาศัยทั้งที่พักอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยและหอพักในมหาวิทยาลัย โดยปัญหาของหอพักนอกมหาวิทยาลัย คือ ด้านความปลอดภัย มลภาวะ ราคาค่าเช่าและความไม่สะดวกในการเดินทางหากไม่มียานพาหนะเป็นของตัวเอง โดยนักศึกษาเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาคือการวางแผนแก้ปัญหาและควบคุมตนเองเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ คือ การหลีกหนี

ส่วนปัญหาของหอพักในมหาวิทยาลัย คือ ระบบน้ำประปา การจัดการกับขยะ ไกลจากร้านค้า ที่จอดรถและที่พักผ่อนหย่อนใจไม่เพียงพอ โดยนักศึกษาเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาคือการเผชิญหน้ากับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ คือ การหลีกหนี

ความต้องการของนักศึกษาในการได้รับความช่วยเหลือ

จากการสัมภาษณ์พบว่านักศึกษาต้องการได้รับความช่วยเหลือทั้งจากทางครอบครัวและทางมหาวิทยาลัยในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะกำลังใจและคำปรึกษาแนะแนว

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มีวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ชั้นปีที่ 1-4 ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550 จำนวน 480 คน เป็นเพศหญิงและเพศชายจำนวนเพศละ 240 คน ชั้นปีที่ 1 – 4 ชั้นปีละ 120 คน แบ่งเป็นสาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสาขาวิชาทางมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์สาขาละ 240 คน ส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 34.80 และ 35.80 ตามลำดับ ส่วนใหญ่พักที่ในหอพักในมหาวิทยาลัยและนอกมหาวิทยาลัยใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 49.20 และ 47.10 ตามลำดับ และรับรู้ว่าตนมีความเครียดคิดเป็นร้อยละ 64.60

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ชั้นปี สำนักวิชา สาขาวิชา เพศ ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน ภูมิลำเนา ผลการเรียนเฉลี่ย และการรับรู้ความเครียด

แบบวัดสาเหตุของความเครียด เป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 60 ข้อ(SPST-60) โดยผู้วิจัยเลือกใช้เฉพาะส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด ซึ่งสามารถใช้วัดสาเหตุความเครียดและระดับของความเครียด สร้างโดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ แบ่งที่มาของความเครียดออกเป็น 6 แหล่ง คือ

1. การเรียน 2. เรื่องส่วนตัว 3. ครอบครัว 4. สังคม 5. สิ่งแวดล้อม และ 6. การเงิน

แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา (Way of Coping Questionnaire: WOC) ของ Folkman และ Lazarus (1988) แบบวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 66 ข้อ ข้อคำถามเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ แบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 8 วิธีดังนี้

1. การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping)
2. การวางแผนแก้ปัญหา (planful problem solving)
3. การประเมินค่าใหม่ทางบวก (positive reappraisal)
4. การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility)
5. การควบคุมตนเอง (self-controlling)
6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support)
7. การถอยห่าง (distancing)
8. การหลีกหนี (escape – avoidance)

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ถูกสัมภาษณ์เกี่ยวกับ ชื่อ-สกุล ชั้นปี สาขาวิชา รายได้ต่อเดือน ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน และผลการเรียนเฉลี่ยของภาคการศึกษาที่ผ่านมา

2. สาเหตุของความเครียด สัมภาษณ์เกี่ยวกับ สาเหตุของความเครียดในด้านการเรียน เรื่องส่วนตัว ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และการเงิน

4. กลวิธีในการเผชิญปัญหา สัมภาษณ์เกี่ยวกับกลวิธีที่นักศึกษาใช้เพื่อเผชิญกับปัญหา และผลจากการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา

5. ความต้องการของนักศึกษาที่จะให้บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความช่วยเหลือแก้ไข ส่งเสริมหรือดำเนินการต่าง ๆ

การหาความเชื่อมั่นของแบบวัดสาเหตุความเครียด และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยได้นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 15 คนซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสาเหตุของความเครียดเท่ากับ 0.9292 และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ 0.8274

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษากลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนในรายวิชาต่าง ๆ แจกแบบวัดให้แก่นักศึกษาในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550

2. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดที่ได้รับคืน และคัดเลือกเฉพาะแบบวัดที่ตอบสมบูรณ์สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลจำนวน 480 ฉบับ

3. ผู้วิจัยสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์และตรงกับสภาพความเป็นจริง โดยเลือกสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่รับรู้ว่าตนมีความเครียดสูงในสาเหตุความเครียดที่แตกต่างกัน สาเหตุความเครียดละ 1-2 คน รวมจำนวน 7 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Window ในการวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

2. ข้อมูลจากแบบวัดสาเหตุของความเครียด สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ และร้อยละแยกตามรายด้าน

3. ข้อมูลจากแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแยกตามกลวิธี

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของสาเหตุของความเครียดด้านต่าง ๆ จำแนกตามเพศ สาขาวิชาและชั้นปี

5. วิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามสาขาวิชา ชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

6. ในกรณีที่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffe

7. ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยได้นำคำพูดของนักศึกษาทั้ง 7 คน มาวิเคราะห์เนื้อหาโดยใช้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักศึกษาส่วนใหญ่พักอาศัยที่หอพักในมหาวิทยาลัย (49.20%) รองลงมาคือ หอพักนอกมหาวิทยาลัยหรือบ้านเช่า (47.10%) บ้านของตนเอง (3.10%) และอาศัยอยู่กับญาติ (0.60%) ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจำนวนนักศึกษาที่มีผลการเรียนในระดับต่ำ (35.80%) และสูง (34.80%) ใกล้เคียงกัน ด้านการรับรู้ความเครียด นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่าตนมีความเครียด (64.60%)

สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

1. การรับรู้ความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี

นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่าตนมีความเครียดทุกชั้นปีโดยชั้นปีที่ 1 มีจำนวนผู้ที่รับรู้ว่าตนมีความเครียดมากที่สุด (70.80 %) และลดจำนวนผู้ที่รับรู้ว่าตนมีความเครียดลงในชั้นปีที่ 2 (65.00 %) ชั้นปีที่ 3 (62.50 %) และชั้นปีที่ 4 (60.00 %).ตามลำดับ

2. สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 41.50 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 35.80 14.00 และ 8.80 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 50.42 รองลงมาคือด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.21 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 45.83

3. สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามเพศ

นักศึกษาชายในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 45.40 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 37.50 14.20 และ 8.30 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาหญิงในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับสูง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 37.50 14.20 และ 8.30 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชายในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึง

รุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 50.90 รองลงมาคือด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.00 และด้านสภาพแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 47.50 ส่วนนักศึกษาหญิงสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.40 รองลงมาคือด้านการเงิน และสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 50.10 และ 44.20 ตามลำดับ

4. สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 42.50 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 33.30 15.00 และ 9.20 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมาคือด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 47.50 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 40.84

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 40.80 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 35.80 14.20 และ 9.20 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมาคือด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 45.00 และด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 42.50

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 43.30 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 28.30 16.70 และ 11.70 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมาคือด้านครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 54.15 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 50.80

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.80 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับสูง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 39.20 10.00 และ 5.00 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรง

มากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือด้านสิ่งแวดล้อม การเงินคิดเป็นร้อยละ 45.60 เท่ากัน และด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 30.00

5. สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามสาขาวิชา

นักศึกษาทั้งสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 42.10 และ 40.80 ตามลำดับ รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 32.90, 38.80 15.00, 12.90 และ 10.00, 7.50 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 52.10 รองลงมาคือด้านครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 47.50 เท่ากัน และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 47.10 ส่วนสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 52.90 รองลงมาคือด้านการเงินคิดเป็นร้อยละ 48.80 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 44.60

กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

นักศึกษาเลือกใช้ทุกกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยกลวิธีการเผชิญปัญหาที่นักศึกษาเลือกใช้มากที่สุด คือ ควบคุมตนเอง คิดเป็นร้อยละ 95.40 รองลงมาคือ รับผิดชอบกับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 94.20 ลำดับที่ 3 คือ ประเมินค่าใหม่ทางบวก คิดเป็นร้อยละ 93.50 ลำดับที่ 4 คือ วางแผนแก้ปัญหา และแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม คิดเป็นร้อยละ 93.10 ทั้งสองกลวิธี ลำดับที่ 5 คือ เผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 90.00 ลำดับที่หก คือ ถอยห่าง คิดเป็นร้อยละ 87.50 และกลวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุดคือ หลีกหนี คิดเป็นร้อยละ 77.30

นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า ($\overline{X}$ = 1.65) นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ($\overline{X}$ = 1.52) และนักศึกษาที่มีผลสัทฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ($\overline{X}$ = 1.53) ส่วนสาขาวิชา ชั้นปี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาและชั้นปี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างชั้นปีและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผล

สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

1. สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

การศึกษาสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 480 คน มีความเครียดจากทุกสาเหตุ โดยนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 41.50 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 35.80 14.00 และ 8.80 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 50.42 รองลงมาคือด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.21 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 45.83

โดยพบว่านักศึกษาประเมินว่า สาเหตุของความเครียด**ด้านการเงิน**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 97.50 เกิดจากความเครียดเกี่ยวกับรายจ่ายเพิ่มขึ้น (ตารางที่ ข.6) ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้พักอาศัยอยู่กับครอบครัวจึงมีรายจ่ายเกี่ยวกับค่าหอพัก ค่าอาหาร กิจกรรมทางการเรียนและการเข้าสังคมต่าง ๆ มากกว่าในช่วงที่เรียนระดับมัธยมศึกษา ประกอบกับสินค้าอุปโภคบริโภคมีการปรับราคาสูงขึ้นและพฤติกรรมการใช้เงินของนักศึกษาเองสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lee, Kang & Yum (2005) พบว่าการเงินเป็นสาเหตุของความเครียดที่สำคัญสาเหตุหนึ่งของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ด้านครอบครัวพบว่านักศึกษาประเมินว่า สาเหตุของความเครียดด้านครอบครัวส่วนใหญ่ ร้อยละ 97.50 เกิดจาก ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน (ตารางที่ ข.3) ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่าความขัดแย้งกับครอบครัวมักเป็นเรื่องค่าใช้จ่ายของนักศึกษา ผลการเรียนที่ผู้ปกครองคาดหวังและการสำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาที่กำหนดซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องการเงินที่หากนักศึกษาเปลี่ยนสาขาวิชาหรือใช้เวลาการศึกษามากกว่า 4 ปีจะทำให้ภาระค่าใช้จ่ายของผู้ปกครองต้องเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธ์กับสาเหตุความเครียดด้านการเงินซึ่งเป็นสาเหตุความเครียดอันดับ 1 ของนักศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pfeiffer (2001) พบว่า ความคาดหวังจากครอบครัวในเรื่องผลการศึกษาเป็นสาเหตุความเครียดสำคัญสาเหตุหนึ่งของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาในแถบเอเชียที่ความคาดหวังของผู้ปกครองในด้านการเรียนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดระดับสูงต่อนักศึกษา (Tan & Yates, 2010)

ด้านสิ่งแวดล้อมพบว่านักศึกษาประเมินว่า สาเหตุของความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ ร้อยละ 92.90 เกิดจาก มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง (ตารางที่ ข.5) ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านักศึกษาที่พักอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยไม่สะดวกในการเดินทางหากไม่มียานพาหนะเป็นของตัวเอง โดยอาจต้องเดินทางกับเพื่อนที่มีรถหรือมาขึ้นรถบริการที่หน้ามหาวิทยาลัย ซึ่งอาจต้องรอนาน สถานที่จอดรถในมหาวิทยาลัยมีไม่เพียงพอ และหากพักที่หอพักของมหาวิทยาลัยก็ไกลจากร้านค้า เช่น ร้านซ่อมจักรยานยนต์ นอกจากนี้นักศึกษาหลายคนขี่รถย้อนศร โดยเฉพาะบริเวณหน้ามหาวิทยาลัยเพราะไม่ต้องการอ้อมรถไปไกลทำให้เสียค่าน้ำมันเพิ่มซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Volpe (2000) พบว่าปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2. สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามเพศ

นักศึกษาชายในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 45.40 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 37.50 14.20 และ 8.30 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาหญิงในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับสูง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 37.50 14.20 และ 8.30 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชายในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 50.90 รองลงมาคือด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.00 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 47.50

ด้านการเงินพบว่านักศึกษาชายประเมินว่า สาเหตุของความเครียดด้านการเงินส่วนใหญ่ ร้อยละ 98.30 เกิดจากเงินไม่พอใช้จ่าย (ตารางที่ ค.6) ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านอกเหนือจากการปรับราคาที่สูงขึ้นของเครื่องอุปโภคบริโภค พฤติกรรมการใช้เงินของนักศึกษาชายเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดด้านการเงิน เช่น การซื้อสุรา บุหรี่ โดยให้เหตุผลว่าคลายเครียดและเพื่อเข้าสังคมกับเพื่อน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Brougham, Zail, Mendoza & Miller (2009) พบว่าในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายเมื่อมีความเครียดด้านการเงินมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี และ Kiefer, Cronin & Gawet (2006) พบว่านักศึกษาชายมักใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์โดยการดื่มสุรามากกว่านักศึกษาหญิง

ด้านครอบครัวพบว่านักศึกษาชายประเมินว่า สาเหตุของความเครียด

ด้านครอบครัวส่วนใหญ่ ร้อยละ 86.30 เกิดจากมีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ (ตารางที่ ค. 3) ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านักศึกษาชายมีความเครียดที่ครอบครัวมีความคาดหวังในผลการเรียนและการสำเร็จการศึกษาตามกำหนดเวลาและอาจแก้ปัญหาโดยการสูบบุหรี่และดื่มสุราซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาด้านการเงินไปพร้อมกัน

ด้านสิ่งแวดล้อมพบว่านักศึกษาชายประเมินว่า สาเหตุของความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ ร้อยละ 94.60 เกิดจากมีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง (ตารางที่ ค.5) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านักศึกษาชายคิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมียานพาหนะเป็นของตัวเองในการเดินทางเพื่อความสะดวก แต่ที่จอดรถในมหาวิทยาลัยยังน้อยและเพื่อนนักศึกษาบางคนขับรถไม่ระวังทำให้ตนเองต้องขับรถด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

ส่วนนักศึกษาหญิงสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อย 50.40 รองลงมาคือด้านการเงิน และสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อย 50.10 และ 44.20 ตามลำดับ

ด้านครอบครัวพบว่านักศึกษาหญิงประเมินว่า สาเหตุของความเครียดด้านครอบครัวส่วนใหญ่ ร้อยละ 87.90 เกิดจาก มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ (ตารางที่ ค.3) เช่นเดียวกับนักศึกษาชาย ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านักศึกษาหญิงมีความเครียดที่ครอบครัวมีความคาดหวังในผลการเรียนและการสำเร็จการศึกษาตามกำหนดเวลาเช่นเดียวกับนักศึกษาชายแต่มักแก้ปัญหาด้วยการเข้าหาเพื่อน ครอบครัวหรือทำกิจกรรมอื่นแทน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Eaton & Bradley (2008) และ Dyson & Renk (2006) พบว่าเมื่อมีความเครียดนักศึกษาหญิงมักเข้าหาผู้อื่นมากกว่าอยู่คนเดียวโดยการปรึกษาคนใกล้ชิดและขอกำลังใจมากกว่าเพศชาย

ด้านการเงินพบว่านักศึกษาหญิงประเมินว่า สาเหตุของความเครียดด้านการเงินส่วนใหญ่ ร้อยละ 96.70 เกิดจาก เงินไม่พอใช้จ่าย (ตารางที่ ค.6) เช่นเดียวกับนักศึกษาชาย ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านักศึกษาหญิงมีความเครียดในด้านนี้เนื่องจากการปรับราคาที่สูงขึ้นของเครื่องอุปโภคบริโภค ผู้ปกครองส่งเงินมาให้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ประกอบกับมีรายจ่ายเพิ่มขึ้น เช่น การทำกิจกรรม และบางคนเกิดจากพฤติกรรมของตนเอง เช่น การชอบซื้อเสื้อผ้าและเครื่องสำอางค์

ด้านสิ่งแวดล้อมพบว่านักศึกษาหญิงประเมินว่า สาเหตุของความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ ร้อยละ 91.30 เกิดจากมีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง (ตารางที่ ค.5) เช่นเดียวกับนักศึกษาชาย จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านักศึกษาหญิงแสดงความคิดเห็นเหมือนกับนักศึกษาชายว่าจะสะดวกกว่าหากมียานพาหนะเป็นของตัวเอง ที่จอดรถในมหาวิทยาลัยน้อย และนักศึกษาบางคนขับรถไม่ระวังซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุต่อผู้อื่น

3. สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามระดับชั้นปี

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 42.50 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 33.30 15.00 และ 9.20 ตามลำดับ ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมาคือด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 47.50 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 40.84

สาเหตุของความเครียด**ด้านครอบครัว**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 88.30 เกิดจากมีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ (ตารางที่ ง.3) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านักศึกษาต้องจากครอบครัวมาเรียนที่มหาวิทยาลัยทำให้ต้องปรับตัวอย่างมาก เช่น การเรียน เพื่อให้ได้อย่างที่ครอบครัวคาดหวัง โดยเฉพาะการเรียนการสอนที่เป็นภาษาอังกฤษทำให้นักศึกษารู้สึกว่าต้องปรับตัวมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pfeiffer (2001) พบว่าความคาดหวังจากครอบครัวในเรื่องการศึกษาเป็นสาเหตุความเครียดสำคัญของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่มีผลการเรียนไม่ดี และ จากงานวิจัยของ Ross, Niebling & Heckert (1999) พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดมากกว่าชั้นปีอื่นเนื่องจากต้องปรับตัวในการอยู่ไกลบ้าน การเรียนในระดับที่สูงขึ้นและต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมใหม่

สาเหตุของความเครียด**ด้านการเงิน**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 98.30 เกิดจาก เงินไม่พอใช้จ่าย (ตารางที่ ง.6) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ต้องจากครอบครัวมาอยู่ที่มหาวิทยาลัยทำให้ต้องปรับตัวในการบริหารการใช้จ่ายเงินประกอบกับสิ่งของต่าง ๆ มีราคาสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lyons (2008) พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มักมีปัญหาด้านการเงินเนื่องจากเป็นช่วงเวลาแรกที่ต้องบริหารจัดการด้านการเงินด้วยตนเองโดยไม่มีการดูแลและแนะนำจากผู้ปกครอง

สาเหตุของความเครียด**ด้านสิ่งแวดล้อม**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 92.50 มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง (ตารางที่ ง.5) อาจเนื่องมาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ยังไม่ได้รับอนุญาติจากทางมหาวิทยาลัยให้นำรถส่วนตัวมาใช้ประกอบกับต้องพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยจึงเดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ นอกมหาวิทยาลัยไม่สะดวก แต่บริเวณภายในมหาวิทยาลัยมีความสะดวกสูงเนื่องจากมีรถไฟฟ้าบริการแต่จะงดวิ่งในช่วงกลางคืน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Fisher (1994) พบว่าการจากบ้านมาเรียนต่อระดับอุดมศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทำให้เกิดความรู้สึกคิดถึงบ้านตั้งแต่ระดับน้อยถึงรุนแรง ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงและการปรับตัว เช่น การควบคุมตนเองในการเข้าชั้นเรียน การปรับตัวต่อสังคมหรือภาษา ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาที่มีความวิตกตั้งแต่ก่อนเดินทางมามหาวิทยาลัย

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 40.80 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 35.80 14.20 และ 9.20 ตามลำดับ ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมาคือด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 45.00 และด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 42.50

สาเหตุของความเครียดด้านการเงินส่วนใหญ่ ร้อยละ 95.00 เกิดจาก รายจ่ายเพิ่มขึ้น (ตารางที่ ง.6) เนื่องจากในชั้นปีที่ 2 นักศึกษามีรายจ่ายในทั้งด้านการเรียน เช่น ค่าหนังสือ ค่าถ่ายเอกสาร และค่าใช้จ่ายในด้านสังคมที่เพิ่มมากขึ้น เช่น การรับน้อง การทำกิจกรรมต่าง ๆ และการเข้าสังคมกับเพื่อน ทั้งนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่พักอยู่ที่หอพักนอกมหาวิทยาลัยจึงเกิดความเครียดในเรื่องของรายจ่ายที่เพิ่มขึ้น

สาเหตุของความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ ร้อยละ 91.70 เกิดจาก มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง (ตารางที่ ง.5) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่าข้อมูลที่ได้สอดคล้องกับนักศึกษาคนอื่น ๆ ที่มีความเครียดในด้านสิ่งแวดล้อม โดยนักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่าจำเป็นต้องมีรถส่วนตัวใช้หากต้องการความสะดวกในการเดินทางเนื่องจากหากต้องการไปสถานที่ต่าง ๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า การรอรถประจำทางจะค่อนข้างนาน และนักศึกษาหลายคนขับรถไม่เคารพกฎจราจร เช่น ขับรถย้อนศร ด้านที่จอดรถยังไม่เพียงพอและไม่มีหลังคาหรือต้นไม้เป็นร่มเงาให้รถเท่าที่ควร

สาเหตุของความเครียดด้านครอบครัวส่วนใหญ่ ร้อยละ 84.20 เกิดจาก มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ (ตารางที่ ง.3) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่าครอบครัวมีความคาดหวังในด้านการศึกษาให้นักศึกษามีผลการเรียนดีและจบการศึกษาภายใน 4 ปี เช่นเดียวกับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ แต่การเรียนการสอนด้วยภาษาอังกฤษเป็นสื่อกลางทำให้นักศึกษาต้องใช้ความพยายามมาก บางคนไม่ถนัดหรือเรียนไม่เข้าใจจึงไม่เข้าเรียนสม่ำเสมอทำให้เกิดปัญหาการเรียนที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของครอบครัว

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 43.30 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 28.30 16.70 และ 11.70 ตามลำดับ ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมาคือด้านครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 54.15 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 50.80

สาเหตุของความเครียดด้านการเงินส่วนใหญ่ ร้อยละ 96.70 เกิดจาก

รายจ่ายเพิ่มขึ้น (ตารางที่ ง.6) เนื่องมาจากสาเหตุเดียวกับชั้นปีที่ 2 ที่นักศึกษามีรายจ่ายทั้งด้านการเรียนและค่าใช้จ่ายในด้านสังคมที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งนักศึกษาชั้นปี 3 ส่วนใหญ่พักอยู่ที่หอพักนอกมหาวิทยาลัยจึงมีรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นทั้งค่าเช่าหอพัก ค่าน้ำมันหรือค่ายานพาหนะ

สาเหตุของความเครียด**ด้านครอบครัว**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 87.50 เกิดจากมีปัญหากับคนรัก (ตารางที่ ง.3) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่าเรื่องที่นักศึกษาซึ่งมีคนรักมีปัญหาได้แก่ ค่าใช้จ่ายที่ใช้ร่วมกัน พฤติกรรมของอีกฝ่ายและนักศึกษามักปรึกษาปัญหากับเพื่อนมากกว่าผู้ปกครองหรืออาจารย์เพราะมีความรู้สึกกล้ามากกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ

Wang & Ko (1999) พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามส่งผลต่อความเครียดของวัยรุ่น วัยรุ่นหลายคนรู้สึกกังวลกลัวการยุติความสัมพันธ์กับคนรักและเกรงว่าภาพพจน์ของตนเองจะไม่ดีในสายตาคนรอบข้าง

สาเหตุของความเครียด**ด้านสิ่งแวดล้อม**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 96.70 เกิดจาก มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง (ตารางที่ ง.5) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่ามีสาเหตุเดียวกับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ เช่น ความสะดวกในการเดินทาง ระยะทางที่ไกลในการกลับรถ เป็นต้น

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับ ปานกลางคิดเป็นร้อยละ 45.80 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับสูง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 39.20 10.00 และ 5.00 ตามลำดับ ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือด้านสิ่งแวดล้อม การเงินคิดเป็นร้อยละ 45.60 เท่ากัน และด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 30.00

สาเหตุของความเครียด**ด้านครอบครัว**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.20 เกิดจาก มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ (ตารางที่ ง.3) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมข้อมูลที่ได้สอดคล้องกับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ คือ ครอบครัวมีความคาดหวังในด้านการศึกษาให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีผลการเรียนดีและจบการศึกษาภายใน 4 ปี จึงเป็นความกดดันที่นักศึกษาพยายามทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการเนื่องจากเป็นชั้นปีสุดท้าย

ด้านสิ่งแวดล้อมและการเงิน สาเหตุของความเครียด**ด้านสิ่งแวดล้อม**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 90.80 เกิดจาก มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง (ตารางที่ ง.5) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่ามีสาเหตุเดียวกับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ เช่น ความสะดวกในการเดินทาง และสถานที่ในการจอดรถไม่เพียงพอ เป็นต้น สาเหตุของความเครียด**ด้านการเงิน**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 98.30 เกิดจาก เงินไม่พอใช้จ่าย (ตารางที่ ง.6) เนื่องมาจากการปรับตัวของราคาสิ่งของและส่วนใหญ่นักศึกษาพักที่หอพักนอกมหาวิทยาลัยจึงมีค่าใช้จ่ายหลายอย่าง เช่น ค่าน้ำมันรถ

สาเหตุของความเครียด**ด้านสังคม**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 95.00 เกิดจาก รู้สึกว่า

ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ และรู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคมเท่ากัน (ตารางที่ ง.4) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่า นักศึกษาชั้นปีสุดท้ายหลายสาขาวิชาต้องไปฝึกงานนอกมหาวิทยาลัยทำให้ได้เรียนรู้ประสบการณ์และสังคมใหม่ ๆ และกำลังจะก้าวไปสู่สังคมการทำงานจึงมีความเครียดในด้านสังคมที่แตกต่างจากมหาวิทยาลัยที่เคยอยู่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Feng (1992) พบว่าปัจจัยด้านสังคมเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้นในสังคมทั้งแบบไม่เป็นทางการ เช่น การอยากเป็นเพื่อนกับผู้อื่น หรือสังคมการทำงานที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้านายและเพื่อนร่วมงาน ความเครียดจากสังคมเกิดได้ทั้งกับสังคมที่มีความซับซ้อนและแข่งขันกันสูงหรือสังคมที่มีความซับซ้อนและการแข่งขันกันน้อย โดย Sirgy et al (2006) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของบุคคล

4. สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามสาขาวิชา

นักศึกษาทั้งสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 42.10 และ 40.80 ตามลำดับ รองลงมาคือมีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำและระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 32.90, 38.80 15.00, 12.90 และ 10.00, 7.50 ตามลำดับ

ด้านสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านการเงิน คิดเป็นร้อยละ 52.10 รองลงมาคือด้านครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 47.50 เท่ากัน และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 47.10 ซึ่งเป็น 3 สาเหตุที่เหมือนกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

สาเหตุของความเครียด**ด้านการเงิน**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 97.90 เกิดจาก เงินไม่พอใช้จ่าย (ตารางที่ จ.6) อาจเนื่องมาจากการปรับตัวของราคาสิ่งของและค่าที่จ่ายที่เพิ่มขึ้นในการพักหอพักนอกมหาวิทยาลัย

สาเหตุของความเครียด**ด้านครอบครัว**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 85.00 เกิดจาก มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ (ตารางที่ จ.3) อาจเนื่องมาจากความคาดหวังของครอบครัวในด้านการศึกษาให้นักศึกษามีผลการเรียนดีและจบการศึกษาภายใน 4 ปี ทั้งการเรียนการสอนด้วยภาษาอังกฤษเป็นสื่อกลางทำให้นักศึกษาต้องใช้ความพยายามมากโดยเฉพาะเนื้อหาที่มีความซับซ้อนทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สาเหตุของความเครียด**ด้านสิ่งแวดล้อม**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 93.30 เกิดจาก มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง (ตารางที่ จ.5) อาจเนื่องมาจากความไม่สะดวกในการเดินทาง และการจอดรถ เป็นต้น ดังเช่นความคิดเห็นต่าง ๆ ข้างต้นที่มีปัญหาในด้านนี้เช่นเดียวกัน

ส่วนสาเหตุของความเครียดที่ทำให้นักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์และ

สังคมศาสตร์ในกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุด 3 อันดับแรกคือสาเหตุด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 52.90 รองลงมาคือด้านการเงินคิดเป็นร้อยละ 48.80 และด้านสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 44.60 ซึ่งเป็น 3 สาเหตุที่เหมือนกับนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สาเหตุของความเครียด**ด้านครอบครัว**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.20 เกิดจาก มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ (ตารางที่ จ.3) อาจเนื่องมาจากความคาดหวังของครอบครัวในด้านผลการศึกษาและการจบการศึกษาตามกำหนด ดังการสัมภาษณ์เพิ่มเติมที่ได้จากนักศึกษาที่มีปัญหาเดียวกัน สาเหตุของความเครียด**ด้านการเงิน**ส่วนใหญ่ ร้อยละ 97.10 เกิดจาก เงินไม่พอใช้จ่าย (ตารางที่ จ.6) อาจเนื่องมาจากการปรับตัวของราคาสินค้าและค่าใช้จ่ายในการพักหอพักนอกมหาวิทยาลัยเช่นเดียวกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมจากนักศึกษาซึ่งมีปัญหาในด้านเดียวกัน สาเหตุของความเครียด**ด้านสิ่งแวดล้อม**ส่วนใหญ่ร้อยละ 92.50 เกิดจาก มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง (ตารางที่ จ.5) อาจเนื่องมาจากความไม่สะดวกในการเดินทางและการจอดรถ เป็นต้น ดังเช่นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาซึ่งมีความเครียดในด้านเดียวกัน

กลวิธีการเผชิญปัญหา

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

นักศึกษาระดับอุดมศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 8 กลวิธี แสดงให้เห็นว่านักศึกษาเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์ Lazarus และ Folkman (Lazarus & Folkman,1984) เสนอว่าบุคคลเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้งสองแบบในชีวิตประจำวัน การประเมินสถานการณ์ของบุคคลเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาหรือกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์ว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ บุคคลมักเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เพื่อควบคุมความรู้สึกของตนเอง หากบุคคลประเมินสถานการณ์ว่าสามารถแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์นั้นไว้ บุคคลมักเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาที่นักศึกษาเลือกใช้พบว่า กลวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้บ่อย 3 อันดับแรก คือ ควบคุมตนเอง คิดเป็นร้อยละ 95.40 รองลงมาคือ แสดงความรับผิดชอบกับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 94.20 และประเมินค่าใหม่ทางบวก คิดเป็นร้อยละ 93.50 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากการควบคุมตนเองและการประเมินค่าใหม่ทางบวก

เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบควบคุมตนเอง นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 97.10 ใช้การคิดทบทวนในใจตนเองว่าจะพูดหรือทำอะไรเพื่อแก้ปัญหา (ตารางที่ ฉ.8) ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบการประเมินค่าใหม่ทางบวก นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 99.40 ประเมินว่าตนเองได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา (ตารางที่ ฉ.3) ซึ่งเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ตัวของผู้แก้ปัญหาให้ความสำคัญที่ตัวปัญหา และมองที่ด้านบวกของเหตุการณ์มากกว่าด้านลบ เป็นการเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ในด้านที่ทำให้ตัวผู้แก้ปัญหาเกิดกำลังใจ

นักศึกษาเลือกใช้การแสดงความรับผิดชอบกับปัญหาเป็นลำดับที่สองซึ่งเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์อันเป็นกลวิธีที่ผู้แก้ปัญหาเลือกใช้เพื่อลดความไม่สบายใจ โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 97.30 ใช้การกล่าวขอโทษหรือทำบางสิ่งเพื่อเป็นการชดเชย (ตารางที่ ฉ.4) แสดงให้เห็นว่านักศึกษายอมรับสถานการณ์ปัญหาว่าตนเป็นผู้สร้างและตระหนักว่าตนเองควรรับผิดชอบต่อปัญหานั้น ทั้งพยายามเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อพยายามแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง จึงเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีด้านดีวิธีหนึ่ง

กลวิธีการเผชิญปัญหาที่นักศึกษาเลือกใช้เป็นลำดับสุดท้าย คือ การหลีกหนี โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 98.10 หวังให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด (ตารางที่ ฉ.7) ซึ่งเป็นกลวิธีที่ผู้แก้ปัญหามุ่งจัดการกับอารมณ์ของตนมากกว่าที่ตัวปัญหา โดยจากงานวิจัยของ Holahan & Moos (1987) พบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีเป็นกลวิธีที่เสี่ยงต่อการเพิ่มระดับความเครียดของผู้แก้ปัญหาในอนาคต ดังนั้นการที่นักศึกษาเลือกใช้การหลีกหนีเป็นอันดับสุดท้ายจึงเป็นสิ่งที่ดี

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า ($\overline{X}$ = 1.65) นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ($\overline{X}$ = 1.52) และนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ($\overline{X}$ = 1.53) แสดงให้เห็นว่าการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ดังงานวิจัยของ Struthers, Perry & Menec (2000) พบว่านักศึกษาที่เน้นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีแรงจูงใจสูงและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่เน้นการแก้ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการเรียน

1.1 ทางมหาวิทยาลัยควรจัดปฐมนิเทศนักศึกษาเพิ่มในหัวข้อด้านการปรับตัวเข้าสู่การเรียนระดับมหาวิทยาลัย เช่น การบริหารเวลาและการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมทั้งการจัดการกับปัญหาและการจัดการกับอารมณ์

1.2 ส่วนทะเบียนและประมวลผลควรจัดส่วนให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาที่มีปัญหาเป็นพิเศษและจัดทำคู่มือแจกแก่นักศึกษา

1.3 สำนักงานให้คำปรึกษาฯ ควรจัดโครงการติวเสริมเพิ่มกำลังใจให้แก่นักศึกษาชั้นปีต่าง ๆ นอกเหนือจากชั้นปีที่ 1

1.4 อาจารย์ที่ปรึกษาควรติดตามความคืบหน้าในการศึกษาและผลการเรียนของนักศึกษาเพื่อให้คำแนะนำปรึกษาอย่างใกล้ชิดโดยพบนักศึกษาในความดูแลอย่างสม่ำเสมอ

2. ด้านความเครียดจากเรื่องส่วนตัว

2.1 ทางมหาวิทยาลัยควรจัดอบรมในเรื่องการให้คำแนะนำปรึกษาแก่อาจารย์ที่ปรึกษา คณาจารย์ นักศึกษา บุคลากรและผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อดูแลและแนะแนวนักศึกษาได้อย่างใกล้ชิดและมีประสิทธิภาพ

2.2 ทางมหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีจิตใจที่แจ่มใส มีกำลังใจในการจัดการกับความเครียดและปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2.3 ทางมหาวิทยาลัยควรประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงให้มากขึ้นเพื่อให้นักศึกษาเพิ่มการเข้าใช้บริการและขอคำแนะนำทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2.4 สำนักงานให้คำปรึกษาฯ อาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ควรทำงานร่วมกันในการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา

3. ด้านครอบครัว

3.1 ทางมหาวิทยาลัยควรจัดวันประชุมผู้ปกครอง เช่น ในวันปฐมนิเทศนักศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในระบบการเรียนการสอนและแนวทางการดูแลบุตรหลานเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจและเป็นกำลังใจให้แก่นักศึกษา

3.2 อาจารย์ที่ปรึกษาควรมีการติดต่อกับผู้ปกครองของนักศึกษาในความดูแลอย่างสม่ำเสมอเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับนักศึกษาและปรึกษาร่วมกันในกรณีที่มีปัญหา

4. ด้านสังคม

4.1 ทางมหาวิทยาลัยควรจัดชมรมและกิจกรรมที่หลากหลายเพิ่มขึ้นให้นักศึกษาได้เลือกตามความสนใจเพื่อลดความเครียดและได้ฝึกทักษะการเข้าสังคมกับผู้อื่น

4.2 ทางมหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมส่งเสริมความสนิทสนมสามัคคีในหมู่นักศึกษาเพิ่มขึ้น

5. ด้านสิ่งแวดล้อม

5.1 ทางมหาวิทยาลัยควรเพิ่มการควบคุมดูแลหอพักนอกมหาวิทยาลัยให้มีความปลอดภัย และได้มาตรฐานเพิ่มขึ้น

5.2 ทางมหาวิทยาลัยควรสำรวจความพึงพอใจของนักศึกษาที่พักในหอของมหาวิทยาลัยและพัฒนาปรับปรุงตามความเหมาะสม เช่น การเพิ่มจำนวนร้านค้าที่จำเป็น

5.3 การเดินทาง ทางมหาวิทยาลัยควรจัดเพิ่มรถบริการ เส้นทางและระยะเวลาการเดินรถบริการให้มีมากขึ้น

5.4 ทางมหาวิทยาลัยควรจัดเพิ่มที่จอดรถหรือจัดระเบียบการจอดรถให้เพียงพอกับจำนวนนักศึกษาที่เพิ่มมากขึ้น

5.5 ทางมหาวิทยาลัยควรจัดอบรม ส่งเสริมและกวดขันให้นักศึกษาขับรถอย่างเคารพกฎจราจร

5.6 ทางมหาวิทยาลัยควรเพิ่มที่พักผ่อนหย่อนใจในมหาวิทยาลัยให้มากขึ้น

6. ด้านการเงิน

6.1 ฝ่ายทุนการศึกษาของมหาวิทยาลัย อาจารย์ที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรประชาสัมพันธ์เรื่องทุนการศึกษา เงินฉุกเฉิน และสนับสนุนให้นักศึกษาที่มีความจำเป็นขอรับทุนการศึกษาหรือเป็นนักศึกษาช่วยงานในสำนักวิชาหรือส่วนต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเพื่อแก้ปัญหาด้านการเงิน

6.2 ทางมหาวิทยาลัยควรจัดอบรมให้แก่นักศึกษาเรื่องการบริหารจัดการกับการเงินและวิธีการจัดการกับความเครียดในช่วงที่เศรษฐกิจโลกกำลังฝืดเคือง ทั้งอาจารย์ที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรดูแลและแนะนำให้คำปรึกษาเพิ่มเติม

6.3 ทางมหาวิทยาลัยควรเปิดสหกรณ์ของมหาวิทยาลัยเพื่อให้นักศึกษาสามารถเลือกซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคได้ในราคาถูกกว่าร้านค้าภายนอก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
2. ควรศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เพื่อให้ผลการวิจัยครอบคลุมขึ้น
3. ควรจัดกิจกรรมและศึกษาว่ากิจกรรมหรือวิธีการใดที่สามารถลดความเครียดของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพฯ: ดีไซด์ คอนคอปอร์เรชั่น.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2550). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.

เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). *การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รติกร ลีละยุทธสุนทร. (2546) *ความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการจัดการ กับตัว ก่อความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีความอดทนต่อแรงกดดัน ความต้องการทำสำเร็จ และความต้องการสัมพันธ์เป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัชนีย์ แก้วคำศรี. (2545). *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลอนศรี วงศ์ชัย. (2542). *ความเครียดและวิถีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมบุญ จารุเกษมทวี. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). *รายงานวิจัยเรื่องการสร้าง แบบวัดความเครียดสวนปรุง*. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

ภาษาอังกฤษ

Brougham R., Zail, Christy M., Mendoza, Celeste M. & Miller, Janine R. (2009). Stress, sex differences and coping strategies among college students. Curr Psychol, 28, 85-97.

Clarke, A. (2006). *Coping with interpersonal stress and psychosocial health among children and adolescents: A meta-analysis*. Journal of Youth and Adolescence, 35, 11-24.

Coon, D. (2000). *Essentials of psychology: Exploration and Application*. Australis: Wadsworth/Thomson Learning.

Dyson, R., & Renk, K. (2006). *Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping*. Journal of Clinical Psychology, 62(10), 1231–1244.

Eaton, R. J., & Bradley, G. (2008). The role of gender and negative affectivity in stressor appraisal and coping selection. International Journal of Stress Management, 15(1), 94–115.

Feng, G. F. (1992). *Management of stress and loss.* Taipei: Psychological Publishing Co., Ltd.

Fisher, S. (1994). *Stress in academic life.* New York: Open University Press.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the ways of Coping questionnaire.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Gianakos, I. (2002). *Predictors of coping with work stress: The influences of sex, gender role, social desirability, and locus of control.* Sex Roles, 46, 149-158.

Holahan, C. J., Moos, R. H. (1987). *Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children.* Journal of Abnormal Psychology, 96, 3-13.

Kieffer, K. M., Cronin, C., & Gawet, D. L. (2006). *Test and study worry and emotionality in the prediction of college students' reasons for drinking: An exploratory investigation.* Journal of Alcohol and Drug Education, 50(1), 57–81.

Kuyken, W. & Brewin, C. (1994). *Stress and coping in depressed women.* Cognitive Therapy and Research. 18. 403-412.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer.

Lyons, A. C. (2008). *Risky credit behavior of college students.* Handbook of consumer finance research. New York: Springer.

Pfeiffer, Denise. (2001). Academic and environmental stress among undergraduate and graduate college students: A literature review. Menomonie: The graduate school university of Wisconsin-Stout.

Radovanovic, H. (1993). *Parental conflict and children's coping styles in litigating separated families: Relationships with children's adjustment.* Journal of Abnormal Child Psychology, 21, 697-713.

Ross, Shannon E., Niebling, Bradley C. & Heckert, Teresa M. (1999). *Sources of stress among college students.* College Student Journal , 33(2), 312-317.

Sdyder, C. R. (Ed.) (1991), *Coping.* NY: Oxford University Press.

Seaward, B. L. (1994). *Managing stress.* Boston: Jones and Barlett.Selye, H. (1975). *The stress of life.* New York: MCGraw-Hill.

Sighieri, C., Desantis, G., & Tanturri, M. L. (2006). *The richer, the happier? An empirical investigation in selected European countries.* Social Indicators Research, 79, 455–476.

Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A. L., Easterlin, R. E., Patrick, D., & Pavot, W. (2006). *The quality-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future.* Social Indicators Research, 76, 343-466.

Struthers, C., Perry, R. & Menec, V. (2000). *An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college.* Research in Higher Education, 41, 581-592.

Tan, Joyce Beiyu & Yates, Shirley (2010), *Academic expectations as sources of stress in Asian students.* Social Psychology of Education, 2010 , 1-19.

Volpe, J. F. (2000). *A guide to effective stress management. Career and Technical Education, 48*(10), 183-188.

Wang, H. C. and Ko, H. W. (1999). *Adolescent Psychology.* Taipei: Psychological Publishing Co., Ltd.

Wayne Weiten, W. (1992). *Psychology: Themes and Variations.* California: Brooks/Cole Publishing Company.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบวัดแหล่งความเครียด

ตอนที่ 3 แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

การสำรวจความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☐ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านและตอบคำถามในช่องว่าง

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

2. สำนักวิชา..... สาขาวิชา.....

3. เพศ ชาย ☐ หญิง ☐

4. ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน

☐ หอพักในมหาวิทยาลัย ☐ หอพักนอกมหาวิทยาลัย หรือ บ้านเช่า

☐ บ้านของตนเอง ☐ อาศัยอยู่กับญาติ

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ภูมิลำเนา.....

6. ผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา .....

7. ในฐานะที่ท่านเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอยู่ในขณะนี้ ท่านรับรู้ว่าภายในระยะเวลา 6 เดือน ที่ผ่านมา ท่านรู้สึก

☐ เครียด ☐ ไม่เครียด

ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะเวลาที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง ให้ท่านประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดย

หมายเลข	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
หมายเลข	2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
หมายเลข	3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
หมายเลข	4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
หมายเลข	5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

1. เครียดจากการเรียน

ข้อความ	1	2	3	4	5
1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ไม่สำเร็จ					
2. เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป					
3. กลัวว่าจะทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ผิดพลาดหรือออกมาไม่ดี					
4. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลการเรียนออกมาดี					
5. มีความขัดแย้งกับเพื่อน กับอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัย					
6. เนื้อหาวิชาที่เรียนน่าเบื่อ					
7. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า					

2. ความเครียดส่วนตัว

ข้อความ	1	2	3	4	5
1. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์					
2. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย					
3. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
4. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง					

3. ความเครียดจากครอบครัว

ข้อความ	1	2	3	4	5
1. มีปัญหากับคนรัก					
2. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว					
3. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ					

4. ความเครียดทางสังคม

ข้อความ	1	2	3	4	5
1. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม					
2. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					

5. ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม

ข้อความ	1	2	3	4	5
1. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง					
2. ในหอพักหรือบ้านที่อยู่มีการก่ออาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือมีการทำลายทรัพย์สิน					
3. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน					
4. เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน					

6. ความเครียดเรื่องการเงิน

ข้อความ	1	2	3	4	5
1. เงินไม่พอใช้จ่าย					
2. รายจ่ายเพิ่มขึ้น					
3. ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ					

ตอนที่ 3 แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง ขอให้ท่านนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดเพียงสถานการณ์เดียวในช่วงเวลาที่ผ่านมา ท่านได้ใช้ความคิดหรือการกระทำตามข้อความต่อไปนี้บ่อยเพียงใดในการจัดการกับสถานการณ์นั้น **แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ**

ข้อความ	ไม่ใช้เลย 0	ใช้บ้าง 1	ใช้บ่อย 2	ใช้บ่อยมาก 3
1. ฉันได้เอาใจจดจ่อต่อสิ่งที่ฉันจำเป็นต้องทำในขั้นตอนต่อไป ตามลำดับทีละขั้น				
2. ฉันได้พยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เข้าใจปัญหานั้นได้ดีขึ้น				
3. ฉันหันไปทำงานหรือทำกิจกรรมอื่นแทนเพื่อจะได้ลืมปัญหาที่เกิดขึ้น				
4. ฉันรู้สึกว่าเวลาสามารถทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงดังนั้นสิ่งเดียวที่ทำได้ คือการรอคอย				
5. ฉันต่อรองหรือประนีประนอมเพื่อรับผลทางบวก จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น				
6. ฉันลงมือกระทำบางอย่างแม้ฉันเองก็รู้ว่ามันจะไม่ได้ผล แต่อย่างน้อยฉันก็ได้ทำอะไรบางอย่างบ้าง				
7. ฉันพยายามทำให้ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบในปัญหานั้นเปลี่ยนใจ				
8. ฉันพูดคุยกับบุคคลอื่นเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดให้มากขึ้น				
9. ฉันวิพากษ์วิจารณ์หรือสั่งสอนตนเอง				
10. ฉันพยายามที่จะไม่ตัดหนทางตัวเอง แต่เปิดทางไว้บ้างเพื่อรับข้อมูลหรือความช่วยเหลือ				
11. ฉันหวังให้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น				
12. ฉันปล่อยให้สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของโชคชะตา บางครั้งเราก็โชคร้าย				
13. ฉันปล่อยปัญหานั้นผ่านไป ทำเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น				
14. ฉันพยายามเก็บความรู้สึกไว้กับตัวเองคนเดียว				
15. ฉันพยายามมองโลกในแง่ดี พูดอีกอย่างคือพยายามมองว่าในทุกสถานการณ์ย่อมมีแง่ดีอยู่บ้าง				
16. ฉันนอนหลับมากกว่าปกติ				
17. ฉันแสดงความโกรธต่อบุคคลผู้เป็นสาเหตุของปัญหา				
18. ฉันยอมรับความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากผู้อื่น				
19. ฉันปลอบใจตนเองเพื่อให้มีความรู้สึกดีขึ้น				
20. ฉันเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น				
21. ฉันพยายามลืมทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น				

ข้อความ	ไม่ใช้เลย 0	ใช้บ้าง 1	ใช้บ่อย 2	ใช้บ่อยมาก 3
22. ฉันได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ที่มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น				
23. ฉันเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตัวเองในทางที่ดีขึ้น				
24. ฉันรอดูสิ่งต่าง ๆ ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก่อนลงมือทำสิ่งใด ๆ				
25. ฉันกล่าวขอโทษหรือทำบางสิ่งเพื่อเป็นการชดเชย				
26. ฉันวางแผนการจัดการกับปัญหาและลงมือปฏิบัติตามแผนนั้น				
27. ฉันยอมรับในสิ่งที่รองลงมาจากสิ่งที่ดีที่สุดที่ฉันต้องการ				
28. ฉันระบายความรู้สึกออกมาด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง				
29. ฉันตระหนักว่าฉันเป็นผู้ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นกับตนเอง				
30. ฉันได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา				
31. ฉันพูดคุยกับบุคคลอื่นที่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเป็นรูปธรรม				
32. ฉันหนีไปจากปัญหานั้นสักระยะโดยพักผ่อนหรือไปเที่ยว				
33. ฉันพยายามทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นโดยการรับประทาน, สูบบุหรี่, ใช้ยา และวิธีอื่น ๆ				
34. ฉันรีบฉวยโอกาสหรือทำสิ่งที่เสี่ยง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น				
35. ฉันพยายามไม่รีบร้อนทำอะไรผลีผลาม หรือทำตามสังหรณ์แรกที่มี				
36. ฉันได้พบความเชื่อใหม่ ๆ ที่ควรยึดถือ				
37. ฉันรักษาเกียติของตัวเองโดยไม่ปริปากพูดสิ่งใด				
38. ฉันได้ค้นพบว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของฉันอีกครั้งหนึ่ง				
39. ฉันเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น				
40. โดยทั่วไป ฉันมักหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับบุคคลอื่น				
41. ฉันพยายามไม่ให้ปัญหามากวนใจ โดยไม่คิดหมกมุ่นกับปัญหานั้น				
42. ฉันขอคำแนะนำจากญาติหรือเพื่อนที่ฉันเคารพนับถือ				
43. ฉันไม่ให้บุคคลอื่นรู้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเลวร้ายเพียงใด				
44. ฉันทำให้สถานการณ์คลี่คลายลง โดยพยายามไม่เอาจริงเอาจังกับมันมากเกินไป				
45. ฉันพูดคุยกับบุคคลอื่นถึงความรู้สึกที่ฉันมีต่อเหตุการณ์นั้น				
46. ฉันยืนหยัดต่อสู้ เพื่อให้ได้สิ่งที่ฉันต้องการ				
47. ฉันระบายอารมณ์ใส่ผู้อื่น				
48. ฉันนึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าฉันทำอย่างไรในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันนี้				

ข้อความ	ไม่ใช้เลย 0	ใช้บ้าง 1	ใช้บ่อย 2	ใช้บ่อยมาก 3
49. ฉันรู้ว่าต้องทำอะไร ดังนั้นฉันจึงพยายามเป็นสองเท่าเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ				
50. ฉันไม่เชื่อว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นจริงกับตัวเอง				
51. ฉันให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ให้เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นอีก				
52. ฉันใช้วิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน 2 วิธีในการจัดการกับปัญหา				
53. ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะไม่สามารถทำอะไรได้				
54. ฉันพยายามควบคุมความรู้สึกของตัวเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้ไปรบกวนเรื่องอื่น ๆ				
55. ฉันปรารถนาให้ตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ฉันมี				
56. ฉันได้เปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตัวเอง				
57. ฉันคิดฝันหรือจินตนาการถึงเวลาหรือสถานที่ดี ๆ ที่ฉันเคยมีหรือเคยไป				
58. ฉันหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด				
59. ฉันได้จินตนาการหรือปรารถนาว่าสถานการณ์นั้นจะมีทางแก้ไขได้				
60. ฉันได้สวดอธิษฐาน				
61. ฉันเตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งเลวร้ายที่สุดที่เกิดขึ้น				
62. ฉันคิดทบทวนในใจตนเองว่าจะพูดหรือทำอะไรเพื่อแก้ปัญหา				
63. ฉันนึกถึงบุคคลที่ฉันชื่นชมว่าจัดการกับสถานการณ์นั้นอย่างไรและนำมาเป็นแบบอย่างปฏิบัติ				
64. ฉันพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองของบุคคลอื่น				
65. ฉันเตือนตัวเองว่าสิ่งที่เลวร้ายกว่านี้สามารถเกิดขึ้นได้				
66. ฉันวิ่งหรือออกกำลังกาย				

ตอนที่ 4

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสำหรับการวิจัย

เรื่อง การศึกษาความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา :

กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

1. ข้อมูลส่วนตัว

1.1 เพศ .....

1.2 ชั้นปี .....

1.3 สาขาวิชา .....

1.4 รายได้ต่อเดือน .....

1.5 ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน .....

1.6 ผลการเรียนเฉลี่ยของภาคการศึกษาที่ผ่านมา.....

2. ความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา

2.1 ภายในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมานักศึกษารู้สึกเครียดหรือไม่

.....

2.2 เรื่องอะไรที่นักศึกษามีความเครียดที่สุดในขณะนี้

.....

2.3 นักศึกษาคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุของความเครียดนั้น

.....

2.4 นักศึกษาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือใช้วิธีการใดเพื่อลดความเครียด และผลที่ได้เป็นอย่างไร

.....

2.5 นักศึกษามีความเครียดในเรื่องอื่นอีกหรือไม่ (ผู้วิจัยยกตัวอย่างสาเหตุของความเครียดอื่น ๆ หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่แน่ใจว่าสาเหตุของความเครียดมีในเรื่องใดได้บ้าง)

.....

3. ความต้องการของนักศึกษาในการได้รับความช่วยเหลือ

3.1 นักศึกษาต้องการให้บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครองหรือทางมหาวิทยาลัยเข้ามาช่วยเหลือ แก้ไข ส่งเสริมหรือดำเนินการในเรื่องใดหรือไม่และอย่างไร

.....

4. ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากการเรียน

2. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัว

3. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากครอบครัว

4. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องสังคม

5. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องสิ่งแวดล้อม

6. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องการเงิน

ตารางที่ ข.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากการเรียน (N = 480)

สาเหตุของความเครียดจากการเรียน	จำนวน	ร้อยละ
1. กลัวว่าจะทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ผิดพลาดหรือออกมาไม่ดี	477	99.38
2. เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	473	98.54
3. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลการเรียนออกมาดี	468	97.50
4. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ไม่สำเร็จ	462	96.25
5. เนื้อหาวิชาที่เรียนน่าเบื่อ	459	95.63
6. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า	447	93.13
7. มีความขัดแย้งกับเพื่อน กับอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัย	444	92.5

ตารางที่ ข.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัว (N = 480)

สาเหตุของความเครียดจากการเรื่องส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
1. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	468	97.50
2. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์	454	94.60
3. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย	454	94.60
4. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง	450	93.75

ตารางที่ ข.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากครอบครัว (N = 480)

สาเหตุของความเครียดจากครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
1. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	468	97.50
2. มีปัญหากับคนรัก	454	94.60
3. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว	454	94.60
4. มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ	450	93.75

ตารางที่ ข.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องสังคม (N = 480)

สาเหตุของความเครียดจากสังคม	จำนวน	ร้อยละ
1. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	453	94.40
2. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม	449	93.50

ตารางที่ ข.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องสิ่งแวดล้อม (N = 480)

สาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อม	จำนวน	ร้อยละ
1. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง	446	92.90
2. เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน	423	88.10
3. ในหอพักหรือบ้านที่อยู่มีการก่ออาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือมีการทำลายทรัพย์สิน	415	86.50
4. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน	413	86.00

ตารางที่ ข.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องการเงิน (N = 480)

สาเหตุของความเครียดจากเรื่องการเงิน	จำนวน	ร้อยละ
1. รายจ่ายเพิ่มขึ้น	468	97.50
2. เงินไม่พอใช้จ่าย	455	94.80
3. ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ	446	92.90

ภาคผนวก ค

1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเรียนจำแนกตามเพศ
2. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัวจำแนกตามเพศ
3. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากครอบครัวจำแนกตามเพศ
4. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสังคมจำแนกตามเพศ
5. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อมจำแนกตามเพศ
6. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเงินจำแนกตามเพศ

ตารางที่ ค.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเรียนจำแนกตามเพศ (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากการเรียน	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. กลัวว่าจะทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ผิดพลาดหรือออกมาไม่ดี	236	98.30	226	94.20
2. เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	239	99.60	234	97.50
3. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลการเรียนออกมาดี	239	99.60	238	99.20
4. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ไม่สำเร็จ	234	97.50	234	97.50
5. เนื้อหาวิชาที่เรียนน่าเบื่อ	229	95.40	215	89.60
6. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า	230	95.80	229	95.40
7. มีความขัดแย้งกับเพื่อน กับอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัย	228	95.00	219	91.30

ตารางที่ ค.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัวจำแนกตามเพศ (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัว	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	227	94.60	227	94.60
2. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์	228	95.00	226	94.20
3. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย	234	97.50	234	97.50
4. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง	225	93.80	225	93.80

ตารางที่ ค.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากครอบครัวจำแนกตามเพศ (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากเรื่องครอบครัว	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	204	85.00	196	81.70
2. มีปัญหากับคนรัก	201	83.80	201	83.80
3. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว	201	83.80	205	85.40
4. มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ	207	86.30	211	87.90

ตารางที่ ค.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสังคมจำแนกตามเพศ (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากสังคม	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	223	92.90	226	94.20
2. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม	225	93.80	228	95.00

ตารางที่ ค.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อมจำแนกตามเพศ (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อม	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง	227	94.60	219	91.30
2. เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน	214	89.20	201	83.80
3. ในหอพักหรือบ้านที่อยู่มีการก่ออาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือมีการทำลายทรัพย์สิน	217	90.40	196	81.70
4. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน	217	90.40	206	85.80

ตารางที่ ค.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเงินจำแนกตามเพศ (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากการเงิน	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. รายจ่ายเพิ่มขึ้น	233	97.10	222	92.50
2. เงินไม่พอใช้จ่าย	236	98.30	232	96.70
3. ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ	229	95.40	217	90.40

ภาคผนวก ง

1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเรียนจำแนกตามชั้นปี

2. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัวจำแนกตามชั้นปี

3. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากครอบครัวจำแนกตามชั้นปี

4. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสังคมจำแนกตามชั้นปี

5. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อมจำแนกตามชั้นปี

6. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องการเงิน

ตารางที่ ง.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเรียนจำแนกตามชั้นปี (n = 120)

สาเหตุของความเครียดจากการเรียน	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. กลัวว่าจะทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ผิดพลาดหรือออกมาไม่ดี	116	96.70	115	95.80	116	96.70	115	95.80
2. เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	117	97.50	118	98.30	120	100.00	118	98.30
3. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลการเรียนออกมาดี	119	99.20	120	100.00	120	100.00	118	98.30
4. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ไม่สำเร็จ	116	96.70	118	98.30	118	98.30	116	96.70
5. เนื้อหาวิชาที่เรียนน่าเบื่อ	111	92.50	108	90.00	114	95.00	111	92.50
6. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า	114	95.00	112	93.30	116	96.70	117	97.50
7. มีความขัดแย้งกับเพื่อน กับอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัย	107	89.20	111	92.50	116	96.70	113	94.20

ตารางที่ ง.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัวจำแนกตามชั้นปี (n = 120)

สาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัว	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	113	94.20	109	90.80	118	98.30	114	95.00
2. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์	114	95.00	110	91.70	113	94.20	117	97.50
3. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย	114	95.00	117	97.50	119	99.20	118	98.30
4. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง	110	91.70	112	93.30	113	94.20	115	95.80

ตารางที่ ง.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากครอบครัวจำแนกตามชั้นปี (n = 120)

สาเหตุของความเครียดจากครอบครัว	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีปัญหากับคนรัก	99	82.50	92	76.70	105	87.50	104	86.70
2. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว	101	84.20	94	78.30	104	86.70	103	85.80
3. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	99	82.50	97	80.80	104	86.70	106	88.30
4. มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ	106	88.30	101	84.20	104	86.70	107	89.20

ตารางที่ ง.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสังคมจำแนกตามชั้นปี (n = 120)

สาเหตุของความเครียดจากสังคม	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	114	95.00	108	90.00	113	94.20	114	95.00
2. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม	114	95.00	112	93.30	113	94.20	114	95.00

ตารางที่ ง.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อมจำแนกตามชั้นปี (n = 120)

สาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อม	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง	111	92.50	110	91.70	116	96.70	109	90.80
2. เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน	101	84.20	103	85.80	108	90.00	103	85.80
3. ในหอพักหรือบ้านที่อยู่มีการก่ออาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือมีการทำลายทรัพย์สิน	98	81.70	102	85.00	106	88.30	107	89.20
4. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน	102	85.00	105	87.50	110	91.70	106	88.30

ตารางที่ ง.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของความเครียดจากเรื่องการเงิน (n = 120)

สาเหตุของความเครียดจากเรื่องการเงิน	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. รายจ่ายเพิ่มขึ้น	114	95.00	116	96.70	116	96.70	113	94.20
2. เงินไม่พอใช้จ่าย	118	98.30	113	94.20	115	95.80	118	98.30
3. ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ	111	92.50	111	92.50	113	94.20	111	92.50

ภาคผนวก จ

1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเรียนจำแนกตามสาขาวิชา

2 . จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัวจำแนกตามสาขาวิชา

3. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากครอบครัวจำแนกตามสาขาวิชา

4 . จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสังคมจำแนกตามสาขาวิชา

5. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อมจำแนกตามสาขาวิชา

6. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเงินจำแนกตามสาขาวิชา

ตารางที่ จ.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเรียนจำแนกตามสาขาวิชา (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากการเรียน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. กลัวว่าจะทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ผิดพลาดหรือออกมาไม่ดี	237	98.80	225	93.80
2. เนื้อหาวิชาและงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	238	99.20	235	97.90
3. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลการเรียนออกมาดี	239	99.60	238	99.20
4. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ไม่สำเร็จ	234	97.50	234	97.50
5. เนื้อหาวิชาที่เรียนน่าเบื่อ	226	94.20	218	90.80
6. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า	231	96.30	228	95.00
7. มีความขัดแย้งกับเพื่อน กับอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัย	224	93.30	223	92.90

ตารางที่ จ.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัวจำแนกตามสาขาวิชา (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากเรื่องส่วนตัว	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	224	93.30	230	95.80
2. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์	228	95.00	226	94.20
3. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย	234	97.50	234	97.50
4. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง	227	94.60	223	92.90

ตารางที่ จ.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากครอบครัวจำแนกตามสาขาวิชา (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากเรื่องครอบครัว	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	194	80.80	206	85.80
2. มีปัญหากับคนรัก	197	82.10	205	85.40
3. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว	196	81.70	210	87.50
4. มีความลำบากที่จะให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ	204	85.00	214	89.20

ตารางที่ จ.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสังคมจำแนกตามสาขาวิชา (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากสังคม	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	225	93.80	224	93.30
2. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม	224	93.30	229	95.40

ตารางที่ จ.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อมจำแนกตามสาขาวิชา (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากสิ่งแวดล้อม	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง	224	93.30	222	92.50
2. เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน	209	87.10	206	85.80
3. ในหอพักหรือบ้านที่อยู่มีการก่ออาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือมีการทำลายทรัพย์สิน	204	85.00	209	87.10
4. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน	214	89.20	209	87.10

ตารางที่ จ.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านสาเหตุของความเครียดจากการเงินจำแนกตามสาขาวิชา (n = 240)

สาเหตุของความเครียดจากการเงิน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. รายจ่ายเพิ่มขึ้น	229	95.40	226	94.20
2. เงินไม่พอใช้จ่าย	235	97.90	233	97.10
3. ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ	222	92.50	224	93.30

ภาคผนวก ฉ

1. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา

2. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบวางแผนแก้ปัญหา

3. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบประเมินค่าใหม่ทางบวก

4 . จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบรับผิดชอบกับปัญหา

5. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม

6. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบถอยห่าง

7. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี

8. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบควบคุมตนเอง

ตารางที่ ฉ.1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (N = 480)

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
6. ฉันลงมือกระทำบางอย่างแม้ฉันเองก็รู้ว่ามันจะไม่ได้ผล แต่อย่างน้อยฉันก็ได้ทำอะไรบางอย่างบ้าง	455	94.80
7. ฉันพยายามทำให้ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบในปัญหานั้นเปลี่ยนใจ	411	85.60
17. ฉันแสดงความโกรธต่อบุคคลผู้เป็นสาเหตุของปัญหา	399	83.10
28. ฉันระบายความรู้สึกออกมาด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง	458	95.40
34. ฉันรีบฉวยโอกาสหรือทำสิ่งที่เสี่ยง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	283	59.00
46. ฉันยืนหยัดต่อสู้ เพื่อให้ได้สิ่งที่ฉันต้องการ	458	95.40

ตารางที่ ฉ.2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบวางแผนแก้ปัญหา (N = 480)

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
1. ฉันได้เอาใจจดจ่อต่อสิ่งที่ฉันจำเป็นต้องทำในขั้นตอนต่อไปตามลำดับทีละขั้น	465	96.90
23. ฉันเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น	456	95.00
26. ฉันวางแผนการจัดการกับปัญหาและลงมือปฏิบัติตามแผนนั้น	464	96.70
48. ฉันนึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าฉันทำอย่างไรในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันนี้	458	95.40
49. ฉันรู้ว่าต้องทำอะไร ดังนั้นฉันจึงพยายามเป็นสองเท่าเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ	448	93.30
52. ฉันใช้วิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน 2 วิธีในการจัดการกับปัญหา	419	87.30

ตารางที่ ฉ.3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบประเมินค่าใหม่ทางบวก (N = 480)

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
20. ฉันเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	460	95.80
23. ฉันเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตัวเองในทางที่ดีขึ้น	470	97.90
30. ฉันได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา	477	99.40
36. ฉันได้พบความเชื่อใหม่ ๆ ที่ควรยึดถือ	363	75.60
38. ฉันได้ค้นพบว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของฉันอีกครั้งหนึ่ง	445	92.70
56. ฉันได้เปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตัวเอง	457	95.20
60. ฉันได้สวดอธิษฐาน	345	71.90

ตารางที่ ฉ.4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบรับผิดชอบกับปัญหา (N = 480)

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
9. ฉันวิพากษ์วิจารณ์หรือสั่งสอนตนเอง	444	92.50
25. ฉันกล่าวขอโทษหรือทำบางสิ่งเพื่อเป็นการชดเชย	467	97.30
29. ฉันตระหนักว่าฉันเป็นผู้ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นกับตนเอง	449	93.50
51. ฉันให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ให้เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นอีก	444	92.50

ตารางที่ ฉ.5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม (N = 480)

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
8. ฉันพูดคุยกับบุคคลอื่นเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดให้มากขึ้น	466	97.10
18. ฉันยอมรับความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากผู้อื่น	470	97.90
22. ฉันได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ที่มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น	41	86.00
31. ฉันพูดคุยกับบุคคลอื่นที่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเป็นรูปธรรม	454	94.60
42. ฉันขอคำแนะนำจากญาติหรือเพื่อนที่ฉันเคารพนับถือ	441	91.90
45. ฉันพูดคุยกับบุคคลอื่นถึงความรู้สึกที่ฉันมีต่อเหตุการณ์นั้น	455	94.80

ตารางที่ ฉ.6 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบถอยห่าง (N = 480)

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
12. ฉันปล่อยให้สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของโชคชะตา บางครั้งเราก็โชคร้าย	388	80.80
13. ฉันปล่อยปัญหานั้นผ่านไป ทำเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น	343	71.50
15. ฉันพยายามมองโลกในแง่ดี พูดอีกอย่างคือพยายามมองว่าในทุกสถานการณ์ย่อมมีแง่ดีอยู่บ้าง	464	96.70
21. ฉันพยายามลืมทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น	404	84.20
41. ฉันพยายามไม่ให้ปัญหามากวนใจ โดยไม่คิดหมกมุ่นกับปัญหานั้น	442	92.10
44. ฉันทำให้สถานการณ์คลี่คลายลง โดยพยายามไม่เอาจริงเอาจังกับมันมากเกินไป	433	90.20

ตารางที่ ฉ.7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี (N = 480)

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
11. ฉันหวังให้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น	373	77.70
16. ฉันนอนหลับมากกว่าปกติ	385	80.20
33. ฉันพยายามทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น โดยการรับประทาน, สูบบุหรี่, ใช้ยา และวิธีอื่น ๆ	223	46.50
40. โดยทั่วไป ฉันมักหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับบุคคลอื่น	346	72.10
47. ฉันระบายอารมณ์ใส่ผู้อื่น	334	69.60
50. ฉันไม่เชื่อว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นจริงกับตัวเอง	352	73.30
58. ฉันหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด	471	98.10
59. ฉันได้จินตนาการหรือปรารถนาว่าสถานการณ์นั้นจะมีทางแก้ไขได้	460	95.80

ตารางที่ ฉ.8 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบควบคุมตนเอง (N = 480)

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
10. ฉันพยายามที่จะไม่ตัดหนทางตัวเอง แต่เปิดทางไว้บ้างเพื่อรับข้อมูลหรือความช่วยเหลือ	463	96.50
14. ฉันพยายามเก็บความรู้สึกไว้กับตัวเองคนเดียว	432	90.00
35. ฉันพยายามไม่รีบร้อนทำอะไรผลีผลาม หรือทำตามสังหรณ์แรกที่มี	415	86.50
43. ฉันไม่ให้บุคคลอื่นรู้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเลวร้ายเพียงใด	420	87.50
54. ฉันพยายามควบคุมความรู้สึกของตัวเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้ไปรบกวนเรื่องอื่น ๆ	462	96.25
62. ฉันคิดทบทวนในใจตนเองว่าจะพูดหรือทำอะไรเพื่อแก้ปัญหา	466	97.10
63. ฉันนึกถึงบุคคลที่ฉันชื่นชมว่าจัดการกับสถานการณ์นั้นอย่างไรและนำมาเป็นแบบอย่างปฏิบัติ	432	90.00

ประวัติผู้วิจัย

ผู้วิจัย	นางสาวนันทพร กุลชนะธารา
คุณวุฒิ	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
	ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว
	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เกียรตินิยม)
หน่วยงาน	อาจารย์ประจำสำนักวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ที่อยู่	333 หมู่ 1 ตำบลท่าสุด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
โทรศัพท์	081-575-5507
E-mail	Psychology_711@yahoo.com