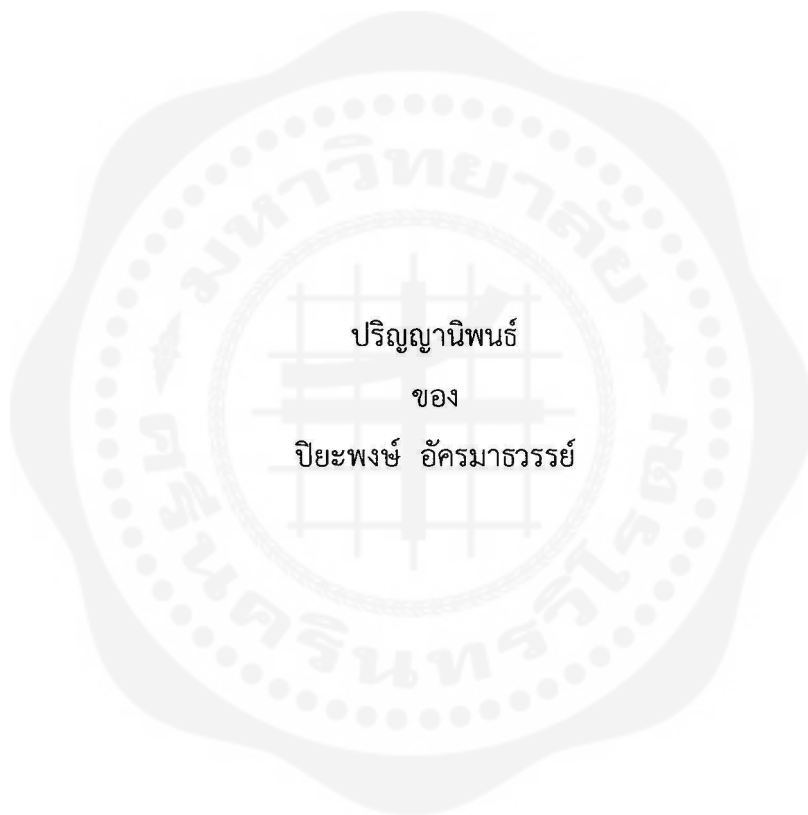


ความเครียด และพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ  
ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

๑ 6 ส.ค. 2562



ปริญญานิพนธ์  
ของ  
ปิยะพงษ์ อัครมาธวรย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

มิถุนายน 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A35A59

ความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ  
ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ



บทคัดย่อ  
ของ  
ปิยะพงษ์ อัครमारวรย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

มิถุนายน 2561



ว่าที่ร้อยตรีปิยะพงษ์ อัครมาธวรรย์. (2561). *ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ*. ปริญญาโท ศศ.ม. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ.

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพและเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการความเครียดตามภูมิหลังของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักศึกษาทุกชั้นปีของคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 312 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามสาขาวิชา 6 สาขา แบ่งเป็นสาขาละ 52 คนแบ่งเป็น 4 ชั้นปี ชั้นปีละ 13 คน รวมจำนวน 312คนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามมี 4 ตอนได้แก่ 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 2. แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต 3. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียด 4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ โดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .918สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างในเชิงสถิติทำการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison) ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's Method) และการวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการด้วย Multiple Regression Analysis (MRA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิงมากกว่าเป็นเพศชาย โดยมีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนมากกว่าไม่เพียงพอสถานภาพการอยู่อาศัย พบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเชื่ออยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีการรับรู้อยู่ในระดับมากที่สุด และนักศึกษาส่วนใหญ่ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง 2) การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางซึ่งนักศึกษาเลือกฟังเพลงมากที่สุดและออกกำลังกายน้อยที่สุด 3) การวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยทำนายพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์พบว่าตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด ความเครียด สถานภาพการอยู่อาศัยที่อยู่กับบิดา หรือ มารดา ความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และระดับชั้นปีที่ 2สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพได้ร้อยละ 18.1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

STRESS AND STRESS MANAGEMENT BEHAVIOR USING RECREATION AMONG STUDENTS IN  
THE FACULTY OF LIBERAL ARTS AT RAJAMANGKALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY  
KRUNGTHEP



Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master of Art degree in sport  
and leisure management  
at Srinakharinwirot University  
July 2018

PiyapongAkkaramathawan. ( 2018). *Stress and Stress Management Behavior using recreation among Students in the Faculty of Liberal Arts at Rajamangkala University of Technology Krungthep*. Master's thesis, M.A. (Sport Management and Leisure Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor: Assistant Professor Dr. Sununta Srisiri.

This study aims to investigate the stress and the stress management behavior in the recreation of Rajamangkala University of Technology Krungthep students and to compare stress management behavior according to the backgrounds of the participants. The samples of this study selected fifty - two students from six programs of faculty of Liberal Arts which came from four different years of study; thirteen students each year, totaling three hundred and twelve students by stratified random sampling. The data was collected using the questionnaire comprised of four parts: 1. Basic information; 2. Department of Mental Health Stress Survey; 3. Questionnaire of Stress Management Behavior; and 4. Suggestions. The questionnaire had total reliability equal to .918. The data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, t-test, One-way ANOVA, Multiple Comparison by Scheffe's method and Multiple Regression Analysis (MRA).

The results revealed the following: 1) the sample were more female than male and had insufficient income problems, including the fact that most of them have lived with their parents. They also have believed about stress management and perceived the usefulness of stress management at the highest level and most of the participants had stress at a moderate level; 2) most of the participants used recreation as a tool for stress management at a moderate level; they used the highest frequency in listening to music while as they used the lowest frequency in the knitting crochet; 3) the perceived usefulness of stress management, the stress of living with parents, an insufficient income, and being a second year student can be predicted to operation effectively in the stress management behavior among students in the Faculty of the Liberal Arts, Rajamangkala University of Technology Krungthep students at 18.1 at a statistically significant level of .05.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ

ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

ของ

ว่าที่ร้อยตรีปิยะพงษ์ อัครมาธวรชัย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่.....5.....เดือน.....สิงหาคม.....พ.ศ. 2561

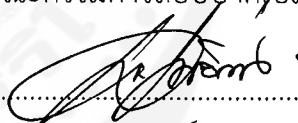
อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า



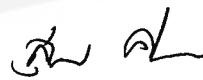
.....ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ)



.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ)



.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สมนตรี นิมเนตพันธ์)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เรื่อง ความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยความกรุณาอย่างสูงจากหลายๆท่าน

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยที่คอยให้คำปรึกษาชี้แนะ จนผู้วิจัยเกิดความพยายามและเกิดแรงผลักดันจนดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี

ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่คอยให้คำปรึกษา กำลังใจ แนวทาง และความรู้

ขอขอบคุณความร่วมมือของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

ขอขอบคุณคณะกรรมการควบคุมการสอบทุกท่านที่ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัย

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่อนุเคราะห์ความสะดวกในการให้สถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัยที่ได้ตอบแบบสอบถามให้ได้ข้อมูลบรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

ขอขอบคุณคุณพ่อประสาท – คุณแม่วรรณ แสงศิลป์ชัย ที่ให้ชีวิตและความรู้

ขอขอบคุณคุณแม่ณัฏฐิณี เกิดสุวรรณ สำหรับทุนที่ใช้ในการศึกษาปริญญาโทครั้งนี้

ขอขอบคุณคุณณัฐนิชา อัครมาธวรย์ ภรรยาของผู้วิจัยที่คอยให้กำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ในระหว่างทำการศึกษา

ขอขอบคุณเด็กหญิงณัฐนพิน อัครมาธวรย์ ลูกสาวของผู้วิจัยที่ทำให้เกิดความมุ่งมั่นมุมานะและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคที่เข้ามา

สุดท้ายขอขอบคุณนักวิชาการ นักวิจัย ทุกๆท่านที่ผู้วิจัยได้นำข้อมูล ผลการวิจัยของท่านมาใช้ในการอ้างอิงครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้งานวิจัยชิ้นนี้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ว่าที่ร้อยตรีปิยะพงษ์ อัครมาธวรย์

## สารบัญ

| บทที่                                                   | หน้า |
|---------------------------------------------------------|------|
| 1. บทนำ.....                                            | 1    |
| ภูมิหลัง.....                                           | 1    |
| จุดมุ่งหมายงานวิจัย.....                                | 4    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                               | 4    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                  | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                    | 6    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                               | 8    |
| สมมติฐานของการวิจัย.....                                | 8    |
| 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                  | 10   |
| ความหมายของความเครียด.....                              | 11   |
| ทฤษฎีของความเครียด.....                                 | 14   |
| ความหมายของการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ..... | 14   |
| ประโยชน์ของการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ..... | 15   |
| ทฤษฎีของการจัดการความเครียด.....                        | 16   |
| ความหมายของการจัดการความเครียด.....                     | 16   |
| ประโยชน์ของการจัดการความเครียด.....                     | 17   |
| การสังเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด.....   | 18   |
| ความหมายของนันทนาการ.....                               | 19   |
| ปรัชญาของนันทนาการ.....                                 | 21   |
| จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ.....                     | 22   |
| ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ.....                       | 24   |
| ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ.....                        | 25   |
| คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ.....                          | 28   |
| ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....                          | 29   |
| ข้อมูลเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....  | 31   |
| งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง.....                  | 33   |
| งานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้อง.....                   | 34   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                                                                                                                      | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 3. วิธีดำเนินการวิจัย.....                                                                                                                                 | 39   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                                               | 39   |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                                                                    | 41   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                                                                                                                   | 45   |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                                                                                      | 46   |
| 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                                                                                               | 48   |
| ส่วนที่ 1 วิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรม<br>นันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ.....           | 49   |
| ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัย<br>เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....                                                             | 51   |
| ส่วนที่ 3 วิเคราะห์พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ<br>เมื่อจำแนกตามปัจจัยตามตัวแปรอิสระ.....                                               | 54   |
| ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ<br>ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร มหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ<br>เมื่อจำแนกตามตัวแปรอิสระ..... | 60   |
| ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายพฤติกรรมในการจัดการความเครียด<br>ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร มหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....                       | 71   |
| 5. สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....                                                                                                                     | 74   |
| สรุปผลการวิจัย.....                                                                                                                                        | 74   |
| อภิปรายผลการวิจัย.....                                                                                                                                     | 76   |
| ข้อเสนอแนะ.....                                                                                                                                            | 79   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                                 | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------|------|
| บรรณานุกรม.....                                                       | 81   |
| ภาคผนวก.....                                                          | 87   |
| ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....                                              | 88   |
| ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม)..... | 96   |
| ประวัติผู้วิจัย.....                                                  | 98   |





## บัญชีตาราง

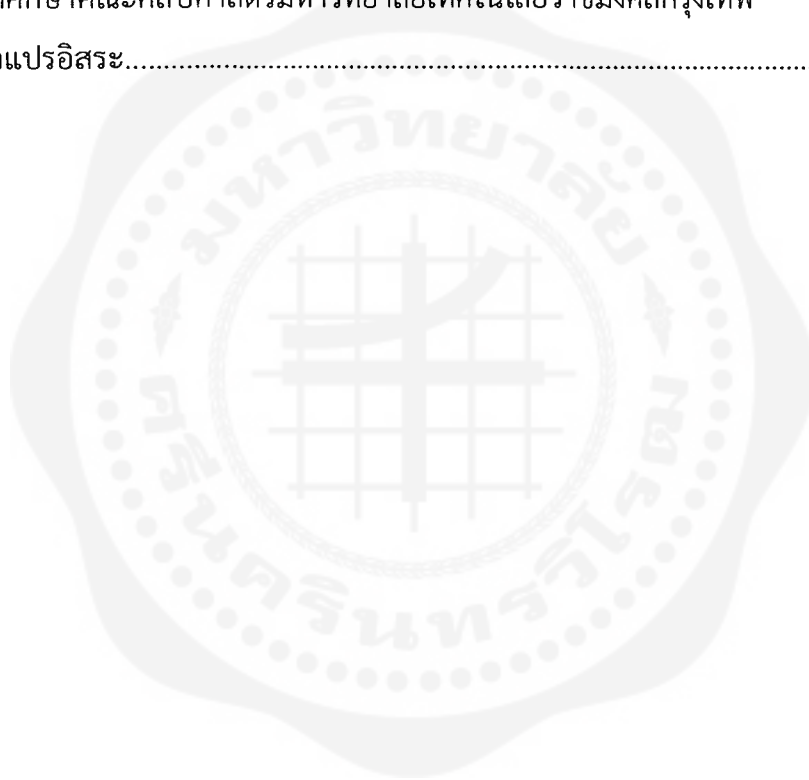
| ตาราง                                                                                                                                                                                                          | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. ตารางการสังเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด.....                                                                                                                                                  | 18   |
| 2. ตารางแสดงจำนวนนักศึกษาในทุกชั้นปีของแต่ละสาขาในคณะศิลปศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....                                                                                                     | 40   |
| 3. ตารางแสดงจำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรม<br>นันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ.....                                                               | 49   |
| 4. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย<br>เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามรายชื่อของกิจกรรมนันทนาการ<br>ที่เลือกใช้..... | 50   |
| 5. ตารางแสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน<br>ความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ.....                                                                    | 51   |
| 6. ตารางแสดงจำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรอิสระ.....                                                                                                                                        | 54   |
| 7. ตารางแสดงจำนวนและค่าร้อยละความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด<br>ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....                                                                         | 56   |
| 8. ตารางแสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อ<br>เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย<br>เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....                                      | 57   |
| 9. ตารางแสดงจำนวนและค่าร้อยละการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด<br>ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....                                                                       | 58   |
| 10. ตารางแสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้<br>ประโยชน์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....                                 | 58   |
| 11. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย<br>เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรเพศ.....                                | 60   |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง                                                                                                                                                                                                                  | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 12. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ด้วยกิจกรรมนันทนาการนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรสาขาวิชาที่ศึกษา.....                              | 61   |
| 13. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ด้วยกิจกรรมนันทนาการนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา.....                                | 61   |
| 14. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ด้วยกิจกรรมนันทนาการนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรความพึงพอใจของรายได้กับค่าใช้จ่าย<br>ต่อเดือน..... | 62   |
| 15. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ด้วยกิจกรรมนันทนาการนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรสถานภาพการอยู่อาศัย.....                           | 63   |
| 16. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างปัจจัยสถานภาพการอยู่อาศัย<br>กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน.....                                                                                 | 64   |
| 17. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ด้วยกิจกรรมนันทนาการนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด.....         | 65   |
| 18. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างปัจจัยความเชื่อเกี่ยวกับ<br>การจัดการความเครียดกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรม<br>นันทนาการที่ต่างกัน.....                                                           | 66   |
| 19. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ด้วยกิจกรรมนันทนาการนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการ<br>ความเครียด.....   | 67   |
| 20. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของ<br>การจัดการความเครียดกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรม<br>นันทนาการที่ต่างกัน.....                                                         | 68   |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง                                                                                                                                                                               | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 21. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ด้วยกิจกรรมนันทนาการนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรความเครียด..... | 69   |
| 22. ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างปัจจัยความเครียดกับ<br>พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน.....                                                       | 70   |
| 23. ตารางแสดงผลวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียด<br>ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ<br>ตามตัวแปรอิสระ.....                               | 71   |



## บัญชีภาพประกอบ

### ภาพประกอบ

### หน้า

- |                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 1. กรอบแนวคิดการวิจัย.....                      | 8  |
| 2. กลไกการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา..... | 12 |



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

สังคมไทยในปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาสืบเนื่องมาจากสิ่งที่เรียกว่าสัญญาณ การเอาตัวรอดสิ่งมีชีวิตทุกชนิดจึงได้มีการวิวัฒนาการตัวเองเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยทั้งทางกายภาพ และสติปัญญาดังนั้นเมื่อสมองมีการพัฒนามากขึ้นมนุษย์จึงเรียนรู้ที่จะสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับ ตนเองมากขึ้นจนในปัจจุบันนี้ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เพิ่มมากขึ้น ความสะดวกสบายที่เอื้อ ข้นการเดินทางติดต่อค้าขายกันระหว่างประเทศสามารถทำได้ง่ายดาย พุดง่าย ๆ ว่ายุคนี้เป็นยุคทอง ของเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์แต่ในความเป็นจริงแล้วเมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เจริญก้าวหน้าก็มักจะมีบางสิ่ง ที่ถดถอยลงไปซึ่งสิ่งที่คนเราสูญเสียไปเพื่อแลกกับความสะดวกสบายก็คือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความ อุดหนุนอดกลั่น โดยความเห็นนี้สอดคล้องกับวิพงษ์ชัยร้องขันแก้ว (2554: 67) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เทคโนโลยีได้ สร้างสรรค์กิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบใหม่ๆ ของคนไทย คนไทยจะใช้เวลาว่างอยู่บนหน้าจอคอมพิวเตอร์ มากขึ้น และจะเข้าไปทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในพื้นที่การใช้เวลาว่างเสมือนจริง (Virtual Leisure Spaces) ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในประเทศไทยจะทำให้คนไทยออกไปทำกิจกรรมตามแหล่ง นั้นหนาแน่นและการใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมน้อยลงคนเลือกที่จะนั่งอยู่บนจอสี่เหลี่ยมมากขึ้นการ พบปะผู้คนจะน้อยลง คนจะขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้นเพราะในโลกเสมือนจริงนั้นคนเราสามารถทำ ได้ทุกอย่างแต่ในโลกแห่งความจริงไม่ใช่ดังนั้นหากเกิดมีบางสิ่งบางอย่างที่ผิดพลาดไปไม่ได้ดังที่ตน คาดหวังไว้หรือทำให้ตนเองไม่ได้รับความสะดวกสบายเหมือนเดิมมนุษย์เราก็จะเกิดความรู้สึกด้านลบ จนในที่สุดก็จะเกิดเป็น “ความเครียด” โดยความคิดเห็นนี้ตรงกับงานวิจัยของหงษ์ศิริ ภิโยธิดิลกชัย; และ คณะ (2558: 11) ได้กล่าวว่าเทคโนโลยีหรือวิทยาการความก้าวหน้าของวิทยาการมีผลกระทบต่อวิถีชีวิต ของคนในสังคมในด้านต่างๆ เช่นทำให้ชีวิตสะดวกขึ้น การทำงานง่ายขึ้น แต่ก็มาทดแทนแรงงานหรือใช้ คนทำงานลดลง หรือผู้ที่ปรับตัวตามวิทยาการใหม่ๆ ไม่ได้หรือได้รับผลกระทบในทางลบก็จะเกิด ความเครียดจากการทบทวนวรรณกรรมทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผ่านมาที่เคยมีนักวิชาการ และผู้ ทรงความรู้ได้ทำการวิจัย ศึกษา ค้นคว้าเรื่องความเครียดไว้อย่างมากมายและหลากหลายจึงทำให้ผู้วิจัย ทราบว่า

“ความเครียด” เกิดขึ้นได้ง่ายมากยิ่งกว่าการนอนหลับเสียอีก ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัย ทำงาน หรือวัยชรา โดยแต่ละคนก็ล้วนมีภูมิฐานทางความเครียดเหมือนกันทุกคนแต่แตกต่างกันไปตาม ภูมิภาวะ สถานการณ์ สภาพแวดล้อมทางสังคมและที่อยู่อาศัยรวมทั้งสถานะทางครอบครัวด้วยซึ่งจาก

การศึกษาพบว่ามิใช่ให้ความหมายของความเครียดไว้อย่างหลากหลาย เช่น กรมสุขภาพจิต (2560: ระบบออนไลน์) ความเครียด ก็คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกายนั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิตเช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวต่างๆ ไปมีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอซึ่งความเครียดนั้นสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลาซึ่งตรงกับความคิดเห็นของฟรอยด์ เคยได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์มีระดับของความเครียดตามสัญชาตญาณ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งจากแหล่งภายในร่างกาย คือ แรงกระตุ้นตามสัญชาตญาณ และจากแหล่งภายนอก ซึ่งจุใจมออีโก้ หรือความเป็นปัจเจกบุคคล ดังนั้นอีโก้จึงต้องรับมือกับความเครียดโดยใช้กลไกการป้องกันตัวต่างๆ เช่นการปฏิเสธ การเก็บกด การถดถอย การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง การทดแทน และอารมณ์ขันเป็นต้น (บุญญาภา แจ่มสี. 2548: 51) แต่ความเครียดเชื่อว่าจะเป็นสิ่งที่ไม่มีการรักษา เพราะตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมนุษย์ได้คิดค้นสิ่งต่างๆ เพื่อจัดการกับความเครียดอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิดค้นยาคลายความเครียด การนวดเพื่อการผ่อนคลาย การคิดค้นกลิ่นที่สามารถทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย การออกกำลังกาย หรืออาจใช้วิธีการสวดมนต์นั่งสมาธิแต่ก็ยังมียาแก้หนึ่งซึ่งเริ่มก้าวเข้ามาเป็นบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหาคความเครียดของสังคมไทยในขณะนี้ก็คือ “กิจกรรมนันทนาการ” นั่นเอง

“กิจกรรมนันทนาการ” เป็นหนึ่งในพื้นฐานของชีวิตมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตทุกชนิดบนโลกใบนี้เรียนรู้สิ่งต่างๆ และพัฒนาคุณภาพชีวิต และสังคมจากการเล่น ซึ่งก็คือกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่ง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกสนุก สดชื่น ผ่อนคลาย เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด และสังคมทุกสังคม ซึ่งจะเรียกว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการได้นั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมอย่างสมัครใจในเวลาว่าง นอกจากกิจกรรมนันทนาการจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วกิจกรรมนันทนาการยังสามารถช่วยพัฒนาคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งกำจัดความเครียดในตัวเราได้อีกด้วยซึ่งตรงกับงานวิจัยของเสาวณีย์ ลอยอุดมโชค (2554: 2) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการนั้นมีส่วนอย่างยิ่งในการปรับพฤติกรรมของบุคคลไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด ให้ไปในแนวทางเดียวกันเป็นอย่างดี และยังสามารถช่วยพัฒนาความคิดของผู้ร่วมกิจกรรมได้อีกด้วยโดยมีผู้เชี่ยวชาญให้ความหมายไว้อย่างหลากหลาย เช่น บัทเลอร์ (2008) ได้ให้ความหมายไว้ว่า นันทนาการ คือ ประสบการณ์หรือกิจกรรมใดๆ ซึ่งบุคคลเข้าร่วมโครงการเลือกสรรแล้วว่าจะนำความสนุกสนาน และพึงพอใจมาสู่ตัวบุคคลหรือหมู่เมเยอร์ (2008) ได้กล่าวว่านันทนาการคือกิจกรรมใดๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลหาความสนุกในระหว่างเวลาว่างโดยเสรีและได้รับความสุขใจจากกระทำนั้นๆ และแนช (2008) ได้อธิบายว่านันทนาการหมายถึงการใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางที่ติงามจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งสำหรับเด็กๆ นั้นจะเรียกกิจกรรมเหล่านั้นว่า “การเล่น” แต่สำหรับคนรุ่นหนุ่มสาวและผู้ใหญ่แล้วจะเรียกว่า “นันทนาการ” เป็นต้นซึ่งในแต่ละช่วงวัยนั้นมีการรับรู้ที่แตกต่างกันโดย



วัยที่มีระบบรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ และสามารถเกิดความเครียดได้ง่ายที่สุดคือ “วัยรุ่น” หรือช่วงที่เป็น “นักศึกษา” เด็กวัยรุ่นที่อายุระหว่าง 18 – 25 ปี เป็นวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย เพราะเด็กในวัยนี้กำลังอยู่ในช่วงที่เรียกว่าช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่จะต้องผลัดเปลี่ยนจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ด้วยการทำงานนั่นเอง

“นักศึกษา” ถือได้ว่าเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต นักศึกษาที่กำลังเติบโตผลัดเปลี่ยนจากวัยเด็กก้าวไปสู่ผู้ใหญ่ขึ้นหากได้รับความเครียดที่มากเกินไป หรือไม่ได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและเพียงพอแล้ว ก็จะทำให้พัฒนาการในด้านต่างๆ ไม่มีประสิทธิภาพและไม่สามารถเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพในอนาคตได้ ดังที่ธนุ จีระเดชากุล (2544: 5) ได้กล่าวว่าความเครียดเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นเกิดความวิตกกังวล ความเครียดทำให้เกิดอาการปวดหัว จนถึงอาการเป็นบ้าหรือโรคจิตได้ความเครียดทำให้เกิดอารมณ์ก้าวร้าว การทำร้ายร่างกาย หรือทะเลาะวิวาท ผลโดยตรงของปัญหานี้ก็คือความอ่อนแอที่คอยบั่นทอนสุขภาพร่างกาย และระบบความเจริญงอกงามต่างๆ ของร่างกายไม่ให้เป็นไปตามภาวะที่ควรจะเป็นอีกด้วย

จากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 10 เรื่องระหว่างปี 2550 –2559 ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียด และการจัดการความเครียดที่เคมีผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยมาแล้วจะเห็นได้ว่าตัวแปรที่นักวิจัยท่านอื่นๆ เลือกใช้ในการกำหนดตัวแปรของงานวิจัยผู้วิจัยแต่ละท่านได้เลือกตัวแปรเพศและระดับชั้นที่ศึกษา (อายุ) มากที่สุด รองมาคือตัวแปรรายได้ต่อเดือนที่ได้รับ และสถานภาพครอบครัว เป็นลำดับที่ 2 และตัวแปรความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด, การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดเป็นอันดับที่ 3 และสาขาวิชาที่ศึกษาเป็นลำดับสุดท้าย

จากเหตุผลข้างต้นที่กล่าวมาในฐานะที่ผู้วิจัยทำงานอยู่ในคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่านักศึกษาในคณะศิลปศาสตร์มีความเครียดอย่างไร ถึงแม้ว่าจะเคยมีผู้ที่ทำการศึกษาวิจัยในเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามาบ้างแล้วแต่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพยังไม่เคยมีผู้ใดได้ทำการศึกษาวิจัยในด้านนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษานักศึกษาคณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความเครียดมากน้อยเพียงใดและมีแนวทางในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการอย่างไร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารคณาจารย์ นักศึกษา ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไปที่ต้องการทราบวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาด้วยกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับตัวเอง

### จุดมุ่งหมายงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร มหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพด้วย
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา คณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพตามปัจจัยตัวแปรอิสระ
4. เพื่อหาปัจจัยพยากรณ์ของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงความเครียดและกิจกรรมนันทนาการที่นักศึกษาเลือกใช้ในการจัดการความเครียดเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางให้กับผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากรที่ทำงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา เช่น ฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายแนะแนว เป็นต้น ซึ่งได้พิจารณาถึงปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาและเป็นข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้ที่ทำวิจัยและผู้สนใจต่อไป เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย นักศึกษาคณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 1,509 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. 2561: ออนไลน์)

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาคณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้เท่ากับ 306 คนจากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำนวน 6 สาขาสาขาละ 52 คนแบ่งเป็น 4 ชั้นปี ชั้นปีละ 13 คนรวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 312 คน



## ตัวแปรที่จะศึกษา

### 1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

#### 1.1. เพศ

1.1.1.ชาย

1.1.2.หญิง

#### 1.2. สาขาวิชาที่ศึกษา

1.2.1.สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น

1.2.2.สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร

1.2.3.สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล

1.2.4.สาขาวิชาการโรงแรม

1.2.5.สาขาวิชาการท่องเที่ยว

1.2.6.สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย

#### 1.3. ระดับชั้นปีที่ศึกษา

1.3.1.ชั้นปีที่ 1

1.3.2.ชั้นปีที่ 2

1.3.3.ชั้นปีที่ 3

1.3.4.ชั้นปีที่ 4

#### 1.4. ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายต่อเดือน

1.4.1.เพียงพอ

1.4.2.ไม่เพียงพอ

#### 1.5. สถานภาพการอยู่อาศัย

1.5.1.อยู่กับบิดาและมารดา

1.5.2.อยู่กับบิดาหรือมารดา

1.5.3.อยู่กับผู้ปกครอง

1.5.4.อยู่หอพัก

1.5.5.อื่นๆ

#### 1.6. ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

#### 1.7. การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด

#### 1.8. แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต

## 2. ตัวแปรตาม ได้แก่

### 2.1 พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียดหมายถึงภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจความเครียดที่มีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ ซึ่งความเครียดเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูงหรือต่ำทุกคนไม่ว่าจะเป็นวัยเด็กวัยรุ่นวัยทำงาน จึงมีกหนี่ความเครียดไปไม่พ้น

2. พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการหมายถึง การปฏิบัติตนเพื่อให้ความรู้สึกด้านลบหรือความเครียดได้หายไปโดยการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ซึ่งเป็นการมุ่งควบคุมระดับความเครียดให้อยู่ในระดับที่ต่ำหรือหมดไปจากความรู้สึกนั่นเอง โดยกิจกรรมนันทนาการที่เพื่อจัดการความเครียดนั้นอาจแตกต่างกันไปตามแต่ความรู้สึกสนใจ ความชอบหรือวิถีชีวิต ของแต่ละบุคคลอีกทั้งจะสามารถทำให้ความเครียดหายไปได้มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้ประกอบกิจกรรมนันทนาการประเภทใดนั่นเอง

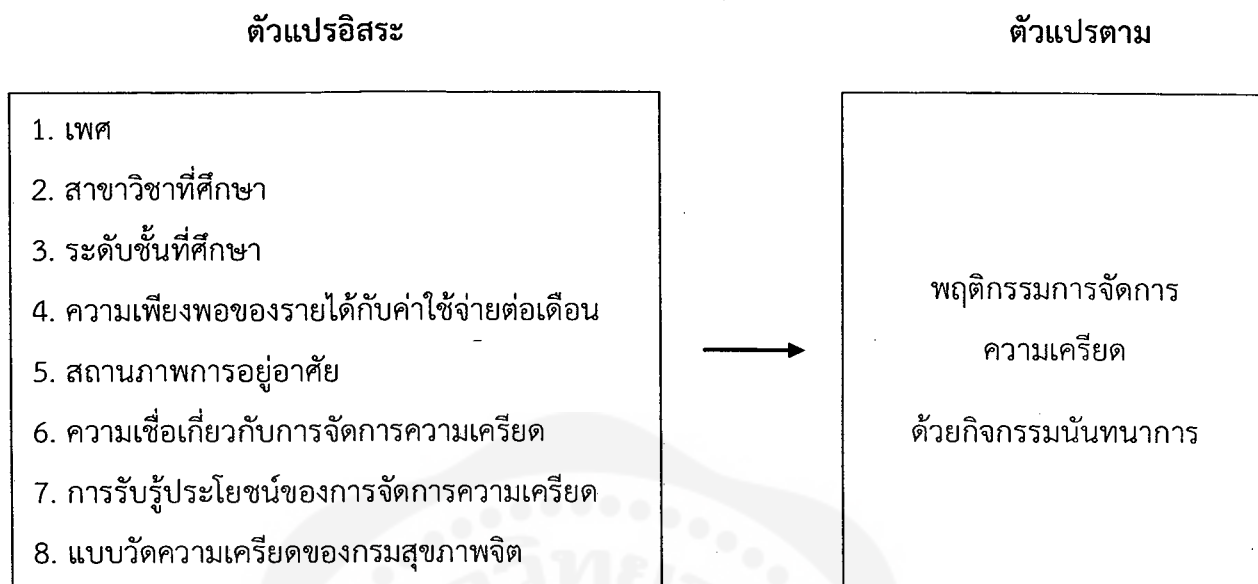
3. การจัดการความเครียด หมายถึงเทคนิควิธีการและการปฏิบัติที่มุ่งควบคุมระดับความเครียด โดยเฉพาะความเครียดเรื้อรังเพื่อปรับชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น กระบวนการจัดการความเครียดเป็นกุญแจสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในสังคมปัจจุบันแม้ว่าชีวิตอาจจะมีอุปสรรคมากมายที่บางครั้งยากจะรับมือการจัดการความเครียดสามารถช่วยบริหารความวิตกกังวลและช่วยรักษาความเป็นอยู่ที่ดี แม้ว่าบ่อยครั้งจะมองว่าความเครียดเป็นประสบการณ์ที่เป็นสิ่งที่น่ากลัวและอันตรายแต่หากรู้จักวิธีการจัดการความเครียดที่ถูกต้องแล้วความเครียดก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป ซึ่งการจัดการความเครียดมีอยู่มากมาย ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง รวมทั้งร่างกายและจิตใจด้วย ซึ่งการจัดการความเครียดที่ได้ผลและประสบความสำเร็จก็จะแตกต่างกันไปตามลักษณะนิสัยความชอบของแต่ละบุคคล

4. กิจกรรมนันทนาการหมายถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ซึ่งกิจกรรมนันทนาการ เป็นหนึ่งในพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด เพราะสิ่งมีชีวิตบนโลกใบนี้เรียนรู้สิ่งต่างๆและพัฒนามาใช้ในชีวิตประจำวันจากการเล่นและการเล่นก็คือกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่ง ซึ่งนอกจากนี้นันทนาการยังช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลายสบายใจ และลดความรู้สึกทางลบได้อีกด้วย อีกทั้งกิจกรรมนันทนาการยัง

หมายถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะ ประสบการณ์ พร้อมทั้งสร้างคุณลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในรูปแบบต่างๆของสิ่งมีชีวิตแต่ละประเภทเพื่อเป็นการตอบสนองต่อความต้องการของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ ผ่านการฝึกฝน และการเล่นในรูปแบบต่างๆ

5. นักศึกษา คณะศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพหมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะศิลปศาสตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ซึ่งมีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพนั้นเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลที่ตั้งอยู่ใจกลางเมืองกรุงเทพแบ่งเป็น 3 พื้นที่ด้วยกันคือ 1. พื้นที่เทคนิคกรุงเทพ 2. พื้นที่บพิตรพิมุขมหาเมฆและ 3. พื้นที่พระนครใต้ โดยคณะศิลปศาสตรมีสำนักงานคณะตั้งอยู่ในพื้นที่เทคนิคกรุงเทพ ซึ่งคณะศิลปศาสตรแบ่งออกเป็น 2 ภาควิชาคือ 1. ภาควิชาศึกษาทั่วไป จัดการเรียนการสอนให้กับทุกคณะในมหาวิทยาลัยโดยภาควิชาศึกษาทั่วไปประกอบด้วย สาขาวิชาภาษาไทย, สาขาวิชาภาษาต่างประเทศ, สาขาวิชามนุษยศาสตร์, สาขาวิชาสังคมศาสตร์ และ สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ในภาควิชาศึกษาทั่วไปจะไม่มีนักศึกษาประจำในสาขาวิชาดังกล่าว 2. ภาควิชาภาษาต่างประเทศและอุตสาหกรรมบริการ จัดการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาในสาขาวิชาชีพของคณะศิลปศาสตรอันประกอบด้วยสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น, สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร, สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล,สาขาวิชาการโรงแรม,สาขาวิชาการท่องเที่ยว,สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย โดยในแต่ละสาขาวิชามีการเรียนการสอนที่แตกต่างกันไปทำให้อาจมีความเครียดที่ต่างกันและในแต่ละสาขาวิชา ก็อาจมีวิธีการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ แตกต่างกันไปตามลักษณะนิสัยความชอบและความสนใจของนักศึกษาแต่ละคนด้วย

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่มีเพศต่างกันมีแนวทางการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน
2. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่ศึกษาสาขาวิชาต่างกัน มีแนวทางการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน
3. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่ศึกษาต่างชั้นปีมีแนวทางการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกันมีแนวทางการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน
5. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยต่างกันมีแนวทางการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน
6. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดต่างกันมีแนวทางการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน

7. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดต่างกัันมีแนวทางการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน
8. ภูมิหลังของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ สามารถร่วมกันพยากรณ์การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการได้



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ดังนี้

1. ความหมาย แนวคิด และทฤษฎีของความเครียด
  - 1.1. ความหมายของความเครียด
  - 1.2. แนวคิดและทฤษฎีของความเครียด
2. ความหมายและประโยชน์ของการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ
  - 2.1. ความหมายของการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ
  - 2.2. ประโยชน์ของการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ
3. แนวคิด ทฤษฎี ความหมาย ประโยชน์ และการสังเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด
  - 3.1. แนวคิดและทฤษฎีของการจัดการความเครียด
  - 3.2. ความหมายของการจัดการความเครียด
  - 3.3. ประโยชน์ของการจัดการความเครียด
  - 3.4. การสังเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด
4. ความหมาย ปรัชญา จุดมุ่งหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ และประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
  - 4.1. ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
  - 4.2. ปรัชญาของนันทนาการ
  - 4.3. จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ
  - 4.4. ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
  - 4.5. ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
  - 4.6. ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
5. ข้อมูลเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 6.1. งานวิจัยในต่างประเทศ

## 6.2. งานวิจัยในประเทศ

### ความหมายและแนวคิดของความเครียด

#### ความหมายของความเครียด

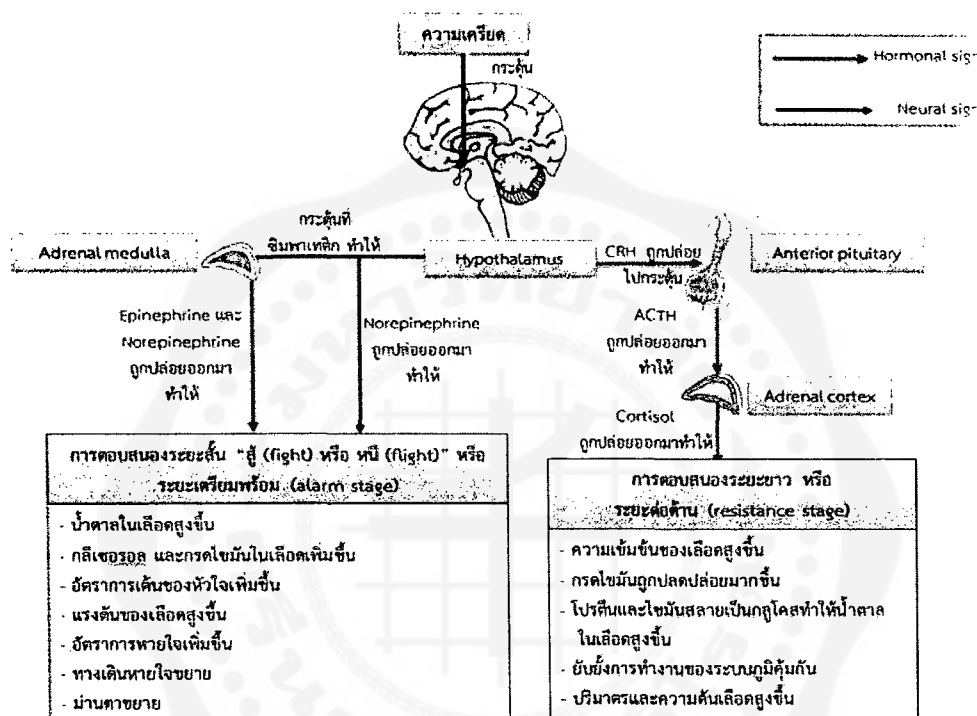
ความเครียดเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้ในสังคมยุคปัจจุบันนี้เนื่องจากสภาพของสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันที่เน้นในเรื่องเทคโนโลยีเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้คนในยุคปัจจุบัน ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของJohnansson, Cavalini and Pettersson (1996) ที่ได้กล่าวว่า “ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บุคคลจะเผชิญต่อสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดตลอดเวลาทั้งจากเรื่องส่วนตัวและสังคมรอบข้าง” (บุญญาภา แจ้งสี. 2548: 51) ทำให้ส่งผลถึงสภาวะทางอารมณ์ ความอดทนอดกลั้น และการบังคับตัวเองลดน้อยลงทำให้เมื่อมีสิ่งที่มีผิดพลาดไปจากที่ตั้งใจไว้มนุษย์ในยุคนี้ ก็มักจะระเบิดอารมณ์ออกมาจนกลายเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้นและเป็นจุดเริ่มต้นของความเครียดโดยความคิดเห็นนี้ตรงกับงานวิจัยของหงษ์ศิริ ภิชัยดิษฐชัย; และคณะ (2558: 11) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ” โดยในวิจัยได้กล่าวว่า เทคโนโลยีหรือวิทยาการความก้าวหน้าของวิทยาการมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมในด้านต่างๆ เช่น ทำให้ชีวิตสะดวกขึ้น การทำงานง่ายขึ้น แต่ก็มาทดแทนแรงงานหรือใช้คนทำงานลดลง หรือผู้ที่ปรับตัวตามวิทยาการใหม่ๆ ไม่ได้หรือได้รับผลกระทบในทางลบก็จะเกิดความเครียด ซึ่งคำว่าความเครียดมีความหมายโดยนัยที่อยู่บนพื้นฐานของสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ของสภาวะความเป็นมนุษย์ ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้คนที่มีความรับผิดชอบสูงไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่นหรือวัยทำงาน จึงมีกหนี่ความเครียดไปไม่พ้น แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้

ดนู จีระเดชากุล (2544: 5) ได้กล่าวว่าปัญหาความเครียดทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจและร่างกายของมนุษย์ในชุมชนต่างๆ ส่งผลให้อัตราผู้เจ็บป่วยด้วยภาวะโรคจิตเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองหลวง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากภาวะความเครียด ทำให้ผู้ที่อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นเกิดความวิตกกังวล ความเครียดทำให้เกิดอาการปวดหัว เวียนหัว จนถึงอาการเป็นบ้าหรือโรคจิตในที่สุด ทางด้านร่างกาย เช่น ความวิตกกังวลทำให้ระบบการย่อยอาหารและระบบการขับถ่ายทำงานผิดปกติ ความเครียดทำให้เกิดอารมณ์ก้าวร้าว การทำร้ายร่างกาย หรือทะเลาะ



วิวัฒนาการโดยตรงของปัญหานี้ก็คือ การเกิดโรคหัวใจ มะเร็ง และความอ่อนแอที่คอยบั่นทอนสุขภาพร่างกาย และระบบความเจริญงอกงามต่างๆ ของร่างกายไม่ให้เป็นไปตามภาวะที่ควรจะเป็นอีกด้วย

กล่าวโดยสรุปแล้วความเครียดคือสภาวะด้านลบที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ได้อย่างง่ายดาย ความเครียดเพียงเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ดีเพราะช่วยกระตุ้นและสร้างแรงบันดาลใจให้กับมนุษย์เพื่อก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆ แต่หากความเครียดมีมากเกินไปก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์เป็นผลเสียให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ตามมาได้



ภาพที่ 2 กลไกการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา

โรคทางกายที่เกิดจากความเครียด

- โรคทางเดินอาหาร
- โรคปวดศีรษะไมเกรน
- โรคปวดหลัง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคหัวใจ
- ติดสุรา

ที่มาปาณิก เวียงชัย. 2558. เรื่องการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด. ออนไลน์)

ถึงแม้ความเครียดจะส่งผลเสียให้กับเรามากแค่ไหนแต่ความเครียดก็ยังมีส่วนดีต่อเราด้วย เช่น ความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุก รวมทั้งยังเป็นแรงผลักดันให้เรามีกำลังใจในบางกรณีด้วย โดยมีผู้ให้ความหมายหรือคำจำกัดความของความเครียดไว้อย่างหลากหลาย เช่น

เรื่องอุไร อมรไชย (2550) กล่าวถึงความหมายของความเครียดว่าเป็นความรู้สึกทางลบ เช่น ความกังวลใจ หงุดหงิด วิตกกังวล อันเป็นผลเนื่องมาจากปัญหาในการทำงานที่ไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ทางด้านร่างกาย และจิตใจ (ดวงใจ จันทระประเสริฐ. 2555: 15)

สิริอร วิชชาวุธ (2553) กล่าวว่า ความเครียดเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลซึ่งสามารถทำร้าย สุขภาพและการทำงานของบุคคล ความเครียดเป็นสาเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและ ความสามารถ ลดพลังกำลังที่บุคคลเก็บสะสมให้หมดไปได้ (ฐาปนี วังกานนท์. 2556: 19)

ฮานส์เซไลย์ (Hans Selye) คือผู้ให้ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความเครียดเป็นบุคคลแรกในปี 1936 โดยเป็นความคิดรวบยอดที่มีรากฐานมาจากวิทยาศาสตร์ธรรมชาติและคำมาจากภาษาละติน “Stringere” โดยคำว่าเครียดหรือ “Stress” ในศตวรรษที่ 17 มีความหมายว่า ความยากลำบาก ความเครียด ความทุกข์ส่วนในศตวรรษที่ 18 และ 19 มีความหมายว่าพลัง กำลัง แรงกดดัน ความเครียด หรือพลังที่เข้มข้น รุนแรง จากวัตถุสิ่งของหรือบุคคล (บุญญาภา แจ้งสี. 2548: 2)

สมิท แบร์รี่ ดี (Smith Barry D) ได้ให้ความหมายของคำว่าความเครียดว่าเป็นการทำงานของ กระบวนการที่ไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งอาจจะเป็นกระบวนการใดกระบวนการหนึ่งหรือทั้งสามของ กระบวนการทางชีววิทยา อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความสุขสมบูรณ์ทางร่างกายและทาง จิตใจถูกรบกวนหรือคุกคาม เมื่อความเครียดเกิดขึ้นจะปลุกเร้าร่างกายในระดับสูงควบคู่ไปกับการกระตุ้น ภาวะอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความวิตกกังวล โดยสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดประกอบด้วย สถานการณ์ สิ่งแวดล้อม สิ่งเร้าต่างๆ หรือเหตุการณ์ซึ่งจะทำให้ลายหรือคุกคามความสุขสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการตอบสนองต่อความเครียดจึงเป็นผลรวมของการตอบสนองของร่างกายและทางจิตใจที่มีต่อการ ก่อเกิดของความเครียด (บุญญาภา แจ้งสี. 2548: 2)

ซาพอลสกาย โรเบิร์ต เอ็ม (Sapolsky, Robert M. 2004) ได้กล่าวว่าในทางจิตวิทยา ความเครียด คือความรู้สึก และความกดดัน ความเครียดแม้แต่เรื่องเพียงเล็กน้อยอาจมีความต้องการ มี ประโยชน์และแม้แต่เรื่องสุขภาพ ในเชิงบวกจะช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพของนักกีฬา นอกจากนี้ยังเป็น ปัจจัยในการเล่นเพื่อจูงใจ ปรับตัว และการตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดที่มากเกินไปอาจ นำไปสู่การทำร้ายร่างกาย ความเครียดสามารถเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ แผล รุปร่างแคระ และอาการป่วยทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า

ฟิโอน่า โจนส์, จิม ไบรท์ และแองเจလာ คราว (Fiona Jones; Jim Bright; & Angela Clow. 2001: 4) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นลักษณะภายนอก และเกี่ยวข้องถึงสภาพ สิ่งแวดล้อมแต่บางทีอาจเกิดจากการรับรู้ภายใน ของแต่ละบุคคลจากประสบการณ์ ความวิตกกังวล หรือ อารมณ์ด้านลบในสถานการณ์รอบๆ ข้าง ตัวอย่างเช่น ความกดดัน ความไม่สะดวกสบาย อื่นๆ ซึ่งพวกเขา คิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นความตึงเครียด

เซลเย ฮานส์ (Selye Hans. 1983: 5) ได้กล่าวในหนังสือชื่อ “The Stress Concept : Past Present and Futute” ว่าความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่เฉพาะเจาะจงมันค่อนข้างเป็นกลาง และอะไรคือความหลากหลายในการตอบสนองแต่ละระดับ มันเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล และวิธีการที่พวกเขาเรียนรู้ในสถานการณ์ เซลเยได้นิยามความเครียดเป็นไม่เฉพาะเจาะจง (นั่นคือทั่วไป) เมื่อร่างกายได้รับผลกระทบทางจิตใจหรือทางกาย

### ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ทฤษฎีของลาซาลาส (La Zarus. 1984)

ลาซาลาส ได้อธิบายไว้ว่าความเครียดหมายถึงภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่สิ่งแวดล้อมทางสังคม การทำงาน ธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น (หงษ์ศิริ ภิโยยดิลงชัย; และคณะ. 2558: 5)

ทฤษฎีของฟรอยด์ (Freud)

ฟรอยด์ เชื่อว่ามนุษย์มีระดับของความเครียดตามสัญชาตญาณ (Instinctual Tension) ซึ่งเกิดขึ้นทั้งจากแหล่งภายนอก ซึ่งใจออีโก้ (Ego) หรือความเป็นปัจเจกบุคคล ดังนั้นอีโก้จึงต้องรับมือกับความเครียดโดยใช้กลไกการป้องกันตัวต่างๆ เช่น การปฏิเสธ การเก็บกด การถดถอย การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง การทดแทนและอารมณ์ขัน เป็นต้น (บุญญาภา แจ้งสี. 2548: 51)

ทฤษฎีของคูเบอร์ – โรส (Kubler – Ross)

คูเบอร์ – โรส กล่าวว่าความเครียดสามารถถูกกระตุ้นผ่านความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากความคาดหวังที่ไม่ประสบผลสำเร็จ อันก่อให้เกิดลำดับขั้นของกระบวนการทำงานทางจิต คือการปฏิเสธ ความโกรธ การต่อรอง อาการซึมเศร้า และการยอมรับ ซึ่งการแก้ปัญหาของสิ่งที่ก่อให้เกิดภาวะอารมณ์มีผลทำให้บุคคลบรรลุขั้นตอนสุดท้ายคือการยอมรับซึ่งก็คือการส่งเสริมให้เกิดความสงบสุขของจิตใจจากภายใน เป็นต้น (บุญญาภา แจ้งสี. 2548: 51)

### ความหมายและประโยชน์ของการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ

#### ความหมายของการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ

การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือเทคนิคที่หลากหลายและกระบวนการจิตบำบัดที่มุ่งควบคุมระดับความเครียด โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นปัจจัย

ในการควบคุมจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมนุษย์ได้คิดค้น และแสวงหาสิ่งต่างๆ มาเพื่อจัดการกับความเครียดมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นการคิดค้นยาคลาย ความเครียด การนวดเพื่อการผ่อนคลาย การคิดค้นกลิ่นที่สามารถทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย การออกกำลังกาย หรืออาจใช้วิธีการนั่งสมาธิ ซึ่งความคิดเห็นนี้ยังตรงกับวิธีการจัดการความเครียดที่ศรีจันทร์ พร จิรศิลป์ (2554: 47) ได้กล่าวไว้ในบทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนด้วยว่า “วิธีในการจัดการกับความเครียดคือ การผ่อนคลายทางร่างกาย เช่น การหายใจเข้าลึกๆ การออกกำลังกาย การนวด การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำอุ่น การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การคิดในทางบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การทำสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบเพื่อหยุดความคิด ของตัวเองในเรื่องที่ทำให้เครียด ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด นั้นจะแตกต่างกันไปตามลักษณะนิสัย การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ค่านิยมทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ความชอบ และความสนใจของแต่ละบุคคล ซึ่งการจัดการความเครียดนั้นเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาสมดุลของจิตใจเมื่อถูกรบกวน เพื่อให้สามารถ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจที่เหนื่อยล้าด้วย”

กล่าวโดยสรุปคือการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการจึงหมายถึงการทำกิจกรรม ยามว่างที่เหมาะสมตามความสนใจของบุคคลแต่ละคนเพื่อใช้จัดการกับความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นกับ ตัวเองเพื่อให้ร่างกายและจิตใจของตนเองกลับมามีความสุขและพลังในการดำเนินชีวิตต่อไป

### **ประโยชน์ของการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ**

หากจะกล่าวถึงประโยชน์ของการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการนั้นคงมีให้เห็นกัน อย่างมากมาย เช่น ได้พักผ่อนสมองคลายความเครียด ได้ทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ มีสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ หรือสังคม ลดปัญหาทาง สังคม หรือแม้กระทั่งได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ท่านชื่นชอบและสนใจจึง จะทำให้ความเครียดที่มีอยู่ลดน้อยลงและหายไปในที่สุดเป็นการได้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมคือได้ ทำในสิ่งที่ชอบและสนใจ อีกทั้งยังได้ปลดปล่อยความรู้สึกด้านลบอีกด้วยหรือแม้กระทั่งการนั่งสมาธิทำ จิตใจให้สงบก็สามารถลดปัญหาความเครียดและยังช่วยพัฒนาจิตใจ ทำให้ตระหนักถึงบางสิ่งบางอย่างที่ อยู่เหนือการควบคุมของเรา การที่มีสมาธิและสามารถรับรู้ถึงสัมผัสต่างๆ ได้ไม่จะเป็นการสัมผัสกลิ่น ทางจมูก การสัมผัสเสียงต่างๆ ทางหู และการสัมผัสสิ่งต่างๆ ที่มากระทบกับผิวหนังที่เกิดขึ้นรอบตัว เป็น การช่วยพัฒนาระบบประสาท ระบบสัมผัส และสมาธิได้ดียิ่งขึ้น หรือแม้แต่การออกไปทำกิจกรรมนอก สถานที่ เช่น การเล่นกีฬา การไปทัศนศึกษาตามสถานที่ต่างๆ การเป็นอาสาสมัคร สิ่งเหล่านี้นอกจากจะมี

ประโยชน์แก่ตัวเองแล้วยังส่งประโยชน์ให้กับผู้อื่นหรือประเทศชาติได้อีกด้วย หรือแม้แต่การทำกิจกรรมนันทนาการในสถานที่ เช่น การเลือกดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกมต่างๆ นอกจากจะช่วยคลายความเครียดลงได้แล้วยังมีส่วนช่วยพัฒนาระบบต่างๆภายในร่างกายได้อีกด้วยเช่น พัฒนาระบบการได้ยินจากการฟังเพลง ระบบการมองเห็นจากการชมภาพยนตร์ และพัฒนาสติปัญญาจากการเล่นเกม เป็นต้นดังนั้นจึงไม่แปลกใจเลยที่ผู้คนจะหันมาคลายเครียดด้วยการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ เพราะมีประโยชน์นานาประการ

## ทฤษฎี ความหมายและประโยชน์ของการจัดการความเครียด

### ทฤษฎีการจัดการความเครียด

ทฤษฎีการจัดการความเครียดของลาซารัส (Lazarus, 1966) ได้กล่าวไว้ว่าการจัดการความเครียดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นการประเมินสถานการณ์ระหว่างสิ่งคุกคาม และพฤติกรรมจัดการกับปัญหาของบุคคลโดยใช้สติปัญญาเป็นพื้นฐาน เกิดขึ้นเมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่จะไปกระตุ้นกระบวนการทางพฤติกรรมหรือทางจิตใจของบุคคล เพื่อที่จะลดหรือขจัดสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งคุกคามทั้งภายในและภายนอก (ชุดิมา พระโพธิ์, 2558: 34)

### ความหมายของการจัดการความเครียด

การจัดการความเครียด หมายถึง กระบวนการหรือเทคนิคที่หลากหลายและกระบวนการจิตบำบัด ที่มุ่งควบคุมระดับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันซึ่งตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมนุษย์ได้คิดค้นและแสวงหาสิ่งต่างๆ เพื่อจัดการกับความเครียดมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นการคิดค้นยาคลายความเครียด การนวดเพื่อการผ่อนคลาย การคิดค้นกลิ่นที่สามารถทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย การออกกำลังกาย หรืออาจใช้วิธีการนั่งสมาธิ ซึ่งความคิดเห็นนี้ยังตรงกับวิธีการจัดการความเครียดที่ศรีจันทร์ พรจิรศิลป์ (2554: 47) ได้กล่าวว่า “วิธีในการจัดการกับความเครียดคือ การผ่อนคลายทางร่างกาย เช่น การหายใจเข้าลึกๆ การออกกำลังกาย การนวด การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำอุ่น การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขันการคิดในทางบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การทำสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบเพื่อหยุดความคิดของตัวเองในเรื่องที่ทำให้เครียด” ดังนั้นจะเห็นได้ว่าวิธีการที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดนั้นจะแตกต่างกันไปตามลักษณะนิสัย การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ค่านิยมทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ความชอบ และความสนใจของแต่ละบุคคลซึ่งการจัดการความเครียดนั้นเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาสมดุลของจิตใจเมื่อถูกรบกวน เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และฟื้นฟูสภาพร่างกาย



และจิตใจที่เหนื่อยล้าด้วยเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้มีผู้วิจัย นักวิชาการ ได้อธิบายถึงวิธีการและความหมายของการจัดการความเครียดไว้อย่างมากมาย เช่น

ทีแลน และลีนน์ (Thelan; & Lynne. 1994) ได้กล่าวว่า วิธีการจัดการกับความเครียด หมายถึง พฤติกรรมต่างๆ ทั้งหมดที่คนนำมาใช้เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการจริงๆ กลไกการรับมือกับความเครียดที่นำมาใช้แก้ปัญหา และสามารถลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการแก้ปัญหาที่เกิดจากความนึกคิด การตัดสินใจ ความจำ และกลไกการป้องกันทางจิต ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดไม่มีกลยุทธ์ที่ดีที่สุด (ปานรดา ปัญญาราชภูร์. 2549: 35)

โอเวนน์ (Owen. 1989) ได้กล่าวว่า วิธีการจัดการความเครียด เป็นความพยายามในการจัดการกับความยากลำบากต่างๆ โดยการใช้ความสามารถภายในตัวและการใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมจากคนรอบข้าง เพื่อหาวิธีเอาชนะอุปสรรคนั้นๆ (ปานรดา ปัญญาราชภูร์. 2549: 35)

ซาลาฟิโน (Sarafino. 1998) กล่าวว่า การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามจัดการกับความแตกต่างระหว่างความต้องการที่เกิดขึ้นในสถานการณ์กับแหล่งในการจัดการที่ตนเองประเมินต่อสถานการณ์ที่มีความเครียดที่เกิดขึ้น (นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. 2553: 16)

ศุภรางค์ อินทุณท์ (2552) กล่าวว่า การจัดการความเครียดหมายถึง ความสามารถหรือความพร้อมทางจิตของบุคคลในการจัดการกับตนเองและการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียดของตนเอง และความขัดแย้งกับบุคคลอื่นให้เป็นไปในทิศทางที่ตนเองต้องการอย่างรอบคอบระมัดระวังไม่ว่าจะเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ โดยปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นใน 3 ด้าน ได้แก่ 1. ความสามารถด้านการจัดการกับความเครียดของตนเอง 2. ความสามารถด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล 3. ความสามารถด้านการแสวงหาการสนับสนุนจากสังคมคนรอบข้าง (อภิวรรณ พลอยฉาย. 2557: 31)

### **ประโยชน์ของการจัดการความเครียด**

หากจะกล่าวถึงประโยชน์ของการจัดการความเครียดนั้นคงมีให้เห็นกันอย่างมากมาย เช่น ได้พักผ่อนทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา คลายความเครียด ได้ทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ หรือสังคม ลดปัญหาทางสังคม หรือแม้กระทั่งได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ในการใช้ชีวิต เป็นต้น ซึ่งประโยชน์ของการจัดการความเครียดจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรารู้จักวิธีการจัดการกับความเครียด โดยวิธีการง่ายๆ ที่เราสามารถทำได้ และให้ผลดีอย่างมาก คือ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น หางานอดิเรกทำ พูดระบายกับผู้อื่น ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา และการออกกำลังกาย หรือแม้แต่การทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อน เป็นต้น

### การสังเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

จากความคิดที่ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาเรื่องความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดทำให้ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร ตำราต่างๆที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดเมื่อได้ทำการศึกษาแล้วผู้วิจัยจึงได้สามารถนำงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดมาสังเคราะห์เพื่อหาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดในระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา จากแหล่งข้อมูลภายในและภายนอกประเทศ จนได้มาเป็นปัจจัยต้นในกรอบแนวคิดของงานวิจัยเรื่องความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ โดยมีคำสำคัญในการค้นหางานวิจัยได้แก่ ความเครียด, พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ, การจัดการความเครียด, กิจกรรมนันทนาการ และนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

ตาราง 1 การสังเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

| รายชื่อ<br>ตัวแปร/ปัจจัย                   | Patry et al. (2007) | กมลมาลย์ อุพันธ์ (2551) | สุเมษฐ์ หนกหลัง (2552) | นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) | Milutinovic(2012) | ธูปวีร์ วังกานนท์ (2556) | สวิตา อ่อนละอ และคณะ (2556) | อภิวรรณ พลอยฉาย (2557) | ชุติมา พรหมโพธิ์ (2558) | ณรงค์ ใจเที่ยง (2559) | รวม |
|--------------------------------------------|---------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----|
| 1. เพศ                                     | ✓                   | ✓                       | ✓                      | ✓                         |                   | ✓                        | ✓                           | ✓                      | ✓                       | ✓                     | 9   |
| 2. สาขาวิชาที่ศึกษา                        | ✓                   |                         | ✓                      | ✓                         |                   |                          |                             |                        |                         | ✓                     | 4   |
| 3. ระดับชั้นที่ศึกษา (อายุ)                | ✓                   |                         | ✓                      | ✓                         | ✓                 | ✓                        | ✓                           | ✓                      | ✓                       | ✓                     | 9   |
| 4. รายได้ต่อเดือนที่ได้รับ                 | ✓                   | ✓                       |                        | ✓                         | ✓                 | ✓                        |                             | ✓                      | ✓                       | ✓                     | 8   |
| 5. สถานภาพครอบครัว                         | ✓                   |                         | ✓                      | ✓                         | ✓                 | ✓                        | ✓                           | ✓                      | ✓                       |                       | 8   |
| 6. ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด   | ✓                   | ✓                       | ✓                      | ✓                         |                   |                          | ✓                           | ✓                      |                         | ✓                     | 7   |
| 7. การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด | ✓                   | ✓                       | ✓                      | ✓                         |                   |                          | ✓                           | ✓                      |                         | ✓                     | 7   |



จากตารางการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียด ที่เคยมีผู้วิจัยท่านอื่นได้เคยทำการศึกษาวิจัยมาแล้วจะเห็นได้ว่าตัวแปรที่นักวิจัยท่านอื่นๆเลือกใช้ในการกำหนดตัวแปรของงานวิจัยของผู้วิจัยแต่ละท่านได้เลือกตัวแปรเพศและระดับชั้นที่ศึกษา (อายุ) มากที่สุด รองมาคือตัวแปรรายได้ต่อเดือนที่ได้รับ และสถานภาพครอบครัว เป็นลำดับที่ 2 และตัวแปรความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด, การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดเป็นอันดับที่ 3 และสาขาวิชาที่ศึกษาเป็นลำดับสุดท้าย

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

### ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ หรือ การใช้เวลาว่าง คือประสบการณ์หรือการกระทำกิจกรรมใดๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม การกระทำกิจกรรมนั้นจะต้องกระทำในเวลาว่างจากงานประจำหรือภารกิจประจำอื่นๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนรางวัลใด นอกจากความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความสุขที่ได้รับโดยตรงเท่านั้น ซึ่งตรงกับความคิดเห็นในงานวิจัยของจิตติพงษ์ โภคสมบัติ (2558: 7) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โดยได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ทำในรูปแบบต่างๆ ทำในเวลาว่างซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยที่ต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทักษะทางสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งถ้าจะพูดถึงจุดเริ่มต้นของกิจกรรมนันทนาการนั้นก็คงกล่าวได้แค่ว่า นันทนาการเกิดมาพร้อมๆ กับวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม สังคมความเป็นอยู่ และวิวัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน ซึ่งจากหลักฐานที่ค้นพบ การสันทนาการและข้อมูลอ้างอิงอื่นๆ ทำให้กล่าวได้ว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นวิถีการดำรงชีพของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยโบราณ ยุคที่ยังไม่มีไฟฟ้าหรือ Internet จนถึงยุค IT ในปัจจุบันนี้ ทั้งยังมีผู้ให้ความหมายของนันทนาการไว้มากมายหลายท่าน เช่น

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554: 14) ได้กล่าวว่า “นันทนาการ” มาจากคำในภาษาอังกฤษคือ Recreation ซึ่งมาจาก Re + Create หมายถึงการสร้างขึ้นใหม่ อาการที่สนุกสนาน ความยินดี ความรื่นเริง

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 2) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการหมายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างเสริมความสัมพันธ์กับสภาวะหรือสิ่งแวดล้อม โดยขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ทั้งทางกาย อารมณ์ สติปัญญา นันทนาการควรเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ ทำในเวลาว่างและได้รับความพึงพอใจนันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจการงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจทำในยามว่าง และต้องไม่ขัดต่อ

ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และผ่อนคลาย จากความตึงเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ หรือก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเล่น พบได้ในสัตว์เกือบทุกชนิด ซึ่งการเล่นช่วยพัฒนาและเป็นการ ฝึกฝนทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดในธรรมชาติ เช่น ทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะ ทางด้านการควบคุมอารมณ์และจิตใจ สำหรับมนุษย์ กิจกรรมนันทนาการมักเกิดขึ้นในช่วงเวลาว่างหรือ วันหยุดสุดสัปดาห์ ซึ่งโดยทั่วไปของกิจกรรมนันทนาการสำหรับมนุษย์สามารถยกตัวอย่างได้ดังนี้คือ การ เล่นดนตรี การอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ การท่องเที่ยว การเล่นกีฬา เป็นต้น

นันทนาการ เป็นคำมาจากคำเดิมว่า "สันทนาการ" ซึ่งพระยาอนุมานราชธน หรือ "เสฐียร โภเชศ" ได้บัญญัติไว้เมื่อปี พ.ศ.2507 ว่านันทนาการเป็นคำสนธิระหว่าง "นันท" กับ "อาการ" เรียกว่า นันทนาการ หมายถึง อาการที่สนุกสนาน ร่าเริง แทนคำว่า "สันทนาการ" ซึ่งมีมานานแล้ว ซึ่งคำว่า "นันทนาการ" และ "สันทนาการ" ที่เคยใช้กันมา ปัจจุบันคำทั้งสองคำนี้ยังคงมีใช้ทั้งในทางวิชาการ ทาง ราชการและทางสังคมทั่วไป และนันทนาการยังตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า "Recreation" ซึ่งมาจากศัพท์ คือ Re และ Create ที่แปลว่า สร้างขึ้นใหม่ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ (ธน ุยุทธ สมัตชัย. 2552 : 8)

อีกนัยหนึ่งสมบัติ กาญจนกิจ (2533: 10 - 12) ได้กล่าวไว้ว่านันทนาการ ซึ่งในภาษาอังกฤษ คือ Recreation มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คือ Re – Cre – Are ซึ่งหมายถึงกิจกรรมของเยาวชนและผู้ใหญ่ บรรจง คณะวรรณได้ให้ความหมายของนันทนาการ หมายถึง การเข้าร่วมทำกิจกรรมใดกิจกรรม หนึ่งในช่วงที่มีเวลาว่างจากงานประจำหรือการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ตนเองมีความสนใจขณะมีเวลา ว่าง เพื่อเพิ่มทักษะ ประสบการณ์ และการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นก็จะเป็นไปด้วยความสมัครใจ เป็นการทำงาน ที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือสร้างสรรค์งานขึ้นมาใหม่หรือเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อลดเวลา ว่างที่ตัวเองมีอยู่ให้น้อยลง เป็นการลดความเครียดทั้งทางกาย และทางอารมณ์ให้น้อยลง กลายเป็นคนใหม่ ที่มีพลัง มีความสดชื่นที่เต็มไปด้วยพลังพร้อมที่จะทำงานหรือเผชิญโชคต่อไป (ธนุยุทธ สมัตชัย. 2552: 11)

เจ บีแนช (Jay B. Nash) ได้อธิบายไว้ในหนังสือปรัชญานันทนาการ (Philosophy of Recreation) ว่า นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางดีงามจากการเข้า ร่วมในกิจกรรม เด็กๆ จะเรียกกิจกรรมนั้นว่า "การเล่น" ส่วนคนหนุ่มสาวจะเรียกว่า "นันทนาการ" ส่วน ความหมายของเวลาว่างนั้น หมายถึง เวลาที่ว่างจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่นๆ ว่างจากงานประจำ เวลานอน หรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542: 29)

Edginton, et al (1980) แบ่งแนวคิดพื้นฐานของ Leisure ออกเป็น 5 แนวคิด ได้แก่

1. แนวคิดของรูปแบบความเป็นมนุษย์ (Humanistic Model) หมายถึง สิ่งที่สำคัญในตัวเอง สภาวะที่ดำรงอยู่ หรือภาวะทางบวกของมนุษย์

2. แนวคิดของรูปแบบบำบัด (Therapeutic Model) เป็นวิธีการ เครื่องมือการควบคุมสังคม การบำบัดและสถานภาพของสัญลักษณ์

3. แนวคิดของรูปแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Model) เป็นเวลาที่ว่างเว้นจากงานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

4. แนวคิดของสถาบัน (Institutional) เป็นคุณค่าทางสังคมและรูปแบบของพฤติกรรมเช่น การเข้าร่วมทางศาสนา การศึกษาและการเมือง

5. แนวคิดของการศึกษาที่ทำให้เกิดความรู้ (Epistemology) เป็นการต่อต้านการทำงาน แต่เป็นกิจกรรมอาสาสมัคร

นอกจากนี้ สุวิมลตั้งสังขพจน์ (2553: 39) ยังได้กล่าวถึงเกณฑ์พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับประสบการณ์การใช้เวลาว่างว่าประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 สิ่งได้แก่ การได้รับเสรีภาพแรงจูงใจภายใน และความเชื่อมั่น

Bruce C. Daniels (1995) ได้กล่าวในหนังสือของเค้าที่ชื่อ PURITANS AT PLAY ถึงกิจกรรมนันทนาการว่า ความต้องการในการทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อนันทนาการ เป็นองค์ประกอบสำคัญของชีววิทยามนุษย์และจิตวิทยา กิจกรรมนันทนาการที่มักจะทำเพื่อความสนุกสนาน ความบันเทิง หรือความเพลิดเพลิน และถือว่าเป็นเรื่องสนุก

กล่าวรวมๆ ได้นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับมีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานหรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การอ่าน - เขียน กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง

ดังนั้นจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ทำให้พบว่านันทนาการนั้นมักจะมีคำว่า การเล่นหรือการละเล่น, การพักผ่อน, งานอดิเรก, เวลาว่าง, เกม, กีฬา, การออกกำลังกาย, อาชีพ และสมัครเล่นอยู่ด้วยเสมอหรือหากจะพูดให้ถูกก็คือนันทนาการอาจหมายถึงกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างมาสร้างสรรค์ให้เป็นประโยชน์ มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ และส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ทั้งยังช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม ซึ่งเป็นเป้าหมายโดยรวมของนันทนาการคือ การทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึงการมีคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดีกว่าปัจจุบันโดยคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต้องดีขึ้นทั้ง 2 ส่วน ได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจ

### ปรัชญาของนันทนาการ (Philosophy of Recreation)

ซีฟ เยาพัตน์ (2543: 20) ได้กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีองค์ประกอบในลักษณะเดียวกันกับการเล่นจะแตกต่างกันในเรื่องของรูปแบบของนันทนาการ และมีบางสิ่งบางอย่างที่

นอกเหนือจากการเล่น โดยเน้นในเรื่องการศึกษาความซาบซึ้งในการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ หรือ มุ่งเน้นการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ให้กระทำแต่ในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม ไม่ว่าบุคคลนั้นจะใช้นันทนาการหรือใช้กำลังกายประกอบสัมมาอาชีพก็ตาม

ดนู จีระเดชากุล (2544: 8) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่นอกเหนือจากการ เล่นหรือการแสดงออกเพื่อสนองความต้องการบนพื้นฐานความสนุกสนานเพลิดเพลินและความพอใจแล้ว ยังต้องเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ต้องการและปรารถนาที่จะเข้าไปสัมผัสและมีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดความซาบซึ้ง ในกิจกรรมนั้นๆ ดังนั้นกิจกรรมใดก็ตามที่นอกจากจะก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความพึงพอใจแล้วยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีพลังเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและภารกิจอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วยเรา เรียกกิจกรรมนี้ว่า “นันทนาการ”

#### จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ

การเลือกทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนชื่นชอบอย่างเหมาะสมและถูกต้องตามหลักวิธีนั้นวิพงษ์ ชัย ร้องชนแก้ว (2556 : 30) ได้กล่าวไว้ว่า การทำกิจกรรมนันทนาการจะต้องพัฒนาความรู้ สติปัญญา อารมณ์ และจิตใจของผู้เข้าร่วมให้ตระหนักรู้อย่างมีเหตุผล ไม่ว่าจะเป็น การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness), การตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness), การตัดสินใจ (Decision making), การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) และทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skill) ดังนั้น จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการจึงไม่ใช่เพียงแค่การใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเพื่อความสนุกเพียงเท่านั้น แต่ยังเป็น การเรียนรู้และสร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับตัวเองและสังคมอีกด้วย ซึ่งนอกจากนี้จุดมุ่งหมายของ กิจกรรมนันทนาการตามที่บรรเทิง เกิดปรำงค์, รศ.เจษฎา เจียรณัย (2548: 31-33) ยังมีดังนี้

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์ สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็น กิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายๆ อย่างช่วยสร้างประสบการณ์ ใหม่ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม ซึ่งความแตกต่างของกิจกรรมแต่ละ อย่างนั้นมีมากมายขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน
3. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุข ซึ่งอารมณ์สุขสงบ จะเป็นประสบการณ์ หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือชุมชนที่จะพึงพาได้ กิจกรรม หลายอย่างต้องมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรง จำเดิม ก็จะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งสิ้น

4. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม กิจกรรมนันทนาการ จะให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชนฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ

5. เพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทเป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกทางด้านความรู้สึนึกคิด สร้างสรรค์การระบายอารมณ์ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ

6. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด มั่งมีประชากรพิเศษ คนพิการ หรือพวกด้อยโอกาสก็ตาม

7. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างความสัมพันธ์ของมนุษย์กับธรรมชาติ

8. เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง เป็นการพัฒนาทบพาทของการเป็นพลเมืองดี ช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ส่งผลให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541: 97) กล่าวว่านันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนากิจกรรมเพื่อให้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และพัฒนาความสุขอย่างสร้างสรรค์ โดยกล่าวถึงเป้าหมายของนันทนาการไว้ว่า

1. สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ด้วยการปรับปรุงจิตใจ และความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมให้เป็นบุคคลที่สามารถ ใช้ชีวิตร่วมกับสังคมได้อย่างดีและกระตือรือร้น
2. พัฒนากาย ด้วยการรักษาระดับสมรรถภาพทางกายของบุคคลปกติหรือผู้ที่มีความบกพร่องทางกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
3. พัฒนาความสนใจในกิจกรรมของการใช้เวลาว่างได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สิ่งแวดล้อม และความเป็นไปได้ของบุคคลนั้น

(กลุ่มวิจัยและพัฒนาสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550: 13)



### ความสำคัญของนันทนาการ

ตามที่กล่าวไปข้างต้น ชีวิตของประชาชนในสังคมปัจจุบัน ล้วนแล้วแต่มีความเสี่ยงในการเกิด ความเครียดได้อย่างง่ายดาย ดังนั้นเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในสังคมจึงได้มีการส่งเสริม กิจกรรมนันทนาการให้เข้ามามีบทบาทมากขึ้น เพราะความสนุกและความบันเทิงจากกิจกรรมนันทนาการ อาจช่วยผ่อนคลาย หรือบรรเทา ปัญหาและความกดดันที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้ ซึ่งตรงกับที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 52-53) ได้กล่าวไว้ว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุค ปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเหล่านั้นได้เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลให้ต้องมีปัจจัย ที่ทำให้เพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ปัจจัยที่ห้า นั่นก็คือ การพักผ่อน หรือกิจกรรมนันทนาการ (เสนห์ ใจ เอื้อย. 2555: 14) ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญอย่างมากในสังคมทุกระดับชั้น ไม่ว่าจะเป็นส่งเล็กๆ อย่างระดับบุคคล หรือระดับใหญ่ๆ เช่นระดับโลก ซึ่งเสนห์ ใจเอื้อย (2555: 14) ได้แบ่งความสำคัญ ออกเป็น 5 ระดับดังนี้

1. ระดับบุคคล
2. ระดับครอบครัว
3. ระดับกลุ่มหรือชุมชน
4. ระดับประเทศ
5. ระดับโลก

1. ความสำคัญของนันทนาการระดับบุคคล สำหรับบุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของ ตนเพื่อทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนชื่นชอบและเหมาะสมเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ดังนั้นกิจกรรม นันทนาการจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในการที่จะพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้มีความสมบูรณ์ ช่วยลดต้นเหตุของความเครียดได้.

2. ความสำคัญของนันทนาการระดับครอบครัว ครอบครัวถือเป็นสังคมที่มีขนาดเล็กที่สุดแต่ก็ เป็นสังคมที่มีความสำคัญมากที่สุดในชีวิตด้วย ซึ่งในปัจจุบันความสัมพันธ์ในครอบครัวของสังคมไทยถือว่า อยู่ในขั้นวิกฤตเพราะในสังคมที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน แข่งขันกันทำมาหากินทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมี โอกาสได้พบปะพูดคุยกันมากนัก ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นสื่อกลางที่สำคัญที่จะช่วยสร้าง บรรยากาศให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัว เป็นการสมานความสัมพันธ์ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี อีกทั้ง ยังช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและลดปัญหาการขาดความอบอุ่นในครอบครัวซึ่งหากเด็กหรือเยาวชนขาด ความอบอุ่นในครอบครัวก็จะส่งผลให้เด็กและเยาวชนเกิดความก้าวร้าวและนำไปสู่การใช้เวลาที่ไม่เกิด ประโยชน์ เช่น การติดยาเสพติด เป็นต้น



3. ความสำคัญของนันทนาการระดับกลุ่มหรือชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลายๆด้านด้วยกันเช่น สร้างความผูกพันของสมาชิกในกลุ่มหรือชุมชน, ลดปัญหาอาชญากรรมหรือสิ่งเสพติดในชุมชน, สร้างความสามัคคีในชุมชน, และช่วยทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้นในสังคมชุมชน เพราะกิจกรรมนันทนาการหมายถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จึงรวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สวยงามเป็นการป้องกันปัญหามลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วย

4. ความสำคัญของนันทนาการระดับประเทศชาติ เพราะกิจกรรมนันทนาการจะเป็นหนึ่งปัจจัยที่จะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของบุคคลในประเทศชาติ ช่วยสร้างความสุข เพราะเมื่อได้ทำกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา บำเพ็ญประโยชน์ หรือการเล่นดนตรี ล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ แข็งแรง ทำให้ไม่เกิดภาวะความเครียด และรัฐบาลไม่เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพราะเมื่อร่างกายดีจิตใจแจ่มใส ไม่เกิดความเครียด ก็จะไม่มีความโกรธเคืองหรืออาฆาตแค้นไม่เกิดการทะเลาะวิวาท สังคมก็จะเกิดความสงบสุขร่มเย็น ประเทศชาติก็มีโอกาสได้รับการพัฒนาได้อย่างเต็มที่

5. ความสำคัญของนันทนาการระดับโลก อันจะเห็นได้จากการที่ทั่วโลกมุ่งเน้นและส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมต่างๆเพื่อเพิ่มความสามัคคีระหว่างประเทศ เช่น การจัดแข่งขันกีฬาโอลิมปิก, ฟุตบอลโลก, การจัดแข่งขันดนตรีระดับโลก, หรือองค์กรที่ตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือประเทศที่ประสบภัยธรรมชาติ สงคราม และความยากจน รวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศที่มุ่งเน้นการพัฒนาและจิตอาสาไปยังกลุ่มประเทศด้วยพัฒนาให้มีความเจริญมากขึ้น

ทั้งนี้ทั้งนั้นกิจกรรมทุกอย่างที่สร้างขึ้นภายใต้คำว่า “นันทนาการ” ก็เพื่อพัฒนาคุณภาพร่างกายและจิตใจของทุกคนให้มีความสมบูรณ์ ปราศจากความกดดันต่างๆ ที่จะนำไปสู่ความเครียด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่ากิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญในการแก้ไขปัญหาคความเครียดได้มากที่สุด

พระพงศ์ บุญศิริ (2542: 39) กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการว่าเป็นกิจกรรมที่มีหลายรูปแบบ ไม่จำกัดเวลา เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ อาสาเข้าร่วมอย่างเต็มใจ ใช้เป็นกิจกรรมเพื่อการบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจ มีจุดมุ่งหมายและประโยชน์ของนันทนาการให้มีความสุข สนุกสนาน ลดปัญหาเด็กเกเร ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี ใช้พักผ่อนผู้ป่วย สร้างความสามัคคีในกลุ่มและความรู้สึกอนุรักษ์ธรรมชาติ

### ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2557: 37) ได้ยกตัวอย่างของการทำกิจกรรมนันทนาการว่ามีประโยชน์ทั้งหมด 15 ข้อดังนี้

#### 1. พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต

2. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล
4. ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง
5. ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ
6. เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้สึกรักให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น
7. พัฒนาบุคคลให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
8. ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี
9. แก้ไขปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด
10. ลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก
11. บำรุงขวัญและสุขภาพของบุคคลแต่ละกลุ่ม
12. ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกในครอบครัวและสังคม
13. ช่วยส่งเสริมให้มีการรักษาทรัพยากรธรรมชาติ
14. เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระดับชาติ
15. ช่วยถ่ายทอดประเพณี วัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษยชาติ

ซึ่งประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการมีได้หมดลงเพียงแค่ 15 ข้อนี้เท่านั้น แต่ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการยังมีอีกมากมาย ดังที่มีผู้ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ อาทิเช่น

ซูซีฟ เยาวพัฒน์ (2543: 26) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการโดยสรุปเป็นหัวข้อใหญ่ๆ ไว้ 3 หัวข้อ ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง กิจกรรมนันทนาการทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากในชีวิตประจำวันของแต่ละคนเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย จึงทำให้คนเราละเลยต่อการออกกำลังกาย ร่างกายจึงไม่มีความแข็งแรงสมบูรณ์และทรุดโทรมได้ง่าย ดังนั้นนันทนาการในด้านการออกกำลังกาย จึงช่วยส่งเสริมให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น ส่วนทางด้านจิตใจก็ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดลง ลดความวิตกกังวล สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความคิดริเริ่ม กระตุ้นให้มีการแสดงออกและช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความชำนาญในการปฏิบัติงานได้ตามความถนัดและสนใจของแต่ละบุคคล

2. ประโยชน์ต่อครอบครัว กิจกรรมนันทนาการบางอย่างนอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่น เช่น การปลูกต้นไม้ การจัดสวน ทำสวนครัว วาดภาพ เขียนการ์ตูน สะสมแสตมป์ แล้วยังช่วยเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวทางอ้อมอีกด้วยและในบางครั้งก็ยังช่วย

ให้สมาชิกในครอบครัวมีความใกล้ชิดกันมากขึ้นอันเป็นการเพิ่มความรักความอบอุ่นแก่ครอบครัว จากการที่ใช้นันทนาการเป็นสื่อกลาง

3. ประโยชน์ต่อสังคม กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกัน ในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสาธารณประโยชน์ช่วยให้มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นการเพิ่มคุณธรรมแก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ทำให้เขาเหล่านั้นมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ ลดความเห็นแก่ตัวลง ส่งเสริมให้เกิดมิตรภาพและสันติภาพ การที่บุคคลได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมกัน ทำให้สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน และลดช่องว่างระหว่างสถานภาพที่แตกต่างกันได้ สร้างความเป็นมิตร เพื่อนำไปสู่ข้อตกลงที่ก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน ความสุขความสงบของสังคมก็จะเกิดขึ้น เช่น การเล่นกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ การจัดนิทรรศการและการจัดการแสดงของโรงเรียน เป็นต้น อีกทั้งยังช่วยลดปัญหาการประทุพผิตศีลธรรมหรือปัญหาอาชญากรรม เพราะเด็กและเยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยของตนให้เป็นที่พึงปรารถนาต่อสังคม

บรรจง คณะวรรณ ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการดังนี้

1. สร้างความพอใจ
2. ทำให้ชีวิตพัฒนาไปอย่างมีสมดุลย์
3. ช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างมากในสังคม
4. ช่วยส่งเสริมให้มีการแข่งขันสูง ซึ่งทำให้ชีวิต มีค่าและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
5. เป็นการช่วยสร้างลักษณะนิสัยที่ดี เช่น ไม่เห็นแก่ตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความมานะพยายาม (ธนยุทธ สมัตชัย. 2552: 11)

ส่วนพีระพงศ์ บุญศิริ (2542: 37) ก็ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการทำกิจกรรมนันทนาการเอาไว้ดังนี้ว่า

1. ให้ความสนุกสนาน พบกับความสุขในชีวิตและรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต แจ่มใส
3. ช่วยป้องกันและลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกราะของเด็ก กำจัดความไม่สงบสุขของสังคม
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี รู้จักบำรุงสุขภาพ มีน้ำใจไม่เห็นแก่ตัวรู้จักเอื้อเฟื้อ เสียสละช่วยเหลือกัน
5. ช่วยในการพักผ่อนคนป่วย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต
6. ช่วยสร้างความรักความสามัคคีในกลุ่ม ในชุมชนและสังคม

7. ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ความสวยงามของสถานที่ ซึ่งจัดเพื่อนันทนาการ จะเป็นแหล่งสงวนทางธรรมชาติที่ดี

นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการอย่างการออกกำลังกายยังเป็นสิ่งสำคัญของบุคคลทั่วไป การเล่นของเด็กๆ เองก็นับว่าเป็นการออกกำลังกายตามธรรมชาติอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งบางครั้งผู้ใหญ่ก็มองไม่เห็นถึงความสำคัญของการเล่นเหล่านั้น แต่การเล่นจะช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันเป็นขบวนการของการเจริญเติบโตตามปกติของมนุษย์ด้วยดังที่สุขพัชรา ชัมเจริญ (2546: 5) ได้ยกตัวอย่างไว้ดังนี้

1. เป็นการออกกำลังกายด้านต่างๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทนทาน รวดเร็ว มีพลังกำลังมากขึ้น
2. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายเครียด ได้ทักษะการเล่น
3. ทำให้เกิดความสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
4. เป็นการส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมเข้าร่วมเล่นด้วยทุกคน
5. การเล่นไม่ต้องมีทักษะมากเหมือนกีฬาประเภทใหญ่ๆ
6. กตึกาไม่ซับซ้อน
7. เล่นได้ทุกสถานที่
8. อันตรายที่จะเกิดขึ้นมีน้อย
9. เป็นการทดสอบความสามารถของแต่ละบุคคล
10. ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ

อย่างไรก็ดี ประโยชน์หลักๆ ของกิจกรรมนันทนาการก็คือการผ่อนคลายความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจตามความชอบของแต่ละบุคคล เพราะเชื่อว่าการได้ทำอะไรก็ตามในสิ่งที่ตนชอบจะทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย และจิตใจได้รับการรักษาเยียวยา ดังนั้นการทำกิจกรรมนันทนาการนอกจากจะคลายเครียดแล้ว บางกิจกรรมยังช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสอีกด้วย

### คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการคือให้ความเสมอภาคของแต่ละบุคคล โดยมีความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคลต่อบุคคล และบุคคลต่อองค์กร สร้างความรักความผูกพัน ความอบอุ่น และความเข้าใจในครอบครัวให้มากขึ้น มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูล มีความรักความสามัคคีและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันมากยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลแต่ละบุคคลในประเทศชาติรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ อนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี และทรัพยากรธรรมชาติ

ให้คงอยู่ตลอดไป รวมทั้งยังเป็นการรักษามรดกโลกและวัฒนธรรมเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกัน และกันระหว่างประเทศ สร้างความร่วมมือของประชาชนระหว่างชาติ ผ่านสื่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้วย

### ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

อย่างที่ทราบกันดีว่ากิจกรรมนันทนาการคือการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยความยินยอม เต็มใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเป็นเช่นนั้นแต่ละคนจึงมีความต้องการและความชื่นชอบในกิจกรรม นันทนาการที่แตกต่างกันด้วย ดังนั้นจึงสามารถจำแนกประเภทของกิจกรรมนันทนาการตามที่กรมพลศึกษา (2558: ออนไลน์) ได้แบ่งไว้เป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1. กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม และงานฝีมือ
2. กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬา
3. กิจกรรมนันทนาการการเดินร่ำ
4. กิจกรรมนันทนาการการละครและภาพยนตร์
5. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
6. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง
7. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง / นอกเมือง
8. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด)
9. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม
10. กิจกรรมนันทนาการกิจกรรมพิเศษ
11. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร

รายละเอียดของกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ มีดังนี้

1. **กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม และงานฝีมือ (Art and Craft)** เป็นกิจกรรมนันทนาการ ประเภทงานฝีมือหรือสิ่งประดิษฐ์ ที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์เป็นอย่างมาก เช่น การวาดรูป การประดิษฐ์งานฝีมือประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการปั้น การแกะสลัก การเย็บปักถักร้อย เป็นต้น

2. **กิจกรรมเกมและกีฬา (Game and Sport)** เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทั้งแรงกายและความคิด เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน ทำหายตื่นเต้น เสริมสร้างทักษะต่างๆให้กับตัวเองเช่นการเล่นกีฬาทั้งใน และนอกสถานที่ หรือการทำกิจกรรมเกมต่างๆ เกมเบ็ดเตล็ด เกมคอมพิวเตอร์ เกมสื่กระดาน หรือเกม การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น



3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dance) เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทที่ต้องใช้จังหวะ ทำนอง ในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน และเพลิดเพลิน กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ การเต้นสไตล์ต่างๆ ทั้ง Hip Hop บัลเลต์ ลีลาศ หรือแม้แต่นาฏศิลป์ และการรำไทย เป็นต้น

4. กิจกรรมนันทนาการการละครและภาพยนตร์ (Drama) เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในหมู่วัยรุ่นหนุ่มสาว เพราะเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมได้รับชมการแสดง แสง สี เสียง เช่น การชมภาพยนตร์ ละครเวที โขน หรือการแสดงต่างๆ ที่มีการแสดงเป็นเรื่องราว เป็นต้น

5. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobbies) เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของบุคคลแต่ละบุคคล ซึ่งอาจมีทั้งกิจกรรมที่ทำคนเดียวและทำเป็นกลุ่ม เช่นการวาดรูป ถ่ายรูปสถานที่ บุคคล สัตว์ หรือการปลูกต้นไม้ จัดสวน เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมทางด้านการดนตรี เพื่อความบันเทิง เป็นการผ่อนคลายความเครียดผ่านทางเสียงดนตรีซึ่งอาจเป็นการ ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรี เป็นต้น

7. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Activity) เป็นการออกไปทำกิจกรรมนอกสถานที่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนบรรยากาศในการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยได้พบเจอ เช่น ไปเที่ยวทะเล ไปเที่ยวดอย เทียนน้ำตก ชมนก ไปเที่ยวสวนสนุก ไปสวนสัตว์ เป็นต้น

8. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด) (Reading, Writing, Speaking) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาทักษะความรู้ ความสามารถในการสื่อสารให้กับบุคคล เช่น การอ่านหนังสือการ์ตูน การโต้วาที การเขียนบันทึกประจำวัน เป็นต้น

9. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Activity) เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทที่ทำกันในสังคมที่คนในสังคมทำร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ การพบปะ ความสามัคคี และมิตรภาพอันดีงาม เช่น งานบวช งานแต่ง หรือการเฉลิมฉลองในโอกาสพิเศษต่างๆ

10. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Activity) เป็นกิจกรรมที่มีขึ้นเป็นกรณีพิเศษ เพื่อสืบสานขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม หรือเทศกาลต่างๆของแต่ละประเทศ เช่น งานปีใหม่ วันสงกรานต์ วันลอยกระทง คริสต์มาส ฮาโลวีน วาเลนไทน์ ตรุษจีน วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา เป็นต้น

11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร (Volunteer Activity) เป็นกิจกรรมที่บุคคลออกไปทำความดีช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่มีสิ่งตอบแทน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมจิตใจ ความดี คุณธรรมและจริยธรรม



ให้กับบุคคลได้เรียนรู้การให้ เช่น การทำความสะอาดตามสถานที่ต่างๆ สอนหนังสือแก่ผู้ด้อยโอกาส หรือ การบริจาคโลหิต เป็นต้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจสอบถามนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพจำนวน 30 คน เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 1 กุมภาพันธ์ 2561 ถึงกิจกรรมนันทนาการที่นักศึกษาใน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพได้เข้าร่วม ซึ่งจากการสังเคราะห์ประเภทของ กิจกรรมนันทนาการที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพได้เข้าร่วมจึงทำให้สามารถได้ ผลสรุปดังนี้ นักศึกษามีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม และงานฝีมือ คือ การวาดรูป การถักโครเชต์ประเภทกิจกรรมเกมและกีฬา คือ ฟุตบอล บอลเลย์บอล และแบดมินตัน ประเภทกิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง คือ ฟังเพลง เล่นดนตรี ร้องคาราโอเกะประเภท กิจกรรมนันทนาการการละครและภาพยนตร์ คือ ชมภาพยนตร์ ถ่ายคลิปสั้น ประเภทกิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้ง/นอกเมือง คือ เทียวทะเล เทียวดอย, ขึ้นเขา ไปสวนน้ำ, สวนสนุกประเภทกิจกรรมนันทนาการ การเขียนและการพูด คือ อ่านหนังสือการ์ตูน อ่านนวนิยาย และเขียนบันทึกประจำวันประเภทกิจกรรม นันทนาการพิเศษ คือ งานปีใหม่ งานสงกรานต์วันลอยกระทง

### ข้อมูลเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2548 เป็น สถาบันอุดมศึกษาสายอาชีพเปิดสอนในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท ซึ่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีรากฐานมาจากการหลอมรวมตัวกันของสถาบันการศึกษาสายอาชีพที่มีชื่อเสียงและ ประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน 3 แห่งคือ

1. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครใต้หรือการช่างสตรีพระนครใต้ มีชื่อเสียงใน ความเชี่ยวชาญด้านงานช่างสตรี อาทิ งานตัดเย็บเสื้อผ้าและออกแบบแฟชั่น งานประดิษฐ์และจัดดอกไม้ อาหารอาหารแปรรูป วิทยาศาสตร์การอาหาร ซึ่งมีประวัติศาสตร์มานานกว่า 80 ปี
2. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯหรือวิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพฯ มี ชื่อเสียงในความเชี่ยวชาญทางด้านช่างอุตสาหกรรม อาทิ อุตสาหกรรมบริการ การท่องเที่ยว การโรงแรม อุตสาหกรรมสิ่งทอ อุตสาหกรรมเครื่องเรือนวิศวกรรมไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ เครื่องยนต์ เคมี ช่างสำรวจ ช่างภาพซึ่งมีประวัติศาสตร์มานานกว่า 60 ปี และ
3. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ มีชื่อเสียงในความเชี่ยวชาญใน ด้านบริหารธุรกิจการตลาดและภาษาต่างประเทศโดยเฉพาะ ภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ซึ่งมี ประวัติศาสตร์มานานกว่า 30 ปี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพจึงนับว่าเป็นศูนย์รวมองค์ความรู้ทางวิชาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในสายวิชาชีพที่ครบวงจรใน 3 กลุ่มความรู้คือ

1) กลุ่มการบริหารจัดการ (Management) ได้แก่ การตลาด การบัญชี การจัดการระบบสารสนเทศ การประเมินราคาทรัพย์สิน

2) กลุ่มอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ (Creative Economy Industry) เป็นกลุ่มวิชาชีพเฉพาะด้านประกอบด้วยหลักสูตรทางด้านไลฟ์สไตล์และหลักสูตรด้านงานบริการ ได้แก่ สิ่งทอและแฟชั่น การออกแบบอุตสาหกรรม ช่างภาพ ช่างพิมพ์ วิทยุโทรทัศน์ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย การท่องเที่ยวและบริการการโรงแรม อาหารไทย อาหารแปรรูป อาหารไทยฮาลาล

3) กลุ่มวิศวกรรมศาสตร์ (Engineering) ได้แก่ อากาศยาน ไฟฟ้า โยธา เครื่องกล อุตสาหการสำรวจ วิศวกรรมเคมีอิเล็กทรอนิกส์และโทรคมนาคม วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ ครุศาสตร์อุตสาหกรรมเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จัดการศึกษาระดับปริญญาตรีใน 7 คณะและ 1 วิทยาลัย ประกอบด้วย

1. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
2. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
3. คณะบริหารธุรกิจ
4. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
5. คณะวิศวกรรมศาสตร์
6. คณะศิลปศาสตร์
7. คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอ
8. วิทยาลัยนานาชาติ

และระดับปริญญาโท (MBA) ของคณะบริหารธุรกิจ

โดยคณะศิลปศาสตร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีสำนักงานคณะตั้งอยู่ในพื้นที่เทคนิคกรุงเทพ ซึ่งคณะศิลปศาสตร์แบ่งออกเป็น 2 ภาควิชาคือ

1. ภาควิชาศึกษาทั่วไป จัดการเรียนการสอนให้กับทุกคณะในมหาวิทยาลัยโดยภาควิชาศึกษาทั่วไปของคณะศิลปศาสตร์ประกอบด้วย สาขาวิชาภาษาไทย, สาขาวิชาภาษาต่างประเทศ, สาขาวิชามนุษยศาสตร์, สาขาวิชาสังคมศาสตร์ และสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ภาควิชาศึกษาทั่วไปจะไม่มีนักศึกษาประจำในสาขาวิชาดังกล่าว

2. ภาควิชาภาษาต่างประเทศและอุตสาหกรรมบริการ จัดการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาในสาขาวิชาชีพของคณะศิลปศาสตร์อันประกอบด้วย สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น, สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร, สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล, สาขาวิชาการโรงแรม, สาขาวิชาการท่องเที่ยว, สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Patry et al. (2007) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าและวิจัยเรื่องของการวัดผลข้อกำหนดรูปแบบการจัดการการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยและการวางแผนหลักเลี้ยงหรือการปะทะกับความเครียดในการใช้ชีวิต : ซึ่งจากการที่ได้ศึกษาวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบว่าเป็นการวิจัยแบบสำรวจ โดยมีจุดมุ่งหมายแสดงถึงการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่มีผลสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวันของนักศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 262 คนเป็นนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สามารถแบ่งออกเป็นเพศชายร้อยละ 18 % และเพศหญิงร้อยละ 82 % ทั้งหมดคือนักศึกษามหาวิทยาลัยในแคนาดาอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20 ปี (SD = 2.19) หลังจากได้ทำการสำรวจจึงสรุปผลได้ว่าการปรับปรุงสุขภาพทางกาย การพัฒนา หรือการตั้งเป้าหมาย และการใช้เวลาว่าง ทำให้นักศึกษา มีการปรับตัวที่ดี จัดการกับความเครียดได้ดีเป็นผลมาจากรูปแบบการใช้เวลาว่าง

Kim and Xu (2008) ได้ทำการศึกษาเรื่องประสบการณ์การปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลจีนในองค์กร สุขภาพในประเทศสหรัฐอเมริกา : ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำการศึกษาประสบการณ์การปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลจีนในองค์กร สุขภาพในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ พยาบาลชาวจีนที่ทำงานในองค์กรสุขภาพประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวน 14 คนหลังจากทำการวิจัยแล้วจึงได้ทราบผลการวิจัยว่าปัญหาที่เกิดขึ้นและทำให้เกิดความเครียดในการทำงานของพยาบาลที่ทำงานในต่างประเทศนั้นคือการพูดคุยติดต่อสื่อสารเป็นปัญหาที่ ซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติงาน ไม่เพียงเฉพาะต่อผู้ป่วยเองแต่ยังรวมถึงญาติและคนรู้จักของผู้ป่วยด้วย บางรายปฏิเสธที่จะได้รับการดูแลจากพยาบาลที่เป็นชาวต่างชาติเนื่องจากกังวลเรื่องการสื่อสาร รวมทั้งยังมีความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมของแต่ละประเทศที่ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของพยาบาลที่เป็นคนต่างชาติด้วย

Milutinovic (2012) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความเครียด และสุขภาพ ของพยาบาลวิชาชีพในหอผู้ป่วยวิกฤต (ICU) ประเทศเซอร์เบีย : การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัญหา

ความเครียด และสุขภาพ ของพยาบาลวิชาชีพในหอผู้ป่วยวิกฤต (ICU) ประเทศเซอร์เบีย โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ พยาบาลวิชาชีพในหอผู้ป่วยวิกฤต (ICU) จำนวน 1,000 คน โดยหลังจากการวิจัยทำให้ทราบผลการวิจัยสรุปได้ว่า พยาบาลที่มีอายุที่ต่างกัน มีสถานภาพการสมรสที่ต่างกันและระดับการศึกษาที่ต่างกันมีส่วนทำให้พยาบาลวิชาชีพมีปัจจัยในการเกิดความเครียดในการทำงานที่ต่างกัน โดยพยาบาลที่สมรสแล้วจะมีความเครียดในการทำงานมากกว่าพยาบาลที่ยังไม่แต่งงานเนื่องจากพยาบาลที่สมรสแล้วต้องมีหน้าที่ความเป็นภรรยา ทำงานบ้าน และนอกบ้าน มากกว่าพยาบาลที่เป็นโสด หรือพยาบาลที่สมรสแล้วและมีบุตรแล้วจะมีความเครียดมากกว่าพยาบาลที่สมรสแล้วแต่ยังไม่มีบุตร และพยาบาลที่ยังไม่ได้สมรส อีกทั้งยังพยาบาลที่มีอายุน้อยกว่ายังมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานมากกว่าซึ่งแตกต่างจากพยาบาลที่มีอายุมากกว่า เนื่องจากพยาบาลที่มีอายุน้อยกว่ายังมีประสบการณ์ในการทำงานน้อยไม่เท่าพยาบาลที่มีอายุมากกว่าทำงานมานานกว่า

### งานวิจัยในประเทศ

กมลมาลย์ อุปพันธ์ (2551) การจัดการความเครียดของพนักงานสายการบินที่ทำหน้าที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย : เป็นการศึกษาวิจัยสภาพการทำงาน ความเครียดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของพนักงานสายการบินที่ทำหน้าที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย ณ ท่าอากาศยานเชียงใหม่ เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการความเครียดของพนักงาน ประชากรที่ใช้คือพนักงานทางหุ้นส่วนจำกัด ฟินิกซ์ เอส แอนด์ ซี ที่ทำหน้าที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย จำนวน 8 ร โดนผลการวิจัยพบว่าพนักงานครึ่งหนึ่งมีความเครียดที่ได้รับมอบหมายผิดพลาดและเงินไม่พอใช้จ่ายอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือกลัวทำอะไรไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ สำหรับการจัดการความเครียดพบว่าพนักงานให้การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจเท่าๆกัน โดยประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรมคือ 1. กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดในด้านต่างๆ 2. กิจกรรมการรู้จักตนเองและการมองผู้อื่น 3. กิจกรรมการสร้างคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง และ 4. กิจกรรมรูปแบบลักษณะการจัดการความเครียด

นิติพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี : การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 222 คนเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดระดับความเครียดและการจัดการความเครียด จากการวิจัยจึงสรุปผลได้ว่าว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 47.5 มีความเครียดระดับปกติหรือไม่เครียด ร้อยละ 18.9 มี

ความเครียดระดับปานกลางถึงมาก และเมื่อเกิดความเครียดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 70.0 จะปฏิบัติตัวหรือปรับตัวด้วยวิธีต่างๆ ทุกครั้งเมื่อเกิดความเครียด วิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 79.7 จะปฏิบัติบ่อยหรือทุกครั้งได้แก่ การปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง สาขาวิชาที่นักศึกษาอยู่เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดด้วยการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแสวงหาความเพลิดเพลิน ( $P\text{-value} = 0.005, 0.008, 0.015$  ตามลำดับ) สถานภาพครอบครัวของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดการปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง ( $P\text{-value} = 0.024$ )

เสาวณีย์ ลอยอุดมโชค (2554) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการละเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 : การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการละเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนประเสริฐธรรมวิทยา กรุงเทพมหานคร เพศชายและหญิง มีอายุ 8 – 9 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 50 นาที รวม 10 วัน เป็นการเตรียมความพร้อม 2 ชั่วโมงแรก ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการการละเล่นพื้นบ้านไทย มีค่าคะแนนพฤติกรรมทางสังคมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีค่าคะแนนพฤติกรรมทางสังคมแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ทำกิจกรรมโดยอิสระ

ดวงใจ จันทรประเสริฐ (2555) ความเครียดในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพไทย ในรัฐแคลิฟอร์เนียประเทศสหรัฐอเมริกา : การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดในการทำงานและเปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพไทย ในรัฐแคลิฟอร์เนียประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สถานภาพสมรส แผนกปฏิบัติงาน ระยะเวลาการปฏิบัติงาน ความสามารถทางภาษาอังกฤษ และความสามารถปฏิบัติการพยาบาลแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นพยาบาลวิชาชีพไทยในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 132 คน ซึ่งถูกเลือกแบบเจาะจง หลังจากที่ได้ทำการศึกษาวิจัยแล้วทำให้ทราบผลการวิจัยว่า 1.พยาบาลวิชาชีพไทยมีความเครียดในการทำงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2.พยาบาลวิชาชีพไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นด้านอายุ สถานภาพสมรส แผนกปฏิบัติงาน ระยะเวลาการปฏิบัติงาน



ความสามารถทางภาษาอังกฤษ และความสามารถปฏิบัติการพยาบาลมีความเครียดในการทำงานโดยรวม และรายด้านไม่แตกต่างกัน 3.พยาบาลวิชาชีพที่มีความสามารถปฏิบัติการพยาบาลในระดับปานกลางและระดับดีมีความเครียดด้านปริมาณงานและความกดดันด้านเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

เสน่ห์ ใจเอื้อย (2555) การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร : การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 400 คน โดยทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการมากที่สุด โดยปฏิบัติเป็นประจำและปฏิบัติบ้างในการเล่นแบดมินตัน ปฏิบัติบางครั้งในการเล่นบาสเกตบอลและไม่เคยปฏิบัติในการเล่นตะกร้อด้านงานอดิเรกมากที่สุดคือการเล่นอินเทอร์เน็ต ทำบ้างคือการทำอาหาร บางครั้งคือการปลูกต้นไม้ และไม่เคยทำคือการเลี้ยงสัตว์ด้านการท่องเที่ยวและทัศนศึกษามากที่สุดโดยทำประจำและทำบ้างคือการชมและซื้อของที่ระลึก บางครั้งชมพิพิธภัณฑ์ และไม่เคยทำคือการเที่ยวสวนสนุกด้านวรรณกรรมมากที่สุดทำประจำพูดคุยโทรศัพท์ ทำบ้างคือการอ่านหนังสือทั่วไป บางครั้งและไม่เคยทำคือการเขียนบันทึกประจำวัน

ฐาปณี วังกานนท์ (2556) ปัจจัยด้านการงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษา บริษัท แอมพาส อินดัสตรี จำกัด : การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยด้านการงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน กลุ่มตัวอย่างที่เลือกศึกษาในครั้งนี้เป็นพนักงานระดับปฏิบัติการจำนวน 230 คน หลังจากศึกษาวิจัยแล้วพบว่า 1.พนักงานมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด 2.พนักงานมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการทำงานในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านลักษณะงานด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์การอยู่ในระดับปานกลาง และ 3.ด้านสัมพันธภาพในการทำงานอยู่ในระดับน้อย

อภิวรรณ พลอยฉาย (2557) ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ให้บริการในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร : เป็นการวิจัยสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบเพื่อศึกษาในเรื่อง 1.เปรียบเทียบพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ให้บริการในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ที่มีชีวิตสังคมแตกต่างกัน 2.ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคลและด้านสภาพแวดล้อมบางประการที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้



ให้บริการและ 3.ศึกษาปัจจัยสำคัญในการทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ให้บริการ ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มที่มีชีวิตสังคมต่างกันซึ่งได้จากการสุ่มแบบชั้นภูมิตามสัดส่วนของประชากรจำนวน 397 คนมาจากโรงพยาบาลรัฐและเอกชน 334 คน ประเภทสถานพยาบาล 2 คน ศูนย์บริการสาธารณสุข กทม 17 คน และคลินิกชุมชนอบอุ่น 44 คน โดยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า 1.ไม่พบความแตกต่างกันของพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อยทั้ง 2 ด้าน ได้แก่แบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ในผู้ให้บริการที่มีชีวิตสังคมแตกต่างกันระหว่างปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธและสัมพันธภาพในหน่วยงานที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อย 2.พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการความเครียดและการรับรู้ความคาดหวังขององค์กรที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อย 3.พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างความหยุนตัวและการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อย 4.ตัวทำนายร่วม 7 ตัวแปรสามารถทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อยแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

ชุตินา พระโพธิ์ (2558) ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียด และคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี : การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1.เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการทำงาน การจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครู 2.ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน การจัดการความเครียด และคุณภาพชีวิตการทำงานของ 3.ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียด และคุณภาพชีวิตการทำงานของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกมาศึกษาได้แก่ ข้าราชการครูในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 1 และเขต 2 จำนวน 352 คน ซึ่งผลการศึกษาได้พบว่า 1.กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในการทำงานโดยรวมระดับปานกลาง 2.มีการจัดการความเครียดโดยรวมระดับปานกลาง และ 3.มีคุณภาพชีวิตการทำงานอยู่ในระดับมาก

หงษ์ศิริ ภิโยธิตลภชัย และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ : การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้คือนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 258 คน หลังจากทำการวิจัยแล้วสามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่าสาเหตุที่ส่งผลทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมากที่สุดคือด้านการเรียนเป็นส่วนใหญ่ และมีความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับกลาง เมื่อทดสอบหาความแตกต่างพบว่า 1.นักศึกษาเพศหญิงและเพศ

ชายมีสาเหตุของความเครียดไม่แตกต่างกัน 2. นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดแตกต่างกันโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดทุกด้านมีผลต่อความเครียดของนักศึกษาและนักศึกษาที่มีคะแนนหรือผลการเรียนรวมแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ฐิติพงศ์ โภคสมบัติ (2558) ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 : การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองมีความมุ่งหมายในการศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนวัดบุปผาราม (คุณวุฒิอุปถัมภ์) มีรูปภาพที่ 100 จำนวน 30 คน หลังจากที่ได้ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากการวิจัยแล้วทำให้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีค่าทักษะทางสังคม สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ และคณะ (2559) ความเครียด การจัดการความเครียด และความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล : เป็นการวิจัยเชิงบรรยายที่ต้องการศึกษา, เปรียบเทียบ, และหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาลเมื่อมีความเครียดของแต่ละชั้นปี โดยศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลกว่าครึ่งมีระดับความเครียดสูง โดยกิจกรรมการเรียนในหลักสูตรเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการก่อให้เกิดความเครียด แม้ นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะมีการจัดการความเครียดในระดับกลาง

จากงานวิจัยที่ได้ศึกษามาผู้วิจัยจึงสามารถสรุปได้ว่าความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยต่างๆ หลากหลายปัจจัย และยังเกิดขึ้นได้อย่างง่ายมากโดยเฉพาะในกลุ่มของนักศึกษา แต่ก็มีปัจจัยมากมายที่สามารถนำมาแก้ไขปัญหาคความเครียดของนักศึกษาได้ โดยวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไปตามสภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรจะทำการศึกษาว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่มีเพศ, ชั้นปี, สาขาวิชา, รายได้, ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายต่อเดือน, สถานภาพครอบครัว, ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด, การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด, นโยบายส่งเสริมการจัดการความเครียด ที่แตกต่างกันมีแนวทางในการจัดการความเครียดที่ต่างกันหรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมนันทนาการให้กับนักศึกษา

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาเรื่องความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษาความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในการทำวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (แบบสอบถาม)
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้คือนักศึกษาที่ศึกษาในคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งมีทั้งหมด 6 สาขาวิชาชีพได้แก่

1. สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น
2. สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร
3. สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล
4. สาขาวิชาการโรงแรม
5. สาขาวิชาการท่องเที่ยว
6. สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย

ตาราง 2 จำนวนนักศึกษาในทุกชั้นปี ของแต่ละสาขาวิชา ในคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จากระบบออนไลน์ข้อมูลสถิตินักศึกษาแบบRealtime

| สาขาวิชา                              | ชั้นปี | จำนวน |
|---------------------------------------|--------|-------|
| สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น                   | 1      | 78    |
|                                       | 2      | 66    |
|                                       | 3      | 58    |
|                                       | 4      | 61    |
| สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร        | 1      | 49    |
|                                       | 2      | 38    |
|                                       | 3      | 28    |
|                                       | 4      | 32    |
| สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล | 1      | 80    |
|                                       | 2      | 61    |
|                                       | 3      | 69    |
|                                       | 4      | 88    |
| สาขาวิชาการโรงแรม                     | 1      | 99    |
|                                       | 2      | 100   |
|                                       | 3      | 73    |
|                                       | 4      | 82    |
| สาขาวิชาการท่องเที่ยว                 | 1      | 96    |
|                                       | 2      | 79    |
|                                       | 3      | 55    |
|                                       | 4      | 86    |
| สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย | 1      | 52    |
|                                       | 2      | 29    |
|                                       | 3      | 22    |
|                                       | 4      | 28    |
| รวม                                   |        | 1,509 |

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาคณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) จำนวน 306 คนจากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำนวน 6 สาขา สาขาละ 52 แบ่งเป็น 4 ชั้นปี ชั้นปีละ 13 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 312 คน

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าถึงประเภทของกิจกรรมนันทนาการและปัจจัยต่างๆที่จะสามารถนำมาใช้ในการจัดการความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยศึกษาจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ ตำรา เอกสาร บทความ ตลอดจนงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับ “ความเครียด” “การจัดการความเครียด” และ “กิจกรรมนันทนาการ” รวมทั้งการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามการจัดการความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยด้วยกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลและวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสารงานวิจัยแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยรวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาข้อมูลจาก งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ตำรา เอกสาร บทความ ตลอดจนงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง และการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา

3. กำหนดขอบเขตเนื้อหาของคำถามในแบบสอบถามเพื่อให้ครอบคลุมในเรื่องที่ศึกษาและมีคุณลักษณะที่สามารถให้ข้อเท็จจริงได้

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยให้ครอบคลุมตามเนื้อหาซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check list) คำถามมี 7 คำถาม ดังนี้

1. เพศ
2. สาขาที่ศึกษา
3. ชั้นปีที่ศึกษา
4. ความเพียงพอของค่ารายได้กับใช้จ่ายต่อเดือน
5. สถานภาพการอยู่อาศัย

6. ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

7. การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด

และกำหนดระดับของความเชื่อและการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพโดยการนำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิตโดยเกณฑ์ในการแปลความหมาย โดยใช้สูตรการแจกแจงความถี่เป็นอันตรภาคชั้น (Class Interval) ในการแปลความหมาย โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ (ปราณี เสียงสนั่น. 2555: ออนไลน์) ดังนี้

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

ค่าเฉลี่ย ระดับของความเชื่อและการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด

|             |            |
|-------------|------------|
| 0.00 – 1.80 | น้อยที่สุด |
| 1.81 – 2.61 | น้อย       |
| 2.62 – 3.42 | ปานกลาง    |
| 3.43 – 4.23 | มาก        |
| 4.24 – 5.00 | มากที่สุด  |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิตมี 20คำถาม เป็นคำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพโดยนำมาจากแบบสอบถามของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขโดยใช้แบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับโดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

|                         |         |   |       |
|-------------------------|---------|---|-------|
| 1. ไม่รู้สึกเครียด      | เท่ากับ | 1 | คะแนน |
| 2. รู้สึกเครียดเล็กน้อย | เท่ากับ | 2 | คะแนน |
| 3. รู้สึกเครียดปานกลาง  | เท่ากับ | 3 | คะแนน |
| 4. รู้สึกเครียดมาก      | เท่ากับ | 4 | คะแนน |



5. รู้สึกเครียดมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

ระดับของความเครียดตามที่กรมสุขภาพจิต กำหนด (2560: ระบบออนไลน์)

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน หมายถึง ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้นๆ

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน หมายถึง ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน หมายถึง ท่านมีความเครียดในระดับสูง

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง

และกำหนดระดับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพโดยการแปลความหมาย นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิตโดยเกณฑ์ในการแปลความหมาย โดยใช้สูตรการแจกแจงความถี่เป็นอันตรภาคชั้น (Class Interval) ในการแปลความหมาย โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ(ปราณี เสียงสนั่น. 2555: ออนไลน์) ดังนี้

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

| ค่าเฉลี่ย   | ระดับความเครียด |
|-------------|-----------------|
| 0.00 – 1.80 | ไม่รู้สึกเครียด |
| 1.81 – 2.61 | เครียดเล็กน้อย  |
| 2.62 – 3.42 | เครียดปานกลาง   |
| 3.43 – 4.23 | เครียดมาก       |
| 4.24 – 5.04 | เครียดมากที่สุด |

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการพฤติกรรมการเลือกใช้ชีวิตในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการซึ่งมีทั้งหมด 11 ประเภทใหญ่ 19 ข้อย่อย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ

#### เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ

แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า 3 ระดับ คือ ไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติบ้าง ปฏิบัติเป็นประจำ โดยกำหนดค่าแต่ละระดับ ดังนี้

|                  |         |   |       |
|------------------|---------|---|-------|
| ไม่เคยปฏิบัติ    | เท่ากับ | 0 | คะแนน |
| ปฏิบัติบ้าง      | เท่ากับ | 1 | คะแนน |
| ปฏิบัติเป็นประจำ | เท่ากับ | 2 | คะแนน |

และกำหนดระดับการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพด้วยกิจกรรมนันทนาการโดยการแปลความหมาย นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิตโดยเกณฑ์ในการแปลความหมาย โดยใช้สูตรการแจกแจงความถี่เป็นอันตรภาคชั้น (Class Interval) ในการแปลความหมาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ (ปราณี เสียงสนั่น. 2555: ออนไลน์) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{สูตรการหาอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}} \\ &= \frac{2 - 0}{3} \\ &= 0.7 \end{aligned}$$

| ค่าเฉลี่ย   | ระดับการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ |
|-------------|----------------------------------------------|
| 0.00 – 0.70 | น้อย                                         |
| 0.71 – 1.41 | ปานกลาง                                      |
| 1.42 – 2.12 | มาก                                          |

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นต่างๆ เกี่ยวกับการจัดการความเครียด ด้วยกิจกรรมนันทนาการของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open ended)

5. นำแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไขจากนั้นจะนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม 2561

### การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นซึ่งมีจำนวน 4 ตอน 80 ข้อ ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และโครงสร้าง (Construct Validity) ของแบบสอบถาม เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC : Index of Item Objective Congruence) ซึ่งข้อคำถามที่เลือกใช้ต้องมีค่าความเที่ยงตรงไม่น้อยกว่า 0.5

2. นำผลที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านในแต่ละข้อมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ของข้อคำถาม โดยเลือกคำถามที่มี IOC เท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ข้อคำถามใดที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ได้ทำการตัดทิ้งหรือนำไปปรับปรุงแก้ไขใหม่จนได้ข้อคำถามจำนวน 60 ข้อ ซึ่งมีค่า IOC เฉลี่ยเท่ากับ 0.98 หมายถึงเป็นแบบทดสอบที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว แล้วนำไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ ระหว่าง 0.201– 0.575

4. ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งแบบสอบถามการจัดการความเครียด ด้วยกิจกรรมนันทนาการมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.918

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยครั้งนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อกับอาจารย์หัวหน้าสาขา และอาจารย์ประจำชั้นของทุกชั้นปีในคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแจกให้กลุ่มตัวอย่าง และอธิบายเกี่ยวกับข้อคำถาม และวิธีการตอบคำถามแก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการทำแบบสอบถาม จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตามอธยาศัย ผู้วิจัยรอเก็บรวบรวมเอกสารแบบสอบถามพร้อมตรวจสอบความเรียบร้อยและกล่าวขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถาม และอาจารย์ที่ปรึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

3. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS กำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในการวิเคราะห์ปัจจัยดังต่อไปนี้

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด ได้แก่ เพศ สาขาที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษารายได้ต่อเดือน ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายต่อเดือน สถานภาพการอยู่อาศัย ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตโดยใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบค่า ทิต – test (Independent samples) และการใช้แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way anova) เมื่อพบความแตกต่างทำการเปรียบเทียบด้วยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffe's Method) โดยใช้สำหรับวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการด้วย Multiple Regression Analysis (MRA) และนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิดนำมาสรุป และนำเสนอในรูปแบบความเรียง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

#### 1. สถิติพื้นฐาน

- 1.1. หาค่าร้อยละ (Percentage)
- 1.2. หาค่าเฉลี่ย (Mean)
- 1.3. หาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

#### 2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

- 2.1. ทดสอบค่าที (t – test)
- 2.2. แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way anova)
- 2.3. เมื่อพบความแตกต่างทำการเปรียบเทียบด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's Method)
- 2.4. การวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ  
ด้วย Multiple Regression Analysis (MRA)



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเรื่องความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อแทนความหมายของประโยคดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

|           |     |                                                   |
|-----------|-----|---------------------------------------------------|
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าเฉลี่ย                                         |
| S.D.      | แทน | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน                           |
| f         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (f – test) |
| p-value   | แทน | ความน่าจะเป็น                                     |
| t         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t – test)  |
| *         | แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05                   |
| **        | แทน | ฐานในการเปรียบเทียบ                               |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของงานวิจัยเรื่อง ความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพผู้วิจัยได้ทำการแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นขั้นตอนต่างๆ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ โดยการวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean)

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

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ โดยการวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)



ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตาม เพศ และคณะที่ศึกษา โดยการทดสอบค่าทดสอบค่าที (t – test) และเอฟ (f-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way analysis of variance) และเมื่อพบความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe)

ส่วนที่ 5 วิเคราะห์ปัจจัยทำนายที่มีผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพโดยการวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean)

ตาราง 3 แสดงจำนวน ร้อยละ พฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

| ระดับพฤติกรรม                                             | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------------------------------------|-------|--------|
| มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับมาก(1.51 – 2.21)     | 72    | 23.3   |
| มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง(0.71 – 1.50) | 200   | 63.9   |
| มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับน้อย(0.00 – 0.70)    | 40    | 12.8   |
| รวม                                                       | 312   | 100    |

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาของคณะศิลปศาสตร์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 63.9 ระดับมากร้อยละ 23.3 และระดับน้อยร้อยละ 12.8 ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ  
ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ โดยจำแนกตามรายชื่อของ  
กิจกรรมนันทนาการที่เลือกใช้

| พฤติกรรมเลือกใช้กิจกรรมนันทนาการ      | $\bar{X}$ | S.D   | ระดับการจัดการความเครียด |
|---------------------------------------|-----------|-------|--------------------------|
| 1. กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม และงานฝีมือ  |           |       |                          |
| 1.1 วาดรูป                            | 1.30      | 0.725 | ปานกลาง                  |
| 1.2 ถักโครเชต์                        | 0.92      | 0.847 | ปานกลาง                  |
| 2. กิจกรรมเกมและกีฬา                  |           |       |                          |
| 2.1 ฟุตบอล                            | 1.08      | 0.845 | ปานกลาง                  |
| 2.2 วอลเลย์บอล                        | 1.04      | 0.819 | ปานกลาง                  |
| 3. กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง         |           |       |                          |
| 3.1 ฟังเพลง                           | 1.46      | 0.743 | มาก                      |
| 3.2 เล่นดนตรี                         | 1.16      | 0.824 | ปานกลาง                  |
| 4. กิจกรรมการละครและภาพยนตร์          |           |       |                          |
| 4.1 ชมภาพยนตร์                        | 1.40      | 0.715 | ปานกลาง                  |
| 4.2 ถ่ายคลิปสั้น                      | 0.94      | 0.807 | ปานกลาง                  |
| 5. กิจกรรมนอกสถานที่                  |           |       |                          |
| 5.1 เทียวทะเล                         | 1.37      | 0.706 | ปานกลาง                  |
| 5.2 เทียวดอย, ขึ้นเขา                 | 1.27      | 0.730 | ปานกลาง                  |
| 6. กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน, เขียน, พูด) |           |       |                          |
| 6.1 อ่านหนังสือการ์ตูน                | 1.35      | 0.677 | ปานกลาง                  |
| 6.2 อ่านนวนิยาย                       | 1.18      | 0.761 | ปานกลาง                  |
| 7. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ              |           |       |                          |
| 7.1 งานลอยกระทง                       | 1.16      | 0.732 | ปานกลาง                  |
| 7.2 งานสงกรานต์                       | 1.11      | 0.749 | ปานกลาง                  |

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าเวลาที่นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
กรุงเทพเกิดความเครียดนักศึกษาเลือกที่จะทำกิจกรรมต่างๆเพื่อลดความเครียดซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับ  
ปานกลาง โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษาเลือกฟังเพลง 1.46 ชมภาพยนตร์ 1.40 ทีวีทะเล  
1.37 อ่านหนังสือการ์ตูน 1.35 วาดรูปเฉลิย 1.30 เทียวดอย,ขึ้นเขา 1.27 อ่านนวนิยาย 1.18 เล่นดนตรี  
1.16งานลอยกระทง 1.16 งานสงกรานต์ 1.11 ฟุตบอล 1.08 วอลเลย์บอล 1.04ถ่ายคลิปสั้น 0.94และถัก  
โครเชต์ 0.92 ตามลำดับ

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

ตาราง 5 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษา  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

| ข้อคำถาม<br>ความเครียด | ระดับของความเครียด |                    |                   |                   |                     | $\bar{X}$ | S.D.  | การ<br>แปลผล |
|------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-----------|-------|--------------|
|                        | ไม่รู้สึ<br>เครียด | เครียด<br>เล็กน้อย | เครียด<br>ปานกลาง | เครียด<br>มาก     | เครียด<br>มากที่สุด |           |       |              |
|                        | จำนวน<br>(ร้อยละ)  | จำนวน<br>(ร้อยละ)  | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ)   |           |       |              |
| กลัวทำงาน              | 17                 | 65                 | 104               | 88                | 38                  | 3.21      | 1.075 | ปานกลาง      |
| ผิดพลาด                | (5.4)              | (20.8)             | (33.3)            | (28.2)            | (12.2)              |           |       |              |
| ไปไม่ถึงเป้าหมายที่    | 10                 | 72                 | 101               | 96                | 33                  | 3.22      | 1.021 | ปานกลาง      |
| วางไว้                 | (3.2)              | (23.1)             | (32.4)            | (30.8)            | (10.6)              |           |       |              |
| ครอบครัวยมีความ        | 31                 | 71                 | 94                | 80                | 36                  | 3.06      | 1.159 | ปานกลาง      |
| ขัดแย้งกันในเรื่อง     | (9.9)              | (22.8)             | (30.1)            | (25.6)            | (11.5)              |           |       |              |
| เงินหรืองานในบ้าน      |                    |                    |                   |                   |                     |           |       |              |
| เป็นกังวลกับเรื่อง     | 23                 | 65                 | 108               | 83                | 33                  | 3.12      | 1.087 | ปานกลาง      |
| สารพิษหรือ             | (7.4)              | (20.8)             | (34.6)            | (26.6)            | (10.6)              |           |       |              |
| มลภาวะในอากาศ          |                    |                    |                   |                   |                     |           |       |              |
| น้ำ เสียง และดิน       |                    |                    |                   |                   |                     |           |       |              |

ตาราง 5 (ต่อ)

| ข้อคำถาม<br>ความเครียด | ระดับของความเครียด |          |          |          |           | $\bar{X}$ | S.D.  | การ<br>แปลผล |
|------------------------|--------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-------|--------------|
|                        | ไม่รู้สึก          | เครียด   | เครียด   | เครียด   | เครียด    |           |       |              |
|                        | เครียด             | เล็กน้อย | ปานกลาง  | มาก      | มากที่สุด |           |       |              |
|                        | จำนวน              | จำนวน    | จำนวน    | จำนวน    | จำนวน     |           |       |              |
|                        | (ร้อยละ)           | (ร้อยละ) | (ร้อยละ) | (ร้อยละ) | (ร้อยละ)  |           |       |              |
| รู้สึกว่ต้องแข่งขัน    | 16                 | 71       | 108      | 78       | 39        | 3.17      | 1.07  | ปานกลาง      |
| หรือเปรียบเทียบ        | (5.1)              | (22.8)   | (34.6)   | (25.0)   | (12.5)    |           | 6     |              |
| เงินไม่พอใช้จ่าย       | 19                 | 81       | 87       | 88       | 37        | 3.14      | 1.116 | ปานกลาง      |
|                        | (6.1)              | (26.0)   | (27.9)   | (28.2)   | (11.9)    |           |       |              |
| ปวดหัวจากความ          | 30                 | 77       | 124      | 52       | 29        | 2.91      | 1.080 | ปานกลาง      |
| ตึงเครียด              | (9.6)              | (24.7)   | (39.7)   | (16.7)   | (9.3)     |           |       |              |
| ปวดหลัง                | 23                 | 97       | 113      | 61       | 18        | 2.85      | 1.007 | ปานกลาง      |
|                        | (7.4)              | (31.1)   | (36.2)   | (19.6)   | (5.8)     |           |       |              |
| ความอยากอาหาร          | 28                 | 97       | 103      | 56       | 28        | 2.87      | 1.093 | ปานกลาง      |
| เปลี่ยนแปลง            | (9.0)              | (31.1)   | (33.0)   | (17.9)   | (9.0)     |           |       |              |
| ปวดศีรษะข้างเดียว      | 33                 | 81       | 107      | 68       | 23        | 2.89      | 1.090 | ปานกลาง      |
|                        | (10.6)             | (26.0)   | (34.3)   | (21.8)   | (7.4)     |           |       |              |
| รู้สึกวิตกกังวล        | 35                 | 105      | 93       | 48       | 31        | 2.79      | 1.139 | ปานกลาง      |
|                        | (11.2)             | (33.7)   | (29.8)   | (15.4)   | (9.9)     |           |       |              |
| รู้สึกคับข้องใจ        | 37                 | 81       | 116      | 59       | 19        | 2.81      | 1.066 | ปานกลาง      |
|                        | (11.9)             | (26.0)   | (37.2)   | (18.9)   | (6.1)     |           |       |              |
| รู้สึกโกรธ หรือ        | 44                 | 86       | 96       | 58       | 28        | 2.81      | 1.163 | ปานกลาง      |
| หงุดหงิด               | (14.1)             | (27.6)   | (30.8)   | (18.6)   | (9.0)     |           |       |              |
| รู้สึกเศร้า            | 38                 | 93       | 102      | 55       | 27        | 2.79      | 1.108 | ปานกลาง      |
|                        | (12.2)             | (29.8)   | (32.7)   | (17.6)   | (7.7)     |           |       |              |
| ความจำไม่ดี            | 52                 | 100      | 85       | 51       | 24        | 2.66      | 1.162 | ปานกลาง      |
|                        | (16.7)             | (32.1)   | (27.2)   | (16.3)   | (7.7)     |           |       |              |

ตาราง 5 (ต่อ)

| ข้อคำถาม<br>ความเครียด | ระดับของความเครียด |               |              |              |             | $\bar{X}$ | S.D.  | การ<br>แปลผล |
|------------------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-------|--------------|
|                        | ไม่รู้สึก          | เครียด        | เครียด       | เครียด       | เครียด      |           |       |              |
|                        | เครียด             | เล็กน้อย      | ปานกลาง      | มาก          | มากที่สุด   |           |       |              |
|                        | จำนวน              | จำนวน         | จำนวน        | จำนวน        | จำนวน       |           |       |              |
|                        | (ร้อยละ)           | (ร้อยละ)      | (ร้อยละ)     | (ร้อยละ)     | (ร้อยละ)    |           |       |              |
| รู้สึกสับสน            | 48<br>(15.4)       | 99<br>(31.7)  | 79<br>(25.3) | 63<br>(20.2) | 23<br>(7.4) | 2.72      | 1.165 | ปานกลาง      |
| ตั้งสมาธิลำบาก         | 48<br>(15.4)       | 103<br>(33.0) | 81<br>(26.0) | 85<br>(16.7) | 28<br>(9.0) | 2.71      | 1.179 | ปานกลาง      |
| รู้สึกเหนื่อยง่าย      | 78<br>(25.0)       | 78<br>(25.0)  | 82<br>(26.3) | 54<br>(17.3) | 20<br>(6.4) | 2.55      | 1.218 | น้อย         |
| เป็นหวัดบ่อย ๆ         | 90<br>(28.8)       | 68<br>(21.8)  | 85<br>(27.2) | 38<br>(12.2) | 31<br>(9.9) | 2.53      | 1.293 | น้อย         |

จากตาราง 5 พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ที่ระดับปานกลาง โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจึงพบว่าสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมากที่สุดคือไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ร้อยละ 3.22 กลัวทำงานผิดพลาดร้อยละ 3.21 รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับร้อยละ 3.17 เงินไม่พอใช้จ่ายร้อยละ 3.14 เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดินร้อยละ 3.12 ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้านร้อยละ 3.06 กล้ามเนื้อตึงหรือปวดร้อยละ 3.02 หวัดหัวจากความตึงเครียดร้อยละ 2.91 ปวดศีรษะข้างเดียวร้อยละ 2.89 ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงร้อยละ 2.87 ปวดหลังร้อยละ 2.85 รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด และรู้สึกคับข้องใจร้อยละ 2.81 รู้สึกวิตกกังวลและรู้สึกเศร้าร้อยละ 2.79 รู้สึกสับสนร้อยละ 2.72 ตั้งสมาธิลำบากร้อยละ 2.71 ความจำไม่ดีร้อยละ 2.66 รู้สึกเหนื่อยง่ายร้อยละ 2.55 และเป็นหวัดบ่อยร้อยละ 2.53 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ เมื่อจำแนกตามปัจจัยตามตัวแปรอิสระ โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t - test) และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way Anova) และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรอิสระ

| ตัวแปรอิสระ                           | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------------|-------|--------|
| เพศ                                   |       |        |
| ชาย                                   | 93    | 29.8   |
| หญิง                                  | 219   | 70.2   |
| รวม                                   | 312   | 100    |
| สาขาวิชาที่ศึกษา                      |       |        |
| สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น                   | 52    | 16.7   |
| สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร        | 52    | 16.7   |
| สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล | 52    | 16.7   |
| สาขาวิชาการโรงแรม                     | 52    | 16.7   |
| สาขาวิชาการท่องเที่ยว                 | 52    | 16.7   |
| สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย | 52    | 16.7   |
| รวม                                   | 312   | 100    |
| ชั้นปีที่ศึกษา                        |       |        |
| ชั้นปีที่ 1                           | 78    | 25.0   |
| ชั้นปีที่ 2                           | 78    | 25.0   |
| ชั้นปีที่ 3                           | 78    | 25.0   |
| ชั้นปีที่ 4                           | 78    | 25.0   |
| รวม                                   | 312   | 100    |



ตาราง 6 (ต่อ)

| ตัวแปรอิสระ                                      | จำนวน      | ร้อยละ     |
|--------------------------------------------------|------------|------------|
| <b>ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน</b> |            |            |
| เพียงพอ                                          | 254        | 81.4       |
| ไม่เพียงพอ                                       | 58         | 18.6       |
| <b>รวม</b>                                       | <b>312</b> | <b>100</b> |
| <b>สถานภาพการอยู่อาศัย</b>                       |            |            |
| อยู่กับบิดาและมารดา                              | 142        | 45.5       |
| อยู่กับบิดาหรือมารดา                             | 61         | 19.6       |
| อยู่กับผู้ปกครอง                                 | 39         | 12.5       |
| อยู่หอพัก                                        | 69         | 22.1       |
| อื่นๆ                                            | 1          | 0.3        |
| <b>รวม</b>                                       | <b>312</b> | <b>100</b> |

จากตาราง 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษา คณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
กรุงเทพนั้น เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจึงสรุปได้ดังนี้

**เพศ** พบว่าเป็นเพศหญิงร้อยละ 70.2 และเป็นเพศชายร้อยละ 29.8

**สาขาวิชาที่ศึกษา** พบว่าสามารถแยกเป็นสัดส่วนที่เท่ากันได้ทั้งสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น, สาขาวิชา  
ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร, สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล, สาขาวิชาการโรงแรม, สาขาวิชา  
การท่องเที่ยว และสาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย คิดเป็นร้อยละ 16.7 เท่ากัน

**ชั้นปีที่ศึกษา** พบว่าสามารถแยกเป็นสัดส่วนที่เท่ากันได้ทั้งชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 โดยคิดเป็น  
ร้อยละ 25.0 เท่ากัน

**ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน** พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร มหาวิทาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน ร้อยละ 81.4 และความไม่  
เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน ร้อยละ 18.6

สถานภาพการอยู่อาศัย พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
กรุงเทพอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 45.5 อยู่หอพัก ร้อยละ 22.1 อยู่กับบิดาหรือมารดา ร้อยละ 19.6  
อยู่กับผู้ปกครอง ร้อยละ 12.5 และอื่นๆ ร้อยละ 0.3 ตามลำดับ

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

| ระดับความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด                                | จำนวน      | ร้อยละ     |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด (4.24 – 5.00) | 125        | 40.1       |
| มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับมาก(3.43 – 4.23)        | 87         | 27.9       |
| มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง(2.62 – 3.42)    | 72         | 23.1       |
| มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับน้อย (1.81 – 2.61)      | 27         | 8.7        |
| มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด(0.00 – 1.80) | 1          | 0.3        |
| <b>รวม</b>                                                                | <b>312</b> | <b>100</b> |

จากตาราง 7 พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ส่วน  
ใหญ่มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอยู่ที่ระดับมากที่สุดร้อยละ 40.1 ระดับมากร้อยละ 27.9  
ระดับปานกลางร้อยละ 23.1 ระดับน้อยร้อยละ 8.7 และระดับน้อยที่สุดร้อยละ 0.3 ตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการ  
ความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

| ข้อคำถาม                                                                | ระดับของความเครียด  |                   |                   |                   |                    | $\bar{X}$ | S.D.  | การ<br>แปล<br>ผล |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-----------|-------|------------------|
|                                                                         | เชื่อ<br>น้อยที่สุด | เชื่อ<br>น้อย     | เชื่อ<br>ปานกลาง  | เชื่อ<br>มาก      | เชื่อ<br>มากที่สุด |           |       |                  |
|                                                                         | จำนวน<br>(ร้อยละ)   | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ)  |           |       |                  |
| การสวดมนต์ไหว้<br>พระหรือกิจกรรม<br>ทางศาสนาช่วยทำ<br>ให้หายเครียด      | 15<br>(4.8)         | 43<br>(13.8)      | 55<br>(17.6)      | 103<br>(33.0)     | 96<br>(30.8)       | 3.71      | 1.179 | มาก              |
| การมีเพื่อนพูดคุย<br>ทำให้หายเครียด                                     | 12<br>(3.8)         | 39<br>(12.5)      | 65<br>(20.8)      | 90<br>(28.8)      | 106<br>(34.0)      | 3.77      | 1.159 | มาก              |
| การอ่านหนังสือ<br>การ์ตูน, นิยาย,<br>เว็บไซต์การศึกษา<br>ทำให้หายเครียด | 4<br>(1.3)          | 38<br>(12.2)      | 69<br>(22.1)      | 106<br>(34.0)     | 95<br>(30.4)       | 3.80      | 1.045 | มาก              |
| การได้ไปออกกำลังกาย<br>จะทำให้หาย<br>เครียด                             | 12<br>(3.8)         | 37<br>(11.9)      | 66<br>(21.2)      | 102<br>(32.7)     | 95<br>(30.4)       | 3.74      | 1.128 | มาก              |

จากตารางที่ 8 พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ ส่วนใหญ่มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการ  
ความเครียดอยู่ที่ระดับมาก โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจึงพบว่าสิ่งที่นักศึกษาเชื่อมากที่สุดเกี่ยวกับการ  
จัดการความเครียดคือการอ่านหนังสือการ์ตูน, นิยาย เว็บไซต์ทางด้านการศึกษาทำให้หายเครียดมากที่สุด  
ร้อยละ 3.80 การมีเพื่อนพูดคุยทำให้หายเครียดร้อยละ 3.77 การได้ไปออกกำลังกายจะทำให้หายเครียด  
ร้อยละ 3.74 และการสวดมนต์ไหว้พระหรือกิจกรรมทางศาสนาช่วยทำให้หายเครียดร้อยละ 3.71  
ตามลำดับ

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

| ระดับการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด                                 | จำนวน      | ร้อยละ     |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด (4.24 - 5.00)  | 137        | 43.9       |
| มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดอยู่ในระดับมาก (3.43 - 4.23)        | 112        | 35.9       |
| มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (2.62 - 3.42)    | 51         | 16.3       |
| มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดอยู่ในระดับน้อย (1.81 - 2.61)       | 12         | 3.8        |
| มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด (0.00 - 1.80) | 0          | 0.0        |
| <b>รวม</b>                                                                   | <b>312</b> | <b>100</b> |

จากตาราง 9 พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดอยู่ที่ระดับมากที่สุดร้อยละ 43.9 ระดับมากร้อยละ 35.9 ระดับปานกลางร้อยละ 16.3 ระดับน้อยร้อยละ 3.8 และไม่มีระดับน้อยที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

| ข้อคำถาม                         | ระดับของความเครียด   |                |                   |               |                     | $\bar{X}$ | S.D.  | การ<br>แปล<br>ผล |
|----------------------------------|----------------------|----------------|-------------------|---------------|---------------------|-----------|-------|------------------|
|                                  | รับรู้<br>น้อยที่สุด | รับรู้<br>น้อย | รับรู้<br>ปานกลาง | รับรู้<br>มาก | รับรู้<br>มากที่สุด |           |       |                  |
|                                  | จำนวน                | จำนวน          | จำนวน             | จำนวน         | จำนวน               |           |       |                  |
|                                  | (ร้อยละ)             | (ร้อยละ)       | (ร้อยละ)          | (ร้อยละ)      | (ร้อยละ)            |           |       |                  |
|                                  |                      |                |                   |               |                     |           |       |                  |
| ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์       | 8<br>(2.6)           | 21<br>(6.7)    | 65<br>(20.8)      | 105<br>(33.7) | 113<br>(36.2)       | 3.94      | 1.035 | มาก              |
| ช่วยพัฒนา<br>ส่งเสริมคุณภาพชีวิต | 7<br>(2.2)           | 29<br>(9.3)    | 56<br>(17.9)      | 114<br>(36.5) | 106<br>(34.0)       | 3.91      | 1.043 | มาก              |

ตาราง 10 (ต่อ)

| ข้อความถาม                                 | ระดับของความเครียด |          |          |          |           | $\bar{X}$ | S.D.  | การแปลผล |
|--------------------------------------------|--------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-------|----------|
|                                            | รับรู้             | รับรู้   | รับรู้   | รับรู้   | รับรู้    |           |       |          |
|                                            | น้อยที่สุด         | น้อย     | ปานกลาง  | มาก      | มากที่สุด |           |       |          |
|                                            | จำนวน              | จำนวน    | จำนวน    | จำนวน    | จำนวน     |           |       |          |
|                                            | (ร้อยละ)           | (ร้อยละ) | (ร้อยละ) | (ร้อยละ) | (ร้อยละ)  |           |       |          |
| ช่วยผ่อนคลาย                               | 8                  | 24       | 49       | 132      | 99        | 3.93      | 1.006 | มาก      |
| ความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ            | (2.6)              | (7.7)    | (15.7)   | (42.3)   | (31.7)    |           |       |          |
| ช่วยลดความวิตกกังวลและ                     | 3                  | 22       | 75       | 109      | 103       | 3.92      | 0.967 | มาก      |
| ความรู้สึกด้านลบ                           | (1.0)              | (7.1)    | (24.0)   | (34.9)   | (33.0)    |           |       |          |
| ช่วยให้เกิดความสุข                         | 2                  | 23       | 70       | 131      | 86        | 3.88      | 0.918 | มาก      |
| ความพอใจในการดำเนินชีวิต                   | (0.6)              | (7.4)    | (22.4)   | (42.0)   | (27.6)    |           |       |          |
| เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์                    | 6                  | 19       | 76       | 118      | 93        | 3.88      | 0.972 | มาก      |
| สามารถปรับตัวได้ดีในสังคม                  | (1.9)              | (6.1)    | (24.4)   | (37.8)   | (29.8)    |           |       |          |
| ลดปัญหา                                    | 8                  | 22       | 69       | 107      | 106       | 3.90      | 1.033 | มาก      |
| อาชญากรรมและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก        | (2.6)              | (7.1)    | (22.1)   | (34.3)   | (34.0)    |           |       |          |
| บำรุงขวัญและสุขภาพของบุคคลแต่ละกลุ่ม       | 8                  | 26       | 58       | 123      | 97        | 3.88      | 1.025 | มาก      |
| ส่งเสริมและสร้างความรักความอบอุ่น ครอบครัว | (2.6)              | (8.3)    | (18.36)  | (39.4)   | (31.1)    |           |       |          |
|                                            | 5                  | 19       | 74       | 120      | 94        | 3.89      | 0.958 | มาก      |
|                                            | (1.6)              | (6.1)    | (23.7)   | (38.5)   | (30.1)    |           |       |          |
|                                            | 9                  | 17       | 59       | 129      | 98        | 3.93      | 0.989 | มาก      |
|                                            | (2.9)              | (5.4)    | (18.9)   | (41.3)   | (31.4)    |           |       |          |

จากตาราง 10 พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดอยู่ในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจึงพบว่าสิ่งที่นักศึกษารับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดที่มากที่สุดคือใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 3.94 ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ครอบครัว และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจร้อยละ 3.93 ช่วยลดความวิตกกังวลและความรู้สึกด้านลบร้อยละ 3.92 ช่วยพัฒนา ส่งเสริมคุณภาพชีวิตร้อยละ 3.91 สามารถปรับตัวได้ดีในสังคมร้อยละ 3.90 บำรุงขวัญและสุขภาพของ บุคคลแต่ละกลุ่มร้อยละ 3.89ลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก, ช่วยให้เกิดความสุข และความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต และเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ร้อยละ 3.88 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตาม เพศ และคณะที่ศึกษา โดยการทดสอบค่าทดสอบ ค่าที(t – test) และเอฟ (f - test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way analysis of variance) และเมื่อพบความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยได้ ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe)

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ นักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรเพศ

| ตัวแปรเพศ | จำนวน | $\bar{X}$ | S.D. | t     | p-value |
|-----------|-------|-----------|------|-------|---------|
| ชาย       | 93    | 1.22      | 0.45 | 0.815 | 0.217   |
| หญิง      | 219   | 1.18      | 0.32 |       |         |

จากตาราง 11 การทดสอบค่า t (t – test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลปรากฏว่านักศึกษาคณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่มีเพศที่ต่างกันมีพฤติกรรมจัดการความเครียด ด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ไม่แตกต่างกัน



ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ  
นักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรสาขาวิชาที่  
ศึกษา

| สาขาวิชาที่ศึกษา                      | จำนวน | $\bar{X}$ | S.D. | f     | p-value |
|---------------------------------------|-------|-----------|------|-------|---------|
| สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น                   | 52    | 1.11      | 0.44 | 1.887 | 0.096   |
| สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร        | 52    | 1.31      | 0.53 |       |         |
| สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล | 52    | 1.21      | 0.51 |       |         |
| สาขาวิชาการโรงแรม                     | 52    | 1.06      | 0.41 |       |         |
| สาขาวิชาการท่องเที่ยว                 | 52    | 1.24      | 0.45 |       |         |
| สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย | 52    | 1.19      | 0.47 |       |         |

จากตาราง 12 การทดสอบค่า f (f – test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลปรากฏว่านักศึกษาคณะ  
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่ศึกษาสาขาวิชาที่ต่างกันมีพฤติกรรมจัดการ  
ความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ  
นักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปร                    ชั้น  
ปีที่ศึกษา

| ชั้นปีที่ศึกษา | จำนวน | $\bar{X}$ | S.D. | f     | p-value |
|----------------|-------|-----------|------|-------|---------|
| ชั้นปีที่ 1    | 78    | 1.15      | 0.46 | 1.750 | 0.157   |
| ชั้นปีที่ 2    | 78    | 1.11      | 0.47 |       |         |
| ชั้นปีที่ 3    | 78    | 1.26      | 0.48 |       |         |
| ชั้นปีที่ 4    | 78    | 1.24      | 0.45 |       |         |

จากตาราง 13 พบว่าการทดสอบค่า  $f$  ( $f$  – test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลปรากฏว่านักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่มีชั้นปีที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน

| ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน | จำนวน | $\bar{X}$ | S.D. | t    | p-value |
|-------------------------------------------|-------|-----------|------|------|---------|
| เพียงพอ                                   | 254   | 1.23      | 0.47 | 3.34 | 0.68    |
| ไม่เพียงพอ                                | 58    | 1.03      | 0.42 |      |         |

จากตาราง-14 พบว่าการทดสอบค่า  $t$  ( $t$  – test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลปรากฏว่านักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ  
นักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรสถานภาพ  
การอยู่อาศัย

| สถานภาพการอยู่อาศัย  | จำนวน | $\bar{X}$ | S.D. | f       | p-value |
|----------------------|-------|-----------|------|---------|---------|
| อยู่กับบิดาและมารดา  | 142   | 1.13      | 0.43 | 4.1268* | 0.03    |
| อยู่กับบิดาหรือมารดา | 61    | 1.36      | 0.55 |         |         |
| อยู่กับผู้ปกครอง     | 39    | 1.31      | 0.45 |         |         |
| อยู่หอพัก            | 70    | 1.10      | 0.43 |         |         |

จากตารางที่ 15 การทดสอบค่า f (f – test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลปรากฏว่านักศึกษาคณะ  
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยที่ต่างกันมีพฤติกรรมการ  
จัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างปัจจัยสถานภาพการอยู่อาศัยกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด  
ด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน

| สถานภาพ | ความ       | Mean       | 95% Confidence Interval |      |             |             |
|---------|------------|------------|-------------------------|------|-------------|-------------|
| การอยู่ | แตกต่างของ | Difference |                         |      |             |             |
| อาศัย   | ค่าเฉลี่ย  | (I-J)      | Std. Error              | Sig. | Lower Bound | Upper Bound |
| 1.00    | 2.00       | -3.31182*  | .98839                  | .011 | -6.0902     | -.5334      |
|         | 3.00       | -2.53250   | 1.16722                 | .197 | -5.8136     | .7486       |
|         | 4.00       | .35211     | .94290                  | .987 | -2.2984     | 3.0026      |
| 2.00    | 1.00       | 3.31182*   | .98839                  | .011 | .5334       | 6.0902      |
|         | 3.00       | .77932     | 1.32371                 | .951 | -2.9416     | 4.5003      |
|         | 4.00       | 3.66393*   | 1.13087                 | .016 | .4851       | 6.8428      |
| 3.00    | 1.00       | 2.53250    | 1.16722                 | .197 | -.7486      | 5.8136      |
|         | 2.00       | -.77932    | 1.32371                 | .951 | -4.5003     | 2.9416      |
|         | 4.00       | 2.88462    | 1.29010                 | .174 | -.7419      | 6.5111      |
| 4.00    | 1.00       | -.35211    | .94290                  | .987 | -3.0026     | 2.2984      |
|         | 2.00       | -3.66393*  | 1.13087                 | .016 | -6.8428     | -.4851      |
|         | 3.00       | -2.88462   | 1.29010                 | .174 | -6.5111     | .7419       |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 พบว่านักศึกษาที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยกับบิดาและมารดา มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดแตกต่างจากอยู่กับบิดาหรือมารดาและนักศึกษาที่อยู่กับบิดาหรือมารดามีพฤติกรรมการจัดการความเครียดแตกต่างกับนักศึกษาที่อยู่กับหอพักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

| ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด           | จำนวน | $\bar{X}$ | S.D. | f     | p-value |
|-------------------------------------------------|-------|-----------|------|-------|---------|
| ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดน้อยที่สุด | 1     | 1.42      | 0.00 | 10.14 | 0.00    |
| ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดน้อย       | 27    | 1.02      | 0.33 |       |         |
| ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดปานกลาง    | 72    | 1.01      | 0.33 |       |         |
| ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดมาก        | 87    | 1.12      | 0.45 |       |         |
| ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดมากที่สุด  | 125   | 1.38      | 0.51 |       |         |

จากตาราง 17 การทดสอบค่า f (f – test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลปรากฏว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่ต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างปัจจัยความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน

|                                       |                         | 95% Confidence   |            |      |             |             |
|---------------------------------------|-------------------------|------------------|------------|------|-------------|-------------|
|                                       |                         | Mean             | Interval   |      |             |             |
| ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด | ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย | Difference (I-J) | Std. Error | Sig. | Lower Bound | Upper Bound |
| 2.00                                  | 3.00                    | .22222           | 1.38876    | .999 | -3.6816     | 4.1261      |
|                                       | 4.00                    | -1.18966         | 1.35483    | .856 | -4.9981     | 2.6188      |
|                                       | 5.00                    | -4.88400*        | 1.30372    | .003 | -8.5488     | -1.2192     |
| 3.00                                  | 2.00                    | -.22222          | 1.38876    | .999 | -4.1261     | 3.6816      |
|                                       | 4.00                    | -1.41188         | .99345     | .569 | -4.2045     | 1.3807      |
|                                       | 5.00                    | -5.10622*        | .92254     | .000 | -7.6995     | -2.5130     |
| 4.00                                  | 2.00                    | 1.18966          | 1.35483    | .856 | -2.6188     | 4.9981      |
|                                       | 3.00                    | 1.41188          | .99345     | .569 | -1.3807     | 4.2045      |
|                                       | 5.00                    | -3.69434*        | .87062     | .001 | -6.1417     | -1.2470     |
| 5.00                                  | 2.00                    | 4.88400*         | 1.30372    | .003 | 1.2192      | 8.5488      |
|                                       | 3.00                    | 5.10622*         | .92254     | .000 | 2.5130      | 7.6995      |
|                                       | 4.00                    | 3.69434*         | .87062     | .001 | 1.2470      | 6.1417      |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 พบว่าความเชื่อที่มีระดับแตกต่างกันทำให้มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันกล่าวคือ ความเชื่อทางบวกระดับมากที่สุดทำให้มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดดีกว่าความเชื่อระดับมาก ระดับปานกลาง และระดับน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ  
นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปรการรับรู้  
ประโยชน์ของการจัดการความเครียด

| การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด           | จำนวน | $\bar{X}$ | S.D. | f     | p-value |
|---------------------------------------------------|-------|-----------|------|-------|---------|
| การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดน้อยที่สุด | 0     | 0.00      | 0.00 | 17.47 | 0.00    |
| การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดน้อย       | 12    | 1.01      | 0.43 |       |         |
| การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดปานกลาง    | 51    | 0.90      | 0.34 |       |         |
| การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดมาก        | 112   | 1.11      | 0.39 |       |         |
| การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดมากที่สุด  | 137   | 1.38      | 0.49 |       |         |

จากตาราง 19 การทดสอบค่า f (f – test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลปรากฏว่านักศึกษาคณะ  
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดที่  
ต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน

ตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างปัจจัยการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดกับ  
พฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน

| การรับรู้ประโยชน์<br>เกี่ยวกับการจัดการ<br>ความเครียด | ความ<br>แตกต่าง<br>ของค่าเฉลี่ย | 95% Confidence<br>Interval  |            |      |             |             |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------|------|-------------|-------------|
|                                                       |                                 | Mean<br>Difference<br>(I-J) | Std. Error | Sig. | Lower Bound | Upper Bound |
| 2.00                                                  | 3.00                            | 1.52451                     | 1.96524    | .896 | -3.9998     | 7.0488      |
|                                                       | 4.00                            | -1.38393                    | 1.86051    | .907 | -6.6138     | 3.8460      |
|                                                       | 5.00                            | -5.10036                    | 1.84401    | .056 | -10.2839    | .0832       |
| 3.00                                                  | 2.00                            | -1.52451                    | 1.96524    | .896 | -7.0488     | 3.9998      |
|                                                       | 4.00                            | -2.90844                    | 1.03471    | .050 | -5.8170     | .0002       |
|                                                       | 5.00                            | -6.62487*                   | 1.00474    | .000 | -9.4492     | -3.8005     |
| 4.00                                                  | 2.00                            | 1.38393                     | 1.86051    | .907 | -3.8460     | 6.6138      |
|                                                       | 3.00                            | 2.90844                     | 1.03471    | .050 | -.0002      | 5.8170      |
|                                                       | 5.00                            | -3.71644*                   | .78028     | .000 | -5.9098     | -1.5231     |
| 5.00                                                  | 2.00                            | 5.10036                     | 1.84401    | .056 | -.0832      | 10.2839     |
|                                                       | 3.00                            | 6.62487*                    | 1.00474    | .000 | 3.8005      | 9.4492      |
|                                                       | 4.00                            | 3.71644*                    | .78028     | .000 | 1.5231      | 5.9098      |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 พบว่าการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่มีระดับแตกต่างกันทำให้มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่ต่างกันกล่าวคือ การรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดทางบวกระดับมากที่สุดทำให้มีพฤติกรรมจัดการความเครียดดีกว่าการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดระดับมาก และระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ  
นักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำแนกตามตัวแปร  
ความเครียด

| ระดับความเครียด | จำนวน | $\bar{X}$ | S.D. | f    | p-value |
|-----------------|-------|-----------|------|------|---------|
| ไม่เครียด       | 1     | 1.00      | 0.00 | 9.26 | 0.00    |
| เครียดเล็กน้อย  | 49    | 1.54      | 0.51 |      |         |
| เครียดปานกลาง   | 143   | 1.13      | 0.48 |      |         |
| เครียดมาก       | 93    | 1.13      | 0.34 |      |         |
| เครียดมากที่สุด | 26    | 1.06      | 0.39 |      |         |

จากตาราง 21 การทดสอบค่า f (f – test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลปรากฏว่านักศึกษาคณะ  
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่มีระดับความเครียดที่ต่างกันมีพฤติกรรมการ  
จัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน

ตาราง 22 เปรียบเทียบปัจจัยความเครียดกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน

| ความเครียด | ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย | Mean             |            | Sig.  | 95% Confidence Interval |             |
|------------|-------------------------|------------------|------------|-------|-------------------------|-------------|
|            |                         | Difference (I-J) | Std. Error |       | Lower Bound             | Upper Bound |
| 2.00       | 3.00                    | 5.58895*         | 1.03077    | .000  | 2.6914                  | 8.4865      |
|            | 4.00                    | 5.65828*         | 1.10022    | .000  | 2.5656                  | 8.7510      |
|            | 5.00                    | 6.65538*         | 1.51695    | .000  | 2.3912                  | 10.9196     |
| 3.00       | 2.00                    | -5.58895*        | 1.03077    | .000  | -8.4865                 | -2.6914     |
|            | 4.00                    | .06933           | .83576     | 1.000 | -2.2800                 | 2.4187      |
|            | 5.00                    | 1.06643          | 1.33760    | .888  | -2.6936                 | 4.8264      |
| 4.00       | 2.00                    | -5.65828*        | 1.10022    | .000  | -8.7510                 | -2.5656     |
|            | 3.00                    | -.06933          | .83576     | 1.000 | -2.4187                 | 2.2800      |
|            | 5.00                    | .99711           | 1.39182    | .916  | -2.9153                 | 4.9095      |
| 5.00       | 2.00                    | -6.65538*        | 1.51695    | .000  | -10.9196                | -2.3912     |
|            | 3.00                    | -1.06643         | 1.33760    | .888  | -4.8264                 | 2.6936      |
|            | 4.00                    | -.99711          | 1.39182    | .916  | -4.9095                 | 2.9153      |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 พบว่าความเครียดที่มีระดับแตกต่างกันทำให้มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

ตาราง 23 ผลวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จากตัวแปรอิสระ

| ตัวทำนายปัจจัยต้น                                             | B      | Std.Error | Beta   | t      | p-value |
|---------------------------------------------------------------|--------|-----------|--------|--------|---------|
| การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด                       | 0.172  | 0.028     | 0.320  | 6.141  | 0.000   |
| ความเครียด                                                    | -0.091 | 0.029     | -0.162 | -3.107 | 0.000   |
| อาศัยอยู่กับบิดา หรือ มารดา                                   | 0.146  | 0.061     | 0.123  | 2.384  | 0.018   |
| ความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน                  | -0.143 | 0.063     | -0.118 | -2.273 | 0.024   |
| ระดับชั้นปีที่ 2                                              | -0.120 | 0.056     | -0.111 | -2.129 | 0.034   |
| R = 0.449      R ที่ปรับแล้วเท่ากับ 0.188      ค่าคงที่ 0.424 |        |           |        |        |         |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

\*\* ฐานในการเปรียบเทียบของสถานภาพการอยู่อาศัย คือ อยู่กับบิดาและมารดา

\*\* ฐานในการเปรียบเทียบของความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน คือ เพียงพอ

\*\* ฐานในการเปรียบเทียบของระดับชั้นปีที่ศึกษา คือ ระดับชั้นปีที่ 1

A. Predictors (Constant) : การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด ความเครียด อาศัยอยู่กับบิดา หรือ มารดา ความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และระดับชั้นปีที่ 2

B. Dependent Variable : พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

จากตารางที่ 19 พบว่า ตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด ความเครียด อาศัยอยู่กับบิดา หรือ มารดา ความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และระดับชั้นปีที่ 2 พฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในระดับต่ำ (R = 0.449) และตัวแปรทั้งห้าตัวสามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพร้อยละ 18.1 (R ที่ปรับแล้วเท่ากับ 0.188)

จากตารางที่ 19 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

$$\bar{X} = 0.816 + 0.172 (\text{การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด}) + -0.091 (\text{ความเครียด}) + 0.146 (\text{อาศัยอยู่กับบิดา หรือ มารดา}) + -0.143 (\text{ความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน}) + -0.120 (\text{ระดับชั้นปีที่ 2})$$

ค่า B ของการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดเท่ากับ 0.172 หมายความว่า ถ้า นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพเพิ่มขึ้น 0.172 หน่วย

ค่า B ของความเครียดเท่ากับ -0.091 หมายความว่า ถ้านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความเครียดลดลง 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพลดลง 0.091 หน่วย

ค่า B ของสถานภาพการอยู่อาศัยกับบิดา หรือ มารดาเท่ากับ 0.146 หมายความว่า ถ้าลักษณะการอยู่อาศัยกับบิดาหรือมารดาของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพเพิ่มขึ้น 0.146 หน่วย

ค่า B ของความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนเท่ากับ -0.143 หมายความว่า ถ้านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือนลดลง 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพลดลง 0.143 หน่วย

ค่า B ของการที่นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 2 เท่ากับ -0.120 หมายความว่า ถ้านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพชั้นปีที่ 2 ลดลง 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพลดลง 0.120 หน่วย

แสดงว่าปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด ความเครียด อาศัยอยู่กับบิดา หรือ มารดา ความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และระดับชั้นปีที่ 2 ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ



0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ภูมิหลังของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ สามารถร่วมกันพยากรณ์การจัดการความเครียดได้



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ โดยมีประชากรคือ นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 1,509 คนขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้จำนวน 306 คน แต่จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำนวน 6 สาขา สาขาละ 52 แบ่งเป็น 4 ชั้นปี ชั้นปีละ 13 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 312 คนเพื่อวิเคราะห์เกี่ยวกับความเครียดและหาวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และการเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยจำแนกตาม เพศ และสาขาวิชาที่ศึกษา โดยการทดสอบค่าเอฟ (f - test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way analysis of variance) เมื่อพบความแตกต่างทำการเปรียบเทียบด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's Method) และทำการวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการด้วย Multiple Regression Analysis (MRA)

#### สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพพบว่า นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อจำแนกตามปัจจัยที่เป็นตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ พบว่าเป็นเพศหญิงร้อยละ 70.2 และเป็นเพศชายร้อยละ 29.8 สาขาวิชาที่ศึกษา พบว่าสามารถแยกเป็นสัดส่วนที่เท่ากันได้ทั้งสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น, สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร, สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล, สาขาวิชาการโรงแรม, สาขาวิชาการท่องเที่ยว และสาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย คิดเป็นร้อยละ 16.7 เท่ากันชั้นปีที่ศึกษา พบว่าสามารถแยกเป็นสัดส่วนที่เท่ากันได้ทั้งชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 โดยคิดเป็นร้อยละ 25.0 เท่ากัน ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนพบว่า นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน ร้อยละ 81.4 และความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน ร้อยละ 18.6 สถานภาพการอยู่อาศัย พบว่า นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ อยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 45.5 อยู่หอพัก ร้อยละ 22.1 อยู่กับบิดาหรือมารดา ร้อยละ

19.6 อยู่กับผู้ปกครอง ร้อยละ 12.5 และอื่นๆ ร้อยละ 0.3 ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ส่วนใหญ่มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอยู่ที่ระดับมากที่สุดร้อยละ 40.1 ระดับมากร้อยละ 27.9 ระดับปานกลางร้อยละ 23.1 ระดับน้อยร้อยละ 8.7 และระดับน้อยที่สุดร้อยละ 0.3 โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจึงพบว่าสิ่งที่นักศึกษาเชื่อมากที่สุดเกี่ยวกับการจัดการความเครียดคือการอ่านหนังสือการ์ตูน, นิยาย เว็บไซต์ทางด้านการศึกษาทำให้หายเครียดมากที่สุดร้อยละ 3.80 การมีเพื่อนพูดคุยทำให้หายเครียดร้อยละ 3.77 การได้ไปออกกำลังกายจะทำให้หายเครียดร้อยละ 3.74 และการสวดมนต์ไหว้พระหรือกิจกรรมทางศาสนาช่วยให้หายเครียดร้อยละ 3.71 ตามลำดับ การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดอยู่ที่ระดับมากที่สุดร้อยละ 43.9 ระดับมากร้อยละ 35.9 ระดับปานกลางร้อยละ 16.3 ระดับน้อยร้อยละ 3.8 และไม่มีระดับน้อยที่สุดโดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจึงพบว่าสิ่งที่นักศึกษารับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดที่มากที่สุดคือใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ร้อยละ 3.94 ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ครอบครัว และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจร้อยละ 3.93 ช่วยลดความวิตกกังวลและความรู้สึกด้านลบร้อยละ 3.92 ช่วยพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตร้อยละ 3.91 สามารถปรับตัวได้ดีในสังคมร้อยละ 3.90 บำรุงขวัญและสุขภาพของบุคคลแต่ละกลุ่มร้อยละ 3.89 ลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก, ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต และเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ร้อยละ 3.88

**ความเครียด** พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางโดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจึงพบว่าสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมากที่สุดคือไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ร้อยละ 3.22 กลัวทำงานผิดพลาดร้อยละ 3.21 รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบร้อยละ 3.17 เงินไม่พอใช้จ่ายร้อยละ 3.14 เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดินร้อยละ 3.12 ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้านร้อยละ 3.06 กล้ามเนื้อตึงหรือปวดร้อยละ 3.02 หัวตื้อจากความตึงเครียดร้อยละ 2.91 ปวดศีรษะข้างเดียวร้อยละ 2.89 ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงร้อยละ 2.87 ปวดหลังร้อยละ 2.85 รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด และรู้สึกคับข้องใจร้อยละ 2.81 รู้สึกวิตกกังวลและรู้สึกเศร้าร้อยละ 2.79 รู้สึกสับสนร้อยละ 2.72 ตั้งสมาธิลำบากร้อยละ 2.71 ความจำไม่ดีร้อยละ 2.66 รู้สึกเหนื่อยง่ายร้อยละ 2.55 และเป็นหวัดบ่อยร้อยละ 2.53 ตามลำดับ

การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพพบว่านักศึกษาของคณะศิลปศาสตร์มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 63.9 ระดับมากร้อยละ 23.3 และระดับน้อยร้อยละ 12.8 โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษาเลือกฟังเพลง 1.46 ชมภาพยนตร์ 1.40 เทียวทะเล 1.37 อ่านหนังสือการ์ตูน 1.35 วาดรูปเฉลิย 1.30 เทียวดอย, ขึ้นเขา 1.27 อ่านนวนิยาย 1.18 เล่นดนตรี 1.16 งานลอยกระทง 1.16 งานสงกรานต์ 1.11 ฟุตบอล 1.08 วอลเลย์บอล 1.04 ถ่ายคลิปสั้น 0.94 และถักโครเซต 0.92

การวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยทำนายพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพพบว่า ตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด ความเครียด อาศัยอยู่กับบิดา หรือ มารดา ความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และระดับชั้นปีที่ 2 พฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในระดับต่ำ ( $R = 0.449$ ) และตัวแปรทั้งห้าตัวสามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพร้อยละ 18.1 ( $R$  ที่ปรับแล้วเท่ากับ 0.188)

## การอภิปรายผล

จากการที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพนั้น ทางผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการศึกษพบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 63.9 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการจึงทำให้ผู้วิจัยทราบว่าเวลาที่นักศึกษาเกิดความเครียดนักศึกษาก็เลือกที่จะทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อลดความเครียดโดยนักศึกษาเลือกฟังเพลง 1.46 ชมภาพยนตร์ 1.40 เทียวทะเล 1.37 อ่านหนังสือการ์ตูน 1.35 วาดรูปเฉลิย 1.30 เทียวดอย, ขึ้นเขา 1.27 อ่านนวนิยาย 1.18 เล่นดนตรี 1.16 งานลอยกระทง 1.16 งานสงกรานต์ 1.11 ฟุตบอล 1.08 วอลเลย์บอล 1.04 ถ่ายคลิปสั้น 0.94 และถักโครเซต 0.92 ตามลำดับ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการส่วนใหญ่ที่นักศึกษาเลือกใช้ในการจัดการความเครียดนั้นเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่ายและ

ค่อนข้างประหยัด อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยให้สามารถทำได้ในพื้นที่ของมหาวิทยาลัยด้วย

2. จากการศึกษาพบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตรที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงทำให้ทราบว่าเพศที่ต่างกันไม่ได้ทำให้นักศึกษาคณะศิลปศาสตรมีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน ซึ่งหมายความว่าผลการวิจัยในข้อนี้จะไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 ที่ว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันมีแนวทางในการจัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการสำรวจมีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยมีเพศหญิงร้อยละ 70.2 และเพศชายร้อยละ 29.8 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของหงษ์ศิริ ภิโยดิolkชัย; และคณะ (2558) ที่แสดงให้เห็นว่าเพศที่ต่างกันมีวิธีการจัดการความเครียดที่ไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. จากการศึกษาพบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตรที่ศึกษาสาขาวิชาที่ต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงทำให้ทราบว่านักศึกษาที่ศึกษาสาขาวิชาที่ต่างกันไม่ได้ทำให้นักศึกษาคณะศิลปศาสตรมีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน ซึ่งหมายความว่าผลการวิจัยในข้อนี้จะไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาสาขาวิชาที่แตกต่างกันมีแนวทางในการจัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน เนื่องจากการแบ่งจำนวนสาขาที่ร้อยละ 16.7 เท่ากัน

4. จากการศึกษาพบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตรที่ศึกษาชั้นปีที่ต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงทำให้ทราบว่านักศึกษาที่ศึกษาชั้นปีที่ต่างกันไม่ได้ทำให้นักศึกษาคณะศิลปศาสตรมีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน ซึ่งหมายความว่าผลการวิจัยในข้อนี้จะไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 3 ที่ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาชั้นปีที่แตกต่างกันมีแนวทางในการจัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน เนื่องจากการแบ่งชั้นปีที่ร้อยละ 25.0 เท่ากัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของหลายๆ ท่าน เช่น ชูติมา พระโพธิ์ (2558) ที่กล่าวว่าอายุที่ต่างกันของครูในจังหวัดสระบุรีทำให้มีการจัดการความเครียดที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. จากการศึกษาพบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตรที่มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงทำให้ทราบว่านักศึกษาที่มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ต่างกันไม่ได้ทำให้นักศึกษาคณะศิลปศาสตรมีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน เพราะกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในการจัดการความเครียดบางครั้งไม่จำเป็นต้องใช้เงิน



เข้ามาเป็นองค์ประกอบในการเลือกทำกิจกรรมเช่นการเล่นกีฬาที่ทางมหาวิทยาลัยจัดเตรียมไว้ให้ หรือ การดูหนังฟังเพลงที่คณะมีไว้ให้นักศึกษาได้ใช้บริการฟรีๆ ซึ่งหมายความว่าผลการวิจัยในข้อนี้จะไม่ สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 4 ที่ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ แตกต่างกันมีแนวทางในการจัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ งานวิจัยของหลายๆ ท่าน เช่น ชูติมา พระโพธิ์ (2558) ที่ได้กล่าวว่ารายได้ต่อเดือนที่ต่างกันของครูใน จังหวัดสระบุรีทำให้มีการจัดการความเครียดที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. จากการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยที่ต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการ ความเครียดที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากสถานภาพการอยู่อาศัยมีผลต่อ ความเครียดที่แตกต่างกันและทำให้ส่งผลในการเลือกการตัดสินใจในการจัดการกับความเครียดที่แตกต่าง กันเนื่องจากนักศึกษาที่อยู่กับบิดามารดาหรือผู้ปกครองอาจไม่มีเวลาเท่าว่างในการทำกิจกรรมเพื่อจัดการ กับความเครียดเท่ากับนักศึกษาที่อยู่หอ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่านักศึกษาที่มีสถานภาพการ อยู่อาศัยต่างกันมีแนวทางการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของฐาปนี วั่งกานนท์ (2556) ที่ได้กล่าวว่าสถานะภาพของกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกันทำให้มีพฤติกรรม ในการจัดการความเครียดที่ต่างกัน

7. จากการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่ต่างกันมี พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากความเชื่อ เกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่มีของนักศึกษาแต่ละคนที่ไม่เหมือนกันทำให้ส่งผลในการเลือกการ ตัดสินใจในการจัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน เพราะความเชื่อเป็นสิ่งที่ เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับปัจจัยรอบตัวที่คนเรารับรู้มา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า นักศึกษาที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดต่างกันมีแนวทางการจัดการความเครียดด้วย กิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน

8. จากการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดที่ต่างกันมี พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากการรับรู้ ประโยชน์ของการจัดการความเครียดที่มีของนักศึกษาแต่ละคนที่ไม่เหมือนกันทำให้ส่งผลในการเลือกการ ตัดสินใจในการจัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดต่างกันมีแนวทางการจัดการความเครียด ด้วยกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน

9. จากการศึกษาภูมิหลังของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานครเพื่อหาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะ



ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ พบว่าปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด ความเครียด สถานภาพการอยู่อาศัยที่อยู่กับบิดา หรือ มารดา ความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่กล่าวว่าภูมิหลังของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ สามารถร่วมกันพยากรณ์การจัดการความเครียดได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยครั้งนี้

1. จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่านักศึกษาคณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีข้อจำกัดในการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการเพราะนักศึกษายังไม่รู้จักกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ เท่าที่ควร และสถานศึกษาควรให้การสนับสนุนในการจัดการความเครียดของนักศึกษาโดยให้ความรู้ และปลูกฝังความสนใจในเรื่องสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจแก่นักศึกษาให้มากกว่านี้
2. สถานศึกษาควรเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ แก่นักศึกษา
3. การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ คือการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด ความเครียด อาศัยอยู่กับบิดา หรือ มารดา ความไม่เพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และระดับชั้นปีที่ 2 มีผลต่อการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ ดังนั้นควรมีการส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ความรู้ในเรื่องของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดอย่างถูกต้องรวมทั้งสถานที่ใช้ทำกิจกรรมนันทนาการ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปมีข้อเสนอ ดังนี้

1. ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นข้อมูลเบื้องต้นเพื่อทำการวิจัยครั้งต่อไปโดยใช้โปรแกรมนันทนาการที่สามารถจัดการความเครียดของนักศึกษาอย่างได้ผลและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาทุกคณะในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
3. ควรศึกษาวิธีการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลทั้ง 9 ราชมงคล
4. กำหนดตัวแปรในการศึกษาเพิ่มขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน





## บรรณานุกรม

- กมลมาลย์ อุปพันธ์. (2551). *การจัดการความเครียดของพนักงานสายการบินที่ทำหน้าที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (อาชีวศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2558). *นันทนาการคือวิถีชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560, จาก <http://www.dpe.go.th/content/file/article/1212151449893556.pdf>.
- กรมสุขภาพจิต. (2560). *บทความด้านสุขภาพจิต*. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2560, จาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=672>.
- กรมสุขภาพจิต. (2560). *แบบวัดความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2560, จาก [www.sro.moph.go.th/ewtadmin/ewt/saraburi\\_web/ewt\\_dl\\_link.php?nid=4355](http://www.sro.moph.go.th/ewtadmin/ewt/saraburi_web/ewt_dl_link.php?nid=4355).
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). *รายงานผลการศึกษาการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนศึกษาพิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.*
- กระปุกดอทคอม. (2560). *ประโยชน์ของการผ่อนคลาย สิ่งดีๆ ต่อสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม*. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560, จาก <https://health.kapook.com/view98549.html>
- จรีลักษณ์ รัตนพันธ์. (2557). *ทักษะทางสังคม*. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560, จาก [Http://jareeluk.blogspot.com](http://jareeluk.blogspot.com).
- จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์. และคณะ. (2559). *ความเครียด การจัดการความเครียด และความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล*. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*. 9 (3): 36-50
- ชุติมา พระโพธิ์. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียด และคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี*. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการทั่วไป). คณะบริหารธุรกิจ. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชีพ ยาวพัฒน์. (2543). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.
- ฐาปนี ว่างานนท์. (2556). *ปัจจัยด้านการงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษา บริษัท แอมพาส อินดัสตรี จำกัด*. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการทั่วไป). คณะบริหารธุรกิจ. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ถ่ายเอกสาร.

- จิตติพงศ์ โภคสมบัติ. (2558). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6. หลักสูตรการศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดนุ จีระเดชากุล. (2544). นันทนาการสำหรับเด็ก. วัฒนาพานิช.
- ดวงใจ จันทรประเสริฐ. (2555). เรื่องความเครียดในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพไทยในรัฐแคลิฟอร์เนียประเทศสหรัฐอเมริกา. วิทยานิพนธ์ พย.บ (พยาบาลศาสตร์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ถ่ายเอกสาร.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). การนันทนาการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนุทธ สมัตชัย. (2553). ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิ เขต 1 ปีการศึกษา 2552. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิติพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ถ่ายเอกสาร
- บรรเทิง เกิดปรำงค์, เจษฎา เจียรณัย. (2548). นันทนาการ Recreation. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บัทเลอร์ (George D. Butler). (2551) ความหมายของนันทนาการ. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560, จาก <https://sexy03.wordpress.com/2008/12/22/>.
- นูเมเยอร์ (Numeyer). (2551) ความหมายของนันทนาการ. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560, จาก <https://sexy03.wordpress.com/2008/12/22/>.
- แนช (JayB.Nash). (2551) ความหมายของนันทนาการ. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560, จาก <https://sexy03.wordpress.com/2008/12/22/>.
- บุญญาภา แจ้งสี. (2548). ความเครียด. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้.
- ปราณี เสียงสนั่น. (2555). สูตรการหาอันตรายภาคขึ้น. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2560, จาก <https://www.slideshare.net/ritthinarongron/ss-11490954>
- ปานิก เวียงชัย. (2558). เรื่องการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560, จาก <http://biology.ipst.ac.th/?p=2767>

- ปานรดา ปัญญาราษฎร์. (2549). การศึกษาความเครียด วิธีการจัดการความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พระพงศ์ บุญศิริ. (2542). นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.
- เพชรราตี จงประดับเกียรติ. ตารางสำเร็จรูปของเครซี่และมอร์แกน. (Krejcie and Morgan). สืบค้นเมื่อ 6 ตุลาคม 2560, จาก [Http://petcharawadee7.blogspot.com/p/7.html](http://petcharawadee7.blogspot.com/p/7.html).
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. สืบค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2560, จาก [Http://www.rmutk.ac.th/?page\\_id=325](http://www.rmutk.ac.th/?page_id=325)
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ 2560. สืบค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2560, จาก [Http://www.rmutk.ac.th/?page\\_id=339](http://www.rmutk.ac.th/?page_id=339)
- วลัยลักษณ์ พุ่มพวง. (2558). เทคนิคจัดการความเครียดเพื่อสุขภาพที่ดี. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/27560-เทคนิคการจัดการความเครียดเพื่อสุขภาพที่ดี.html>.
- วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา. (2560). สูตรทางสถิติ. สืบค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2560, จาก [Http://www.avc.ac.th/files/1102260990759\\_12020319190442.doc](http://www.avc.ac.th/files/1102260990759_12020319190442.doc)
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2554). เทคโนโลยีกับการใช้เวลาว่างในประเทศไทย. วารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 14 ฉบับพิเศษ ธันวาคม. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560, จาก [Http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/) ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด/. มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะเภสัชศาสตร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน. (2560). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. สถิตินักศึกษาแบบ Realtime. สืบค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2560, จาก [Http://www.ascar.rmutk.ac.th/system/?page\\_id=1184/](http://www.ascar.rmutk.ac.th/system/?page_id=1184/)
- สุขพัชรา ชิมเจริญ. (2546). เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน. ประสานมิตร (สปม.)
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์



- เสน่ห์ ใจเอื้อย. (2555). *การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณพนธ์. ปรินญาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย. การจัดการนันทนาการ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสาวณีย์ ลอยอุดมโชค. (2554). *เรื่องผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. ปรินญาณพนธ์ วท.ม. (สาขาการจัดการนันทนาการ). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หงษ์ศิริ ภัยโยติลภชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี ศาสตร์เมือง และทักษิณี จันทรภาส. (2558). *ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- อภิวรรณ พลอยฉาย. (2557, กรกฎาคม-ธันวาคม). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ให้บริการในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร*. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น 11 (2): 36-41. ถ่ายเอกสาร
- BRUCE C. DANIELS. (1995). *Puritans at Play: Leisure and Recreation in Colonial New England*. Retrieved July 10, 2017, from <https://translate.google.co.th/translate?hl=th&sl=en&u=https://academic.oup.com/ahr/article/102/4/1219/82462&prev=search>
- Fiona Jones, Jim Bright, Angela Clow, (2001). *Stress : Myth theory, and research Pearson Education p 4*. Retrieved July 10, 2017, from [https://books.google.co.th/books?id=QGsx-N28wjkC&pg=PP1&dq=%22Stress%22&as\\_brr=3&hl=bg&pg=PA4&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.th/books?id=QGsx-N28wjkC&pg=PP1&dq=%22Stress%22&as_brr=3&hl=bg&pg=PA4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Health and Trend everyday modern health. *วิธีแบบง่ายที่สุดเพื่อกำจัดความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 11 ตุลาคม 2560, จาก <http://www.healthandtrend.com/healthy/healthy-tips/9-easiest-way-to-get-rid-of-stress>
- NovaBizz Privacy Policy - Term Of ServiceContact Us. 2005-2018. *ความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 11 ตุลาคม 2560, จาก <https://www.novabizz.com/NovaAce/Stress.htm>

- Sapolsky Robert M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Pp : 37. Retrieved July 10, 2017, from <https://www.amazon.com/Why-Zebras-Dont-Ulcers-Third/dp/0805073698>
- SelyeHans (1983). *The Stress Concept : Past Present and Futute*. Retrieved July 10, 2017, from [http://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1827323](http://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1827323)







ภาคผนวก

แบบสอบถาม



## แบบสอบถาม

### เรื่อง

ความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ  
ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง [✓] ให้ตรงตามความเป็นจริง

1.1 เพศ

[ ] 1. ชาย [ ] 2. หญิง

1.2 สาขาวิชาที่ศึกษา

- [ ] 1. สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น  
[ ] 2. สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร  
[ ] 3. สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล  
[ ] 4. สาขาวิชาการโรงแรม  
[ ] 5. สาขาวิชาการท่องเที่ยว  
[ ] 6. สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย

1.3 ระดับชั้น

[ ] ชั้นปีที่ 1 [ ] ชั้นปีที่ 2  
[ ] ชั้นปีที่ 3 [ ] ชั้นปีที่ 4

1.4 ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน

[ ] เพียงพอ [ ] ไม่เพียงพอ

1.5 สถานภาพการอยู่อาศัย

- [ ] อยู่กับบิดาและมารดา  
[ ] อยู่กับบิดาหรือมารดา  
[ ] อยู่กับผู้ปกครอง  
[ ] อยู่หอพัก  
[ ] อื่นๆ.....

คำถามเกี่ยวกับความเชื่อและความเข้าใจในการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นความเชื่อและความเข้าใจในการจัดการความเครียดที่ท่านรู้สึกมากที่สุด โดย

|            |         |   |       |
|------------|---------|---|-------|
| น้อยที่สุด | เท่ากับ | 1 | คะแนน |
| น้อย       | เท่ากับ | 2 | คะแนน |
| ปานกลาง    | เท่ากับ | 3 | คะแนน |
| มาก        | เท่ากับ | 4 | คะแนน |
| มากที่สุด  | เท่ากับ | 5 | คะแนน |

ในช่วงที่ท่านเริ่มเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จนถึงปัจจุบัน โปรดอ่านแต่ละข้อความอย่างละเอียดและใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านมีความเห็นตรงตามที่ท่านมากที่สุดดังต่อไปนี้

| ข้อที่                                     | คำถาม                                                              | ความเชื่อและความเข้าใจ |   |   |   |   |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|---|---|---|---|
|                                            |                                                                    | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความเครียด   |                                                                    |                        |   |   |   |   |
| 6.1                                        | การสวดมนต์ไหว้พระกิจกรรมทางศาสนาช่วยทำให้หายเครียด                 |                        |   |   |   |   |
| 6.2                                        | การมีเพื่อนพูดคุยทำให้หายเครียด                                    |                        |   |   |   |   |
| 6.3                                        | การอ่านหนังสือการ์ตูน, นิยาย เข้าเว็บไซต์ทางการศึกษาทำให้หายเครียด |                        |   |   |   |   |
| 6.4                                        | การได้ไปออกกำลังกายจะทำให้หายเครียด                                |                        |   |   |   |   |
| 7. การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด |                                                                    |                        |   |   |   |   |
| 7.1                                        | ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์                                         |                        |   |   |   |   |
| 7.2                                        | ช่วยพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต                                       |                        |   |   |   |   |
| 7.3                                        | ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ                        |                        |   |   |   |   |
| 7.4                                        | ช่วยลดความวิตกกังวลและความรู้สึกด้านลบ                             |                        |   |   |   |   |



| ข้อที่ | คำถาม                                            | ความเชื่อและความเข้าใจ |   |   |   |   |
|--------|--------------------------------------------------|------------------------|---|---|---|---|
|        |                                                  | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.5    | ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต |                        |   |   |   |   |
| 7.6    | เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์                          |                        |   |   |   |   |
| 7.7    | สามารถปรับตัวได้ดีในสังคม                        |                        |   |   |   |   |
| 7.8    | ลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก       |                        |   |   |   |   |
| 7.9    | บำรุงขวัญและสุขภาพของบุคคลแต่ละกลุ่ม             |                        |   |   |   |   |
| 7.10   | ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ครอบครัว      |                        |   |   |   |   |

## ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20)

คำชี้แจง : ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไร ต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

|                 |   |         |                       |
|-----------------|---|---------|-----------------------|
| ระดับความเครียด | 1 | หมายถึง | ไม่รู้สึกเครียด       |
| ระดับความเครียด | 2 | หมายถึง | รู้สึกเครียดเล็กน้อย  |
| ระดับความเครียด | 3 | หมายถึง | รู้สึกเครียดปานกลาง   |
| ระดับความเครียด | 4 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมาก       |
| ระดับความเครียด | 5 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุด |

| ข้อที่ | คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา                           | ระดับของความเครียด |   |   |   |   |
|--------|---------------------------------------------------------|--------------------|---|---|---|---|
|        |                                                         | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1      | กลัวทำงานผิดพลาด                                        |                    |   |   |   |   |
| 2      | ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้                               |                    |   |   |   |   |
| 3      | ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน |                    |   |   |   |   |

| ข้อที่ | คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา                              | ระดับของความเครียด |   |   |   |   |
|--------|------------------------------------------------------------|--------------------|---|---|---|---|
|        |                                                            | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4      | เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน |                    |   |   |   |   |
| 5      | รู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ                        |                    |   |   |   |   |
| 6      | เงินไม่พอใช้จ่าย                                           |                    |   |   |   |   |
| 7      | กล้ามเนื้อตึงหรือปวด                                       |                    |   |   |   |   |
| 8      | ปวดหัวจากความตึงเครียด                                     |                    |   |   |   |   |
| 9      | ปวดหลัง                                                    |                    |   |   |   |   |
| 10     | ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง                                   |                    |   |   |   |   |
| 11     | ปวดศีรษะข้างเดียว                                          |                    |   |   |   |   |
| 12     | รู้สึกวิตกกังวล                                            |                    |   |   |   |   |
| 13     | รู้สึกคับข้องใจ                                            |                    |   |   |   |   |
| 14     | รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด                                    |                    |   |   |   |   |
| 15     | รู้สึกเศร้า                                                |                    |   |   |   |   |
| 16     | ความจำไม่ดี                                                |                    |   |   |   |   |
| 17     | รู้สึกสับสน                                                |                    |   |   |   |   |
| 18     | ตั้งสมาธิลำบาก                                             |                    |   |   |   |   |
| 19     | รู้สึกเหนื่อยง่าย                                          |                    |   |   |   |   |
| 20     | เป็นหวัดบ่อย ๆ                                             |                    |   |   |   |   |

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นวิธีการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ท่านรู้สึกหรือเลือกทำมากที่สุด โดยใส่ในช่องตัวเลขคือ

|                  |         |   |       |
|------------------|---------|---|-------|
| ไม่เคยปฏิบัติ    | เท่ากับ | 0 | คะแนน |
| ปฏิบัติบ้าง      | เท่ากับ | 1 | คะแนน |
| ปฏิบัติเป็นประจำ | เท่ากับ | 2 | คะแนน |

ในช่วงที่ท่านเริ่มเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จนถึงปัจจุบัน โปรดอ่านแต่ละข้อความอย่างละเอียดและใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านมีความเห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุดดังต่อไปนี้

| ข้อที่                                                            | คำถาม           | ความรู้สึกและการกระทำ |   |   |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---|---|
|                                                                   |                 | 0                     | 1 | 2 |
| เมื่อเกิดความรู้สึกเครียดท่านมักจะเลือกทำกิจกรรมนันทนาการประเภทใด |                 |                       |   |   |
| 1. กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม และงานฝีมือ                              |                 |                       |   |   |
| 1.1                                                               | วาดรูป          |                       |   |   |
| 1.2                                                               | ถักโครเชต์      |                       |   |   |
| 1.3                                                               | อื่นๆ.....      |                       |   |   |
| 2. กิจกรรมเกมและกีฬา                                              |                 |                       |   |   |
| 2.1                                                               | ฟุตบอล          |                       |   |   |
| 2.2                                                               | วอลเลย์บอล      |                       |   |   |
| 2.3                                                               | อื่นๆ.....      |                       |   |   |
| 3. กิจกรรมนันทนาการการเดินรำ                                      |                 |                       |   |   |
| 3.1                                                               | เต้นลีลาศ       |                       |   |   |
| 3.2                                                               | นาฏศิลป์, รำไทย |                       |   |   |

| ข้อที่                                              | คำถาม              | ความรู้สึกและการกระทำ |   |   |
|-----------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---|---|
|                                                     |                    | 0                     | 1 | 2 |
| 3.3                                                 | อื่นๆ.....         |                       |   |   |
| <b>4. กิจกรรมนันทนาการการละครและภาพยนตร์</b>        |                    |                       |   |   |
| 4.1                                                 | ชมภาพยนตร์         |                       |   |   |
| 4.2                                                 | ถ่ายคลิปสั้น       |                       |   |   |
| 4.3                                                 | อื่นๆ.....         |                       |   |   |
| <b>5. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก</b>                 |                    |                       |   |   |
| 5.1                                                 | ถ่ายภาพต่างๆ       |                       |   |   |
| 5.2                                                 | ปลูกต้นไม้ทำสวน    |                       |   |   |
| 5.3                                                 | อื่นๆ.....         |                       |   |   |
| <b>6. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง</b>       |                    |                       |   |   |
| 6.1                                                 | ฟังเพลง            |                       |   |   |
| 6.2                                                 | เล่นดนตรี          |                       |   |   |
| 6.3                                                 | อื่นๆ.....         |                       |   |   |
| <b>7. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง / นอกเมือง</b>       |                    |                       |   |   |
| 7.1                                                 | เที่ยวทะเล         |                       |   |   |
| 7.2                                                 | เที่ยวดอย, ขึ้นเขา |                       |   |   |
| 7.3                                                 | อื่นๆ.....         |                       |   |   |
| <b>8. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด)</b> |                    |                       |   |   |
| 8.1                                                 | อ่านหนังสือการ์ตูน |                       |   |   |

| ข้อที่                               | คำถาม                   | ความรู้สึกและการกระทำ |   |   |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------|---|---|
|                                      |                         | 0                     | 1 | 2 |
| 8.2                                  | อ่านนวนิยาย             |                       |   |   |
| 8.3                                  | อื่นๆ.....              |                       |   |   |
| <b>9. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม</b>   |                         |                       |   |   |
| 9.1                                  | งานบวช                  |                       |   |   |
| 9.2                                  | งานแต่ง                 |                       |   |   |
| 9.3                                  | อื่นๆ.....              |                       |   |   |
| <b>10. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ</b>     |                         |                       |   |   |
| 10.1                                 | งานลอยกระทง             |                       |   |   |
| 10.2                                 | งานสงกรานต์             |                       |   |   |
| 10.3                                 | อื่นๆ.....              |                       |   |   |
| <b>11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร</b> |                         |                       |   |   |
| 11.1                                 | ทำความสะอาดสถานที่ต่างๆ |                       |   |   |
| 11.2                                 | บริจาคโลหิต             |                       |   |   |
| 11.3                                 | อื่นๆ.....              |                       |   |   |

ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็นเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม)

ในการศึกษาเรื่องความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้เชิญผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรม การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการจำนวน 5 ท่านเพื่อทำการตรวจเครื่องมือวิจัยที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยว่าเหมาะสมกับงานวิจัยหรือไม่ โดยทั้ง 5 ท่านมีรายชื่อดังนี้

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิพัทธ์ อัครตะเมธ  
ตำแหน่ง อธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป คณะศิลปศาสตร์  
สังกัด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
ความเชี่ยวชาญ / ผลงาน ผู้ฝึกสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ นักกีฬาลีลาศ
2. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐเสกข์ เรืองศิริ  
ตำแหน่ง รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป คณะศิลปศาสตร์  
สังกัด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
ความเชี่ยวชาญ / ผลงาน ผู้ฝึกสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ นักกีฬาลีลาศ
3. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญญาภา แจ่มสี  
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์  
สังกัด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
ความเชี่ยวชาญ / ผลงาน งานแนะแนวนักศึกษาและให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา
4. ชื่อ อาจารย์ ดร. สมนรตรี นิ่มเนติพันธ์  
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ  
สังกัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร  
ความเชี่ยวชาญ / ผลงาน การจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยว
5. ชื่อ อาจารย์ธัญญาภัทร์ เลิศจันทรางกูร  
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์  
สังกัด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
ความเชี่ยวชาญ / ผลงาน หัวหน้างานแนะแนวนักศึกษาและให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา





ประวัติผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                     |                                                                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล       | ว่าที่ร้อยตรีปิยะพงษ์ อัครมาธวรรย์                                                                                                                         |
| วันเดือนปีเกิด      | วันพฤหัสบดีที่ 24 ตุลาคม 2528                                                                                                                              |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 29/183 หมู่ 4 หมู่บ้านพาร์ควิลเลจ ซ.ลำโพ 17 ต.ลำโพ<br>อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี 11110                                                                          |
| สถานที่ทำงาน        | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เลขที่ 2 ถ.นาง<br>ลิ้นจี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120                                                         |
| ตำแหน่งงานปัจจุบัน  | เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป งานประชาสัมพันธ์ งานกิจกรรม<br>นักศึกษา และงานอาคารสถานที่ ฝ่ายกิจการทั่วไป<br>คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ |
| พ.ศ. 2546           | ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาวิชาการขาย จากสภา<br>ประติษฐ์พาณิชย์การ จังหวัดกรุงเทพ                                                                     |
| พ.ศ. 2548           | ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สาขาการตลาด<br>จากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตบพิตรพิมุข<br>มหาเมฆ จังหวัดกรุงเทพ                                    |
| พ.ศ.2550            | ปริญญาตรี สาขาวิชาการตลาด จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี<br>ราชมงคลกรุงเทพ                                                                                        |
| พ.ศ.2561            | การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและ<br>นันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                                                                      |