

ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์
ของ
นางกาญจน์ โชติชัยวิวงศ์กุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

155.9042

ก 428 ป

ว.3

ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

ของ

นางกาญจน์ โชติชัยวิวงศ์กุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
พฤษภาคม 2547

1 250970

กาญจน์ โชติชัยวิวงศ์กุล. (2547). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผศ.ประณต คำฉิม.

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล 2) เปรียบเทียบความเครียดจำแนกตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ รายได้ครอบครัวต่อเดือน สัมพันธภาพของบิดามารดา และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษากับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2546 จำนวน 170 คน เป็นนักศึกษาแพทย์เพศชาย 70 คน นักศึกษาแพทย์เพศหญิง 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม แบบสอบถามบุคลิกภาพ แบบสอบถามคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา และแบบสอบถามความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีความเครียดระดับน้อย
2. นักศึกษาแพทย์เพศชาย มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์เพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพแบบ B อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 20,000 บาท มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน 20,000-30,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

Kanjane Chotchivivingkol. (2004). *Some Factors Related to Stress of First - Year Medical Students, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University*
Master Project, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok : Graduat School,
Srinakarinwirot University. Project Advisor : Asst. Prof. Pranot Kaochim.

The purposes of this research were 1) to find the level of stress of first-year medical students, faculty of medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, 2) to compare levels of stress of first-year medical students on the basis of their gender, learning achievement, personality, economic status and parents' relationship and 3) to examine relationship between quality of school environment and stress of first-year medical students, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University.

The sample consisted of 170 first-year students 70 male and 100 female drawn from Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University during the academic year 2003. The research instruments were questionnaires on personal data, personality, quality of school environments and students' stress. The statistical methods for analyzing the data were percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance and Pearson's product-moment correlation coefficient.

The findings indicated that first-year medical students in the Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University had a low level of stress ; male medical students had a level of stress significantly higher than female medical students at the .05 level, while medical students on different levels of learning achievement were not found to have a significant difference in their stress. As for their personality, stress score of personality type A students was found to be significantly higher than stress score of personality type B students at the .05 level, and stress score of medical students at the level of family income per month lower than 20,000 Baht was significantly higher than stress score of medical students at the level of family income per month of 20,000-30,000 Baht at the .05 level. However, no significant difference was found in stress score of medical students in terms of their parents' relationships, and it was also found that there was no significant correlation between quality of school environment and stress score of medical students neither as a whole nor in each aspect of stress.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการ
สอบ ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำฉิม)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละอ อสุภาผล)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำฉิม)

.....กรรมการสอบสารนิพนธ์
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละอ อสุภาผล)

.....กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ สุภา ปานเจริญ)

วันที่ ๒๖ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จเรียบร้อยได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต แก้วจิม รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาพล และ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส ที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และให้กำลังใจ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำสารนิพนธ์นี้ได้สำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์ วิทยาเขตสาขลา ที่ได้กรุณาให้ดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัย และให้การสนับสนุนช่วยเหลืออย่างดียิ่ง และขอขอบใจนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

กาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามปฏิบัติการ	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	8
ความหมายของความเครียด.....	8
ทฤษฎีความเครียด.....	10
ชนิดของความเครียด.....	13
สาเหตุของความเครียด.....	14
ระดับความเครียด.....	18
ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียด.....	19
อาการของความเครียด.....	20
การประเมินความเครียด.....	23
ความเครียดในนักศึกษาแพทย์.....	25
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับเพศ.....	26
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์	
ทางการเรียน.....	28
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับบุคลิกภาพ A-B.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับรายได้ครอบครัว
ต่อเดือน.....	33
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับสัมพันธภาพ	
ของบิดามารดา.....	35
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับคุณภาพของ	
สิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา.....	36
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	40
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	41
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....
48	
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....
59	
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	59
สมมติฐานการวิจัย.....	59
การดำเนินการวิจัย.....	60
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	61
อภิปรายผล.....	63
ข้อเสนอแนะ.....	67
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	67

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ รายได้ครอบครัวต่อเดือน พันธภาพของบิดามารดา.....	50
2	แสดงจำนวนค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนเฉลี่ย ความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล	52
3	แสดงผลวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามเพศ.....	53
4	แสดงผลวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามบุคลิกภาพ.....	53
5	แสดงผลวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามสัมพันธภาพของบิดามารดา.....	54
6	แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	55
7	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการ.....	55
8	แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน.....	56
9	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน.....	56

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10	แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นรายคู่ จำแนกตาม รายได้ครอบครัวต่อเดือน..... 57
11	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กับคุณภาพของ สิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้าน กิจกรรมและการบริการ ด้านอาคารสถานที่..... 58

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ดังพุทธวจนะที่ว่าโรคยาปรมาลาภา นั้นเป็นความจริงที่ไม่มีใครจะปฏิเสธได้ เพราะความเจ็บป่วยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายหรือจิตใจต่างก็ส่งผลทำให้การทำงานหรือการดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่เป็นไปตามปกติ ทำให้สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลง การที่มนุษย์มีสุขภาพดีจะส่งผลไปถึงการพัฒนาประเทศชาติได้ มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาและต้องการทรัพยากรที่มีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ทุกคนจึงควรตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ รวมถึงการรู้จักป้องกันตนเองและครอบครัวจากโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือจิตใจ

ประเทศไทยในฐานะที่เป็นประเทศกำลังพัฒนา ต้องประสบภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2540 รัฐบาลประกาศนโยบายค่าเงินบาทลอยตัว ส่งผลให้ประชาชนได้รับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจเกิดปัญหาการว่างงาน รายได้ไม่สมดุลกับค่าครองชีพ ขาดทุนต้องปิดกิจการเกิดความยากจน และปัญหาอาชญากรรม (บัณฑิต ศรีไพศาล และคนอื่น ๆ. 2541 : 153) ปัญหาต่าง ๆ ส่งผลต่อประชาชน คนในสังคมต้องต่อสู้ดิ้นรนปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ เพื่อความอยู่รอดของตนและครอบครัวต้องทำงานแข่งกับเวลา มีการแข่งขันเพื่อรายได้ที่พอเพียงกับร่างกาย ไม่มีเวลาให้กับครอบครัว ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเครียดทั้งกับตนเองและครอบครัวได้ (วีระ ไชยศรีสุข. 2533 : 76)

ปัญหาเรื่องความเครียดเป็นปัญหาที่พบมากที่สุดขณะนี้ ยาที่ขายดีที่สุดในโลกมีอยู่ 3 ชนิดด้วยกัน เป็นยาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น ได้แก่ ยากล่อมประสาท ยารักษาความดันเลือดสูง ยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร (ประเวศ วะสี. 2538 : 7-8) จากปัญหาหลักคือ การที่มนุษย์ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์จนส่งผลถึงต่อสภาวะสุขภาพจิต ถึงแม้จะไม่มีดัชนีวัดสุขภาพจิตอย่างแท้จริง แต่ปรากฏการณ์ที่เป็นจริงในปัจจุบันคือ ความเครียดซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมมีแนวโน้มสูงขึ้น ส่งผลกระทบทำให้สถาบันการศึกษา และสถาบันสังคมอื่น ๆ เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา (คณะกรรมการฝ่ายแผนปฏิบัติการกระทรวงสาธารณสุข. 2540 : 2)

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดยังมีอีกมากมาย ตั้งแต่เรื่องของครอบครัว การแต่งงาน ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ปัญหาการเงิน ปัญหาการทวงถาม ปัญหาการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความเครียดจากการเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุ (สันติภาพ

ไชยวงศ์เกียรติ. 2533 : 4) การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด ถ้าปรับตัวไม่ได้หาทางออกไม่ได้อาจทำให้เกิดเป็นโรคจิต โรคประสาท และโรคอื่น ๆ ซึ่งนับวันจะพบมากขึ้น จากสถิติของการให้บริการผู้ป่วยนอกจิตเวชของกรมสุขภาพจิตประจำปีงบประมาณ 2540 (ตุลาคม 2539-กันยายน 2540) พบว่าผู้ป่วยนอกใหม่จำนวน 105,685 คน ในจำนวนนี้เป็นเด็กวัยรุ่น จำนวน 28,564 คน (กรมสุขภาพจิต. 2541 : 1) จะเห็นว่า วัยรุ่นมีปัญหสุขภาพจิตสูงเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ชีวิตนั้นปลายจะราบรื่นหรือไม่เพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับการดำเนินชีวิตอยู่ไม่น้อยทีเดียว เพราะเหตุว่าเด็กวัยนี้ต้องประสบกับความยุ่งยาก มีปัญหาต่าง ๆ มากมายและความลำบากในการปรับตัว นอกจากวัยรุ่นยังมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยธรรมชาติ เมื่อมีภาวะเศรษฐกิจและสังคมเข้ามามีบทบาทร่วมด้วย ก็ยิ่งทำให้วัยรุ่นมีความกดดันมากยิ่งขึ้น รวมทั้งต้องมีการแข่งขันกัน ทั้งในด้านการเรียน การดำเนินชีวิต สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นตัวกำเนิดอารมณ์ความรู้สึกของวัยรุ่นอย่างมาก (นลินี ธรรมอำนาจสุข. 2541 : 3)

นักศึกษาแพทย์จัดเป็นวัยรุ่นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีโอกาสเกิดภาวะเครียด เพราะการเรียนในโรงเรียนแพทย์จะต้องเรียนในหลักสูตรที่มุ่งให้บัณฑิตแพทย์ต้องมีความรู้พื้นฐานเพียงพอ มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการสาธารณสุขประเทศ และมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองตามความจำเป็นในการปฏิบัติงานที่แตกต่างกันในอนาคต ซึ่งตลอดชีวิตของแพทย์ต้องพบกับภาวะที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดมาตั้งแต่เริ่มการศึกษาวิชาแพทย์ تراกตราต่อการทำงานหนัก และเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บนานาชนิด (เฉลิมสุข บุญไทย และคนอื่น ๆ. 2527 : 70) บรรยากาศทางการเรียนที่เคร่งเครียดหลักสูตรเนื้อหาที่มาก และไม่มีการผ่อนคลายทางจิตใจ บรรยากาศของการแข่งขันชิงดีชิงเด่นทำให้นักศึกษาแพทย์ไม่มีความสัมพันธ์กัน และไม่ค่อยรู้จักกัน (โสภา ชูพิกุลชัย. 2520 : 68) จะเห็นได้ว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย มีส่วนทำให้เกิดภาวะเครียด นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอีกหลายด้านที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านส่วนตัวพบว่าพื้นฐานบุคลิกภาพ A เป็นบุคลิกภาพคนที่ชอบฝ่าฟันอุปสรรคชอบทำให้สำเร็จสัมฤทธิ์ผล ทำงานรวดเร็ว ส่วนบุคลิกภาพแบบ B เป็นลักษณะของผู้มีจิตใจเยือกเย็น ไม่ชอบฝ่าฟันอุปสรรค อดทนและรอคอยได้ซึ่งพื้นฐานบุคลิกภาพเดิมของบุคคล จะส่งผลให้เกิดภาวะกดดันทางจิตใจได้ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันจะส่งผลต่อความเครียดต่างกันโดยเฉพาะเพศหญิงจะมีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายจากภาวะเครียดมากกว่าเพศชายเนื่องจากไม่สามารถปรับตัวได้ (ปราโมทย์ ประสาทกุล. 2533 : 3) ในด้านครอบครัวรายได้ของครอบครัว สัมพันธภาพของบิดามารดาในแง่ที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันหรือไม่ได้อยู่ด้วยกันนั้นต่างส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อจิตใจและการเกิดภาวะเครียดของบุตรทั้งสิ้น

จากข้อมูลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อจะได้ทราบว่าปัจจัยบางประการที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งแบ่งออกเป็นปัจจัยใหญ่ 3 ด้านคือ ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา จะเป็นเหตุปัจจัยให้นักศึกษาแพทย์เกิดความเครียดมากน้อยเพียงใด และมีความสัมพันธ์กับความเครียดจริงหรือไม่ เพื่อจะได้ทราบและหาแนวทางป้องกันแก้ปัญหาหรือลดความเครียดของนักศึกษาแพทย์ลง อันจะส่งผลให้นักศึกษาแพทย์ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนออกไปประกอบอาชีพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จำแนกตามตัวแปรด้านส่วนตัวและด้านครอบครัว
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษากับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบระดับความเครียด และตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อใช้เป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนนักศึกษานำไปประกอบการพิจารณาในการวางแผน ป้องกัน แก้ไข ปรับปรุง และส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร คือ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2546 ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 170 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

กรณีที่ 1 ในการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดตามตัวแปรด้านส่วนตัวของนักศึกษาและด้านครอบครัวของนักศึกษา

ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

ด้านส่วนตัวของนักศึกษา ได้แก่

1. เพศ แบ่งออกเป็น
 - เพศชาย
 - เพศหญิง
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งออกเป็น
 - GPA ต่ำกว่า 3.50
 - GPA 3.50-3.74
 - GPA 3.75 ขึ้นไป
3. บุคลิกภาพ A-B แบ่งออกเป็น
 - บุคลิกภาพแบบ A
 - บุคลิกภาพแบบ B

ด้านครอบครัวของนักศึกษา ได้แก่

1. รายได้ครอบครัวต่อเดือน แบ่งออกเป็น
 - ต่ำกว่า 20,000 บาท
 - 20,000 – 30,000 บาท
 - มากกว่า 30,000 บาท ขึ้นไป
2. สัมพันธภาพของบิดามารดา แบ่งออกเป็น
 - บิดามารดาอยู่ด้วยกัน
 - บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

กรณีที่ 2 ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

ตัวแปร ได้แก่ ความเครียดและคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

นิยามปฏิบัติการ

1. ความเครียด หมายถึง อาการและความรู้สึกทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย ซึ่งส่งผลให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล โดยจะแสดงอาการต่าง ๆ ออกจากร่างกายที่มีลักษณะไม่เฉพาะเจาะจง และเป็นสัญญาณเตือนให้ร่างกายจะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดภาวะสมดุล

ในการวิจัยครั้งนี้ ความเครียดวัดได้จาก แบบสอบถามความเครียด โดยปรับปรุงจากแบบวัดระดับความเครียดของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544)

เกณฑ์ในการจัดระดับความเครียด คือ

ค่าเฉลี่ย 0.00 - 1.00 หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.01 - 2.00 หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 2.01 - 3.00 หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับมาก

2. บุคลิกภาพ A-B หมายถึง ลักษณะเฉพาะที่รวมอยู่ในตัวบุคคลและพฤติกรรมที่แสดงออกหรือตอบสนองในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ทำให้บุคคลนั้นแตกต่างจากบุคคลอื่น โดยแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 แบบ

บุคลิกภาพแบบ A เป็นลักษณะบุคลิกภาพของคนที่รักความก้าวหน้า ชอบฝ่าฟันอุปสรรค มีความก้าวร้าว โกรธง่าย ชอบทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ทำงานด้วยความรวดเร็ว ไม่ชอบการรอคอย

บุคลิกภาพแบบ B เป็นลักษณะบุคลิกภาพของคนที่ค่อนข้างเฉื่อยชา จิตใจเยือกเย็น ทำงานไปเรื่อย ๆ ไม่หวังผลสัมฤทธิ์ ไม่ชอบฝ่าฟันอุปสรรค รอคอยได้

ในการวิจัยครั้งนี้ บุคลิกภาพวัดได้จากแบบสอบถามบุคลิกภาพ โดยปรับปรุงจากแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และบุคลิกภาพแบบ B ของ อุษา เชาวลิต (2540)

เกณฑ์ในการจัดกลุ่มบุคลิกภาพออกเป็นแบบ A และแบบ B คือ

บุคลิกภาพแบบ A หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป

บุคลิกภาพแบบ B หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยลงไป

3. คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา หมายถึง คุณภาพตามการรับรู้ของนักศึกษาต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทางการเรียนรู้ ทั้งในและนอกห้องเรียน หรือลักษณะใด ๆ ภายในสถานศึกษาที่มีผลต่อตัวนักศึกษา ในการศึกษาแบ่งสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมและการบริการ และด้านอาคารสถานที่

3.1 คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาด้านการเรียนการสอน หมายถึง คุณภาพตามการรับรู้ของนักศึกษาต่อพฤติกรรมและวิธีการสอนของอาจารย์ พฤติกรรมการเรียนของนักเรียน อุปกรณ์และสื่อในการเรียนการสอน และความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา

3.2 คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาด้านกิจกรรมและบริการ หมายถึง คุณภาพตามการรับรู้ของนักศึกษาต่อลักษณะสภาพการณ์ที่เกี่ยวกับกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น เพื่อเพิ่มประสบการณ์นอกจากการเรียนในห้องเรียน ตลอดจนการจัดบริการและสวัสดิการแก่นักศึกษาในด้านหอพัก สุขอนามัย และการให้คำปรึกษาแนะนำ

3.3 คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาด้านอาคารสถานที่ หมายถึง คุณภาพตามการรับรู้ของนักศึกษาต่อลักษณะและสภาพของอาคารสถานที่ ด้านห้องเรียน อาคารที่พัก ห้องน้ำ สนามกีฬา สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา โดยปรับปรุงจากแบบสอบถามสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยของ อูซา เชาวลิต (2540) โดยใช้เกณฑ์การแบ่งคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา คือ คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาดีระดับคะแนนจะสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม และคุณภาพของสถานศึกษาไม่ดีจะมีคะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เพศ หมายถึง เพศของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

-เพศชาย

-เพศหญิง

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสามารถทางการเรียน ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ที่แสดงถึงผลสำเร็จในการเรียน โดยพิจารณาจากผลการเรียนที่เป็นระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมของทุกวิชาตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยจำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- GPA ต่ำกว่า 3.50
- GPA 3.50–3.74
- GPA 3.75 ขึ้นไป

3. รายได้ครอบครัวต่อเดือน หมายถึง เงินรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดามารดารวมกัน หรือผู้ปกครองที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย หรือของนักศึกษาเองแบ่งเป็น 3 ระดับได้แก่

- ต่ำกว่า 20,000 บาท
- 20,000 – 30,000 บาท
- มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป

4. สัมพันธภาพของบิดามารดา หมายถึง ลักษณะการครองชีวิตคู่ในครอบครัวของบิดามารดาของนักศึกษา จำแนกเป็น 2 ประเภทดังนี้

- บิดามารดาอยู่ด้วยกัน หมายถึง บิดามารดายังมีชีวิตอยู่และใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน

- บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน หมายถึง บิดามารดาไม่ได้ครองชีวิตคู่อยู่ด้วยกัน อาจมีการหย่าร้าง บิดาหรือมารดาเสียชีวิต

5. นักศึกษาแพทย์ หมายถึง นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2546

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 ทฤษฎีความเครียด
 - 1.3 ชนิดของความเครียด
 - 1.4 สาเหตุของความเครียด
 - 1.5 ระดับความเครียด
 - 1.6 ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียด
 - 1.7 อาการของความเครียด
 - 1.8 การประเมินความเครียด
 - 1.9 ความเครียดในนักศึกษาแพทย์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับเพศ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับบุคลิกภาพ A-B
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับรายได้ครอบครัวต่อเดือน
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับสัมพันธภาพของบิดา

มารดา

7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

สำหรับความหมายของความเครียดนั้น มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้
หลายความหมาย ดังต่อไปนี้

เซลเย (Selye. 1976 : 54) ผู้สร้างทฤษฎี เกี่ยวกับความเครียดกล่าวว่า ความเครียด
เป็นภาวะหนึ่งของชีวิต เป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคามทั้งจากภายในและ
ภายนอกร่างกาย ซึ่งคุกคามหรือขัดขวาง การทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของ

บุคคล เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น

บอม, คอยเน และโฮลรอยด์ และโฮบฟอลล์ (สมชาย และคนอื่น ๆ. 2538 : 3 ; อ้างอิงจาก Baum. 1990 ; Coyne & Holroyd. 1982 ; Hobfoll. 1989) ได้ให้ความหมายความเครียดดังนี้

ความเครียดเป็นการตอบสนองสิ่งคุกคามหรือกดดัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ

1. องค์ประกอบทางด้านร่างกาย (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะปัสสาวะ

2. องค์ประกอบทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น

2.1 ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พูดเร็ว นอนตัวเกร็งนอนไม่หลับ รับประทานอาหารมากหรือไม่เจริญอาหาร

2.2 ด้านความคิด เช่น คิดไม่ออก ไม่มีสมาธิ จำไม่ค่อยได้

2.3 ด้านอารมณ์ เช่น กลัว กังวล โกรธ คับข้องใจ

จอห์นสัน (Johnson. 1990 : 2543–2545) กล่าวว่า ความเครียด คือ การตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไป เป็นสัญญาณเพื่อให้รู้ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงให้เกิดภาวะสมดุลอารมณ์ที่มีส่วนทำให้เกิดความเครียด เช่น อารมณ์โกรธ กังวล คับข้องใจ กลัว

จุฑาธิป วัชรานนท์ (2538 : 3) ให้ความหมายว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจได้รับความรู้สึกกดดัน จากสิ่งกระตุ้น ทำให้เกิดความเครียดทั้งภายในและภายนอก จากปัจจัยทางด้านทั่วไป และปัจจัยทางด้านการการทำงานทำให้มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล หงุดหงิด กลัว ตกใจง่าย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เป็นต้น

สมชาย จักรพันธ์ และคนอื่น ๆ (2538 : 35) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลต้องมีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญ และปรับตัวต่อสิ่งเร้า หรือภาวะที่กดดันมากเกินไป ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขัดแย้ง หรือคับข้องใจ และเกิดเสียสมดุลในการปรับตัวได้

สุนทรี ภิญโญมิตร (2539 : 17) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อภาวะการณ์ที่มากกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่อย่างเต็มที่เต็มกำลังเพื่อรักษาภาวะที่ดีของตนไว้

สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (2539 : 7) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่กระตุ้นด้วยเหตุต่าง ๆ ให้มีการตื่นตัวขึ้นมากกว่าภาวะปกติเพื่อเตรียมพร้อมและเข้าเผชิญกับสถานการณ์ที่ย่างยากซับซ้อน และมีความสำคัญต่อชีวิต ความเป็นอยู่ ความสำเร็จของตนเอง ปฏิกิริยาการเตรียมพร้อมนี้ คือความเครียดที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพื่อรับสถานการณ์นั้น

คู่มือคลายเครียด กรมสุขภาพจิต (2541 : 9) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือ เสียใจความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงมักหนีความเครียดไปไม่พ้นความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่ เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้

จากความหมายต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่มีต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งมีทั้งในด้านที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ถ้าบุคคลปรับตัวและสามารถจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามได้ จะทำให้เกิดพลังในการต่อสู้อุปสรรค และเสริมความแข็งแกร่งทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ แต่ถ้าหากปรับตัวไม่ได้ ร่างกายและจิตใจ จะมีอาการเปลี่ยนแปลง และแสดงออกถึงภาวะเสียสมดุลการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ทฤษฎีความเครียด

เซลเย (สรัยศรี อนันต์ประเสริฐ. 2544 : 15-17 ; อ้างอิงจาก Selye.1956 : 133 – 140,145-157) กล่าวว่า ร่างกายได้รับการคุกคามทำให้เกิดความเครียด สิ่งคุกคาม (Stressors) นั้นอาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งอาจทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนไป โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไป ทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเรียกว่า การปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะสัญญาณเตือน (Alarm Reaction Stage) เป็นระยะที่บุคคลตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้นทันทีโดยไม่มีโอกาสรวบรวมจิตใจ และร่างกายเข้าด้วยกัน ระยะนี้เป็นระยะสั้น บุคคลส่วนมากจะตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้นในระยะนี้ด้วยการใช้เสียง บางคนอาจถึงขั้นช็อคได้ ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมใต้สมอง (Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมนออกมาทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวเร่งความเครียดและปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ระยะนี้แบ่งออกเป็น

1.1 ระยะช็อคหรืออดรีนอจิกเฟส (Adrenergic Phase) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทันทีที่มีภาวะเครียด โดยเริ่มต้นที่ ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะกระตุ้นต่อมหมวกไตส่วนเมดัลลา (Adrenal Medulla) ให้หลั่ง catecholamines (Catecholamines) คือ อีพิเนฟริน (Epinephrine) และนอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine) เพิ่มมากขึ้น เพื่อเร่งเซลล์ทั่วไปทำงานต่อต้านอย่างไม่เป็นระบบ มีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

1.2 ระยะต่อต้านช็อค หรือระยะแกช็อค (Counter Shock Phase) ระยะนี้จะเริ่มมีการปรับตัวที่มีการประสานงานมีระเบียบดีขึ้น มีการเร่งการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ โดย

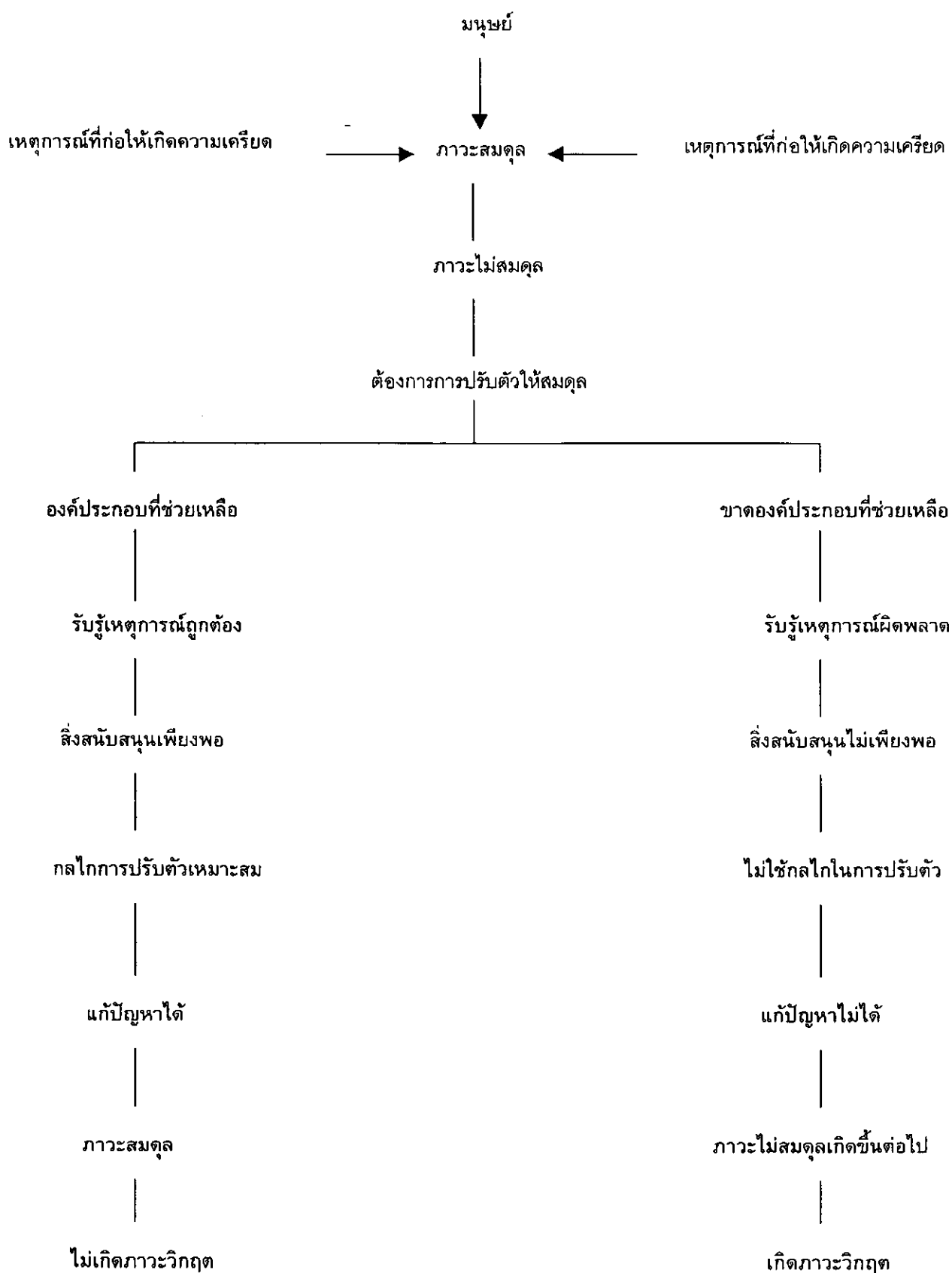
ระยะนี้ต่อมใต้สมองส่วนหน้า (Anterior Pituitary Gland) จะขับ A.C.T.H (Adreno Corticotrophic Hormone) เพิ่มขึ้น มีผลกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตส่วนเปลือกไตผลิต กลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoid) และมินเนโรคอร์ติคอยด์ (Minerocorticoid) เพิ่มขึ้น เพื่อเป็นพลังงานในการเผาผลาญให้ร่างกายมีการสร้างอินซูลิน (Insulin) น้อยลง ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น มีการสร้างภูมิคุ้มกันโรค มีการดูดซึมกลับของน้ำและโซเดียมเข้าร่างกาย มีการปรับระดับไหลเวียนและความดันโลหิตเพื่อคืนสู่สภาวะสมดุล ความรุนแรงในระยะสัญญาณเตือนจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียดในขั้นเบา (Mild) หรือรุนแรง (Severe) มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของบุคคลและตัวแปรที่สำคัญ เช่น ประสบการณ์ที่ได้รับ สิ่งที่มากระทบและอื่น ๆ ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในขณะนั้น ในระยะสัญญาณเตือนถ้าไม่รุนแรงร่างกายก็สามารถปรับให้สู่ระยะต่อต้านได้

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) เป็นระยะที่มีการปรับตัวอย่างแท้จริง การปรับตัวที่เกิดขึ้นเป็นผลของ Negative feedback ทำให้อัตราการเร่งต่าง ๆ ลดลงสู่ภาวะปกติ ในระยะนี้การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกจะลดลง การหลั่งฮอร์โมนของต่อมหมวกไตส่วนเปลือกไตสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีการใช้กลไกเฉพาะอย่างมากขึ้น ในกรณีสิ่งกระทบไม่รุนแรงมาก การเกิดปฏิกิริยาป้องกันในระยะนี้จะปรับกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลและยุติกระบวนการปรับตัวตอบโต้กลไกต่าง ๆ ได้

3. ระยะหมดหวัง (Stage of Exhaustion) เป็นระยะที่ย้อนกลับเข้าสู่ระยะสัญญาณเตือนใหม่ ภายหลังจากระยะต่อต้าน ระยะนี้จะเกิดในกรณีที่สิ่งกระทบรุนแรง อาการของปฏิกิริยาในระยะสัญญาณเตือนจะปรากฏขึ้นใหม่ ร่างกายเริ่มอ่อนแอ การเร่งกลไกตอบสนองครั้งนี้จะล้มเหลวได้ง่ายถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือทำให้ร่างกายมีการชำรุดของอวัยวะและตายได้ เป็นผลจากปฏิกิริยาตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติ ร่วมกับปฏิกิริยาของฮอร์โมนของต่อมใต้สมองและต่อมหมวกไต

จะเห็นได้ว่า การปรับตัวระยะที่หนึ่งคือระยะสัญญาณเตือนที่เป็นระยะของการเพิ่มพลังงานสำหรับการเผชิญภาวะเครียด โดยการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ ระยะที่สองคือ ระยะต่อต้านเป็นระยะที่กลไกการปรับตัวต่อต้านสิ่งคุกคามทั่วไปของระบบ เริ่มดำเนินงานได้อย่างมีระเบียบเพื่อที่จะปรับคืนสู่สภาวะสมดุล ส่วนในระยะที่สาม คือ ระยะหมดกำลัง เป็นระยะที่กลไกไม่อาจปรับคืนเข้าสู่สภาวะสมดุลได้ เป็นผลให้เกิดการชำรุดถาวรของอวัยวะในร่างกายบางอย่าง และเป็นเหตุให้ตายได้

การปรับตัวให้สู่ภาวะสมดุลจะต้องใช้กลไกการปรับตัวให้เหมาะสม ถ้าใช้ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้ อภิสิทธิ์ และเมสสิก (สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. 2544 : 20 ; อ้างอิงจาก Aguilera and Messik. 1974 : 63-64) ได้กล่าวว่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้นร่างกายต้องการองค์ประกอบบางอย่าง เพื่อช่วยควบคุมร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แสดงการเกิดภาวะวิกฤตและการปรับตัวสู่ภาวะสมดุล

ที่มา: Aguilera and Messick. (1974). 63-64.

ชนิดของความเครียด

แบ่งชนิดของความเครียดแตกต่างกันออกไปหลายแบบดังนี้

1. แบ่งตามสิ่งที่เกิด แบ่งได้ 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

1.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ การเจ็บป่วยเรื้อรัง

1.2 ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) หมายถึง สถานการณ์ที่เป็นการกระทบให้เกิดความคับข้องใจ (Frustration) และขัดแย้งในจิตใจ (Conflict) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย

2. แบ่งตามผลที่เกิดขึ้น ประพิมพรรณ สุวรรณภู (2533 : 8-9) ได้แบ่งตามความเครียดออกเป็นดังนี้

2.1 ความเครียดที่ดี (Positive Thing or Positive Force) หรือเรียกว่า ความสุข (Eustress) ความเครียดชนิดนี้เป็นความเครียดทางด้านบวก เกิดขึ้นเนื่องจากมีความสุข สนุกสนาน ได้ประสบการณ์ที่เพลิดเพลินอิ่มเอิบไปด้วยความปิติยินดี ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จ ในหน้าที่การงาน เป็นต้น

2.2 ความเครียดที่ไม่ดี (Negative thing or Negative force) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลในลักษณะที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ และนำไปสู่ความคับข้องใจ ได้แก่ การหย่าร้าง ญาติมิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

ปกติร่างกายของคนเราต้องการปริมาณความเครียดที่เหมาะสมเพื่อกระตุ้นให้การทำงาน บรรเทา (Braham. 1990 : 17) ได้กล่าวว่า Distress เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดน้อยหรือมากเกินไป ส่วน Eustress นั้นเกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดที่เหมาะสมในการกระตุ้นและท้าทายให้เราทำงานได้ผลสูงสุด

3. แบ่งตามสาเหตุที่เกิด อัลเบรช (Albrecht. 1979 : 86-87) ได้แบ่งประเภทของความเครียดตามสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เป็น

3.1 ความเครียดจากเวลา (Time Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการมีเวลาไม่เพียงพอที่จะทำงานให้สำเร็จ

3.2 ความเครียดจากสถานการณ์ (Situational Stress) เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกคุกคามจิตวิทยาซึ่งไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้

3.3 ความเครียดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipatory Stress) เป็นความทุกข์ใจหรือกังวลใจต่อเหตุการณ์ที่คาดการณ์ว่าจะเกิด ซึ่งสถานการณ์นั้นอาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้

3.4 ความเครียดจากการเผชิญหน้า (Encounter Stress) เป็นความทุกข์ใจต่อการที่จะต้องติดต่อกับบุคคลที่เข้ากันไม่ได้ หรือเป็นความเครียดที่ต้องเผชิญหน้ากับบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา และไม่อาจคาดหวังว่าบุคคลนั้นจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีหลายประการ ดังมีผู้กล่าวไว้ดังนี้

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2535 : 486-489) อธิบายสาเหตุของความเครียดว่า แบ่งเป็น 2 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. สาเหตุภายใน

1.1 สาเหตุทางร่างกาย

1.2 สาเหตุทางจิตใจ

2. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

2.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด ภาวะต่าง ๆ ที่เป็น สาเหตุของความเครียดนี้ ยังไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นโรคหรือป่วยเป็นโรคแล้ว ก็ได้หลายคนชอบเรียกความเครียดที่เกิดจากสาเหตุนี้ว่า “ร่างกายเครียด” ในเมื่อร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ ส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย ก็จะทำให้อีกส่วนชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดก็จะทำให้จิตใจเครียดไปด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

2.1.1 ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานมาอย่างหนักและนาน เปรียบเสมือนเครื่องยนต์ที่กำลังร้อนจัด เนื่องจากเดินเครื่องมานาน

2.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน ไม่รู้จักพักผ่อนให้เพียงพอ อดหลับอดนอน บางคนไม่รู้จักวิธีพักผ่อนที่ถูกต้อง เช่น ไปเที่ยวจนตึกตื่น ตื่นเหล่าเมายา เล่นการพนัน การกระทำดังกล่าว เป็นการเพิ่มความอ่อนเพลียให้กับร่างกายมากขึ้น

2.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

2.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น เป็นไข้สูง มีโรคประจำตัว มีความเจ็บป่วยอยู่เสมอ ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานได้ไม่ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

2.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก แม้ร่างกายจะเจ็บป่วย สุรา และ ยาเสพติดก็ไม่ทำให้ร่างกายไม่รู้สึกป่วย ทำให้โรคเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัวและหากไม่รักษา จะเป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวนี้นำไปก่อให้เกิดความรู้สึก ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด บางคนเรียกความเครียดจากสาเหตุนี้ว่า “อารมณ์เครียด”

1.2.2 ความรู้สึกบางอย่าง ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสียชื่อเสียง เกียรติยศ ความภาคภูมิใจ และความรู้สึกตัวเองกระทำผิด กลัวเขาจะรู้หรือจับได้ ความรู้สึกดังกล่าวนำไปให้เกิดความเครียดได้

1.2.3 ความคับข้องใจ หรือภาวะของจิตใจเกิดขึ้น เมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมา

1.2.4 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ สะอาด เรียบร้อย ขยัน เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง ปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับ มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักและต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ (Impulsion, Aggression, Poor Emotional Control) คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น (dependence) คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นตัวเอง มีความรู้สึกตัวเองไม่เก่ง ไม่เข้มแข็ง ขาดประสบการณ์ ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตัวเอง ต้องอาศัยความคิดคำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุภายนอก

ในข้อนี้หมายถึงปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดซึ่ง ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน ที่พบบ่อย ได้แก่ พ่อแม่ ลูก คู่รัก คู่สมรส ญาติ และเพื่อนสนิทเสียชีวิตหรือต้องพรากจากกัน ตกงานหรือให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย หมดเนื้อหมดตัว

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (psychological imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก แต่งงานใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอะไรก็ตาม โดยเฉพาะที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน โดยไม่คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมไว้อ่อน เป็นสาเหตุของความเครียดได้ เช่น การย้ายที่อยู่หรืออพยพย้ายถิ่น ย้ายโรงเรียน ย้ายงานเปลี่ยนงาน

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามต่อชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือเกิดจากธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกายอยู่ในสนามรบ น้ำท่วม และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นความเครียดที่เกิดจากการประกอบธุรกิจ เช่น งานที่ต้องรับผิดชอบมาก งานมีปัญหา งานใหญ่ใช้เงินมหาศาล งานที่ต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่นกัน ทำงานหลายหน้าที่ ทำงานหลายแห่ง งานที่กิจการไม่ดีประสบภาวะขาดทุน สภาวะความเป็นอยู่ที่ทำงานไม่ดี ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ งานที่ไม่มั่นคงแน่นอน ขาดโอกาสที่จะก้าวหน้า มองไม่เห็นความสำเร็จของงานที่ทำอยู่ การงานบางประเภทและบางอาชีพก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ได้เคยมีรายงานไว้ว่า อาชีพแพทย์ ตำรวจ นักบินอวกาศ มีอัตราการเจ็บป่วยสูงมีสาเหตุมาจากความเครียดสูงโดยมีสาเหตุมาจากความเครียด

2.5 ทำงานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูงผู้ที่อยู่ในตำแหน่งหัวหน้างานหรือผู้บริหารงานต้องรับผิดชอบการวินิจฉัย สั่งการ วางแผน คำนวณนโยบาย ควบคุมดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาจำนวนมาก มีปัญหาต้องแก้ไขอยู่เสมอ ๆ หน้าที่การงานทำให้เกิดความเครียดได้มาก ยิ่งรับผิดชอบงานหรืออยู่ตำแหน่งสูงเท่าใด ยิ่งมีความเครียดมากเท่านั้น ชิน โอสทัทคบาเรอ (ชูทิตย์ ปานปรีชา. 2535 : 488 ; อ้างอิงจาก ชิน โอสทัทคบาเรอ. 2528) ได้รายงานไว้ว่า ข้าราชการระดับบริหาร มีโอกาสเกิดความเครียดจากการทำงานได้มาก ในการตรวจข้าราชการระดับรองอธิบดี จำนวน 24 คน เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2544 พบว่า มีเพียงคนเดียวที่ปกติ ผู้ที่ปกติเป็นรองอธิบดีมาไม่กี่เดือน นอกนั้นทำงานในตำแหน่งนี้มานานกว่า 1 ปี ทั้งสิ้น

2.6 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนไม่ได้เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด มีความเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อม มีความไม่ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน มีโอกาสเป็นผู้รับเคราะห์ และได้รับความทุกข์ทรมานสูง ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

คู่มือคลายเครียด กรมสุขภาพจิต (2541 : 10) แบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 3 ประการ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่สมหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักในงาน หรือภาวะต่าง ๆ รู้สึกว่าตัวเองทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงช่วงวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไป จนถึงอาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2545 : 2) แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้อธิบายสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีโอกาสเกิดความเครียดได้ง่ายดังนี้

1. พวกเขารู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย
2. มีความรู้สึกชิงแข่งขันสูงต้องการเอาชนะ
3. ขาดความยืดหยุ่นทางความคิด เอาตัวเองเป็นหลัก
4. คนที่ชอบเก็บกด ไม่กล้าแสดงความรู้สึกจริง ๆ ของตนเองแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ

น้อย ๆ

5. คนที่ยอมรับความดกดขี่ของตนเองไม่ได้
6. คนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอมาก อ่อนไหวกับเรื่องต่าง ๆ
7. คนที่ระแวง ขี้สงสัยไม่ไว้วางใจใคร
8. เป็นโรคเรื้อรังหรือโรคร้ายแรง
9. อยู่ในสภาวะที่ทำให้ไม่สบายใจ โดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ต้องอยู่กับงานที่ไม่ชอบ

หรือ เพื่อนร่วมงานที่สร้างปัญหา

10. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ

จากสาเหตุที่ได้กล่าวมาแล้ว สามารถสรุปได้ว่า ความเครียดนั้นมีสาเหตุได้ทั้งภายในและภายนอกบุคคล สาเหตุภายในบุคคลนั้นเกิดได้จากร่างการเหนื่อยล้า การเจ็บป่วยของร่างกาย มีโรคร้ายแรงหรือโรคเรื้อรัง ตลอดจนการมีบุคลิกภาพอ่อนแอ อ่อนไหวง่าย หรือจริงจังรุนแรงเกินไป ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การอยู่ในสภาพที่ต้องทำงานไม่ชอบ หรือมีเพื่อนร่วม

งานที่สร้างปัญหา สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ การตายจากของคฤสมรส สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเครียดได้ ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วจะส่งผลให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะรักษาสมดุลของแต่ละบุคคล

ระดับความเครียด

ความเครียดในแต่ละบุคคล จะมีความรุนแรงหรือไม่ในแต่ละระดับนั้นขึ้นอยู่กับ การปรับตัวต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคาม ในบางสถานการณ์ สาเหตุของความเครียดเดียวกัน บุคคลก็สามารถเกิดการรับรู้และตอบสนองที่แตกต่างกันได้ นักวิชาการหลายท่านได้แบ่งระดับความเครียดดังนี้

เมนิงเจอร์ (จันทร์แรม กิจเหมาะ. 2539 : 23 ; อ้างอิงจาก Meninger. 1977) แบ่งความเครียดไว้ 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับปกติ (Normal Stress) หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่คนส่วนใหญ่เผชิญอยู่บ่อย ๆ จะมีผลกระทบต่องานเพียงเล็กน้อย ทำให้สามารถทำงานได้นานและขยันยิ่งขึ้น ความเครียดในระดับนี้เกิดในช่วงเวลาสั้น ๆ และสามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติได้โดยการพักผ่อนวันสุดสัปดาห์ในยามค่ำคืน และวันหยุดที่เป็นครั้งคราว

2. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานาน ต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญ ความเครียดในระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตลดลง หรือมากขึ้นก็ได้ ถ้าได้รับการจัดการความเครียดในระดับนี้จะกลับคืนสู่ความเครียดระดับปกติได้

3. ความเครียดในระดับผิดปกติ (Abnormal Stress) ความเครียดในระดับนี้เกี่ยวข้องกับอาการทางโรคประสาทและโรคจิต อาการที่ปรากฏอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองได้ละผู้อื่น เช่น มีอาการของโรคจิตซึมเศร้า (Melancholia) มีอาการหลงผิด (Delusion) และมีพฤติกรรมไปจากปกติ

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533 : 3-4) ได้แบ่งความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ ซึ่งความเครียดในระดับนี้มีผลผลักดันให้บุคคลทำงานได้ดีขึ้น ไม่นิ่งเฉย ไม่เกียจคร้าน

2. ความเครียดในระดับปานกลาง ความเครียดระดับนี้อาจมีผลกระทบต่อการกระทำต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหารมากกว่าปกติ การนอนไม่หลับ ติดสุราและยาเสพติด เป็นต้น

3. ความเครียดในระดับรุนแรง ความเครียดระดับนี้อาจทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า หรือวิกลจริต ควบคุมตนเองไม่ได้

4. ความเครียดในระยะยาว ความเครียดระดับนี้อาจส่งผลกระทบให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ รวมไปถึงการแก่เร็ว และอายุสั้นด้วย

กล่าวโดยสรุปแล้ว ความเครียดแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่มีอยู่เล็กน้อย สามารถเกิดได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะเผชิญปัญหาบุคคลอาจไม่รู้สึกรู้สึ เพราะความเคยชินจะเกิดในช่วงเวลาอันสั้นเพียงนาที หรือชั่วโมงไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรของร่างกาย ความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดเจน อีกทั้งยังไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต

2. ความเครียดในระดับปานกลาง จะรุนแรงกว่าระดับแรก และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว จะมีระยะยาวนานเป็นชั่วโมงเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนัก เรียนหนัก เจ็บป่วย ความขัดแย้งระหว่างบุคคลมากกว่าระดับแรก แต่ยังไม่ส่งผลเสียต่อการดำรงชีวิตรวมถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน

3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้ เป็นภาวะจิตใจที่เผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมาก เกิดขึ้นนานต่อเนื่อง เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี ยึดเยื้อ ร่างกายและจิตใจป่วยแพ้ต่อความเครียด บุคคลล้มเหลวในการปรับตัว ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจอย่างชัดเจน เช่น เบื่ออาหาร หรือ เจริญอาหารมากเกินไป ระบบขับถ่ายปกติ หงุดหงิด วิตกกังวล ห่อแค้น ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ประสิทธิภาพการทำงานลดลง บุคคลที่มีความเครียดระดับนี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียด

สุจิต สุวรรณชีพ (2531 : 96) กล่าวว่า ระดับความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ดังนี้

1. ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง
2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมตนเองมั่นใจในตนเอง กล่าวได้กล้าเสีย รู้จักมองการไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขัน จะมีความเครียดไม่มากนัก
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. การประเมินความสำคัญของปัญหา ถึงแม้จะเป็นเรื่องรุนแรง แต่คิดว่ามีความสำคัญต่องานไม่มากนัก หรือมีเจตคติในลักษณะที่มองเห็นปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตนเองระดับความเครียดก็จะไม่สูง

5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกว่าจะมีภัยก็จะได้รับความช่วยเหลือ

จากข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า บุคคลจะมีความเครียดมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความกดดัน จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ลักษณะของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ความสามารถในการแก้ปัญหา การประเมินความสำคัญของปัญหา และได้รับการช่วยเหลือจากภายนอก

อาการของความเครียด

เมื่อมีความเครียดมากจนเกินไป ร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดเป็นอาการต่าง ๆ แตกต่างกันในแต่ละบุคคลซึ่งมีผู้กล่าว อาการของความเครียดที่เกิดขึ้น ดังนี้

ดูแกน และคนอื่น ๆ (อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์. 2543 : 26 ; อ้างอิงจาก Dogan and others. 1986 : 191-198) ได้กล่าวถึงอาการของความเครียดโดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด จุนเจียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหนื่อย ออกร่างกายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พุดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกลุกกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534 : 36) กล่าวว่าความเครียดเป็นอาหารที่อาจแสดงออกโดยตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเครียด เช่น ความห่วงกังวล ความตื่นเต้น ความตกใจ เหนื่อย ความประหม่า ความโกรธ ความเครียด หรือความไม่พอใจ ความรัก ความดีใจ ความรู้สึก หรืออารมณ์ต่าง ๆ ถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานเกินไป ย่อมก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจแสดงออกโดยอาการอื่น ๆ ได้แก่

1. หน้ามืด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม
2. หน้าซีด หรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจนหน้าซีด หรือหน้าแดง
- อายจนหน้าแดง
3. ใจเต้น ใจสั่น หรือรู้สึกว่าใจเต้นแรง จนประทุออกมาเต้นนอกอก
4. ปวดศีรษะ มึนศีรษะ หรือรู้สึกเบาหรือโหวง ๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. มือเท้าเย็น และอาจมีเหงื่อออกตามมือและเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่าอาย เป็นต้น
6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อย ๆ หรือฝันทั้งคืนโดยเฉพาะฝันร้าย
8. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหาร และร่างกายผอมลง ๆ แต่บางคนเวลาเครียดกลับรับประทานอาหารมากขึ้น บ่อยขึ้น จนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว

9. ปวดท้อง ท้องเสียหรือท้องผูก บางคนท้องเสียพวยพวยเรื้อรังก็หายเป็นปกติ บางคนเครียดแล้วท้องผูก ไม่ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาหลายวัน

10. ปัสสาวะบ่อย บางคนเครียดแล้วปัสสาวะบ่อย เช่น ก่อนเข้าห้องสอบ หรือเข้าพบผู้ใหญ่ จะเกิดอาการปวดปัสสาวะขึ้นมาทันที หรือเวลาเข้านอนตอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อย ๆ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะนอนไม่หลับ

11. อ่อนเพลียไม่มีแรง เบื่อหน่าย ท้อถอย หรือทำให้ไม่มีกำลังใจทำงาน หรือบางครั้งไปเที่ยวเตร่สนุกสนานก็ไม่อยากไป

12. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยหอบ หรืออื่น ๆ ถ้าเป็นมาก อาจมีอาการมือชา เท้าชา เหมือนเป็นเหน็บชา ต่อมานิ้วมือนิ้วเท้าจะเกร็งแข็ง

สมชาย จักรพันธุ์ และคนอื่น ๆ (2538 : 10-11) ยังได้สรุปอาการของความเครียดซึ่งแสดงออก 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ดังนี้

1. อาการทางด้านร่างกาย เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้น ร่างกายจะตื่นตัวพร้อมสำหรับการป้องกัน เราเรียกปฏิกิริยา 2 ชนิด ต่อสิ่งกระตุ้นให้เรียกว่า “สู้” หรือ “หนี” ซึ่งไม่ว่าจะเป็นวิธีใดร่างกายจะเปลี่ยนแปลงให้เห็นชัด ดังนี้

1.1 หัวใจเต้นแรง ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว

1.2 ความดันโลหิตสูง

1.3 หายใจเร็วและตื้น

1.4 พลังงานสำรองในตับจะถูกส่งเข้ากระแสเลือด

1.5 ม่านตาเปิดรับแสงมาก

1.6 ประสาททุกส่วนจะตื่น

1.7 ปวดศีรษะ โดยเฉพาะบริเวณท้ายทอย ขมับ หน้าผาก ลำคอ ไหล่

1.8 กล้ามเนื้อหดเกร็ง ทำให้ปวดเมื่อยบริเวณแขน ขา ปวดหลัง

1.9 ระบบย่อยอาหารไม่ทำงานเลือดจะวกเข้ากล้ามเนื้อและสมอง

1.10 หลอดเลือดจะตีบทำให้กระแสเลือดฉีดแรง

1.11 เหงื่อแตก ปากแห้ง

1.12 เส้นเลือดบริเวณปลายมือ ปลายเท้าหดตัว เพื่อป้องกันไม่ให้หลอดเลือดออกมามาก ในกรณีได้รับการบาดเจ็บจากการต่อสู้หรือหนี การหดตัวของเส้นเลือดบริเวณนี้ทำให้มือเท้าเย็น

2. อาการทางด้านจิตใจ ในคนที่เครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจซึ่งแสดงออกทางพฤติกรรมอารมณ์ และความคิด ดังนี้

2.1 อาการทางพฤติกรรม

- นอนไม่หลับ นอนไม่เต็ม

- รับประทานอาหารมากเกินไปหรือแสดงออกตรงกันข้ามคือไม่เจริญอาหาร

- ขอบระเบิดอารมณ์
- มีการใช้ยา เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ลมประสาท ยาและสารเสพติด
- กระสับกระส่าย พุดติดขัด
- อาการสั่น เช่น มือสั่น แขนขาสั่น เดินตัวเกร็ง ชอบเคาะนิ้ว
- เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเนื่องจากสมาธิไม่ดี
- การมีเพศสัมพันธ์หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง

2.2 อาการทางอารมณ์

- หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย
- วิดกกังวล ก้าวร้าว เชื่องซึม
- เศร้า เบื่อหน่าย เหนื่อยอ่อน
- คับข้องใจรู้สึกผิด ละอาย
- ขุนมัว ตูณุกตัวเอง
- หวาดกลัว ตรึงเครียด
- ประสาทอ่อน ตกใจง่าย โดดเดี่ยวอ้างว้าง
- หวันไหวเวลามีผู้ติชมวิพากษ์วิจารณ์

2.3 อาการทางความคิด

- ไม่มีสมาธิ และไม่สามารถตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี
- หลงลืมง่าย และคิดอะไรไม่ค่อยออก
- มองตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ
- มีความคิดทางลบมากกว่าทางบวก เช่น มองผู้อื่นในแง่ร้าย ฯลฯ

จากการแสดงความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถสรุปลักษณะสำคัญ ๆ ที่เป็นสัญญาณเตือนของความเครียด ได้ดังนี้

- ตื่นและหลับไม่หลับสบาย ใช้ยามากขึ้น
- หงุดหงิด กระสับกระส่าย เหนื่อยง่าย
- เคร่งเครียด ไม่พอใจตนเอง มองโลกในแง่ร้าย
- จำอะไรไม่ค่อยได้ สมาธิไม่ดี ลำบากในการตัดสินใจ
- ปวดศีรษะ ใจสั่น ปัสสาวะบ่อย อาหารไม่ย่อย
- ปวดตามข้อ กล้ามเนื้อเกร็ง ฯลฯ

นอกจากนี้ความเครียดเรื้อรังจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของการทำงานในระบบหายใจ อาจมีการหอบหืด หลอดลมอักเสบหรือการหายใจผิดปกติ ความผิดปกติของการทำงานของต่อมไร้ท่อ ทำให้ขาดอินซูลิน เบาหวานก็จะตามมา ความเครียดยังหยุดยั้ง การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้เนื้อเยื่อ และกระดูกผิดปกติ อาจเป็นเหตุทำให้เกิดอาการข้อเสื่อม และกระดูกเปราะได้ ยิ่งกว่านั้นความเครียดยังไปกดระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เจ็บป่วยง่ายหรือ

ทำให้เกิดการดึงตัวของกล้ามเนื้อจึงทำให้เกิดอาการปวดตามข้อต่าง ๆ ของร่างกายได้ทุกส่วน
ข้อสำคัญ ความเครียดที่เราอยู่เสมอ ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง หัวใจผิดปกติ
และภาวะซึมเศร้าได้

กนกรัตน์ สุชะตุมะ (2545 : 3) ได้กล่าวถึง การแสดงออกของความเครียดในด้าน
ต่าง ๆ ดังนี้

ร่างกาย : การเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ จนถึงรุนแรง

อารมณ์ : หงุดหงิด กระวนกระวาย วิตกกังวล กลัว โกรธ เศร้า รู้สึกผิด ฯลฯ

สังคม : ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเสื่อมถอยลง หงุดหงิด มองโลกในแง่ร้าย

สติปัญญา : สมาธิสั้น ความจำ ความสามารถในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาลดลง

การตัดสินใจ : แย่ลง ไม่เหมาะสมกับวัยหรือความรู้ อาจใช้ยาหรือสารเสพติด เหล้า
บุหรี่ เพื่อลดความกระวนกระวาย หรือไม่สบายใจที่เกิดขึ้น

กล่าวโดยสรุปแล้ว การตอบสนองเมื่อเกิดความเครียดขึ้น จะมีการตอบสนองทั้งทาง
ด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากกายและใจสัมพันธ์กันเมื่อมีอาการทางกายก็จะส่งผลถึงทาง
จิตใจ ถ้ามีอาการที่จิตใจก็จะส่งผลถึงร่างกายได้ ซึ่งอาการที่แสดงออกมา อาจได้แก่ การ
กระสับกระส่าย หงุดหงิด หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว มือเท้าเย็น ปวดศีรษะ เป็นลม เบื่ออาหาร
ปัสสาวะบ่อย เศร้าซึม หลงลืม ซึ่งอาการทางด้านร่างกายที่ตอบสนองต่อความเครียดไม่จำเป็น
ต้องแสดงออกทุกระบบของการทำงานของร่างกาย ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพพื้นฐาน โครงสร้าง
กลไกป้องกันของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป นอกจากจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจแล้ว
ยังสามารถส่งผลกระทบต่อสังคม คนรอบข้างและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวของผู้ที่มีความ
เครียดด้วย เช่น มองโลกในแง่ร้าย ไม่ชอบการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น

การประเมินความเครียด

การจะวัดว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่มากนักเพียงใดนั้น เทพวัลย์ สุชาติ
(2530 : 30) กล่าวว่า การที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อ
อาการต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ความรู้สึกนั้นชี้ให้เห็นว่า การจะวัดว่า
บุคคลใดมีความเครียดหรือไม่มากนักเพียงใด สามารถวัดได้จากอาการต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย
จิตใจ และอารมณ์ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีสาเหตุของความเครียดนั่นเอง

ส่วน ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 482) กล่าวว่า การที่จะทราบได้ว่า บุคคลใดมี
ความเครียดหรือไม่มากนักเพียงใด มี 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 สังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคนทั้งด้านอารมณ์ คำบอกเล่ารวมทั้งอาการ
ต่าง ๆ เช่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ขาดความอดทน การควบคุมอารมณ์ บ่นถึงปัญหาที่แสดง
อาการเห็นเหนื่อย ถอนหายใจ กระสับกระส่าย แสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความ

แปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย โดยมีสาเหตุจากการมีงานที่ต้องรับผิดชอบมากและแก้ปัญหาไม่ตก เป็นต้น

วิธีที่ 2 ใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นเพื่อตรวจหาความเครียดโดยวัดได้จากอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วคำนวณออกมาเป็นตัวเลข เปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ๆ ทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใด ซึ่งผู้สร้างแบบทดสอบไว้มากมาย เช่น แบบวัดความเครียด Occupational Stress Indicator (OSI), Health Opinion Survey (HOS), Symptom Check List 90 (SCL – 90), Comell Medical Index (CMI)

แบบทดสอบวัดความเครียด OSI คูเปอร์ และคณะ (Cooper et al. 1988) ได้สร้างขึ้นในปี 1988 ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับแง่มุมต่าง ๆ ของความเครียด แบ่งออกได้เป็น 6 ส่วน คือ ความรู้สึกเกี่ยวกับงาน ซึ่งเป็นคำถามที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในงานที่ทำและแนวทางที่จะปฏิบัติ ถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพส่วนตัวของแต่ละบุคคล การแปลเหตุการณ์รอบตัว ปัจจัยความเครียดในการทำงาน กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาและแบบวัดความเครียด ซึ่งประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย 12 ข้อ และความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ (สุขภาพจิต) 18 ข้อ มีจำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ มีการคิดคะแนนโดยการรวมเอาอาการทั้งสองส่วนมารวมกัน แล้วให้คะแนนแบบอิงกลุ่ม แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ ผู้ที่มีคะแนนความเครียดต่ำกว่า หรือเท่ากับค่าเฉลี่ย -1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและต่ำกว่าค่าเฉลี่ย +1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่า มีความเครียดระดับปานกลาง และผู้ที่มีคะแนนความเครียดมากกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย +1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่ามีความเครียดระดับสูง

แบบสำรวจความเครียด HOS เป็นแบบสำรวจที่แมคมิลแลน (Macmillan. 1950) สร้างขึ้น ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดมีจำนวน 20 ข้อ แบบทดสอบนี้ใช้เป็นครั้งแรกที่เซตสเตอร์ริง ในปี 1950 – 1969 โดยโครงการจิตวิทยาสังคม ของมหาวิทยาลัยคอร์เนล สหรัฐอเมริกา มีหลักการให้คะแนน คือ อาการที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ได้ 3 คะแนน อาการที่เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้งให้ 2 คะแนน ไม่เคยเกิดอาการเลยให้ 1 คะแนน แล้วนำคะแนนรวมมาประเมินระดับความเครียดโดยใช้หลักคะแนนอิงกลุ่ม ผู้ที่มีคะแนนตั้งแต่ค่าเฉลี่ย +1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลงมา จัดว่ามีความเครียดระดับต่ำ ผู้ที่มีคะแนนความเครียดระหว่างค่าเฉลี่ย +1ถึง+2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่าเป็นผู้มี ความเครียดสูงกว่าปกติ มีแนวโน้มต่อการเปิดปัญหาสุขภาพและผู้ที่มีความเครียดมากกว่า +2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้มีเครียดในระดับสูงมาก เป็นกลุ่มที่อาจมีปัญหาด้านสุขภาพจิตเล็กน้อยมาบ้างแล้วควรได้รับการตรวจจากจิตแพทย์

ส่วนแบบสำรวจ CMI เป็นแบบสำรวจความเครียด ประกอบด้วยคำถามจำนวนทั้งสิ้น 195 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับสุขภาพกาย 2 ใน 3 ของคำถามทั้งหมด ที่เหลือ 1 ใน 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับอาการทางจิต

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความเครียด โดยการใช้แบบทดสอบวัดความเครียดที่ปรับปรุงจากแบบสอบถามความเครียดของสรัยศรี อนันต์ประเสริฐ ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบวัดความเครียดของ นราทร ศรประสิทธิ์ (2529) และวณี เทคนิธรรม (2541) ซึ่งเป็นแบบสำรวจวัดความเครียดจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล ชุด CMI (Cornell Medical Index) และ HOS (Health Opinion Survey) นำมาดัดแปลงเพื่อให้เหมาะสมในการใช้ เป็นคำถามที่ครอบคลุมถึงระดับ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และอาการต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุจากอารมณ์ตึงเครียด ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด มีจำนวน 37 ข้อ

ความเครียดในนักศึกษาแพทย์

นักศึกษาแพทย์ จัดว่าเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเครียด เพราะก่อนที่จะได้รับการศึกษาในโรงเรียนแพทย์ นักศึกษาจะต้องมีความมุ่งมั่น และมีการเตรียมพร้อมอย่างหนัก สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ ต้องเป็นผู้มีความรู้ มีจุดยืนและทิศทางการดำเนินชีวิตที่ค่อนข้างจะแน่นอนที่จะได้ประกอบอาชีพแพทย์ จะต้องมีการเตรียมพร้อมกับการเรียนที่ค่อนข้างหนักตลอดระยะเวลา 6 ปี ซึ่งการศึกษาในวิชาชีพแพทย์นั้น เป็นภาระรับผิดชอบที่สำคัญ ที่นักศึกษาแพทย์ทุกคนจะต้องปรับตัวต่อสภาพการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและการลงมือปฏิบัติจริงกับชีวิตมนุษย์ต้องมีความรอบคอบ ระมัดระวัง และรับผิดชอบสูง เพราะความผิดพลาดอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตผู้ป่วยได้ จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า มีปัจจัยที่เป็นต้นเหตุทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด เช่น สภาพแวดล้อมด้านการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สัมพันธภาพ ระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเรียน อาจารย์ กฎระเบียบ ข้อบังคับ ปัญหาการเงิน ค่าใช้จ่ายในการเรียน สุขภาพ บุคลิกภาพ

มีการสำรวจลักษณะอุปนิสัยและบุคลิกภาพของนักศึกษาแพทย์ศิริราช โดย ม.ล. แสงจันทร์ วุฒิกานนท์ และคณะ (วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย .2542 : 249) ได้นำแบบสำรวจ Temperament and Character Inventory (TCI 240) สร้างและพัฒนาโดย CR Cloninger ในปี ค.ศ. 1994 และได้ดัดแปลงเป็น TCI เป็นภาษาไทยมาใช้สำรวจในนักศึกษาแพทย์ศิริราช โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์กับปกติของนักศึกษาอเมริกันที่ Cloninger ได้ศึกษาไว้ พบว่านักศึกษาแพทย์ศิริราชมีลักษณะ Harm Avoidance คือ ขี้กังวล เจ้าทุกข์ หวั่นกลัว อันตราย เครียดง่าย ๆ ไม่มั่นใจเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง ขี้อาย อ่อนเพลีย และเหนื่อยง่าย สูงกว่านักศึกษาอเมริกัน แสดงว่านักศึกษาแพทย์ศิริราชไม่ค่อยมีพลังแข็งแรงทางร่างกาย มีแนวโน้มเหนื่อยง่าย ฟุ้งหวาดจากโรคภัยหรือความเครียดซ้ำๆ ในขณะที่นักศึกษาอเมริกัน มองตนว่าแข็งแรงมีพลังกระฉับกระเฉงเสมอ และฟื้นตัวจากโรคภัยหรือความเครียดได้เร็ว

จากสถิติของหน่วยบริการให้คำปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พบว่า ในปีการศึกษา 2532 มีนักศึกษาแพทย์ทุกชั้นปีมาใช้บริการ ส่วนใหญ่มาขอปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนมากกว่าปัญหาอื่น ๆ ลักษณะที่นำมา ได้แก่ ใต้คะแนนต่ำจนน่าวิตก ปฏิบัติงานไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ ไม่ส่งรายงาน ขาดเรียน ต้องสอบแก้ตัว ต้องเรียนซ้ำชั้น

สุนันทา จันทรุจิพงษ์ และคณะ (วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2534 : 145-151) ได้ทำการศึกษานักศึกษาแพทย์ที่มารับบริการให้คำปรึกษาของหน่วยบริการให้คำปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ปี 2533 พบว่ามีนักศึกษาแพทย์ที่มาขอรับบริการจำนวน 45 ราย จากจำนวนนักศึกษาแพทย์ทั้งหมด 922 คน คิดเป็นร้อยละ 4.88 เรื่องที่นักศึกษา มาปรึกษา สามารถจำแนกเป็น 2 ประเด็น คือ ปัญหาทั่ว ๆ ไปที่เกิดจากการปรับตัว และปัญหาที่เกิดจากการเจ็บป่วยทางจิตเวช ซึ่งปัญหาจากการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ที่พบมากที่สุด ได้แก่ ปัญหาการปรับตัวต่อการเรียน การปรับตัวกับเพื่อน ส่วนโรคทางจิตเวชที่พบมากที่สุด คือ โรคซึมเศร้า

นอกจากนี้ยังมีงานที่พยายามศึกษาถึงปัญหาความเครียดในนักศึกษาแพทย์ (Bjorksten. 1983 : 759-763) ได้เปรียบเทียบปัญหาของนักศึกษาแพทย์จำนวน 585 คน กับนักศึกษาอื่นๆ ทางด้านสุขภาพ มหาวิทยาลัย Medical University of South Carolina (MUSC) พบว่า นักศึกษาแพทย์มีปัญหา มากกว่านักศึกษาอื่น ๆ ในแง่สภาพการศึกษา เช่น มีเวลาส่วนตัวน้อย มีการแข่งขันกับเพื่อนร่วมชั้น ความรู้สึกว่าเหงาไม่มีเพื่อน ปัญหา ด้านสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ไม่มั่นใจตนเอง ปัญหาการวางตัว และปัญหาด้านเศรษฐกิจ เรียร์ช ยามทิพย์วัฒนา (2543 : 59 - 69) ได้ศึกษาความเครียดและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษา แพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พบว่า ภาวะเครียดมีส่วนสัมพันธ์กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กล่าวคือ พบภาวะเครียดมากในนักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีผลการเรียน อ่อนในขณะที่ผู้ที่มีผลการเรียนดีจะมีความเครียดน้อยมาก

จะเห็นได้ว่า นักศึกษาแพทย์จัดเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียด ซึ่งอาจมาจากการปรับตัวด้านการเรียน การคบเพื่อน ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม บุคลิกภาพ ค่าใช้จ่ายทางการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตลอดจนสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักศึกษา เป็นต้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับเพศ

มีนักวิจัยหลายท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ศึกษาถึงความเกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับเพศดังนี้

แคปแลน (สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. 2544 ; อ้างอิงจาก Kaplan. 1959 : 293) ได้ศึกษาความคับข้องใจและการปรับตัว พบว่า เด็กหญิงมีปัญหาคับข้องใจและปรับตัวมากกว่า

เด็กชาย เพราะเด็กหญิงได้รับการเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด และได้รับการคุ้มครอง ตลอดจนถูกสั่งสอนให้รู้จัก การเก็บความรู้สึก ควบคุมอารมณ์ ทำให้ไม่มีอิสระต่อการแสดงพฤติกรรม ทำให้เกิดความคับข้องใจ ในเด็กชายจะถูกสอนให้มีอิสระในการแสดงออก สอนให้เป็นผู้ปกครองครัวมากกว่าเด็กหญิง

แมนลีย์ (สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. 2544 ; อ้างอิงจาก Manley. 1969 : 378 – 386) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในเด็กระดับชั้น 7 ถึงระดับชั้น 12 ผลการศึกษาพบว่าเด็กหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าเด็กชาย

แซนนี่ (วิลาวณีย์ วรศรีหิรัญ. 2538 ; อ้างอิงจาก Chancy. 1989 : 3287A) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาและคณาจารย์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย

เบอร์นีย์ และทิมเบิล (Burney and Thimble. 1998 : Abstract) ได้ทำการศึกษาในเรื่องของความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสัตวแพทย์ในมหาวิทยาลัยวอชิงตัน จากการศึกษาพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความอดทนต่อความเครียดไม่แตกต่างกัน

ธนู ชาตินานนท์ (2521 : 60 – 66) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นจังหวัดชัยนาท จำนวน 215 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีปัญาสุขภาพจิตมากกว่านักเรียนวัยรุ่นชาย

ดวงเดือน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนิก (2544 : 179 – 180) ได้ศึกษาสัมพันธภาพภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีอายุ 13–17 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 917 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีปัญาสุขภาพจิตมากกว่านักเรียนวัยรุ่นชาย

นราธร ทรประสิทธิ์ (2529 : 101-106) ศึกษาปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยและโรงเรียนหอวัง แห่งละ 200 คน รวม 400 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนวัยรุ่นชาย

วิลาวณีย์ วรศรีหิรัญ (2536 : 90) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535 ตามตัวแปรเพศ จำนวน 91 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาปริญญาโทเพศหญิงมีความเครียดองค์ประกอบรวมมากกว่านักศึกษาปริญญาโทเพศชาย

พลาภรณ์ จันทรัมย์ (2539 : 68-70) ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนชาย

นลินี ธรรมอานวยสุข (2541 : 150) ศึกษาตัวแปรเกี่ยวกับความเครียดในการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรม

พลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 461 คน เป็นชาย 338 คน เป็นหญิง 123 คน ผลการศึกษาพบว่า ในกีฬาประเภททีม เด็กนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย โดยนักเรียนหญิงจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 121) ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์แผนโบราณ แบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย ปีการศึกษา 2542 จำนวน 97 คน เป็นนักเรียนชาย 38 คน นักเรียนหญิง 69 คน พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าเพศเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความเครียด โดยจากงานวิจัยส่วนใหญ่ จะพบว่า เพศหญิงจะมีความเครียดมากกว่าเพศชาย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

มีนักวิจัยหลายท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้ศึกษาถึงความเกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

ซูเทอร์แลนด์ (สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ, 2544 ; อ้างอิงจาก Sutherland, 1952 : 353 – 358) ได้ศึกษาโดยการรวบรวมผลการศึกษานักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ประสบความสำเร็จ ความล้มเหลวทางการเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

เบค และศรีวิสต์วะ (สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ, 2544 ; อ้างอิงจาก Back and Srivastava, 1991 : 157-133) ศึกษาถึงระดับความเครียด และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรปริญญาตรี จำนวน 94 คน ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดสูง มาจากการต้องทำงานหนัก ขาดความชำนาญ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

อัมพร โอตะระกุล และคนอื่น ๆ (2526 : 198-205) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชาติศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 121 คน ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับผลการเรียน และยังพบอีกว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับดีจะมีความเครียดระดับต่ำกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับกลางและระดับต่ำ

ปิตพงษ์ ประเสริฐผล (2534 : 64) ศึกษาถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร จำนวน 315 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตและแบบสอบถามความเครียด ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความเครียดต่ำกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

พลาภรณ์ จันทรัมย์ (2539 : 68-70) ได้ทำการศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่าสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ธีรชัย งามทิพย์วัฒนา และคนอื่น ๆ (2543 : 59-69) ได้ศึกษาความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและกับรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 207 คน ผลการศึกษาพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะเครียด กล่าวคือ พบความเครียดมากในนักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีผลการเรียนอ่อน รองลงมาคือ ผู้ที่มีการเรียนพอใช้

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 121) ศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียด และระดับสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย ปีการศึกษา 2542 จำนวน 97 คน ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ทำให้นักศึกษามีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ จะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและระดับสูง

สรุปจากเอกสารและงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันจะมีความเครียดต่างกัน จากเอกสารส่วนใหญ่ พบว่า นักศึกษาที่มีผลการเรียนสูงกว่าจะมีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำกว่า ดังนั้นชี้ให้เห็นว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความเครียดเช่นกัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับบุคลิกภาพ A-B

ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ

คำว่า “บุคลิกภาพ” หรือ Personality มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Persona ซึ่งมีความหมายว่า Mask แปลว่า หน้ากาก สำหรับตัวละครใช้สวมหน้าเวลาออกแสดงออกโรง เพื่อจะแสดงตามบทบาทที่กำหนดให้ในละครกรีกและโรมัน บุคลิกภาพของคนเหมือนหน้ากาก ตัวละคร เพราะในชีวิตจริงบุคคลย่อมแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไปเช่นเดียวกัน

การให้นิยามของคำว่า “ บุคลิกภาพ ” มีความหลากหลายมากมาย เพราะบุคลิกภาพมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้น นักวิชาการจึงให้ความหมายที่แตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์ของตน

รุช (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 41 ; อ้างอิงมาจาก Ruch. 1953 : 29) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ตัวเราทั้งตัวหรืออัตตะที่แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมานั้นจะเป็นกระจกเงาที่สะท้อนความรู้สึกนึกคิด หรือทัศนคติของบุคคลนั้น ๆ

ศรีเรือน แก้วกังสดาล (2531 : 56) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก โดยส่วนที่มองเห็นได้ยาก เช่น สติปัญญา ความถนัด อารมณ์ ค่านิยม ลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพ ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ทุกลักษณะของบุคลิกภาพต่างมีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน มีผลกระทบต่อกัน บุคลิกภาพของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพของบุคคลมีทั้งส่วนรวมซึ่งรวมเป็นลักษณะสากลของมนุษย์ ทุกชาติ ทุกภาษา และส่วนที่มีลักษณะที่เรียกกันว่า “เฉพาะตัว”

ฮิลการ์ด (สุรัชย์ คงประเสริฐ. 2536 : 8 ; อ้างอิงจาก Hillgard. 1915 : 109) กล่าวว่าบุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของบุคคลแต่ละคน เป็นแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งแต่ละคนมีรูปแบบของการแสดงพฤติกรรมที่ต่างกัน

ไอวานชีวิช และแมททีสัน (สุรัชย์ ยาวะประภาส. 2525 : 69 ; อ้างอิงจาก Ivancevich and Matteson. 1978) กล่าวว่า คนเรานั้นมีความสามารถในการเผชิญหน้ากับสภาพความเครียดได้มากน้อยต่างกันออกไป ปัจจัยสำคัญที่ช่วยกำหนดว่าใครจะเผชิญหน้ากับความเครียดได้มากน้อยแค่ไหน ได้แก่ ลักษณะทางบุคลิกภาพ ความสมดุลทางอารมณ์ สุขภาพกายและใจ รวมถึง ประสบการณ์ในอดีต สำหรับ โรเจอร์ (สุรัชย์ ยาวะประภาส. 2525 : 68 ; อ้างอิงจาก Rogers. 1980) ให้ข้อคิดไว้ว่า ความสามารถของบุคคลในการเผชิญหน้ากับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ๆ เช่น ลักษณะทางบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ลักษณะของสิ่งแวดล้อมทางสังคมรอบ ๆ ตัวเขา ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง นอกเหนือจากชีวิตการงาน เช่น ชีวิตครอบครัว ฐานะการเงิน เป็นต้น

พสุ เดชะรินทร์ (2536 : 88) กล่าวว่า การที่แต่ละคนมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไปย่อมนำไปสู่ความสามารถที่จะต่อต้านและรับมือกับความเครียดแตกต่างกันไปบุคลิกภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความเครียดที่รู้จักกันแพร่หลายที่สุดก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับบุคลิกภาพแบบ A หรือ B จากการวิจัยที่ทำกันอย่างแพร่หลายพบว่า มนุษย์โดยส่วนใหญ่แล้วจะสามารถแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A และบุคลิกภาพแบบ B

บุคลิกภาพแบบ A (Type A Behavior Pattern Personality) หมายถึง บุคลิกภาพที่มีบุคลิกภาพเร่งร้อน ชอบแข่งขันและก้าวร้าว ชอบทำงานให้ได้มาก ๆ ในเวลาน้อย ๆ มีความรู้สึกเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว มีความมานะพยายามมากในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ชอบฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล ชอบทำงานด้วยความรวดเร็ว ทนไม่ติดกับการทำงานที่ล่าช้า มีความต้องการพักผ่อนน้อยกว่าคนอื่น และถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกโกรธและก้าวร้าวได้ง่าย

คนที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบ A จะมีแนวโน้มเกิดความเครียดได้มาก เนื่องจาก

1. บุคคลเหล่านี้ชอบที่จะทำงานตลอดเวลา และชอบทำงานภายใต้ความกดดัน หรือเงื่อนไขต่าง ๆ
2. บุคคลเหล่านี้ชอบที่จะเอางานกลับไปทำที่บ้าน หรือในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์
3. บุคคลเหล่านี้ชอบที่จะแข่งขันกับตนเอง และตั้งมาตรฐานต่าง ๆ ไว้อย่างสูง
4. บุคคลเหล่านี้มักจะมีอาการหงุดหงิด ไม่สบายใจ เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการทำงานและมักจะอารมณ์เสียเกี่ยวกับการทำงานของผู้อื่นโดยเฉพาะ

บุคลิกภาพแบบ B (Type B Behavior Pattern Personality) หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่มีความผ่อนคลาย ไม่รีบร้อนและไม่ก้าวร้าว มีลักษณะเรื่อย ๆ เนื่อง ๆ ชอบการพักผ่อนและดำเนินชีวิตแบบง่าย ๆ ไม่ชอบฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงาน และไม่ค่อยชอบการที่ต้องทำงานในเวลาอันรีบด่วน

การวัดบุคลิกภาพแบบ A และบุคลิกภาพแบบ B แบบวัดบุคลิกภาพทั้ง 2 แบบนี้ในปัจจุบันมี 3 แบบวัด คือ

แบบวัดที่ 1 แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง (Structured interview : SI) ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ เป็นการถามโดยให้ผู้ตอบรายงานพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้คนมีบุคลิกภาพแบบ A ไม่สามารถทนได้ เช่น สถานการณ์ที่ทำให้โกรธ สถานการณ์ที่มีการแข่งขันกันมาก แบบสัมภาษณ์นี้เป็นการวัดการแสดงออกทางด้านกายภาพ

แบบวัดที่ 2 มาตรวัดลักษณะบุคลิกภาพแบบ A ของแฟรมมิงแฮม (Framingham Type A Scale : FTAS) เป็นแบบวัดรายงานของตนเอง เช่นเดียวกับแบบที่ 1 ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ วัดทางด้านแรงขับมุ่งสัมฤทธิ์ การมีความรู้สึกเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วและการรับรู้ว่ามีความกดดันในการทำงาน

แบบวัดที่ 3 แบบสำรวจการกระทำกิจกรรมของเจนกินส์ (Jenkins Activity Survey หรือ JAS) อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล (2533 : 21) และชมพูนุท พงษ์ศิริ (2545:8-9) ได้สร้างแบบสอบถามบุคลิกภาพ โดยปรับปรุงมาจากแบบสำรวจการกระทำกิจกรรมของ เจนกินส์ ประกอบด้วย ข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นแบบสอบถามปรนัยและได้วิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถามดังกล่าว ซึ่งแบบสอบถามน่าจะสอบถามความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์การแข่งขัน ปรากฏว่า คนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามนี้สูงจะเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ A ส่วนผู้ที่ได้คะแนนแบบวัดนี้ต่ำจะเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ B

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับบุคลิกภาพ A-B

บลูเมนทอลล์ (ชมพูนุท พงษ์ศิริ. 2535 : 28 ; อ้างอิงจาก Blumenthal. 1978 : 634) ได้ศึกษาบุคลิกภาพแบบ A และแบบ B ของนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความเครียดสูงกว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพแบบ B

ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2535 : 73-74) ได้ศึกษาถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3 และ 4 จำนวน 230 คน ตัวแปรที่ศึกษา คือ ทศนคติต่อวิชาชีพพยาบาล บุคลิกภาพแบบ A และแบบ B ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและชั้นปี ซึ่งในส่วนบุคลิกภาพแบบ A มีความวิตกกังวลและมีความเครียดสูงกว่าบุคลิกภาพแบบ B

ดุชนี ทศนาจันทธานี (2539 : 77-80) ศึกษาถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพ 157 คน พบว่า บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิกุล ประทีปพิชัย (2540 : 140) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา 5 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นศึกษานิเทศก์จำนวน 220 คน ผลการศึกษาพบว่า ทศนคติต่อการปฏิบัติงานและบุคลิกภาพแบบ A มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541 : 159) ศึกษาตัวแปรเกี่ยวกับความเครียดในการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 461 คน เป็นชาย 338 คน เป็นหญิง 123 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A ทั้งในกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ B

วัชร ไชยจันดี (2541 : 12-128) ศึกษาถึงความเครียดในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์ นิเทศวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์พยาบาล จำนวน 481 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านความสงสัย ไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น ด้านความวิตกกังวล ด้านการพึ่งตนเอง และด้านความตึงเครียด มีความสัมพันธ์ทางด้านบวกกับความเครียดในการสอนภาคปฏิบัติ

แสงจันทร์ วุฒิกานนท์ และคนอื่น ๆ (2542 : 239-257) ได้สำรวจลักษณะอุปนิสัย และบุคลิกภาพของนักศึกษาแพทย์ศิริราช โดยเปรียบเทียบกับนักศึกษาอเมริกัน จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์ศิริราช มีลักษณะขี้กังวล เจ้าทุกข์ หวั่นกลัวอันตราย เครียดง่าย ไม่ค่อยมีพลังแข็งแรงทางร่างกาย มีแนวโน้มเหนื่อยง่าย ฟุ้งตัวจากโรคและความเครียดซ้ำว่า ในขณะที่นักศึกษาอเมริกันมองตนเองแข็งแรง กระฉับกระเฉงเสมอ และฟุ้งตัวจากโรคภัยหรือความเครียดได้

สินวล จำคำ (2544 : 82) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุนปฏิบัติการ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ราชการในหน่วยงานของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 219 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพหวั่นไหวสูงมีแนวโน้มจะมีประสบการณ์ความเครียดทางจิตใจสูง บุคลิกภาพหวั่นไหวสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย นั่นคือ คนที่มีลักษณะหวั่นไหวจะมีความเครียดสูงเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบ A และแบบ B จะเห็นได้ว่าบุคลิกภาพแบบ A มีลักษณะกระตือรือร้น ชอบความสำเร็จ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ไม่ชอบการรอคอย ส่วนบุคลิกภาพแบบ B เป็นบุคลิกภาพแบบเฉื่อยชา ไม่ชอบการเร่งรีบ ไม่ชอบการแข่งขัน สามารถอดทนและรอคอยได้ ทั้ง 2 บุคลิกภาพต่างมีอิทธิพลและส่งผลกับความเครียด โดยงานวิจัยส่วนใหญ่จะพบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพ A จะมีความเครียดสูงกว่าบุคลิกภาพ B

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับรายได้ครอบครัวต่อเดือน

มีนักวิจัยหลายท่านทั้งในและต่างประเทศศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับรายได้ครอบครัวต่อเดือน ดังนี้

ลาซาร์ส (สมจิต หนูเจริญ. 2534 ; อ้างอิงจาก Lazarus and Folkman. 1984) กล่าวว่าบุคคลที่มีระดับเศรษฐกิจดีจะมีทรัพยากรเป็นแหล่งเชื้อต่อการเผชิญความเครียดได้ดีกว่าคนที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ

แพนชาร์น (สุกัญญา คมสิน. 2540 ; อ้างอิงจาก Panjaine. 1985) ศึกษาถึงการเผชิญความเครียด การศึกษาพบว่า ระดับเศรษฐกิจมีผลต่อความเครียด ถ้าระดับเศรษฐกิจต่ำจะทำให้การเผชิญความเครียดมีประสิทธิภาพลดลง

ชีรวัดน์ กิจเนตร (2526 : 197) ได้ศึกษาสภาพเชิงจิตสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะซึมเศร้ามากกว่า วิตกกังวลมากกว่า และมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูง

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 101-106) ศึกษาปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยและโรงเรียนหอวัง แห่งละ 200 คน รวม 400 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีรายได้ครอบครัวต่างกันจะมีความเครียดต่างกัน โดยนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัว

รัชนี อัครรุ่งนรินทร์ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ (2536 : 113-118) ได้ศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 6 จำนวน 217 คน โดยใช้แบบสอบถาม HOS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาการเงิน เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุจินต์ ยมศรีเคน (2536 : 136-141) ได้ทำการศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข พบว่า นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ และหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น มีปัญหาในด้านต่าง ๆ แตกต่างกัน โดยปัญหาที่แตกต่าง คือ รายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ เงินจากทางบ้านไม่พอกับค่าใช้จ่าย มีความวิตกกังวล เกี่ยวกับเงินที่จะนำมาใช้จ่าย ค่าอุปกรณ์ การเรียน และค่าใช้จ่ายส่วนตัว

พลารณ จันทร์ขามเรียบ (2539 : 68-70) ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า รายได้แตกต่างกัน สุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ฉวี กาหยี (พิมลศรี จันทราพร. 2540 ; อ้างอิงจาก ฉวี กาหยี. 2514 : 40) ได้ศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัวในโรงเรียนของนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน เด็กที่มาจากครอบครัวฐานะปานกลางจะมีสุขภาพจิตดีกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวฐานะต่ำ

นลินี ธรรมอำนายสุข (2534 : 213) ศึกษาตัวแปรเกี่ยวกับความเครียดในการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 461 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจต่ำมีความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกายและอาการโดยรวมทุกด้านสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่มาจากครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจต่ำมีความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกายและอาการโดยรวมทุกด้านสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 121) ศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียด และระดับสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย ปีการศึกษา 2542 จำนวน 97 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ครอบครัวต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สรุปจากเอกสารและงานวิจัยส่วนใหญ่ข้างต้น พบว่า ปัญหาการเงิน ฐานะทางเศรษฐกิจ รายได้ครอบครัวต่อเดือนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันจะส่งผลต่อความเครียดต่างกัน จากการศึกษาส่วนใหญ่ พบว่า ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะมีความเครียดมากกว่าครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจสูง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับสัมพันธภาพของบิดามารดา

นักวิจัยได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและสถานการณ์การสมรสของบิดามารดาดังต่อไปนี้

ฮอลล์แสง (นลินี ธรรมอำนายสุข. 2541 ; อ้างอิงจาก Hollang. 1990 : 439B) ได้ศึกษาสภาพจิตใจของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า สถานการณ์หย่าร้างของพ่อแม่เป็นวิกฤตการณ์ที่เลวร้ายที่กระทบกระเทือนจิตใจและปัญหาด้านการเรียนมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์

รัชนี อัครรุ่งนิรันดร์แ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ (2536 : 113-116) ศึกษาถึงความเครียดและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1-6 จำนวน 217 คน ผลการศึกษา พบว่า สาเหตุที่ทำให้นิสิตแพทย์เกิดความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพมารดา และการเสียชีวิตของมารดา

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี (2539 : 78-86) ศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลเกื้อการุณย์ ปีการศึกษา 2538-2539 จำนวน 613 คน โดยใช้แบบสำรวจความเครียด HOS (Health Opinion Survey) ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของบิดามารดา และการเสียชีวิตของมารดา

พิมลศรี จันทราพร (2540 : 80-82) ศึกษาสุขภาพจิตของครูและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้งในเขตและนอกเขตเทศบาล พบว่านักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลเมืองสุราษฎร์ธานี มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตัวแปรที่ทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน ได้แก่ สภาพครอบครัว วิธีการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับบิดามารดา

นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541 : 156-157) ศึกษาตัวแปรเกี่ยวกับความเครียดในการเรียนโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 การศึกษา 2540 โรงเรียนกัลยาณีจันทบุรี สังกัดกรมพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 461 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีบิดามารดาอยู่ร่วมกันจะมีความเครียดในการเรียนน้อยกว่านักเรียนที่มีบิดามารดาแยกกันอยู่

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น พบว่า สภาพครอบครัว การเสียชีวิตของมารดา ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งของสัมพันธภาพของบิดามารดาในด้านบิดามารดาอยู่ด้วยกันและบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน ต่างมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตและส่งผลให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน โดยจากงานวิจัยจะพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันจะมีความเครียดน้อยกว่าครอบครัวที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

ความหมายของคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

สำหรับความหมายของคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษานั้น มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายแตกต่างกันดังนี้

นัยนา อ่างสันติ (2522 : 17) กล่าวว่า เป็นสภาพแวดล้อมใด ๆ ที่นักศึกษารับรู้และก่อให้เกิดผลในทางส่งเสริมหรือทางขัดขวางความก้าวหน้าของการพัฒนาความรู้ ความคิด ทักษะ และทัศนะในวิชาชีพที่กำลังศึกษา

ดุขฎฐิ สรรพประดิษฐ์ (2529 : 7) กล่าวว่า เป็นลักษณะสภาพการณ์ต่าง ๆ ภายในสถาบันการศึกษา ในการที่จะส่งเสริมและเอื้ออำนวยต่อการศึกษาค้นคว้า และพัฒนาการทุกด้านของมวลสมาชิก

สุวรรณ สุขสวัสดิ์ (2530 : 10) กล่าวว่า เป็นสิ่งเร้าที่มีผลต่อศักยภาพ ได้แก่ บุคคล สิ่งของวัตถุ สถานการณ์ทั้งที่เป็นรูปธรรม แนวคิด ความรู้สึก บรรยากาศ ระบบการศึกษา กิจกรรม ลักษณะของบริเวณอาคารสถานที่และสิ่งต่าง ๆ ทัวไปที่มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และพัฒนาทุกด้านของนักศึกษาในสถานศึกษา

อุษา เชาวลิต ((2540 : 65) กล่าวว่า เป็นพฤติกรรม เหตุการณ์หรือลักษณะใด ๆ ภายในมหาวิทยาลัยที่จะส่งเสริมและเอื้ออำนวยต่อการศึกษาค้นคว้าและพัฒนาทุกด้านของนักศึกษา ได้แก่ สภาพแวดล้อมด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมและการบริหาร และด้านอาคารสถานที่

คุณภาพของสิ่งแวดล้อมด้านการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอน จัดเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และสามารถนำไปใช้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ อาจารย์ผู้สอนจะต้องมีความสามารถใช้วิธีการสอบแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับเนื้อหาวิชา รู้และเข้าใจธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา มีการใช้สื่อและอุปกรณ์การสอนที่ช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาสนใจและติดตามบทเรียนได้โดยตลอด มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างอาจารย์และนักศึกษา ตลอดจนมีการวัดและประเมินผลได้ถูกต้องและยุติธรรม องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์อันจะก่อให้เกิดความรู้ความสามารถพัฒนาทักษะและทัศนคติแก่นักศึกษาทุกคน

คุณภาพของสิ่งแวดล้อมด้านกิจกรรมและบริการ

ด้านกิจกรรมนักศึกษา

กิจกรรมนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในการพัฒนาคุณสมบัติ เสริมสร้างบุคลิกภาพและสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นในตัวนักศึกษา เพื่อที่จะทำให้นักศึกษาสำเร็จเป็นบัณฑิตที่พร้อมไปด้วยความรู้ความสามารถ มีวิจารณ์ญาณ เสียสละและมีคุณธรรม

สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย (อุษา เชาวลิต. 2540 : 76 ; อ้างอิงจาก สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย. 2530 : 3) ได้กำหนดกิจกรรมนักศึกษาที่ทบวงมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านบำเพ็ญประโยชน์หรืออาสาพัฒนาชุมชน
2. ด้านศิลปวัฒนธรรม
3. ด้านกีฬา

4. ด้านสัมมนากิจกรรมนิสิตนักศึกษา

ด้านบริการนักศึกษา

การบริหารนักศึกษา หมายถึง โปรแกรมหรือบริการที่ทางสถาบันจัดขึ้นไม่ว่าจะเป็น บริการด้านหอพัก บริการสุขภาพอนามัย บริการด้านการให้คำปรึกษาแนะนำ สิ่งเหล่านี้จัดเพื่อสนองความต้องการของนักศึกษาในด้านสติปัญญา ร่างกาย สังคมและจิตใจ เพื่อให้ นักศึกษาได้ประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมายของตนและสังคม

คุณภาพของสิ่งแวดล้อมด้านอาคารสถานที่

สภาพแวดล้อมจะสนับสนุนการเรียนของนักศึกษาได้นั้น ผู้เกี่ยวข้องจะต้องวางแผน และบำรุงรักษาอาคารสถานที่ โดยคำนึงถึงความสมดุลของปัจจัย 4 ประการ คือ

1. การจัดบริเวณและความสวยงามของบริเวณ หากสภาพของอาคารสถานที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ นักศึกษาจะเมินเฉย ไม่ยินดียินร้ายกับสภาพของมหาวิทยาลัยที่ไม่สวยงาม เมื่อจบการศึกษาไปแล้วนักศึกษาก็จะสร้างสิ่งแวดล้อมของตนเอง โดยอาศัยประสบการณ์ที่ได้รับจากมหาวิทยาลัยเป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้มหาวิทยาลัยจึงควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้สวยงามและสะอาดเรียบร้อย เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการกระตุ้นและพัฒนาให้เกิดความซาบซึ้งของ นักศึกษาทุกคน

2. แสงสี การมองเห็น และแสงสว่าง มีบทบาทสำคัญในการสื่อความรู้

3. เสียง เสียงภายในห้องเรียนเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เสียงดังรบกวนจากรอบ ๆ ห้อง หรือภายในห้องจะทำให้เกิดความรำคาญ เครียดและกระวนกระวายใจได้

4. อุณหภูมิและการถ่ายเทอากาศที่ดีจะทำให้เกิดความสุขทางร่างกายและจิตใจ

จากเอกสารข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษามีความสำคัญต่อการ ศึกษา และตัวนักศึกษาเพราะหากสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาดีก็ก็สามารถพัฒนาให้นักศึกษามี ความรู้ความสามารถ มีความเสียสละ รวมไปถึงการมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ และ ถ้าหากสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาไม่ดีก็อาจส่งผลต่อพฤติกรรมทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ได้ ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะแบ่งสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้าน การเรียนการสอน ด้านกิจกรรมและการบริการ ด้านอาคารสถานที่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับสุขภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

นักวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ได้ศึกษาถึงความเกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาดังนี้

เรเยล (Reyes. 1977 : Abstract) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการเรียนของนักเรียนในโรงเรียนลาติโนกลาง ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุของความเครียดในด้านการเรียน มาจากปัญหาที่เรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน

อัลวาเรซ (Alvares. 1994 : Abstract) ศึกษาถึงการรับรู้เกี่ยวกับความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 400 คน และใช้แบบสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์และวิธีเผชิญความเครียด เครื่องมือวัดสาเหตุของความเครียด ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุของความเครียด คือ สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน เนื้อหาการเรียน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ซีเอบิดา และรีเบคคา (Saavedra and Rebecca. 1995 : Abstract) ศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ลาติโน ซึ่งมีผลกระทบจากการแบ่งแยกศาสนา รู้สึกว่าตนเป็นชนกลุ่มน้อยในโรงเรียน โดยการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ลาติโน โรงเรียนแพทย์ในเท็กซัส จำนวน 212 คน ผลการศึกษาพบว่า สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย มีส่วนทำให้นักศึกษาแพทย์ลาติโนมีความรู้สึกถูกแบ่งแยกจากทางสังคมและศาสนา จนเกิดภาวะเครียดตามมา

เคนตี และโรเจอร์ (Kenty and Rogers. 1996 : Abstract) ได้ทำการศึกษาปัจจัยทางชีวสังคมกับความเครียด โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลหญิงที่เรียนการฝึกผู้ช่วยแพทย์ จำนวน 111 คน ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน สัมพันธภาพในโรงเรียน และการทำงาน มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดความเครียด

รัตนศิริพานิช (2531 : 6) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 จำนวน 563 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาในการปรับตัวและมีความเครียดในการเรียนมากที่สุด คือ ความรู้สึกแข่งขันในการเรียน วิตกกังวลมากเกี่ยวกับการเรียน รู้สึกว่าตนไม่มีความอบอุ่นมั่นคงในสภาพการเรียน รองลงมาคือ ปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน คือ รู้สึกว่าเพื่อนไม่จริงใจ ส่วนปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์มีน้อยที่สุด

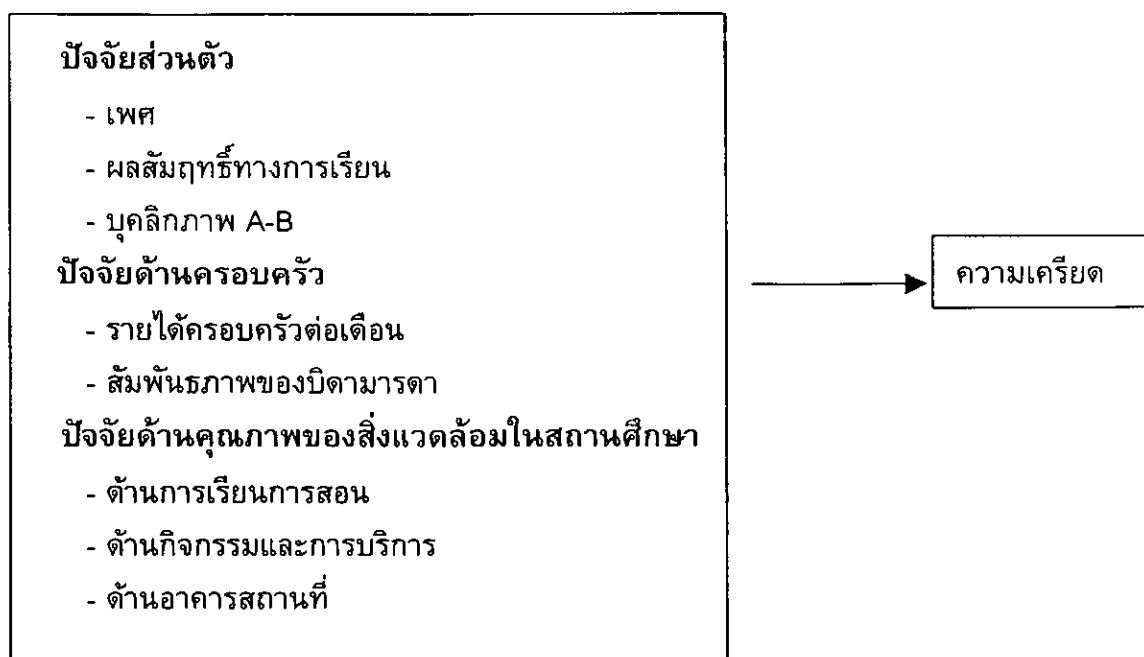
วัลลภา ดันติสุนทร (2532 : 123-127) ได้ศึกษาความเครียดในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของวิทยาลัยพยาบาลอุดรดิตต์ ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2531 จำนวน 298 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ของนักศึกษาต่อการเรียน

การสอนและสิ่งแวดล้อมทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดเชิงนิเสธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุจินต์ ยมศรีเคน (2536 : 136-141) ศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2535 พบว่า นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ มีปัญหาในด้านต่าง ๆ คือ เนื้อหาวิชาที่เรียนยาก กิจกรรมการเรียนการสอนไม่สอดคล้องกับเรื่องที่เรียน อาจารย์ไม่มีเวลาให้คำปรึกษาในเรื่องที่เรียน อาจารย์มอบหมายงานมากเกินไป ซึ่งมีมากกว่านักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น เห็นได้ว่า ในกลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่มีปัญหาถูกแบ่งแยกจากกลุ่ม รู้สึกว่าตนแตกต่างจากกลุ่ม มีปัญหาสัมพันธภาพกับครูแลเพื่อน ตลอดจนปัญหาจากเนื้อหาวิชาที่เรียนยากเกินไป อาจารย์มอบหมายงานมากเกินไป ไม่มีเวลาให้คำปรึกษาแก่นักเรียน อีกทั้งสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ส่วนมีความสัมพันธ์กับความเครียดทั้งสิ้น ความเครียดทั้งสิ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาแพทย์เพศหญิงจะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์เพศชาย
2. นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า จะมีความเครียดมากกว่า
นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า
3. นักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์
ที่มีบุคลิกภาพแบบ B
4. นักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า จะมีความเครียดมากกว่า
นักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนสูงกว่า
5. นักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันจะมีความเครียดมากกว่านักศึกษา
แพทย์ที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน
6. คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาทั้งโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กับ
ความเครียดของนักศึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งวิธีการดำเนินการศึกษาออกเป็นขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ปีการศึกษา 2546 จำนวนทั้งหมด 170 คน เป็นนักเรียนชาย 70 คน และนักศึกษาหญิง 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามจำนวน 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ครอบครัวต่อเดือน สัมพันธภาพของบิดามารดา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเครียด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม

ตัวอย่างแบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามด้านส่วนตัวของนักศึกษา เมื่อท่านอ่านข้อความแล้ว

โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ ที่ต้องการเพียงข้อละ 1 เครื่องหมาย

1. เพศ ☐ ชาย
☐ หญิง
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
☐ GPA ต่ำกว่า 3.50
☐ GPA 3.50 – 3.74
☐ GPA 3.75 ขึ้นไป
3. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน
☐ ต่ำกว่า 20,000 บาท
☐ 20,000 – 30,000
☐ มากกว่า 30,000 ขึ้นไป
4. สัมพันธภาพของบิดามารดา
☐ บิดามารดาอยู่ด้วยกัน
☐ บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ

เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงจากแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และบุคลิกภาพแบบ B ของอุษา เชาวลิต ลักษณะแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อความเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

ในการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม อุษา เชาวลิต ได้นำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัท (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 และผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ .83

ตัวอย่างแบบสอบถามบุคลิกภาพ

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1.	ท่านรู้สึกโมโห ถ้ามีคนมาขัดจังหวะเวลาทำงาน					
2.	เมื่อท่านมีนัด ท่านไปถึงที่นัดหมายก่อนเวลา					

เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากข้อความในแบบสอบถามเป็นข้อความเชิงบวกทั้งหมด การให้คะแนนจึงมีแบบเดียว ดังนี้

ระดับการแสดงออก

คะแนน

จริงที่สุด

5

จริง

4

จริงบ้าง

3

จริงน้อย

2

จริงน้อยที่สุด

1

เกณฑ์การจัดกลุ่มบุคลิกภาพ

เกณฑ์ในการจัดกลุ่มบุคลิกภาพออกเป็นแบบ A และแบบ B คือ

1. บุคลิกภาพแบบ A หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม
2. บุคลิกภาพแบบ B หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงจากแบบสอบถาม สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย ของอุษา เชาวลิต ลักษณะเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา ได้แก่ ด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมและบริการ ด้านอาคารสถานที่ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) จำนวน 39 ข้อ

ในการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม อุษา เชาวลิต ได้นำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัท (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 และผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ .92

ตัวอย่างแบบสอบถามคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0)	ด้านการเรียนการสอน					
00)	อาจารย์อธิบายแผนการเรียนการสอนให้นักศึกษาเข้าใจก่อนสอนนักศึกษา					
00)	นักศึกษาสนใจและตั้งใจเรียนในห้องเรียน					
0)	ด้านกิจกรรมและการบริการ					
00)	นักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม					
00)	นักศึกษาปรึกษาปัญหาด้านการเรียนกับอาจารย์ที่ปรึกษา					
0)	ด้านอาคารสถานที่					
0)	ห้องเรียนมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก					
00)	บริเวณมหาวิทยาลัยมีความสะอาดสวยงาม					

เนื่องจากข้อความในแบบสอบถามด้านคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาเป็นข้อความเชิงบวกทั้งหมด การให้คะแนนจึงมีแบบเดียว คือ

เกณฑ์ในการให้คะแนน

ระดับความรู้สึก

จริงที่สุด

จริง

คะแนน

5

4

จริงบ้าง	3
จริงน้อย	2
จริงน้อยที่สุด	1

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเครียด

เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามวัดความเครียดของสร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ ลักษณะแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อความเกี่ยวกับอาการและความรู้สึกทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 37 ข้อ

ในการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ ได้นำมาหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 และผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ .93

ตัวอย่างแบบสอบถามความเครียด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0)	ท่านปวดศีรษะข้างเดียวอยู่เป็นเวลานาน ๆ				
00)	ท่านรู้สึกโกรธเมื่อมีใครพูดหรือทำอะไรไม่ถูกใจท่าน				
000)	ท่านนอนไม่หลับบ่อยครั้ง				

เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากข้อความในแบบสอบถามเป็นข้อความเชิงบวกทั้งหมดการให้คะแนนจึงมีแบบเดียว คือ

ระดับการแสดงออก	คะแนน
จริงที่สุด	3
จริง	2
จริงน้อย	1
จริงน้อยที่สุด	0

เกณฑ์การจัดระดับความเครียด

นำคะแนนจากแบบสอบถามมาหาค่าเฉลี่ยแล้วแปรผลตามเกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	0.00 - 1.00	หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.01 - 2.00	หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	2.01 - 3.00	หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง หลังจากได้ติดต่อขออนุญาตแล้ว
2. เลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไว้ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์และนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ต่อไป เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยดำเนินการดังนี้

1. สถิติพื้นฐานร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่าง ๆ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 6
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้ t-test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 3, 5
4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์แปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ถ้ามีนัยสำคัญทางสถิติ ทดสอบรายคู่ต่อไป โดยใช้สถิติ Tudey HSD เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 4

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่พิจารณาใน t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่พิจารณาใน F-distribution
p	แทน	โอกาสที่จะเป็นไปได้ (Probability)
df	แทน	ขั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ค่าบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกยกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอสเอส (SPSS : Statistical package for the social science)

การวิเคราะห์แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ รายได้ ครอบครัวต่อเดือนและสัมพันธภาพของบิดามารดา

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ตามขั้นตอนดังนี้

2.1 วิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ในการจัดระดับคะแนนเฉลี่ยแล้วเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ตามตัวแปรที่ศึกษาตามสมมติฐานดังนี้

2.2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียด ที่มีเพศ บุคลิกภาพ สัมพันธภาพของบิดามารดาต่างกัน โดยการทดสอบค่าที (t - test)

2.2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ครอบครัวต่อเดือนต่างกันโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ถ้ามีนัยสำคัญทางสถิติ ทดสอบรายคู่ต่อไป โดยใช้สถิติ Tukey HSD

2.3 วิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษากับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ ปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ รายได้ ครอบครัวต่อเดือน สัมพันธภาพของบิดามารดา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	70	41.2
หญิง	100	58.8
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
GPA ต่ำกว่า 3.50	112	65.9
GPA 3.50 – 3.74	26	15.3
GPA 3.75 ขึ้นไป	32	18.8
3. บุคลิกภาพ A-B		
บุคลิกภาพ A	86	50.59
บุคลิกภาพ B	84	49.41
4. รายได้ครอบครัวต่อเดือน		
ต่ำกว่า 20,000 บาท	12	7.1
20,000 – 30,000 บาท	42	24.7
มากกว่า 30,000 บาท	116	68.2
5. สัมพันธภาพของบิดามารดา		
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	153	90.0
บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน	17	10.0

จากตาราง 1 แสดงว่า นักศึกษาแพทย์เพศหญิงมีมากที่สุด จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 58.8 นักศึกษาแพทย์เพศชาย จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาแพทย์ พบว่า ระดับ GPA ต่ำกว่า 3.50 มากที่สุด จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 65.9 รองลงมาคือ GPA 3.75 ขึ้นไป จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 GPA 3.50 – 3.74 พบน้อยที่สุด จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3

บุคลิกภาพของนักศึกษาแพทย์ พบว่า ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพ A จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 50.59 และบุคลิกภาพแบบ B พบจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 49.41

รายได้ครอบครัวต่อเดือนของนักศึกษาแพทย์ พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน มากกว่า 30,000 บาท พบจำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 68.2 รองลงมารายได้ 20,000 – 30,000 บาท จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 24.7 ส่วนรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 20,000 บาท พบน้อยที่สุด จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1

สัมพันธภาพของบิดามารดาของนักศึกษาแพทย์ พบว่า ส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 90.0 ส่วนบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

2.1 วิเคราะห์ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ในการแบ่งระดับความเครียดที่กำหนดไว้ ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D	ระดับความเครียด
ความเครียด	.79	.44	น้อย

จากตาราง 2 พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีค่าเฉลี่ยความเครียด เท่ากับ .79 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแบ่งกลุ่มระดับความเครียด พบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ตามตัวแปรที่ศึกษาตามสมมติฐาน ดังนี้

2.2.1 วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดจำแนกตามเพศ บุคลิกภาพ สัมพันธภาพของบิดามารดา ดังปรากฏตามตาราง 3 – 5

ตาราง 3 แสดงผลวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์
ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	S.D	t	p
ชาย	70	33.25	17.58	2.69*	.004
หญิง	100	26.56	14.65		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่า นักศึกษาแพทย์เพศชายมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์เพศหญิง ซึ่งผลที่ได้กลับกันกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า นักศึกษาแพทย์เพศหญิงมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์เพศชาย

ตาราง 4 แสดงผลวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ	N	$\bar{X}$	S.D	t	p
บุคลิกภาพ A	86	32.98	17.07	3.054*	.002
บุคลิกภาพ B	84	25.56	14.43		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพ A มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพ B อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

ตาราง 5 แสดงผลวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามสัมพันธภาพของบิดามารดา

สัมพันธภาพของบิดามารดา	N	$\bar{X}$	S.D	t	P
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	153	28.70	16.14	-1.482	.07
บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน	17	34.82	16.23		

จากตาราง 5 แสดงว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน และบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน จะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน

2.2.2 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ครอบครัวต่อเดือนต่างกัน ดังปรากฏตามตาราง 6 – 10

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	N	$\bar{X}$	S.D
GPA ต่ำกว่า 3.50	112	27.82	15.87
GPA 3.50 - 3.74	26	34.46	16.59
GPA 3.75 ขึ้นไป	32	30.35	16.66
รวม	170	29.31	16.21

จากตาราง 6 แสดงว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มี GPA 3.50 – 3.74 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด เท่ากับ 34.46 (S.D=16.59) รองลงมาคือ GPA 3.75 ขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 30.35 (S.D=16.66) ส่วน GPA ต่ำกว่า 3.50 มีความเครียดน้อยที่สุด พบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 27.82 (S.D. = 15.87)

จากข้อมูลตาราง 6 ผู้วิจัยนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ดังปรากฏตามตาราง 7

ตาราง 7 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	972.69	486.35	1.870	.157
ภายในกลุ่ม	167	43428.84	260.05		
รวม	169	44401.53			

จากตาราง 7 แสดงว่านักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า จะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า

ตาราง 8 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน

รายได้ครอบครัวต่อเดือน	N	$\bar{X}$	S.D
ต่ำกว่า 20,000 บาท	12	40.58	14.65
20,000 – 30,000 บาท	42	26.10	17.71
มากกว่า 30,000 ขึ้นไป	116	29.31	15.39
รวม	170	29.31	16.21

จากตาราง 8 แสดงว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน ต่ำกว่า 20,000 บาท มีความเครียดมากที่สุด ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียด เท่ากับ 40.58 (S.D=14.65) รองลงมาคือ มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 26.10 (S.D=17.71) และรายได้ครอบครัวต่อเดือน 20,000 – 30,000 บาท มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยที่สุด เท่ากับ 26.10 (S.D. = 17.71)

จากข้อมูลตามตาราง 8 ผู้วิจัยจึงนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ดังปรากฏตามตาราง 9

ตาราง 9 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	1956.543	978.271	3.849*	.023
ภายในกลุ่ม	167	42444.983	254.162		
รวม	169	44401.526			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีรายได้ครอบครัวต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากข้อมูลตาราง 9 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือนเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Tukey HSD ดังปรากฏตามตาราง 10

ตาราง 10 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน

รายได้ครอบครัวต่อเดือน	20,000 บาท – 30,000 บาท	มากกว่า 30,000 บาท	ต่ำกว่า 20,000 บาท
X	26.10	29.31	40.58
20,000 – 30,000 บาท	26.10	-	14.48*
มากกว่า 30,000 บาท	29.31	-	11.27
ต่ำกว่า 20,000 บาท	40.58	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 20,000 บาท มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน 20,000 – 30,000 บาท ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน ผลที่ได้จึงสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ในบางส่วน ที่ว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า มีความเครียดสูงกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนสูงกว่า

2.3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดลกับคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา โดยใช้การคำนวณค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ดังปรากฏตามตาราง 11

ตาราง 11 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กับคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมและการบริการ ด้านอาคารสถานที่

ตัวแปร	คุณภาพด้าน การเรียน การสอน	คุณภาพด้าน กิจกรรมและ การบริการ	คุณภาพด้าน อาคาร สถานที่	คุณภาพ โดยรวม ทุกด้าน	ความเครียด
คุณภาพด้าน การเรียน การสอน	1.000	.639**	.451**	.779**	-.058
คุณภาพด้าน กิจกรรมและ การบริการ		1.000	.610**	.887**	.088
คุณภาพด้าน อาคารสถานที่			1.000	.855**	.0005
คุณภาพโดย รวมทุกด้าน				1.000	.019
ความเครียด					1.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 11 แสดงว่า คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมและการบริการ ด้านอาคารสถานที่ และโดยรวมทุกด้าน ไม่สัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาทั้งโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์

นอกจากนี้ยังพบว่า คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมและการบริการ ด้านอาคารสถานที่ และโดยรวมทุกด้าน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญ คือ

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ รายได้ครอบครัวต่อเดือน สัมพันธภาพของบิดามารดา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษากับความเครียดของตัวนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาแพทย์เพศหญิงมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์เพศชาย
2. นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า
3. นักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพแบบ B
4. นักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนสูงกว่า
5. นักศึกษาแพทย์ที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน
6. คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาทั้งโดยรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์

วิธีดำเนินการค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทย-
ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ปีการศึกษา 2546 จำนวนทั้งหมด 170 คน เป็นนักศึกษาชาย 70 คน
และเป็นนักศึกษาหญิง 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามจำนวน 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ ผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน รายได้ครอบครัวต่อเดือน สัมพันธภาพของบิดามารดา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงจากแบบสอบถาม
บุคลิกภาพแบบ A และบุคลิกภาพแบบ B ของอุษา เชาวลิต (2540) ลักษณะแบบสอบถาม
ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณ
ค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาเป็นแบบสอบถาม
ที่ปรับปรุงจากแบบสอบถาม สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย ของอุษา เชาวลิต (2540) ลักษณะ
เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา ได้แก่ ด้านการเรียน
การสอน ด้านกิจกรรมและบริการด้านอาคารสถานที่ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า
5 ระดับ (Rating Scal) จำนวน 39 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถาม
วัดความเครียดของสร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544) ลักษณะแบบสอบถาม ประกอบด้วย
ข้อความเกี่ยวกับอาการและความรู้สึกทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม ซึ่งมี
ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 37 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์
ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอส (SPSS : Statistical Package for the Social Science)
การวิเคราะห์แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ รายได้ครอบครัวต่อเดือน และสัมพันธภาพของบิดามารดา นำเสนอในตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ตามขั้นตอนดังนี้

2.1 วิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ในการจัดระดับคะแนนเฉลี่ย แล้วเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ตามตัวแปรที่ศึกษาตามสมมติฐานดังนี้

2.2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่มีเพศ บุคลิกภาพ สัมพันธภาพของบิดามารดาต่างกัน โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1,3,5

2.2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ครอบครัวต่อเดือนต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ถ้ามีนัยสำคัญทางสถิติ ทดสอบรายคู่ต่อไป โดยใช้สถิติ Tukey HSD เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 2,4

2.3 วิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษากับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 6

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวนทั้งหมด 170 คน มีนักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 58.8 ส่วนเพศชายร้อยละ 41.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA ต่ำกว่า 3.50 มีมากที่สุด ร้อยละ 65.9 GPA 3.50 – 3.74 พบน้อยที่สุด ร้อยละ 15.3 ด้านบุคลิกภาพพบว่ามีบุคลิกภาพ A มากที่สุด ร้อยละ 50.59 บุคลิกภาพ B ร้อยละ 49.41 ด้านรายได้ครอบครัวต่อเดือน พบว่า รายได้ครอบครัวต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาท มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.2 ต่ำกว่า 20,000

พบน้อยที่สุด ร้อยละ 7.1 ส่วนในด้านสัมพันธภาพของบิดามารดา ส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 90.0 บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันคิดเป็นร้อยละ 10.0

2. การวิเคราะห์ข้อมูลระดับความเครียด

พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย

3. การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 1 นักศึกษาแพทย์เพศหญิง มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์เพศชาย ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า นักศึกษาแพทย์เพศชายมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์เพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลที่ได้กลับกันกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 2 นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 3 นักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพ A จะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพแบบ B ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 4 นักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า จะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนสูงกว่า ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 20,000 บาท มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน 20,000-30,000 บาท ส่วนผู้อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่าง ผลที่ได้จึงสอดคล้องกับสมมติฐานในบางส่วน

สมมติฐานข้อ 5 นักศึกษาแพทย์ที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน จะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันกับนักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 6 คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาทั้งโดยรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาทั้งโดยรวมและรายด้าน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มีความเครียดระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 120-122) ที่ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารกัจ) กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ชั้นปีที่ 1,2 และ 3 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนใหญ่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน อยู่ในเกณฑ์สูง คือ มากกว่า 30,000 บาท ต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 67.7 ทำให้ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย ที่นำมาใช้ในการศึกษา ตลอดจนหลักเกณฑ์การกำหนดในการรับนักศึกษาแพทย์เข้าศึกษานั้น นักศึกษาแพทย์จะต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อนที่จะสมัครเข้ามาเรียน จะต้องมีความตั้งใจที่ดีต่อวิชาชีพ มีคุณภาพเพียงพอที่จะปฏิบัติงานบริการสุขภาพอนามัยของประชาชนได้ด้วยความเต็มใจ อีกทั้งนักศึกษาแพทย์ที่จะเข้าเรียนแพทย์ จะต้องรู้ถึงคุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นแพทย์ในอนาคต และความยากง่ายในการศึกษาตลอดระยะเวลาที่ศึกษาวิชาแพทย์ ทำให้นักศึกษาแพทย์ได้เลือกวิชาชีพได้ตรงกับความสนใจและความสามารถของตน ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้นักศึกษาแพทย์ที่เข้ามาเรียน มีสุขภาพจิตที่ดี แต่นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ทุกคนจะต้องจากครอบครัวไปใช้ชีวิตเรียนรวมกันที่วิทยาเขต ศาลายา ตำบลศาลายา จังหวัดนครปฐม ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวขึ้นได้ ซึ่งการปรับตัวถือว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด แต่นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ซึ่งถือว่าเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กระตือรือร้น ต้องการความเป็นอิสระในตัวเอง ชอบเข้ากลุ่มเพื่อน การที่ต้องไปใช้ชีวิตอย่างอิสระห่างไกลผู้ปกครอง ได้อยู่กับกลุ่มเพื่อน ร่วมทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย ปัจจัยเหล่านี้ ส่งผลให้ความเครียดของนักศึกษาแพทย์ลดลงจนอยู่ในระดับน้อยได้ ซึ่งกองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533 : 3 - 4) กล่าวว่า ความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต แต่กลับเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาแพทย์ เพราะความเครียดระดับเล็กน้อยที่เกิดขึ้น จะช่วยผลักดันให้บุคคลทำงานได้ดีขึ้น ไม่นิ่งเฉย ไม่เกียจคร้าน ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย

2. นักศึกษาแพทย์ที่มีเพศต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นักศึกษาแพทย์เพศชายมีความเครียดมากกว่าเพศหญิง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้ว่า นักศึกษาแพทย์เพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พลภรณ์ จันทรขามเรียบ (2539 : 68-70) ได้ศึกษา

สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้เนื่องจาก สภาพสังคมปัจจุบันให้การยอมรับบทบาทและหน้าที่ระหว่างเพศหญิงและเพศชายเท่าเทียมกัน ซึ่งส่งผลให้เพศหญิงรู้สึกภาคภูมิใจในความคิด ความสามารถของตนในหลาย ๆ ด้าน เพศหญิงสามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้ดีกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภรณ์ สุทธิสานนท์ (2529 : 18) ที่พบว่า นักเรียนหญิงมีความรับผิดชอบ ควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของตนได้ และมีความอดทนมากกว่านักเรียนชาย ในสังคมไทยเพศชายถูกกำหนดให้ต้องเป็นผู้นำครอบครัวในอนาคต ต้องช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่าตน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เพศชายเกิดภาวะเครียดตามมาได้เช่นกัน

3. นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2535 : 66) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ พลภรณ์ จันทร์ขามเรียง (2539 : 71) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล (2530 : 44) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาแพทย์ที่จะเข้ามาเรียนในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จะต้องผ่านการสอบคัดเลือกจากข้อสอบของทบวงมหาวิทยาลัย ซึ่งระดับคะแนนที่สอบเข้าจะอยู่ในช่วงใกล้เคียงกัน บอกได้ถึงระดับสติปัญญาที่ใกล้เคียงกัน ประกอบกับเนื้อหาวิชาที่เรียนในชั้นปีที่ 1 ทุกคนจะต้องเรียนวิชาพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ ซึ่งนักศึกษาแพทย์ทุกคนเคยผ่านบทเรียนนี้มาแล้ว แต่มีการนำมาเรียนใหม่อีกครั้ง เพื่อเป็นการสร้างพื้นฐานให้นักศึกษาในการเรียนวิชาแพทย์ต่อไป ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาแพทย์ที่ต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

4. นักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดมากกว่าบุคลิกภาพแบบ B ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพ A มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพ B และงานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ บลูเมนทอลส์ (ชมพูนุท พงษ์ศิริ. 2535 : 28 ; อ้างอิงจาก Blumenthal. 1978 : 6340) ได้ศึกษามุขลักษณะแบบ A และแบบ B ของนักเรียนหญิงพบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความเครียดสูงกว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพแบบ B สอดคล้องกับงานวิจัยของ นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541 : 159) ศึกษาตัวแปรเกี่ยวกับความเครียดในการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกัลยาณีจันทบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 461 คน เป็นชาย 338 เป็นหญิง 123 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน

ที่มีบุคลิกภาพแบบ A ทั้งในกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ B

ทั้งนี้เนื่องจาก บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ A เป็นคนที่มีลักษณะเอาการเอางาน มีความมานะพยายามทำงานให้ประสบความสำเร็จ ชอบฝ่าฟันอุปสรรค จริงจังกับชีวิต มีความทะเยอทะยาน คาดหวังในชีวิตสูง ชอบการแข่งขัน ลักษณะดังกล่าว ส่งผลให้ผู้ที่มีพฤติกรรมแบบ A เกิดความตึงเครียด และวิตกกังวลขึ้นภายในจิตใจ ส่วนบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ B เป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่มีความผ่อนคลาย ไม่รีบร้อน ไม่ก้าวร้าว มีลักษณะเรื่อย ๆ เนื่อง ๆ ชอบการพักผ่อน และดำเนินชีวิตแบบง่าย ๆ ไม่ชอบฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงาน (พสุ เดชะรินทร์. 2536 : 88) ลักษณะเช่นนี้ แสดงถึงการที่เป็นผู้มีสุขภาพจิต ที่ไม่ทำให้เกิดความตึงเครียด ดังนั้นผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A จึงมีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ B

5. นักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่านักศึกษาแพทย์ ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 20,000 บาท มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน 20,000 – 30,000 บาท ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ตรงกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า นักศึกษาที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งพบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชีรวรรณ กิจเนตร (2526 : 197) ได้ศึกษาสภาพเชิงจิตสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ จะซึมเศร้ามากกว่า วิตกกังวลมากกว่า และมีความเครียดมากกว่านักเรียนมีฐานะเศรษฐกิจปานกลางและสูง สอดคล้องกับงานวิจัย นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 101-106) ศึกษาปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีรายได้ครอบครัวต่างกันจะมีความเครียดต่างกัน โดยนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัว สอดคล้องกับ นลินี ธรรมอำนวนยสุข (2541 : 213) ได้ศึกษาตัวแปรเกี่ยวข้องในการเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวฐานะเศรษฐกิจต่ำจะมีความเครียดในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้เนื่องจากฐานะทางเศรษฐกิจ รายได้ครอบครัวต่ำ ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ความยากจน เป็นสาเหตุของความเครียดทั้งสิ้น (ซูทิติย์ ปราณปรีชา. 2535 : 486 – 489) บุคคลที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำจะมีทรัพยากรเป็นแหล่งเอื้อต่อการเผชิญความเครียด ช่วยให้คนมีโอกาเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และสามารถลดความตึงเครียดได้ดีกว่า คนที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ (สมจิตร์ หนูเจริญกุล . 2534 ; อ้างอิงจาก Zararus and Falkman. 1984)

6. นักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันกับนักศึกษาที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันจะมีความเครียดมากกว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่ มาจากครอบครัวที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 90.0 ซึ่งถือว่าส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์ นักศึกษาแพทย์ได้รับความรักความอบอุ่นที่เพียงพอ ได้รับการเอาใจใส่ที่ดีจากบิดามารดา เจริญเติบโตในครอบครัวที่อบอุ่น ส่งผลให้มีพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจที่ดี เมื่อนักศึกษาแพทย์ต้องมาศึกษาต่อในสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ต้องจากบ้าน และครอบครัวมาอยู่หอพัก ก็สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ส่วนนักศึกษาที่มีบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน ก็สามารถมีครอบครัวที่อบอุ่นได้ หากผู้ปกครองให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ ก็ส่งผลให้พื้นฐานด้านจิตใจดีตามมาด้วย อีกประการหนึ่งที่นักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน และที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกันเพราะ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 จัดว่าอยู่ในกลุ่มของวัยรุ่น ซึ่งมีนิสัยชอบลอง ชอบความท้าทาย รักสนุก ชอบเข้ากลุ่มเพื่อน เมื่อนักศึกษาต้องจากครอบครัวมาอยู่หอพัก มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับเพื่อน ๆ ประกอบกับการเจอสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ในสถานศึกษาแห่งใหม่ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่น่าค้นหาเรียนรู้ ทำให้วัยรุ่นเกิดความตื่นเต้น และมีความสุขที่ได้อยู่กับเพื่อน ดังนั้นการที่นักศึกษาแพทย์จะมีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน หรือนักศึกษาแพทย์จะมีบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน จึงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

7. คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมและการบริการ ด้านอาคารสถานที่ และโดยรวมทุกด้าน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า คุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา ทั้งโดยรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ทั้งนี้เนื่องจากก่อนที่นักศึกษาจะสอบเข้าเรียนในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำเป็นจะต้องศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับสถาบันที่จะเข้าไปศึกษา ไม่ว่าจะเป็นระบบการเรียนการสอน กิจกรรมและการบริการต่าง ๆ ที่สถาบันจะจัดให้นักศึกษา หรือแม้แต่สถานที่ตั้ง บริเวณอาคารสถานที่ในการศึกษาเล่าเรียน ทำให้นักศึกษามีความพร้อมที่จะเข้าไปเรียนอีกทั้งเมื่อนักศึกษาสอบผ่านการคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และได้เข้าไปศึกษาในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งถือว่าเป็นอีกคณะหนึ่งที่หลายคนมีความคาดหวังจะเข้าไปเรียน ทำให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจ และเกิดความรักในสถาบันที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียน ดังนั้นไม่ว่าสถานที่เรียนจะเก่าคับแคบ หรือจะใหม่สวยงาม การเรียนจะยากหรือง่าย ระบบการเรียนจะเป็นอย่างไร ก็ไม่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ดังนั้นสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาจึงไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า รายได้ครอบครัว มีส่วนทำให้นักศึกษาแพทย์เกิดความเครียด โดยเฉพาะครอบครัวที่มีฐานะต่ำกว่า 20,000 บาทต่อเดือน ดังนั้นสถานศึกษาควรจัดให้มีทุนการศึกษาให้นักศึกษาแพทย์ที่มีความจำเป็น เพื่อให้นักศึกษาแพทย์ลดความกังวลที่จะส่งผลกระทบต่อความเครียดในการเรียนได้
2. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาแพทย์เพศชาย มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์เพศหญิง ดังนั้นสถานศึกษาควรจัดให้มีกิจกรรมเสริม หรือมีหน่วยงานบริการให้คำปรึกษา เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาเพศชาย
3. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพ A มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพ B ดังนั้นสถานศึกษาควรมีการสำรวจลักษณะอุปนิสัยของนักศึกษาแพทย์ที่มีบุคลิกภาพ A เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้เกิดความเข้าใจ หรือจัดให้มีนักจิตวิทยาคอยให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษา เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ข้อมูลในการทำวิจัย เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ครอบครัวต่อเดือน และสัมพันธภาพของบิดามารดา จำนวนต่างกันมาก ทำให้ผลการวิจัยอาจคลาดเคลื่อน ดังนั้นควรมีการสำรวจข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้จำนวนข้อมูลมีความใกล้เคียงกัน
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งแต่ละโรงเรียนจะมีเกณฑ์การให้คะแนนแตกต่างกัน จึงไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้กับข้อมูล ดังนั้นจึงควรใช้เกรดเฉลี่ยในปัจจุบัน เพื่อให้เกณฑ์การให้คะแนนอยู่ในแนวเดียวกัน
3. ควรมีการสำรวจความเครียดของนักศึกษาแพทย์ แต่ละแห่งในประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ที่จะเป็นบุคลากรทางการแพทย์ต่อไปในอนาคต

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุขตุงคะ. (2545). *ความเครียดและวิธีคลายเครียด*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสุขภาพจิต. (2533). *ความรู้สุขภาพจิตเพื่อพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์.
- คณะกรรมการฝ่ายแผนปฏิบัติงานกระทรวงสาธารณสุข. (2540). *แผนปฏิบัติงานกระทรวง
สาธารณสุขประจำปีงบประมาณ 2540*. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข.
- จันทร์แรม กิจเหมา. (2539). *ประสิทธิภาพการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดใน
นักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ถ่ายเอกสาร.
- จุฑาธิป วัชรานนท์. (2538). *การศึกษาปัญหาและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการ
ทำงานของผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม*. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- จิราภรณ์ สุทธิสานนท์. (2529). *การรับรู้เกี่ยวกับยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9*. ปริญญาโท กศ.ม.
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- เฉลิมสุข บุญไทย ; และคนอื่นๆ. (2527). *การศึกษาสาเหตุการตายของแพทย์ (พ.ศ.2510 –
2527)*. กองสถิติสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.
- ชมพูนุท พงษ์ศิริ. (2535). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
ของนักศึกษาพยาบาลสภาการศึกษาไทย กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชีรวพันธ์ กิจเนตร. (2526). *สภาพเชิงจิตสังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นใน
เขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุจิตต์ ปานปรีชา. (2529). "ความเครียด," ใน *จิตวิทยาทั่วไป*. หน้า 484–494. นนทบุรี :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- (2535). "อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว," ใน *เอกสารการสอนชุดจิตวิทยา
ทั่วไป หน่วยที่ 8 – 15*. หน้า 411–530. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน ; และ เพ็ญแข ประจันปัจจนึก. (2524). “ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิต และจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น,” ใน *รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดุขฎิ สรรประดิษฐ์. (2529). *สภาพแวดล้อมสถาบันการศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร ในทัศนะของนักศึกษาและอาจารย์พยาบาล*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดุขฎิ ทศนาจันทธานี. (2539). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนู ชาติชนานนท์ ; และคนอื่นๆ. (2521, สิงหาคม). “การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นจังหวัดชัยนาท,” ใน *จิตวิทยาคลินิก*. 3(3) : 60 – 66.
- ธีรชัย งามทิพย์วัฒนา ; และคนอื่นๆ. (2543, มกราคม – มีนาคม). “ความเครียดและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล,” *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 45(1) : 59 – 69.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. (2529). *ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ สด.ม. (สังคมวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี ธรรมอานวยสุข. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นัยนา อ่างสันติ. (2522). *การวิเคราะห์องค์ประกอบสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยไทย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิกุล ประทีปพิชัย. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์เขตการศึกษาที่ 5*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัณฑิต ศรีไพศาล ; และคนอื่นๆ. (2541, มิถุนายน – กันยายน). “ผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจในรอบ 1 ปี (โดยสำรวจทางโทรศัพท์),” *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 5(3) : 153 – 161.

- ประพิมพรรณ สุวรรณภู. (2533). *การศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประเวศ วะสี. (2538). *วิถีหลายชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2533). *คนรักโลก*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ปิติพงศ์ ประเสริฐผล. (2534). *การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์.
- พลาภรณ์ จันทร์ขามเรียบ. (2539). *สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พสุ เดชะรินทร์. (2536, กรกฎาคม – กันยายน). “การบริหารความเครียด,” *วารสารจุฬาลงกรณ์* 5(20) : 83 – 91.
- พิมลศรี จันทราพร. (2540) *สุขภาพจิตของครูและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนี อัครรุ่งนรินทร์ ; และคนอื่นๆ. (2536, พฤษภาคม). “ความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,” *วชิรเวชสาร* 37(2) : 113 –118.
- รัตนา ศิริพานิช. (2531). *รายงานการวิจัย การศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต*. กรุงเทพฯ : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต.
- วณิ เทศน์ธรรม. (2540). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีวิชัย*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ไชยจันดี. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศ วิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ ; และสาระ มุขดี. (2539). "ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณ," *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 41(2) : 78 – 86.
- วัลลภา ดันติสุนทร. (2532). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียดและระหว่าง ความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล อุดรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาวัณย์ วรศรีศิริ. (2536). *ความเครียดของนิสิตปริญญาโทสาขาวิชาเอกจิตวิทยาแนะ แนว*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- วีระ ไชยศรีสุข. (2533). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกังสดาล. (2531). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : สำนักพิมพ์ประกาย.
- ศุภชัย ยาวประภาษ. (2525, มิถุนายน). "ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก," *วารสารสังคมศาสตร์*. 1(19) : 65-66.
- สมจิต หนูเจริญ. (2534). *ความเครียดกับการดูแลตนเอง*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาล ศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมชาย จักรพันธ์ ; และคนอื่นๆ. (2538). *การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด ด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์*. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต : กระทรวงสาธารณสุข.
- สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. (2544). *ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณ แบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยา (ชีวกโกมารกัจจ)*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สันต์ หัตถิรัตน์. (2534, เมษายน). "การตรวจรักษาอาการเครียด," *หมอชาวบ้าน*. 13(45) : 35 – 48.
- สินวล จำคำ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกห้วงค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา คมสัน. (2540). *กลวิธีเผชิญความเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุจรีต สุวรรณชัย. (2531, กุมภาพันธ์). "ความเครียด," *จิตวิทยาคลินิก*. 19(2) : 95 – 99.
- สุจินต์ ยมศรีเคน. (2536). *ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงาน วิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2535*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- สุนทรี ภิญโญมิตร. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด การสนับสนุนจากคู่สมรสกับการปรับตัวด้านจิตใจของมารดาหลังคลอดที่มีบุตรเจ็บป่วย*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุนันหา จันทรุจิกพงศ์ ; และคนอื่นๆ. (2534). "นักศึกษาแพทยศาสตร์ที่มารับบริการให้คำปรึกษาของหน่วยให้คำปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ปีการศึกษา 2538," *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 36(1) : 145 – 155.
- สุรัชย์ คงประเสริฐ. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพตามแบบ MBTI กับประสิทธิภาพทีมงาน*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพงศ์ อำพันรวงศ์. (2539, 18 มิถุนายน). "ชีวิตและสุขภาพ," *มติชนรายวัน*. 19(7,071) : 7.
- สุวรรณ สุขสวัสดิ์. (2530). *สภาพแวดล้อมวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขต นครศรีธรรมราช ในทัศนะของนักศึกษา อาจารย์ และผู้บริหาร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แสงจันทร์ วุฒิกานนท์ ; และคนอื่นๆ. (2542, กรกฎาคม – กันยายน). "การสำรวจลักษณะอุปนิสัย และบุคลิกของนักศึกษาแพทย์ศิริราช," *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 44(3) : 239 – 257.
- โสภา ชูพิกุลชัย ; และ วไลพร ภวภูตานนท์. (2520). *การศึกษาวิเคราะห์ปัญหาส่วนตัว ปัญหาการเรียน และปัญหาสวัสดิการของนักศึกษาแพทยศาสตร์*. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.
- อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล. (2533). *ตัวแปรทางพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัมพร โอตระกูล ; ทราย ชัยชนะ ; และบรรจง สืบสมาน. (2526). "ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียน," *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 28(4) : 198-205.

- อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์. (2543). *ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจสถานีภูธร สังกัด ตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุษา เชาวลิท. (2540). *ปัจจัยบางประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีวิญญา*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- Albrecht, karl G. (1979). *Stress and Manager*. Englewood Cliffs. New Jersey :
Prentice Hall.
- Alvarez, Jeri Ann. (1993). "A Study of High School Student Perception of School Stress, Coping Resources and Stress Responses," *Dissertation Abstracts on Disc.* (CD-ROM).
- Burney, Marnilyn Thimble. (1998). "An Investigation of Personality Hardiness and Coping Styles are Releted to Stress Coping of Veterity Medical Student at Washington State University," *Dessertation Abstracts International*. 58(08) : 2997.
- Johnson, D.W. (1990). *Anger, Stress and Managering Your Feeling*. 4 th ed.
New Jersy : Zick Rubin.
- Saavedra, Rebecca. (1995). "Alienation of Latino Medical Student," *Dessertation Abstracts International*. 55(10) : 3108.
- Kenty, Janet Rogers. (1996). "Matching Social Support and Stress," *Dessertation Abstracts International*. 56(10) : 5404.
- Reyes, blanca. (1997). "The Relationship of Stress to Academic Performance of Latino Middle School Students," *Dissertation Abstracts on Disc.* (CD-ROM).

ภาคผนวก

ที่ ศธ 0519.12/๕๖๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๗๑ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ผลการวิจัย

เรียน รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์ ฝ่ายสาขายา มหาวิทยาลัยมหิดล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และแบบทดสอบ

เนื่องด้วย นางกาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประมัตต์ คำนิม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ภาควิชา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จำนวน 170 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามปัจจัยทางจิตสังคม แบบสอบถามบุคลิกภาพ แบบสอบถามคุณภาพสิ่งแวดล้อม ในสถานศึกษา แบบสอบถามความเครียด ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ ได้โปรดพิจารณาให้ นางกาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ณัฏฐาภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-8721077 มือถือ 01-2994622

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามด้านส่วนตัวของนักศึกษา เมื่อท่านอ่านข้อความ

แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ ที่ต้องการข้อละ 1 เครื่องหมาย

1. เพศ ☐ ชาย
 ☐ หญิง

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 ☐ GPA ต่ำกว่า 3.50
 ☐ GPA 3.50 – 3.74
 ☐ GPA 3.75 ขึ้นไป

3. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน
 ☐ ต่ำกว่า 20,000 บาท
 ☐ 20,000 – 30,000 บาท
 ☐ มากกว่า 30,000 บาท

4. สัมพันธภาพของบิดามารดา
 ☐ บิดามารดาอยู่ด้วยกัน
 ☐ บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อความและพิจารณาว่าตรงกับพฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติอยู่มากน้อยเพียงใด แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือ ช่องใดช่องหนึ่งใน 5 ช่อง ที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด

แบบสอบถามบุคลิกภาพ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1.	เมื่อท่านมีนัดท่านจะไปถึงที่นัดหมายก่อน เวลาเป็นคนแรก					
2.	ท่านรู้สึกโมโหเวลาที่ท่านรู้สึกถูกขัดจังหวะ เวลาทำงาน					
3.	ท่านรู้สึกว่าต้องทำสิ่งต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว เพื่อแข่งกับเวลา					
4.	ท่านรู้สึกอยากทำงานให้เสร็จโดยเร็วที่สุด					
5.	ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องเข้าคิวยาว เมื่อรอ รับบริการต่าง ๆ เช่น ที่ธนาคารหรือที่ ทำการไปรษณีย์					
6.	ท่านไม่ชอบให้ใคร หรืออะไรมาขัดจังหวะ การทำงานของท่าน					
7.	ท่านรู้สึกทนไม่ได้ ถ้าต้องทำงานร่วมกับ คนที่ทำงานอย่างขอไปที					
8.	ท่านจะทนไม่ได้ถ้าต้องฟังคนที่พูดเพ้อเจ้อ					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
9.	ท่านต้องทำงานที่รับผิดชอบให้เสร็จก่อน กำหนดเวลาเสมอ					
10.	ท่านรู้สึกเบื่อและหาทางเลี้ยวออกมา เมื่อ ต้องฟังเรื่องไร้สาระ					
11.	ท่านเป็นคนที่ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความ รวดเร็ว ว่องไว					
12.	ท่านรู้สึกหงุดหงิด เมื่อต้องทำสิ่งต่าง ๆ					
13.	ท่านรู้สึกไม่สบายใจ ถ้างานของท่าน ดำเนินไปอย่างล่าช้า					
14.	ท่านเป็นคนที่เริ่มต้นทำอะไรแล้ว ต้องทำให้เสร็จ					
15.	ถ้าท่านกำลังฟังคนที่พูดไม่รู้จบ ท่าน จะรู้สึกทนไม่ได้					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา
คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา และโปรดทำ
 เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งใน 5 ช่อง
 ที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของท่านเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

แบบสอบถามคุณภาพสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1.	ด้านการเรียนการสอน อาจารย์อธิบายแผนการเรียนการสอนให้นักศึกษาเข้าใจก่อนเสมอ					
2.	อาจารย์แนะนำเอกสารอ้างอิง ตำราหรือแหล่งวิชาการ เพื่อการศึกษาเพิ่มเติมแก่นักศึกษา					
3.	อาจารย์มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ให้นักศึกษาเข้าใจ					
4.	อาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นซักถาม ข้อสงสัยในเนื้อหาวิชาที่เรียน					
5.	อาจารย์มีเทคนิคการสอนที่ทำให้การเรียนน่าสนใจ					
6.	อาจารย์รับฟังเหตุผลของนักศึกษา					
7.	นักศึกษาสนใจและตั้งใจเรียนในห้องเรียน					
8.	นักศึกษาร่วมแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
9.	มหาวิทยาลัยมีอุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัย					
10.	มหาวิทยาลัยมีอุปกรณ์ให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติอย่างเพียงพอกับจำนวนนักศึกษา					
11.	อาจารย์ชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจเกณฑ์การประเมินผลการเรียน					
12.	อาจารย์ให้ความเป็นกันเองกับนักศึกษา					
13.	อาจารย์วัดและประเมินผลอย่างยุติธรรม					
1.	ด้านกิจกรรมและบริการ มหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนให้การจัดกิจกรรมของนักศึกษา					
2.	อาจารย์เข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมีการจัดให้อาจารย์และ นักศึกษามีกิจกรรมร่วมกัน					
3.	นักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการ จัดกิจกรรม					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
4.	ผู้บริหารมีการติดตามประเมินผลการจัดกิจกรรมนักศึกษา					
5.	นักศึกษามีส่วนร่วมในการบริหารหอพัก					
6.	ระเบียบปฏิบัติสำหรับนักศึกษาในหอพักมีความเหมาะสมกับสภาพปัจจุบัน					
7.	หอพักมีโต๊ะและเก้าอี้สำหรับทำงานเป็นส่วนตัวเพียงพอกับจำนวนนักศึกษา					
8.	มีหน่วยงานให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมนักศึกษา					
9.	นักศึกษาได้รับความสะดวกในการติดต่อสื่อสาร เช่น การรับส่งจดหมาย ทัศนคติ และการใช้โทรศัพท์					
10.	มีบุคลากรทางการแพทย์ไว้คอยดูแลนักศึกษา					
11.	นักศึกษาที่เจ็บป่วยได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบ					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
12.	อาจารย์ที่ปรึกษามีเวลาในการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาที่อยู่ในความรับผิดชอบ					
13.	นักศึกษาปรึกษาปัญหาด้านการเรียนกับอาจารย์ที่ปรึกษา					
1.	ด้านอาคารสถานที่ ห้องเรียนมีขนาดพอเหมาะกับจำนวนนักศึกษา					
2.	ห้องเรียนมีอากาศถ่ายเทได้สะดวกท่านรู้สึกอยากทำงานให้เสร็จโดยเร็วที่สุด					
3.	ห้องพักของนักศึกษามีน้ำอยู่					
4.	หอพักมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก					
5.	หอพักมีความสงบในการพักผ่อน					
6.	ห้องน้ำมีจำนวนเพียงพอกับจำนวนนักศึกษา					
7.	บริเวณมหาวิทยาลัยมีความสะอาดและสวยงาม					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
8.	บริเวณมหาวิทยาลัยมีต้นไม้ปลูกไว้อย่าง ร่มรื่น					
9.	ห้องน้ำสะอาดและถูกสุขลักษณะ					
10.	สถานที่เล่นกีฬามีสภาพที่เหมาะสมในการ เล่นกีฬาของนักศึกษา					
11.	หอพักสะอาดและถูกสุขลักษณะ					
12.	ห้องสุขาพรมียาที่ใช้ในการรักษาพยาบาล เบื้องต้นเพียงพอกับจำนวนนักศึกษา					
13.	มหาวิทยาลัยมีที่นั่งพักผ่อนและสังสรรค์ เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา					

ตอนที่ 4
คำชี้แจง

แบบสอบถามความเครียด

ขอให้ท่านอ่านแบบสอบถามแต่ละข้อและพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากเพียงใด แล้วตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือ ช่องใดช่องหนึ่งใน 4 ช่อง ที่ตรงกับอาการหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมาก
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเครียด

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อ แล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวาของข้อความในแบบสอบถาม คำตอบของนักศึกษาจะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด (กรุณาตอบทุกข้อ)

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1.	ท่านมีปัญหาที่หนักใจต้องขบคิด				
2.	ท่านรู้สึกท้อแท้หมดอาลัยในชีวิต				
3.	ท่านรู้สึกกังวลใจที่ไม่รู้ว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับตนเอง				
4.	ท่านรู้สึกขมขื่นผิดหวังว่าตนเองเป็นคนที่ล้มเหลว				
5.	ท่านปวดศีรษะข้างเดียวอยู่เป็นเวลานาน ๆ				
6.	ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่สนใจของเพื่อน				
7.	ท่านรู้สึกมีแรงหรือเวียนศีรษะบ่อยครั้ง				
8.	ท่านเป็นคนเจ้าอารมณ์				
9.	ท่านรู้สึกว่าเจ็บที่นั่น ปวดที่นี่ โดยไม่ทราบสาเหตุ				

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
10.	ท่านรู้สึกว่ามีแต่คนพูดไม่ดีกับท่าน				
11.	ท่านมักอารมณ์เสียในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ				
12.	ท่านรู้สึกโกรธเมื่อมีใครทำหรือพูดอะไร ไม่ถูกใจท่าน				
13.	ท่านรู้สึกไม่มีใครทำอะไรได้ตั้งใจของท่านเลย				
14.	ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อคิดว่าตนเองมีความรู้ด้อย กว่าเพื่อน ๆ				
15.	ท่านรู้สึกไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง				
16.	ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครจริงใจกับท่านเลย				
17.	ท่านรู้สึกหงุดหงิด กระสับกระส่าย อยู่ไม่เป็นสุข				
18.	ท่านนอนไม่หลับบ่อยครั้ง				
19.	ท่านรู้สึกหมดแรง อ่อนเพลีย อยากนอน				
20.	ท่านรู้สึกฝังใจเกี่ยวกับความผิดหวัง				

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
21.	ท่านรู้สึกกังวลเมื่อนึกถึงสิ่งที่ไม่สมหวัง				
22.	ท่านรู้สึกว่ามือประสานมากมายจนเอาชนะไม่ได้				
23.	ท่านรู้สึกไม่พร้อมในเรื่องการเรียน การสอนและการฝึกปฏิบัติ				
24.	ท่านรู้สึกเบื่ออาหาร				
25.	ท่านอยากมีความสุขเหมือนกับคนอื่น				
26.	ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ชอบคิดเกี่ยวกับเรื่องไร้สาระ				
27.	ท่านรู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
28.	ท่านรู้สึกอยากอยู่คนเดียวเงียบ ๆ				
29.	ท่านรู้สึกโลกนี้ไม่ยุติธรรมกับท่าน				
30.	ท่านคิดว่าทุกคนที่อยู่รอบข้างเอาเปรียบท่าน				
31.	ท่านรู้สึกว่าไม่เคยทำหรือพูดอะไรให้ถูกใจใครได้เลย				
32.	ท่านคิดว่า แม้จะพยายามให้มากกว่านี้ก็ไม่สามารถเรียนให้ดีเท่าเพื่อน ๆ ได้				

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อของผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ-นามสกุล	นางกาญจน์ โชติชัยวงศ์กุล
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 20 เดือน ธันวาคม พุทธศักราช 2517
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	58/30 ซอยท่าข้าม 15 ถนนพระรามที่ 2 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลบางปะกอก 1 เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2540	พย.บ. (การพยาบาล) จากมหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2547	กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร