



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

การศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียด  
ในนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

The comparative study on the stress measurement  
among the 4<sup>th</sup> year bachelor degree student majoring in Occupational Health and safety,  
Huachiew Chalermprakiet University

จัดทำโดย

อาจารย์ ดร.นิรัญกาญจน์ จันทรา

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจาก  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
ปีการศึกษา 2561

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยการศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียด ในนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรตินี้เป็นการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความเครียด และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดระดับความเครียดในนักศึกษาอาชีวอนามัยฯ ชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นปีที่มีการเรียนการสอนที่เข้มข้นกว่าภาคการศึกษาอื่น ก่อนจะเข้าสู่การฝึกงานแล้วจึงจะสำเร็จการศึกษา โดยการวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา OH4152 จิตวิทยาอุตสาหกรรม ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในการนำเครื่องมือวัดความเครียดมาใช้ในชีวิตจริง และเรียนรู้ร่วมกันในกระบวนการวิจัย ซึ่งงานวิจัยนี้ได้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีโดยได้รับคำแนะนำคำปรึกษาในด้านวิชาการและปฏิบัติการจากคณาจารย์ในสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยฯ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ สำหรับข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ที่สำคัญที่สุดขอขอบคุณนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 4 (รหัส 58) ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และยินดีที่จะเรียนรู้ร่วมกันจนงานวิจัยสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยฯ ที่สนับสนุนทุนวิจัยในครั้งนี้

ดร.นิรัญกาญจน์ จันทรา  
ผู้วิจัย

**ชื่องานวิจัย** การศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียดในนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

**ชื่อผู้วิจัย** อาจารย์ ดร.นิรุญกาญจน์ จันทรา

**สาขาวิชา/คณะ** สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม

**ปีการศึกษา** 2561

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง(SPST20) และแบบวัดความเครียด Thai-JCQ โดยวัดความเครียดในนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามทั้งสองชุด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมานโดยใช้ Chi square หรือ Fisher's Exact Test มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ และระดับความเครียดที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05 เปรียบเทียบผลของเครื่องมือวัดทั้งสองแบบด้วยค่าสหสัมพันธ์ One-way ANOVA และ T-Test ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด ได้แก่ เพศ( $p$ -value = 0.03) และที่พักอาศัย ( $p$ -value = 0.02) และปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ได้แก่ บทบาทหน้าที่ ( $p$ -value = 0.02) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดในระดับสูง(SPST20) และมีระดับความเครียดจากแบบวัด Thai-JCQ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเผชิญปัญหาจะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ทั้งสองแบบอยู่ในระดับปานกลาง ข้อเสนอแนะการวิจัย ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงและรุนแรง และควรมีการศึกษาโดยการทดลองในกิจกรรมการลดความเครียด เช่นการออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เป็นต้น

**คำสำคัญ:** เครื่องมือวัด, ความเครียด, พฤติกรรมเผชิญความเครียด, นักศึกษา

**Research Title** The comparative study on the stress measurement among the 4<sup>th</sup> year bachelor degree student majoring in Occupational Health and safety, Huachiew Chalermprakiet University

**Researcher** Dr. Niranyakarn Chantra

**Major/Faculty** Occupational Health and Safety Department, Faculty of Public Health and Environment

**Academic Year** 2018

### Abstracts

The purpose of this study is to compare the results of the stress measurement between Suanprung Stress Test (SPST20) and Thai-JCQ by determining the results among 80 the 4<sup>th</sup> year students, majoring in Occupational health and safety. Their information was collected by using questionnaire. The descriptive statistics including amount, percentage, average and standard deviation were applied in data analysis. The Chi-Square or Fisher's Exact Test were applied to analyze the relationships between the variables and stress level, at statistical significance level equal to 0.05. The Correlation, One-way ANOVA, and T-Test were applied to compare the results of two measurements. The results showed that gender (p-value = 0.03) and residential area (p-value = 0.02) are the significant factors related to stress level. In addition, Roles and responsibility (p-value = 0.02) is also the significant psychosocial factors related to stress level. Most of the subjects got stress in High level (measured by SPST20) and in medium level (measured by Thai-JCQ). According to the stress coping behavior, the subjects applied both of problem-focused coping and emotional-focused coping to control and relieve their stress. The suggestions for further study, the determination of depression should be applied to determine in the students who getting stress in serious level and the intervention of stress control such as physical exercise meditation should be concerned.

**Keywords:** measurement, stress, stress coping behavior, students

## สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
สารบัญ	จ
สารบัญ (ต่อ)	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	Error! Bookmark not defined.
1.2 วัตถุประสงค์	Error! Bookmark not defined.
1.3 สมมติฐานการวิจัย	Error! Bookmark not defined.
1.4 รูปแบบงานวิจัย	Error! Bookmark not defined.
1.5 ขอบเขตของงานวิจัย	Error! Bookmark not defined.
1.6 ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง	Error! Bookmark not defined.
1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ	Error! Bookmark not defined.
1.8 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	Error! Bookmark not defined.
1.9 กรอบแนวคิด	Error! Bookmark not defined.
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด	Error! Bookmark not defined.
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในการทำงาน	Error! Bookmark not defined.
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยการทำงาน	Error! Bookmark not defined.
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	Error! Bookmark not defined.
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
3.1 ระเบียบวิธีการวิจัย	30
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
3.3 วิธีการเก็บข้อมูล	32

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	33
3.5 ขอบเขตการวิจัย	34
3.6 ระยะเวลาดำเนินการวิจัย	34
3.7 สถานที่วิจัย	34
3.8 แผนการดำเนินงานตลอดโครงการ	34
3.9 จริยธรรมการวิจัย	34
บทที่ 4 ผลการศึกษา	
4.1 ข้อมูลส่วนบุคคล	36
4.2 ปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียน	38
4.3 วิธีการจัดการความเครียด	39
4.4 พฤติกรรมการเผชิญความเครียด	42
4.5 การวัดความเครียดด้วยแบบวัด Thai-JCQ และแบบวัดความเครียด SPST20	43
4.6 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ต่อระดับความเครียด	44
4.7 การทำการเปรียบเทียบผลการวัดระดับความเครียดของเครื่องมือวัดระดับความเครียดของแบบวัด SPST20 และ Thai-JCQ	55
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย	Error! Bookmark not defined.7
5.2 อภิปรายผล	58
5.3 ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย	60
บรรณานุกรม	Error! Bookmark not defined.
ภาคผนวก	63
ก หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย	64
ข รายงานผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเที่ยงตรงของเนื้อหาแบบสอบถาม	66
ค การทดสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย (Content validity)	67
ง แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	77
ประวัติผู้วิจัย	89

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ผลสรุปการทบทวนวรรณกรรม	27
2	ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยแยกเป็นรายด้าน ด้วย ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient)	31
3	แผนการดำเนินงานตลอดโครงการ	34
4	รายละเอียดงบประมาณในงานวิจัย	35
5	จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	36
6	ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับ จำแนกตามปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง	38
7	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการ ความเครียด	40
8	ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับจำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด (Coping behavior)	43
9	จำนวน ร้อยละ จำแนกตามระดับของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	43
10	จำนวน ร้อยละ จำแนกตามระดับความเครียด ด้วยแบบวัด Thai-JCQ	44
11	จำนวน ร้อยละ จำแนกตามระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้วย แบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง(SPST20)	44
12	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)	45
13	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการศึกษาและระดับความเครียดด้วย แบบวัดความเครียดฯ (SPST20)	45
14	ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์และระดับความ เครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)	46
15	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานะทางการเงินและระดับความเครียดด้วย แบบวัดความเครียดฯ (SPST20)	47
16	ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวและระดับความเครียดด้วย แบบวัดความเครียดฯ (SPST20)	47

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
17	ความสัมพันธ์ระหว่างการคบเพื่อนต่างเพศและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)	48
18	ความสัมพันธ์ระหว่างการเดินทางมามหาวิทยาลัยและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)	49
19	ความสัมพันธ์ระหว่างที่พักอาศัยและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)	49
20	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านจิตสังคมและความเครียดของนักศึกษา	50
21	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ	50
22	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการศึกษาและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ	51
23	ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์และระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ	51
24	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานะทางการเงินและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ	52
25	ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ	53
26	ความสัมพันธ์ระหว่างการคบเพื่อนต่างเพศและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ	53
27	ความสัมพันธ์ระหว่างการเดินทางและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ	54
28	ความสัมพันธ์ระหว่างที่พักอาศัยและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ	54
29	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านจิตสังคมและความเครียดของนักศึกษา	55
30	การทดสอบสหสัมพันธ์จากผลการประเมินระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด SPST20 และ Thai-JCQ	55
31	การเปรียบเทียบค่าการแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดทั้งสองชนิด	56



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ (Background and Significant of the Research Problem)

ในการจัดการเรียนการสอนของสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ นักศึกษาจะต้องเรียนรู้พื้นฐานวิชาวิทยาศาสตร์ในชั้นปีที่ 1 และเรียนวิชาพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพในชั้นปีที่ 2 เมื่อเข้าเรียนในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 นักศึกษาจะได้เรียนในวิชาหลักของสาขาวิชาซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิชาพื้นฐานทางวิศวกรรม วิทยาศาสตร์สุขภาพ และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ โดยเนื้อหาการเรียนการสอนจะมีความเข้มข้นขึ้นตามลำดับ (หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย, 2557) โดยเฉพาะนักศึกษาในชั้นปีที่ 4 ที่ต้องเรียนอย่างเข้มข้นเนื่องจากเป็นชั้นปีสุดท้าย ต้องเตรียมตัวฝึกงาน เตรียมตัวจบการศึกษา และเข้าสู่งานประกอบอาชีพในสถานประกอบการ ทั้งนี้ ในภาคการศึกษาที่ 1 ของชั้นปีที่ 4 นักศึกษาต้องลงทะเบียนเรียนในวิชาการระบายนอกอากาศ จิตวิทยาอุตสาหกรรม การวิจัยด้านสาธารณสุขศาสตร์และอาชีวอนามัย การป้องกันอัคคีภัยและการตอบโต้เหตุฉุกเฉิน การประเมินและการจัดการความเสี่ยง การบริหารความปลอดภัย ภาษาอังกฤษในวิชาชีพ ซึ่งอาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นและมากกว่าภาคการศึกษาอื่นในชั้นปีการศึกษาอื่นๆ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการศึกษาระดับความเครียดในนักศึกษา พบว่า มีการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของจตุรรัตน์ สิริปัญญาและ วิทยา เหมพันธ์ (2556) พบว่าในกลุ่มตัวอย่างมีนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชายถึงสามเท่า โดยนักศึกษาในระดับปริญญาตรีมีความเครียดอยู่ในระดับสูง และชั้นปีที่ 3 และ 4 มีระดับความเครียดสูงกว่าชั้นปีที่ 1 และ 2 เมื่อทำการวัดระดับความเครียดของนักศึกษาด้วยแบบวัดความเครียดของสวนปรุง จากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มาจากหลากหลายคณะวิชา นอกจากนี้จากการศึกษาของ สิบตระกูล ต้นตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2560) ที่ทำการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษา พบว่า การศึกษาด้านพยาบาลศาสตร์มีการจัดการเรียนการสอนภาคทฤษฎี ภาคทดลอง และภาคปฏิบัติ ที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดและความวิตกกังวลสูงเกิดขึ้น ทั้งนี้ อาจเนื่องจากการต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในโรงพยาบาล หรืออาการของผู้ป่วยที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน และนอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดมากกว่านักศึกษาสาขาอื่นๆ และระดับความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นในนักศึกษาพยาบาลไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับการยอมรับ และความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคนต่อ

ความเครียดที่เกิดขึ้น โดยพบว่า ความเครียดจากการศึกษาวิชาชีพอพยาบาล เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการ เรียนซ้ำชั้น ความล้มเหลวหรือการลาออกจากการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง

นอกจากนี้ เมื่อผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การวัดระดับความเครียดนอกจากจะทำการ วัดความเครียดทางด้านสรีรวิทยา เช่น การวัดระดับของฮอร์โมนคอร์ติซอลหลังจากสัมผัสความเครียด ซึ่ง เป็นไปได้ยากในทางปฏิบัติ ในปัจจุบันวิธีที่นิยมในการวัดระดับความเครียดที่นำมาใช้ คือ การวัดด้วยแบบวัด หรือแบบสอบถาม ซึ่งแบบวัดความเครียดที่นิยมใช้ในงานวิจัยต่างๆ มีหลักๆ อยู่สองชนิด คือ แบบวัด ความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง(SPST20) ซึ่งถูกนำมาใช้วัดทั้งความเครียดทั่วไปและความเครียดจากการ ทำงานและการเรียน(สุวิจักขณ์ อุณหวิทรัพย์ และคณะ, 2564) และแบบวัดความเครียด Thai-JCQ ซึ่งเป็น แบบวัดความเครียดจากการทำงาน หรือการเรียนโดยตรงในฉบับที่แปลเป็นภาษาไทย

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และทำการศึกษาใน ชั้นเรียน เพื่อเปรียบเทียบผลของแบบวัดความเครียดของสวนปรุง และแบบวัดความเครียด Thai-JCQ ซึ่งปกติ ใช้ในการวัดความเครียดจากการทำงาน ทั้งนี้ เนื่องจากนักศึกษายังอยู่ในวัยเรียนและใช้เวลาส่วนใหญ่ในการ เรียน จึงได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบดังกล่าว โดยเป็นการเรียนรู้ร่วมกันกับนักศึกษาในวิชาจิตวิทยา อุตสาหกรรม ทั้งนี้ เพื่อเพิ่มทักษะการเรียนรู้และการนำแบบวัดความเครียดต่างๆไปใช้งานในอนาคต

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objective)

### วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีวอนามัยและความ ปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

### วัตถุประสงค์เฉพาะ

- 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- 2) เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีวอนามัยและความ ปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- 3) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขา อาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- 4) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียดระหว่างแบบวัดความเครียดสวน ปรุง (SPST20) และแบบวัดความเครียด Thai-JCQ ในนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีวนา มัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

### 1.3 สมมติฐานการวิจัย

1.3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่

- 1) เพศภาวะมีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 2) อายุมีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 3) ระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 4) ตำแหน่งงานมีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 5) ประสบการณ์ในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 6) สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 7) ลักษณะครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 8) สถานะทางการเงินมีความสัมพันธ์กับความเครียด

1.3.2 ปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่

- 1) ลักษณะงานมีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 2) บทบาทหน้าที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 3) สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 4) ความก้าวหน้า-ผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 5) โครงสร้างและบรรยากาศในชั้นเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียด

1.3.3 ความเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง

1.3.4 ผลของการวัดระดับความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ และแบบวัดความเครียด (สวนปรุง) ไม่แตกต่างกัน

### 1.4 รูปแบบงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยภาคตัดขวาง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและสถิติวิเคราะห์ ประชากรสำหรับการวิจัยนี้ ได้แก่ นักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่เป็นไปตามเงื่อนไขการคัดเลือก จำนวน 80 คน

### 1.5 ขอบเขตของงานวิจัย

1.5.1 ประชากรในการศึกษาวิจัยได้แก่ นักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่เป็นไปตามเงื่อนไขการคัดเลือก จำนวน 88 คน จากการ

ค่านวนขนาดของกลุ่มตัวอย่าง มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 72 คน ทำการเก็บทั้งหมด 88 คน (ป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล 22%) ทำการเก็บข้อมูลจริง จำนวน 80 คน

1.5.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา ทำการเก็บข้อมูลและเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล, ด้านจิตสังคมในการเรียน และแบบวัดความเครียด ดังนี้

1.5.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

- 1) เพศสภาวะ (ชาย,หญิง, เพศทางเลือก)
- 2) อายุ
- 3) จำนวนรายวิชาที่ศึกษาต่อภาคการศึกษา
- 4) จำนวนชั่วโมงที่ศึกษาต่อสัปดาห์
- 5) สถานะทางการเงิน
- 6) ลักษณะครอบครัว
- 7) การคบเพื่อนต่างเพศ
- 8) การเดินทาง-ที่อยู่อาศัย

1.5.2.2 ปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียน ได้แก่

- 1) ด้านลักษณะงาน
- 2) บทบาทหน้าที่
- 3) สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียน
- 4) โครงสร้างและบรรยากาศในชั้นเรียน

1.5.2.3 ความเครียดของนักศึกษา

1.5.2.4 พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

1.5.2.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา ทำการวิจัยในช่วงเดือน ตุลาคม 2561 ถึง ธันวาคม 2562

## 1.6 ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.6.1 ตัวแปรอิสระ มีรายละเอียดดังนี้

1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศสภาวะ อายุ จำนวนรายวิชาที่ศึกษาต่อภาคการศึกษา จำนวนชั่วโมงที่ศึกษาต่อสัปดาห์ สถานะทางการเงิน ลักษณะครอบครัว การคบเพื่อนต่างเพศ การเดินทาง-ที่อยู่อาศัย

2) ปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียน ได้แก่ ลักษณะงาน บทบาทหน้าที่ สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียน ความก้าวหน้า-ผลการเรียน โครงสร้างและบรรยากาศในชั้นเรียน

1.6.2 ตัวแปรแทรก (Mediating variable) ได้แก่ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

1.6.3 ตัวแปรตาม คือ ความเครียดในการเรียน

## 1.7. นิยามศัพท์เฉพาะ (Definition Term)

ปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียน หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนที่ส่งผลให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษา ประกอบด้วย ลักษณะงาน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียน ความก้าวหน้า-ผลการเรียน โครงสร้างและบรรยากาศในชั้นเรียน

ลักษณะงาน หมายถึง เนื้อหาที่เรียน และปริมาณของงานที่ได้รับมอบหมาย ที่นักศึกษาต้องปฏิบัติ ความยากง่ายของงาน กำหนดระยะเวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย

สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียน หมายถึง การทำงานร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อกัน การทำงานเป็นทีม และการสื่อสารต่อกัน

สถานภาพการศึกษา หมายถึง สถานะของการเป็นนักศึกษาที่ทำการศึกษาตามหลักสูตร แบ่งเป็นสองสถานภาพ คือ ปกติ (มีการลงทะเบียนเรียนเป็นไปตามที่หลักสูตรกำหนดและผลการเรียนปกติ คือ มากกว่า 1.75) และไม่เป็นไปตามแผนการศึกษา คือ มีการลงทะเบียนเรียนไม่ตรงตามที่หลักสูตรกำหนดในแผนการศึกษาในแต่ละภาคการศึกษา

ความก้าวหน้า-ผลการเรียน คือ นักศึกษาทุกคนต้องมีภาวะการแข่งขันในการเรียน การพัฒนาผลการเรียน เพื่อให้จบการศึกษาได้ตามปีการศึกษาและตามมาตรฐานของหลักสูตร ส่งผลทำให้นักศึกษาอาจเกิดความกดดันได้

โครงสร้างและบรรยากาศในการเรียน หมายถึง การจัดโครงสร้างหลักสูตร ทรัพยากรสนับสนุนการเรียนการสอนต่างๆ รวมทั้งบรรยากาศในการเรียนจากผู้สอน และการออกแบบการสอน

ความเครียด หมายถึง สภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งจากการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียน ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้รู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ (กรมสุขภาพจิต, 2541)

พฤติกรรมการเผชิญความเครียด (Coping behavior) เป็นพฤติกรรมของนักศึกษาที่แสดงออกภายหลังจากการเผชิญความเครียด โดยแบ่งตามทฤษฎีของลาซารัส(Lazarus) แบ่งเป็น 1) พฤติกรรมแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) และ 2) พฤติกรรมแบบมุ่งลดอารมณ์มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด (Emotional-focused coping)

แบบวัดความเครียด หมายถึง เครื่องมือวิจัยประเภทแบบสอบถามที่นำมาวัดความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ แบบวัดความเครียด Thai-JCQ ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดที่ใช้ในการวัดความเครียดจากการ

ทำงานหรือการเรียนที่ประยุกต์จากแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นโดย Professor Robert Karasek และแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง ซึ่งใช้วัดความเครียดทั่วไปในกลุ่มประชากรที่สร้างขึ้นโดยทีมนักวิจัยของโรงพยาบาลสวนปรุง

### 1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย (Expected Benefit)

1.8.1 ทราบว่า ปัจจัยใดเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4

1.8.2 ข้อมูลระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 สามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบการประเมินหลักสูตรฯ และการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน

1.8.3 เรียนรู้และเห็นความแตกต่างของเครื่องมือวัดความเครียดทั้งสองชนิด

1.8.4 ได้ข้อมูลพื้นฐานไปใช้ในการพัฒนาจัดระบบการเรียนการสอนที่เหมาะสมแก่นักศึกษาในหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

#### 2.1. ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 2.1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้ในบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับภาวะความกดดันในด้านต่าง ๆ ในแต่ละวันการที่บุคคลต้องเผชิญความเครียดต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานๆ สามารถนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต และอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคต่าง ๆ ทางกายและใจได้

##### 1) ความหมายของความเครียด

ในความหมายของความเครียดตาม พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) ความเครียดหมายถึงอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะเคร่งเครียดอยู่กับงานจนเกินไป ขณะเดียวกัน กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (2541, น. 3) ได้ให้นิยามไว้ คือ ความเครียด หมายถึงภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจ วุ่นวายใจกลัววิตกกังวลตลอดจนถูกบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายอันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

จากการทบทวนวรรณกรรม สิริอร วิชชาวุธ (2553, น. 107) กล่าวว่าความเครียดเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลซึ่งสามารถทำร้ายสุขภาพและการทำงานของบุคคลความเครียดเป็นสาเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและความสามารถลดพลังกำลังที่บุคคลเก็บสะสมให้หมดไปได้

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึงเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมภายนอกเป็นตัวกระตุ้นก่อให้เกิดผลเสียทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีวิธีการแสดงออกของความเครียดที่แตกต่างกัน

##### 2) ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

จำลองดิษยวณิช (2554) ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดซึ่งประกอบด้วย 4 แนวคิดดังนี้

1. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลันและมีช่วงระยะเวลาจำกัดเช่นเดินไปตามท้องถนนแล้วเจอกับสุนัขดุสตรีหรือผลตรวจการตั้งครรภ์ขณะรอผลตรวจ HIV จากห้องปฏิบัติการ เป็นต้น

2. ผลต่อเนื่องจากสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเช่นการตกงานหรือการตายของสมาชิกในครอบครัว เหตุการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดผลที่ไม่ดีตามมา

3. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วงๆเช่นการสอบไล่ของนักศึกษาการเรียนขับรถยนต์การผ่าตัด เป็นต้น

4. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเช่นมีผู้ตรวจการที่ดูมีปัญหาการเมินเฉยปัญหาเกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศ เป็นต้นตามทฤษฎีเชิงสิ่งเร้ามีการเน้นที่เหตุการณ์และการเกิดของความเครียดถ้าเหตุการณ์ใดนำไปสู่ความยุ่งยากทางด้านจิตใจเกิดความวุ่นวายของพฤติกรรมหรือความเสื่อมเสียของการกระทำในหน้าที่ เหตุการณ์นั้นๆเรียกว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่ง Holmes และ Rahe (1967) ได้มีความคิดเห็นที่ตรงกันว่า เหตุการณ์ชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและมีผลให้เกิดความเสี่ยงของความเจ็บป่วยหรือการเป็นโรคสูงขึ้นการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการนอนการกินการเข้าสังคมการสร้างสรรคินัยการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นซึ่งมีความแตกต่างกันในระดับของการปรับตัวและได้พัฒนามาตรวัดการปรับตัวใหม่ทางสังคมหรือ SRRS ซึ่งเกี่ยวข้องกับปริมาณความรุนแรงและช่วงเวลาของการปรับตัวเหตุการณ์ชีวิตแต่ละอย่างได้รับการจัดเรียงตามลำดับโดยอาศัยวิธีการให้คะแนนซึ่งเรียกว่าหน่วยการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือ LCU แม้แต่เหตุการณ์ในด้านดีเช่นการแต่งงานการหยุดพักผ่อนงานเลี้ยงในช่วงเทศกาลก็อาจนำไปสู่ความเครียดได้หรือเหตุการณ์ยุ่งยากเล็กน้อยๆในชีวิตประจำวันก็ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งนำไปสู่การเริ่มต้นของสุขภาพที่ไม่ดีหรือการเกิดโรคได้

แนวคิดของ Selye (1956 & 1993) ทฤษฎีเชิงการตอบสนองพบว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะก่อให้เกิด general adaptation syndrome หรือ GAS ซึ่งมี 3 ระยะ

1. ระยะตกใจ (Alarm reaction) แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าจะมีการกระตุ้นให้ตื่นตัวระยะตกใจแบ่งออกเป็น

2. ระยะช็อก (Shock phase) เป็นระยะแรกและเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใดต่อสิ่งที่เป็นภัยปฏิกิริยาของร่างกายในระยะนี้มีอยู่สองแบบคือสู้หรือหนีระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาทเช่นหัวใจเต้นเร็วกล้ามเนื้ออ่อนแรงอุณหภูมิลดลงและความดันโลหิตต่ำลง

3. ระยะต้านช็อก (Counter shock phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับเช่น adrenal cortex จะโตขึ้นและมีการหลั่งของ corticoid hormones และ adrenalin ทำให้การหายใจเร็วขึ้นความดันโลหิตสูงขึ้นเลือดแข็งตัวเร็วขึ้นน้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นส่วนใหญ่ปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลันจะสัมพันธ์กับทั้งสองระยะนี้

4. ระยะต้านทาน (Stage of resistance) หรือระยะปรับตัว (Adaptation stage) ระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้นอาการต่างๆจะหายไปความพยายามของร่างกายในการปรับตัวมีส่วนช่วยให้พลังงานที่สูญหายไปกลับคืนมาและยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้ดีขึ้น

5. ระยะหมดแรง (Stage of exhaustion) ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างพอเพียงร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สามคือระยะหมดแรงเนื่องจากความเครียดยังคงมีอยู่พอร่างกายเจอ



ความเครียดซ้ำแล้วซ้ำเล่าร่างกายจะเสื่อมโทรมจนกระทั่งเกิดเป็นโรคต่างๆเช่นภูมิแพ้ลมพิษแผลในกระเพาะอาหารโรคหัวใจความดันโลหิตสูงและอาจถึงแก่ความตายได้

แนวคิดของ Lazarus (1987 และ 1993) ทฤษฎีเชิงอัตตราภิกิริยาจุดสำคัญของทฤษฎีนี้มีหลักว่าความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคลและไม่ใช้การตอบสนองแต่เป็นสัมพันธภาพระหว่างทั้งสามสิ่งนี้รวมกันการวิเคราะห์เชิงสัมพันธภาพมีข้อพิจารณาอยู่สองประการคือประการแรกเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมเดียวกันอาจได้รับการแปลความหมายว่าทำให้เกิดความเครียดโดยคนหนึ่งแสดงว่าสิ่งเร้าจากภายนอกส่วนใหญ่ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างแท้จริงแต่กลับเป็นการประเมินค่าด้วยการรับรู้ที่บอกได้ว่าเหตุการณ์อะไรทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ทำให้เกิดความเครียดประการที่สองคนๆเดียวกันอาจแปลความหมายของเหตุการณ์หนึ่งว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในสถานการณ์หนึ่งเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในสภาพร่างกายหรือการเปลี่ยนแปลงในสภาวะทางจิตใจซึ่งอาจมีความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจในสถานการณ์หนึ่งแต่กลับเครียดและอ่อนเพลียในอีกสถานการณ์หนึ่งสภาวะเกี่ยวกับอารมณ์และแรงจูงใจแตกต่างกันและมีผลต่อกระบวนการของการประเมินค่า

### 3) องค์ประกอบของความเครียด

อัญญาเวสารัชช์ (2527, น. 36-37) ได้กล่าวถึงสาเหตุใหญ่ๆที่ทำให้คนเราเครียดนั้นเกิดจากองค์ประกอบ 5 ประการคือ

1. สภาพแวดล้อมทั้งด้านกายภาพและจิตใจได้แก่สิ่งแวดล้อมที่เป็นวัตถุบรรยากาศต่างๆที่ล้อมรอบตัวบุคคลนั้นอยู่เช่นอากาศที่หนาวจัดเสียงดังหรือค้อยแสงจ้าหรือมีดสารพิษต่างๆ ในอากาศ
2. องค์ประกอบทางด้านจิตใจความหนักแน่นรวมถึงการเก็บอารมณ์ความรู้สึกต่างๆไว้และอาการของโรคจิตโรคประสาทต่างๆ
3. งานที่ทำให้เราเครียดได้แก่งานหนักงานมากงานเสี่ยงงานจำเจซ้ำซากน่าเบื่องานที่ต้องใช้สติปัญญาและกำลังสมองมาก
4. แรงกดดันทางสังคมเช่นหนี้สินค่านิยมศีลธรรมประเพณีเพื่อนสถานะทางสังคมตำแหน่งหน้าที่การงาน
5. สัมพันธภาพและพฤติกรรมลักษณะสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่นและพฤติกรรมการแสดงออกมีผลต่อคนเราจนทำให้เครียดได้

### 4) ประเภทของความเครียด

ความเครียดตามที่ Miller and Keane (1972) ได้แบ่งความเครียดที่เกิดขึ้นเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งเป็นประเภทตามปฏิกิริยาตอบสนองคือ
  - 1.1) ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเช่นการได้รับบาดเจ็บการเกิดอุบัติเหตุหรือการตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.2) ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuous Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องเช่นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่นการเจ็บป่วยเรื้อรังการตั้งครรภ์ เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างเฉียบพลันเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้ดุลยภาพของจิตใจเสียไปเกิดความรู้สึกว่าวุ่นวายทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อหัวใจหัวใจเต้นแรงและเร็วซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงาน

ความเครียดสามารถแบ่งประเภทตามระยะเวลาการสัมผัสได้ คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงระยะสั้นๆและเป็นระยะยาวนานหรือเรื้อรัง ซึ่งอาจส่งผลต่อด้านร่างกายหรือด้านจิตใจก็ได้(เกษม รุจิเรข, 2553)

1. ความเครียดช่วงสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเช่นเมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่างเช่นเสียงดังการเคลื่อนที่อย่างกะทันหันอุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้นสภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้นๆเพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติบางครั้งความเครียดอาจมีพื้นฐานทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกายเช่นความเครียดจากคำพูดที่ไม่น่าพอใจหรือการได้ทราบข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้นความเครียดบางอย่างสามารถขจัดออกไปได้อาการของความเครียดช่วงสั้นจะมีอาการตื่นกลัวตื่นเต้นชีพจรเต้นเร็วรู้สึกปั่นป่วนในท้องจิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคง

2. ความเครียดระยะยาว หรือความเครียดชนิดเรื้อรัง เกิดจากปัญหาในครอบครัว ปัญหาการเงินรายได้ไม่พอกับรายจ่าย หรือมีปัญหากลุ่มใจในเรื่องการทำงาน ความเครียดเหล่านี้ขจัดออกได้ยากมักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอารมณ์และบุคลิกภาพอาการของความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่าคือมีความวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้นอนไม่หลับจิตไม่เป็นสมาธิระบบการย่อยอาหารผิดปกติความดันโลหิตสูงและที่สำคัญคืออาจทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารโรคหัวใจซึ่งแต่ละคนจะมีอาการแตกต่างกันไป

##### 5) แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในการทำงาน

ความเครียดในการทำงาน เป็นปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของบุคคลจากการทำกิจกรรมต่างๆ ในการทำงาน ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดการยอมรับแต่ละบุคคลต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อผลิตเพื่อสร้างสรรค์เพื่อให้ได้รับการยอมรับนับถือเพื่อให้ได้รับเกียรติยศชื่อเสียงและผลตอบแทนต่างๆ ทำให้บุคคลต้องทำงานและต้องประสบกับความเครียดจากการทำงาน

##### ความหมายของความเครียดในการทำงาน

Ivancevich and Matteson (1990 อ้างในลัดดาตันกันทะ, 2540) ได้ให้ความหมายของความเครียดในการปฏิบัติงานว่าเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในการปฏิบัติงานทั้งด้านการบริหารงานความขัดแย้งของบุคลากรเวลาปริมาณและคุณภาพของงานซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความรู้สึกของบุคคลที่มีต่องานบุคคลแต่

ละคนจะมีความรู้สึกประสบการณ์และการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกันและระดับความเครียดที่แตกต่างกันจะมีผลต่อบุคคลประสิทธิภาพและประสิทธิผลขององค์กรแตกต่างกัน

สิริอรวิชาวุธ (2553, น. 107) กล่าวว่าความเครียดในการทำงานหมายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลซึ่งสามารถทำร้ายสุขภาพและการทำงานของบุคคลความเครียดเป็นสาเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสามารถลดผลกำลังที่บุคคลเก็บสะสมให้หมดไปได้

ปิยนันท์สวัสดิ์ศฤงฆาร (2555) ความเครียดจากที่ทำงานเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายจิตใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำงานโดยเฉพาะงานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของพนักงานทรัพยากรและความต้องการของผู้ปฏิบัติงานถ้าไม่สามารถทำให้สำเร็จก็จะกลายเป็นความเครียดจากที่ทำงานสาเหตุอาจมาจากการทำงานที่หนักเกินไปความเหนื่อยล้าเพื่อนร่วมงานข้อจำกัดของหน่วยงานหรือจากผู้ปฏิบัติงานเองจากความหมายของความเครียดในการทำงานที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าเป็นการตอบสนองของร่างกายจิตใจและอารมณ์ในสภาวะการทำงานที่กดดันทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงไม่สามารถทำงานให้บรรลุได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ซึ่งส่งผลเสียต่อตัวบุคคลเองและองค์กรด้วย

### ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน

Luthans (1992; อ้างถึงในสิริอรวิชาวุธ, 2553) กล่าวว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมี 3 ระดับในที่ทำงาน

#### 1. ระดับองค์กร

องค์กรเป็นปัจจัยให้เกิดความเครียดเนื่องด้วยนโยบายโครงสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานและกระบวนการดำเนินงานที่ไม่ชัดเจนและไม่เหมาะสมเช่นเมื่อใดที่นโยบายขององค์กรบริษัทหรือหน่วยงานขาดความยุติธรรมต่อพนักงานการจ่ายค่าตอบแทนไม่เสมอภาคกันองค์กรมีกฎเกณฑ์การทำงานเข้มงวดจนเกินไปหรือขั้นตอนการทำงานคลุมเครือ

#### 2. ระดับกลุ่ม

2.1) ขาดความกลมเกลียวกันในกลุ่มขาดความสามัคคีขาดความไว้วางใจกันขาดการยกย่องให้ความสำคัญแก่กัน

2.2) ขาดการสนับสนุนทางสังคมขาดผู้สนับสนุนขาดการแลกเปลี่ยนและผู้ช่วยแก้ปัญหาขาดความสัมพันธ์กับผู้อื่นทำงานแข่งขันกัน

2.3) ขาดความขัดแย้งภายในบุคคลระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่มเมื่อเกิดความขัดแย้งพฤติกรรมที่เกิดจะมีลักษณะการกลั่นแกล้งใส่ร้ายป้ายสี

#### 3. ระดับเอกบุคคล

3.1) ความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่บุคคลแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่หลายอย่างในเวลาเดียวกันเช่นบทบาทหน้าที่ในครอบครัวในการทำงานในชุมชนเป็นต้นการทำบทบาทเหล่านี้ อาจเกิดปัญหาขึ้นได้ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

3.2) ความคลุมเครือในบทบาทหน้าที่ของตนเองเมื่อต้องรับผิดชอบหน้าที่ในขณะที่ยังไม่เข้าใจบทบาทนั้นอาจเป็นเพราะบทบาทนั้นคลุมเครือซึ่งเกิดได้จากการได้รับข้อมูลข่าวสารหรือความรู้ในการทำงานที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นเพราะการสื่อสารที่ไม่ดีการฝึกอบรมในงานที่ไม่เหมาะสมหรือการให้ข่าวสารข้อมูลระหว่างกันไม่ชัดเจน

3.3) บุคลิกลักษณะของบุคคลสามารถแบ่งออกเป็น 2 บุคลิกคือ Type A และ Type B จากการศึกษาของเฟรดแมนและโรเซนแมน (Friedman and Rosenman) พบว่าบุคคลที่มีลักษณะ Type A มีประสบการณ์ทางความเครียดสูงกว่าและส่งผลกระทบต่อร่างกาย

3.4) การรับรู้ในการควบคุมตนเองการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อมรอบตัวหรือควบคุมงานไม่ได้ทำให้เกิดความเครียดจากการวิจัยพบว่าเมื่อพนักงานมีโอกาสในการร่วมตัดสินใจในการทำงานมีโอกาสควบคุมสภาพการทำงานได้จะสามารถช่วยลดความเครียดลงได้

3.5) Self-efficacy คือความเชื่อหรือความคาดหวังของตนเองว่ามีความสามารถในการกระทำสิ่งหนึ่งให้บรรลุผลสำเร็จแหล่งที่ทำให้เกิด Self-efficacy มี 4 ทางคือผลการปฏิบัติงานของตนเองการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์การมีประสบการณ์จากผู้อื่นการได้รับการชักจูงให้เกิดความกล้าที่จะปฏิบัติบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงานจะมีความพอใจแทนที่จะเป็นความกังวลใจในการทำงานได้รับการกระตุ้นเร้าจากบุคคลอื่นจึงเกิดการรับรู้ตนเองว่าจะสามารถทำสำเร็จได้เช่นกันแต่การความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลาบุคคลจะต้องยืดหยุ่นและเชื่อว่าถึงแม้ว่าจะล้มเหลวในครั้งนี้นี้แต่ก็สามารถประสบความสำเร็จได้ในครั้งต่อไป

3.6) Psychological hardiness โคบายา (1982) ศึกษาผู้บริหารที่มีลักษณะจิตแข็งและจิตไม่แข็งพบว่าผู้บริหารที่มีจิตแข็งมีอัตราความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเจ็บป่วยต่ำและมีลักษณะเป็นผู้ที่มุ่งมั่นทำงานอย่างเต็มที่ชอบสิ่งที่ท้าทายเชื่อว่าสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวได้

### สาเหตุของความเครียดในการทำงาน

เฮเลนโดรี (2536, น.30) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดในการทำงานออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ความกดดันภายนอกคืองานส่วนมากขึ้นอยู่กับความกดดันภายนอกโดยตรงอาจส่งผลมากหรือน้อยแตกต่างกันเช่นการที่ต้องตอบสนองคำสั่งซื้อจากลูกค้าที่อาจเรียกร้องอย่างไม่มีเหตุผลการทำงานในด้านการบริการและงานที่ต้องติดต่อกับสาธารณะงานเหล่านี้มักประสบกับปัญหาความเครียดมากกว่าปกติ

2. ความกดดันภายในแรงกดดันมักเกิดขึ้นจากระบบขององค์กรกระบวนการดำเนินงานซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน

2.1) ด้านนโยบาย

- 2.1.1) นโยบายที่ไม่มีความยุติธรรม
- 2.1.2) ค่าตอบแทนที่ไม่เสมอภาค
- 2.1.3) มีระเบียบกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดและมากเกินไป
- 2.1.4) มีขั้นตอนดำเนินงานที่ไม่ชัดเจน
- 2.1.5) มีการบรรยายลักษณะงานที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

2.2) ด้านโครงสร้าง

- 2.2.1) มีการรวบอำนาจ
- 2.2.2) มีการตัดสินใจเพียงคนเดียวไม่มีการตัดสินใจร่วมกัน
- 2.2.3) มีการใช้ระบบที่เป็นทางการมากเกินไป
- 2.2.4) มีความขัดแย้งกันระหว่างพนักงาน

2.3) กระบวนการดำเนินงาน

- 2.3.1) ขาดการสื่อสารที่ชัดเจน
- 2.3.2) มีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานที่ไม่ชัดเจน
- 2.3.3) มีเป้าหมายในการทำงานที่ไม่ชัดเจนและสับสน
- 2.3.4) มีการรับส่งข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้องชัดเจน
- 2.3.5) การประเมินผลการปฏิบัติงานไม่ชัดเจนไม่ตรงกับความเป็นจริง

3. สภาพแวดล้อมในที่ทำงานคือองค์ประกอบที่แวดล้อมผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานซึ่งมีผลกระทบต่อบุคคลในหน่วยงานทั้งในด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคม

- 3.1) สถานที่สกปรกการจัดวางเครื่องมืออุปกรณ์เครื่องจักรไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย
- 3.2) สถานที่แออัดไม่มีความเป็นส่วนตัว
- 3.3) เครื่องจักรหรืออุปกรณ์ที่ล้าสมัยขาดการซ่อมแซมบำรุงรักษา
- 3.4) มีแสงสว่างในการปฏิบัติงานไม่เพียงพอ
- 3.5) อากาศถ่ายเทไม่เพียงพอ
- 3.6) มลภาวะเป็นพิษ
- 3.7) อุณหภูมิที่สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป
- 3.8) มีเสียงดังรบกวน
- 3.9) ไม่มีความปลอดภัยเพียงพอ
- 3.10) สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับพนักงานมีไม่เพียงพอ

ชนดล หาญอมรเศรษฐี (2539, น. 37-38) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดในการทำงานเป็น 4 ประเภท คือ

1. ความสัมพันธ์กับเจ้านายหรือหัวหน้ากรณีนี้มักเป็นสาเหตุสำคัญหรือที่มาของความเครียดภายในที่ทำงานผู้คนมักจะมองว่าเจ้านายเป็นดังพ่อ-แม่ที่สามารถให้รางวัลแก่ตนได้แต่โชคร้ายที่เจ้านายส่วนมากมักจะไม่มีใครยกย่องหรือกล่าวคำสรรเสริญแก่ใครง่าย ๆ ตรงกันข้ามมักจะกล่าวตำหนิอย่างรวดเร็วมากกว่าเมื่อการทำงานดีพนักงานแทบจะไม่ได้ยินคำยกย่องชมเชยแต่เมื่อมีการกระทำผิดก็มั่นใจได้เลยว่าเจ้านายต้องเรียกให้ไปพบแน่นอนการขาดการกระตุ้นให้รางวัลเป็นอุปสรรคต่อการทำงานเพราะทำให้พนักงานขาดความเชื่อมั่นในตนเองและท้ายสุดอาจนำไปสู่การถอนตัวออกจากการทำงาน

2. การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจคนทั่วไปต้องการที่จะมีความรู้สึกว่าเป็นผู้กุมชะตาของตนเองบ้างซึ่งมักจะตรงกันข้ามกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและอยู่นอกเหนือการควบคุมเพราะว่าการขาดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในสิ่งที่มีผลกระทบต่องานของตนและทุกคนมักเชื่อว่าตนรู้จักงานที่ตัวเองทำเป็นอย่างดีเมื่อไม่มีใครมาปรึกษาด้วยจึงเกิดความรู้สึกว่าเป็นคนนอกและทำให้ตนเองไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ได้ผลตามมาคือความเครียด

3. งานหนักงานหนักเกิดขึ้นใน 2 ลักษณะคือ

3.1) งานหนักเชิงปริมาณเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งที่จะต้องกระทำมากแต่มีเวลาจำกัด

3.2) งานหนักเชิงคุณภาพเกิดขึ้นเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานที่เกินกว่าทักษะความสามารถและความรู้ของตนเองการที่ต้องทำงานให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดและการมีชั่วโมงทำงานที่ยาวนานย่อมเป็นต้นเหตุของความเครียดได้

4. การขาดความก้าวหน้าในสายอาชีพต้นเหตุแห่งความเครียดกรณีเกิดขึ้นเพราะพนักงานมักจะคิดว่าการไต่บันไดในอาชีพมักจะมีอุปสรรคเสมอรวมถึงโอกาสที่จะพัฒนาเองความคาดหวังที่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งไม่ชัดเจนระบบการประเมินผลในวิชาชีพไม่ชัดเจนและการเมืองภายในบริษัทปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่ความเครียดในหน้าที่การงานการที่ไม่ได้รับการพัฒนาอันเป็นผลมาจากที่ไม่สามารถเข้าถึงการฝึกอบรมและการยกระดับทักษะอาจนำไปสู่การมองดูตนเองว่าด้อยคุณค่าก่อให้เกิดความคับข้องใจและความเครียดการปิดกั้นไม่ให้ความก้าวหน้าเกิดจากการมองเห็นโอกาสอันจำกัดหรือมาจากระบบการประเมินที่ไม่ชัดเจนทั้งหลายเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุการนำไปสู่การที่พนักงานจำเป็นต้องปรับความหวังของตนให้ต่ำลงเพื่อให้สอดคล้องกับอาชีพหรืองานที่เหมาะสมกับตนสิ่งนี้ส่งผลต่อขวัญและกำลังใจของพนักงานสร้างความเครียดและทำให้พนักงานที่มีความกระตือรือร้นแสวงหางานใหม่ทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่าและนำไปสู่การมีผลผลิตที่ต่ำ

Kossen (1991 อ้างถึงในประณีตาประสงค์จรรยา, 2542, น. 20) ได้กล่าวถึงความเครียดที่เกิดจากอาชีพไว้ 22 ประการคือ

1. ความกังวลใจในการทำงานเมื่อเปลี่ยนงานใหม่หรือได้รับการเลื่อนตำแหน่ง
2. ขาดการวางแผนการกำหนดเป้าหมาย
3. ความไม่ชัดเจนในรายละเอียดของงาน
4. ไม่มีใจรักในการทำงาน

5. ไม่มีอำนาจเพียงพอในการตัดสินใจ
6. ความกดดันจากเพื่อนร่วมงาน
7. มีความขัดแย้งกับผู้อื่น
8. งานยากเกินขีดความสามารถ
9. ใช้ทักษะในการทำงานน้อยเกินไป
10. งานที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป
11. ขวัญและกำลังใจต่ำ
12. ความรู้สึกไม่มั่นคงในการทำงาน (ทั้งในด้านความรับผิดชอบต่องานและในอนาคตการทำงาน)
13. ขาดความพึงพอใจในการทำงาน
14. การสื่อความไม่ดีและไม่มีประสิทธิภาพในการสื่อสาร
15. การประเมินผลการปฏิบัติงานอย่างไม่เป็นทางการ
16. สภาพการทำงาน
17. เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ
18. การเมืองในองค์กร
19. หัวหน้างานที่ไม่ให้การสนับสนุน
20. หัวหน้างานที่ไม่คงเส้นคงวา
21. ถูกตำหนิต่อหน้าบุคคลอื่น
22. การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

#### ผลกระทบของความเครียดในการทำงาน

Cooper และคณะ (1988 อ้างในจุฑารัตน์แมนสงวน, 2549) ได้กล่าวว่าความเครียดในการทำงานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตการทำงานทุกวันเครื่องบ่งชี้ความเครียดในการทำงานคือการลาออกการขาดงานของบุคลากรอัตราการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุซึ่งอัตราการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุต่างๆจากความเครียดไม่เพียงแต่จะเกิดผลกระทบต่องานเท่านั้นแต่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นด้วยหากมองในแง่ผลลบของความเครียดในด้านพฤติกรรมก็จะพบปรากฏการณ์คือการมาทำงานไม่ทันตามกำหนดและผัดวันคดการมาทำงานสายมากขึ้นการทำงานที่เลื่อนล่าจนผิดพลาดบ่อยๆ ลังเลใจไม่กล้าตัดสินใจและมีปัญหาในการเข้ากับบุคคลอื่น

Teasdale and Mckeown (1994 อ้างถึงในดารณีเส็งเมือง, 2540) ได้สรุปผลกระทบของความเครียดในการทำงานดังนี้

#### 1. ผลกระทบที่มีต่อองค์กร

##### 1.1) ผลผลิตลดลง (Reduced Productivity)

- 1.2) การผิดพลาดมากขึ้น (Increased Errors)
- 1.3) ขาดความคิดริเริ่ม (Lack of Creation)
- 1.4) การตัดสินใจไม่ดี (Poor Decisions)
- 1.5) ไม่พึงพอใจในงาน (Job Dissatisfaction)
- 1.6) ขาดความจงรักภักดี (Disloyalty)
- 1.7) อัตราการลาป่วยเพิ่มขึ้น (Increased Sick Leave)
- 1.8) ขาดการเตรียมงาน (Unpreparedness)
- 1.9) การลาออก (Premature Retirement)
- 1.10) การขาดงาน (Absenteeism)
- 1.11) อุบัติเหตุ (Accidents)
- 1.12) ขโมย (Thefts)
- 1.13) การแตกแยกในองค์กร (Organizational Breakdown)
- 1.14) การก่อวินาศกรรม (Sabotage)

## 2. ผลกระทบที่มีต่อบุคคล

- 2.1) วิตกกังวล (Anxiety)
- 2.2) อ่อนล้า (Fatigue)
- 2.3) นอนไม่หลับ (Insomnia)
- 2.4) รำคาญ (Boredom)
- 2.5) ปัญหาการมีสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship Problems)
- 2.6) อารมณ์ไม่คงที่ (Emotional Stability)
- 2.7) เศร้า (Depression)
- 2.8) โรคจิตสรีระพาธ (Psychosomatic Diseases)
- 2.9) ปัญหาสุขภาพ (Health Breakdowns)
- 2.10) การติดเหล้า (Alcoholism)
- 2.11) การติดยา (Drug Abuse)
- 2.12) ปัญหาการรับประทานอาหาร (Eating Disorder)
- 2.13) ปัญหาการฆ่าตัวตาย (Suicide)

### ระดับความเครียด

ระดับของความเครียดในการทำงานของแต่ละบุคคลนั้นถึงแม้จะมีสาเหตุหรือปัญหาเดียวกัน แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล พื้นฐานทางครอบครัวสังคมสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวในขณะนั้นความเครียดที่พอเหมาะจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ แต่ถ้าเครียดมากเกินไปจะส่งผลเสียตามมา



Frain&Valiga (1979 อ้างถึงในเพ็ญภาอนุชิตวงศ์, 2540) ได้แบ่งลักษณะความเครียดออกเป็น 4 ระดับคือ

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to Day Stress) คือความเครียดในระดับนี้ทำให้คนปรับตัวโดยอัตโนมัติและใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุดเช่นการมีชีวิตแบบเร่งรัดการเดินทางในสภาพการจราจรที่ติดขัดการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปความเครียดในระดับนี้มีน้อยมากและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นไม่คุกคามการดำเนินชีวิต

2. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือมีความเครียดเพียงเล็กน้อยหรือเกิดขึ้นน้อยมากและหมดไปในเวลาอันสั้นเท่านั้นเกิดจากปัญหาเพียงเล็กน้อยเช่นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันความเครียดในระดับนี้จะมีการกระตุ้นให้ตื่นตัวอยู่เสมอมีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆแข่งขันกับตัวเองซึ่งจะส่งผลดีและเป็นประโยชน์มากในการทำงานไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิตและไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

3. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) คือความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรกโดยมีระยะเวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายๆชั่วโมงหรืออาจเป็นทั้งวันซึ่งอาจเกิดจากอาการเจ็บป่วยทางร่างกายความเครียดจากการทำงานมากเป็นเวลานานหน้าที่ความรับผิดชอบที่สูงความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานความเครียดในระดับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกกดดันลำบากใจอ่อนล้าเหนื่อยหน่ายและกลัวความเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจมีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตส่งผลกระทบต่อบุคคลมากกว่าระดับแรก

4. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) คือความเครียดระดับนี้จะมีความเครียดที่รุนแรงมากมีระยะเวลาเป็นสัปดาห์เป็นเดือนหรือเป็นปีอย่างต่อเนื่องเช่นการตายจากของคนในครอบครัวหรือคนที่รักการเจ็บป่วยทางร่างกายที่รุนแรงการสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่สำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตเป็นต้นความเครียดในระดับนี้บุคคลไม่สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่ายรู้สึกท้อแท้หมดหวังไม่มีกำลังใจในการทำงานและถ้าเครียดมากๆและไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้คุณภาพและประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลลดลงบุคคลที่มีความเครียดระดับนี้ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

Selyes (1978) ได้สรุปว่ามนุษย์มีความพอใจที่จะตกอยู่ในความเครียดในระดับและปริมาณที่จุดๆหนึ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตและความเครียดที่มนุษย์ต้องการนี้เรียกว่า“Eustress”ซึ่งหมายถึงการเกิดความรู้สึกตื่นเต้นและท้าทายกับชีวิตของตนเองทั้งนี้ชนิดและปริมาณความเครียดที่ต้องการนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคนและเมื่อประเมินถึงผลกระทบที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติงานแล้วสามารถสรุปเป็นแผนภูมิ

สลิธร เทพตระการพร (2542, น. 604-605) ได้แบ่งปัจจัยสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่มีผลต่อความเครียดดังนี้คือ

1. การควบคุมงาน (job control) เป็นการมีส่วนร่วมของคนงานในอันที่จะกำหนดงานประจำ (routine) รวมไปถึงการมีโอกาสได้ควบคุมดูแลกระบวนการผลิตด้วย
2. การสนับสนุนจากสังคม (social support) หมายถึงการได้รับความช่วยเหลือหรือการส่งเสริมจากผู้ควบคุมงานหรือหัวหน้างานและผู้ร่วมงาน
3. ความไม่พอใจในงานที่ทำ (job distress of dis-satisfaction) มีความสัมพันธ์โดยตรงกับเนื้อหาและปริมาณงานรวมถึงความก้าวหน้าในงานที่ทำอยู่ด้วย
4. ความต้องการของงานและผลงาน (task and performance demands) ถูกกำหนดโดยปริมาณงานรวมถึงความต้องการความตั้งใจในการทำงานด้วยวันกำหนดส่งงาน (deadline)
5. ความมั่นคงในหน้าที่การงาน (job security) ความกลัวการว่างงานหรือการตกงาน  
Hellriegel, Slocum and Woodman (1998) อธิบายความเครียดในการทำงานประกอบด้วยปัจจัยต่างๆดังนี้
  1. ปริมาณงานที่มาก (workload) บุคคลมีภาระที่ต้องรับผิดชอบงานเป็นจำนวนมาก ในขณะที่มีเวลาในการทำงานไม่เพียงพอจึงเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด
  2. เงื่อนไขหรือสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน (job conditions) บุคคลที่ไม่สามารถควบคุมตนเองไม่ให้ถูกรบกวนจากสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นอันได้แก่อุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงเสียงที่ดังเกินไปแสงสว่างที่ไม่เหมาะสมหรือแม้แต่ปัญหาการสื่อสารในการส่งต่องานที่ทำระหว่างบุคคล หากปล่อยให้เกิดปัญหาดังกล่าวเป็นระยะเวลานานจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด
  3. ความขัดแย้งในบทบาทและบทบาทหน้าที่ที่คลุมเครือ (role conflict and ambiguity) ความขัดแย้งในบทบาทเกิดจากการที่บทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคลในองค์กรถูกกำหนดขึ้นอย่างสับสนเกี่ยวกับงานที่ต้องทำหรือไม่ต้องการทำบทบาทที่คลุมเครือเกิดจากการที่บุคคลไม่ได้รับความชัดเจนหรือการอธิบายหน้าที่ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมายความขัดแย้งในบทบาทและบทบาทหน้าที่ที่คลุมเครือมีส่วนสำคัญที่จะก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน
  4. การพัฒนาทางอาชีพ (career development) สาเหตุหลักของความเครียดในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนและการพัฒนาทางอาชีพได้แก่ความก้าวหน้าการสับเปลี่ยนโยกย้ายการมีโอกาสในการพัฒนาตนเองและความมั่นคงในอาชีพเช่นการได้รับการสนับสนุนให้เกิดความก้าวหน้าในตำแหน่งหรือการไม่ได้รับการสนับสนุนให้เกิดความก้าวหน้าในตำแหน่งสามารถทำให้พนักงานเครียดได้ปัจจุบันกระแสความเปลี่ยนแปลงขององค์กรและการลดขนาดขององค์กรกระทบกระเทือนต่ออาชีพเมื่องานหน่วยงานและทีมงานมีการเปลี่ยนแปลงพนักงานส่วนใหญ่รับผลกระทบทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงโดยการพัฒนาตนเองให้สามารถทำงานได้ความไม่มั่นคงของตำแหน่งที่ดำรงอยู่อาจเกิดการยุบหรือยกเลิกเป็นสาเหตุที่ทำให้พนักงานเครียดมากขึ้น
  5. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relations) บุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานลูกน้องและผู้บังคับบัญชาเป็นบุคคลที่องค์กรปรารถนาเพราะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นและองค์กรให้

บรรลุปเป้าหมายได้หากสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่ดีทำให้ขาดความไว้วางใจระหว่างบุคคลและทำให้ไม่มีการมอบหมายงานเกิดขึ้นบุคคลจะเกิดความเครียดทางใจและรู้สึกว่าถูกคุกคามเกี่ยวกับงานและความสุขของตนเองรูปแบบการตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นของพนักงานส่งผลไปยังเพื่อนร่วมงานให้ปฏิบัติคล้ายคลึงกันเช่นการที่พนักงานคนหนึ่งบ่นให้เพื่อนร่วมงานฟังว่ารู้สึกเครียดพฤติกรรมคือการหยุดงานซึ่งหากเพื่อนร่วมงานเครียดบ้างก็จะหยุดงานบ้าง

6. พฤติกรรมก้าวร้าว (aggressive behavior) รูปแบบการต่อต้านที่เกิดขึ้นในสถานที่ทำงาน ลักษณะที่รุนแรงก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นประท้วงหยุดงานและทำลายของใช้สำนักงานการไม่เท่าเทียมกันระหว่างเพศในสถานที่ทำงานที่กำหนดให้เฉพาะเพศชายเท่านั้นที่สามารถดำรงตำแหน่งบริหารส่งผลให้เพศหญิงเกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อเพศชายเช่นการพูดเสียดสี เป็นต้น

7. ความขัดแย้งระหว่างบทบาทอื่นๆ (conflict between work and other roles) บุคคลมีบทบาทในชีวิตมากมายไม่ใช่เพียงบทบาทในสถานที่ทำงานบทบาทที่ได้รับแต่ละแห่งมีความแตกต่างกันซึ่งอาจจะขัดแย้งกันกับความต้องการและเป้าหมายในอาชีพการงานได้อันเป็นส่วนหนึ่งที่น่าสนับสนุนให้เกิดความเครียด เช่นความต้องการของพนักงานที่ต้องการทุ่มเวลาให้ครอบครัวในขณะที่เดียวกันก็ต้องการพัฒนางานของตนเองซึ่งทั้งสองอย่างใช้เวลา ดังนั้นพนักงานจะเกิดปัญหาในการแบ่งเวลาเพื่อทำตามบทบาทที่ได้รับส่งผลให้เกิดความเครียด

Taylor (1986) ได้แบ่งสาเหตุหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานออกเป็น 2 ปัจจัยดังต่อไปนี้

#### 1. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม

1.1) ลักษณะงานกับความเครียดในการทำงานคืองานที่หนักเกินไปคนๆเดียวที่ต้องรับผิดชอบงานหลายๆอย่างแล้วแต่มีปัญหาในงานที่มีน้อยเกินไปจะทำให้ผู้ที่ทำงานรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าขาดความมั่นใจในตนเองหรือทำให้รายได้น้อยลงรวมถึงงานที่มีความเร่งด่วนก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานทั้งสิ้น

1.2) บทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานคือการรับผิดชอบต่อกลุ่มคนหลายกลุ่มที่มีความคิดเห็นหลากหลายมีบุคลิกภาพและอารมณ์แตกต่างกันทำให้ยากต่อการควบคุมหรือการประนีประนอมซึ่งสิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดได้

1.3) โครงสร้างและบรรยากาศองค์กรกับความเครียดในการทำงานคือการที่ในองค์กรไม่มีการให้คำปรึกษาช่วยเหลือกันในการทำงานมีการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันกฎระเบียบที่เข้มงวดเกินไปไม่มีการยืดหยุ่นสถานที่ตั้งของหน่วยงานอยู่ห่างไกลขาดเครื่องสาธารณูปโภคและเครื่องอำนวยความสะดวกจะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน

1.4) ความก้าวหน้าในวิชาชีพกับความเครียดในการทำงานคือการที่มนุษย์ทุกคนต้องทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการไม่ว่าจะเป็นปัจจัย 4 การมีเกียรติยศชื่อเสียงการได้รับการยกย่องทาง

สังคมหรือผลตอบแทนที่ได้จากการทำงานโดยเฉพาะการมีโอกาสก้าวหน้าในงานที่ทำถ้าพนักงานขาดโอกาสก้าวหน้าในการทำงานแล้วย่อมส่งผลให้พนักงานเกิดความเครียดในการทำงาน

1.5) สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในองค์กรกับความเครียดในการทำงานคือถ้าพนักงานมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกันจะทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกันต่ำและความช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่ำความสนใจที่จะพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นน้อยลงความไว้วางใจของบุคคลในหน่วยงานยังมีความสัมพันธ์กับบทบาทที่คลุมเครือซึ่งส่งผลให้ไม่มีการสั่งการระหว่างบุคคลทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจและส่งผลกระทบต่องานที่ปฏิบัติได้

2. ปัจจัยส่วนบุคคลคือบุคคลแต่ละคนมีการแสดงออกถึงความเครียดในหลายรูปแบบและมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกันไปซึ่งสาเหตุของความเครียดของแต่ละบุคคลนั้นอาจมาจากความสัมพันธ์ในครอบครัวสภาพแวดล้อมในโรงเรียนสภาพแวดล้อมในที่ทำงานและสภาพแวดล้อมทางสังคมประเพณีวัฒนธรรมประสบการณ์ต่างที่ผ่านมา

### ความเครียดในการเรียน

หมายถึง ภาวะที่นักเรียน รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และอาจทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร หรือทานอาหารมากกว่าปกติ ปวดเมื่อยร่างกาย นอนไม่หลับ ไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่สบายใจวิตกกังวล สับสน ซึ่งเกิดจากการรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ด้านการเรียน การสอบ การทำกิจกรรมในชั้นเรียน การทบทวนบทเรียน และอาจเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ อาจเป็นผลให้เสียสภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจได้(ภิญโญทิรา เตชบวรเกียรติ, 2561) โดยปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์ต่อการเรียนได้แก่

#### 1) ลักษณะงาน

หมายถึง ปริมาณงาน ลักษณะของงานที่ได้รับมอบหมายมีความยากง่าย ว่างมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจของนักศึกษา

#### 2) บทบาทหน้าที่

หมายถึง บทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทั้งในการทำกิจกรรมเดี่ยว กิจกรรมกลุ่ม และการทำงานในชั้นเรียน ที่ได้รับมอบหมายทั้งจากอาจารย์และเพื่อนๆ ในกิจกรรมการเรียนการสอน

#### 3) สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียน

หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างๆ ในชั้นเรียนกับตัวผู้เรียน ได้แก่ เพื่อนในชั้นเรียนและอาจารย์

#### 4) ความก้าวหน้า-ผลการเรียน

หมายถึง ผลการเรียนมาจากการที่นักศึกษาต้องทำกิจกรรมในการเรียนการสอนในชั้นเรียน และได้รับการประเมินในรายวิชาต่างๆ รวมทั้งต้องมีผลการเรียนที่ได้มาตรฐาน

ตามที่หลักสูตรกำหนด และมีความคาดหวังให้มีการพัฒนาความก้าวหน้าของผลการเรียนเพื่อให้เป็นไปตามที่หลักสูตรกำหนด

5) โครงสร้างและบรรยากาศในชั้นเรียน

หมายถึง ลักษณะของโครงสร้างการบริหาร การติดต่อสื่อสารในชั้นเรียน ที่มีการติดต่อประสานงานระหว่างอาจารย์และนักศึกษา นักศึกษา หัวหน้าชั้นปี และเพื่อนในชั้นเรียน รวมทั้งบรรยากาศในชั้นเรียน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การสื่อสาร และปฏิสัมพันธ์กันในชั้นเรียน

### พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

Lazarus & Folkman (1988 อ้างถึงใน สมศักดิ์ วังเอี่ยมเสริมสุข,2554) พฤติกรรมการเผชิญความเครียด หมายถึง พฤติกรรม และวิธีการที่นำมาใช้ในการตอบสนองต่อความเครียดที่มากกระทบ เป็นวิธีการที่แต่ละคนพยายามทำให้เครียดน้อยลง หรือทำให้อยู่เหนือความเครียด ซึ่งมีอยู่ 2 วิธี คือ

- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา เช่น การวิเคราะห์และพยายามแก้ปัญหาที่สาเหตุนั้น
- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ เช่น การพักผ่อน ฟังเพลง เพื่อผ่อนคลาย หลีกเลียงการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## ตารางที่ 2 แสดงผลสรุปการทบทวนวรรณกรรม

เรื่อง	เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา	สถิติทดสอบ	อ้างอิง
ปัจจัยด้านการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษาบริษัท แอมพาสอินดัสตรี จำกัด	ดัดแปลงจากวิทยานิพนธ์ ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการกรณีศึกษา บริษัท เอสซีเอ็มสตeel จำกัด (วีรินทร์ ลือกิตินันท์, 2553)	ปัจจัยที่สัมพันธ์ $x_1, x_2, x_3$ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05 และพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลมีผลทำให้มีระดับความเครียดแตกต่างกัน (p-value=0.024)	ใช้ linear multiple regression ระดับ 0.05 X1=ลักษณะงาน X2=ด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร X3=ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน X4=ด้านความสำเร็จและก้าวหน้า X5=ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร	วังกานนท์, ฐ. (2556). ปัจจัยด้านการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษาบริษัท แอมพาสอินดัสตรี จำกัด.

เรื่อง	เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา	สถิติทดสอบ	อ้างอิง
<p>ความเครียดและการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงานเทศบาลใน จ.สงขลา</p>	<p>แบบสอบถามวัดระดับความเครียดในการทำงาน job content questionnaire ตามแนวคิด คาราเสต ซึ่งพัฒนาโดย พิชญา พรรรถทองสุขและ นวลตา อากาศัพพะกุล (2548)</p>	<p>ปัจจัยที่สัมพันธ์ Job=ความเครียด ด้านการควบคุม PHY=ด้าน กายภาพ PSY=ด้านจิตใจ นัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.05</p>	<p>ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Corretation Coefficient) เพื่อดูลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งขนาดและทิศทางของความสัมพันธ์</p>	<p>ชาญศิลป์, จ. (2558). ความเครียดและการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงานเทศบาลใน จ.สงขลา.</p>

เรื่อง	เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา	สถิติทดสอบ	อ้างอิง
<p>การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานรัฐวิสาหกิจกรณีศึกษาพนักงานบริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) สำนักงานหลักสี่และสำนักงานบางรัก</p>	<p>แบบสอบถามพัฒนามาจากแบบทดสอบที่กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ใช้แบบวัด Likert Scale</p>	<p>ปัจจัยที่สัมพันธ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ด้านลักษณะงาน</li> <li>-ด้านโครงสร้างและการบริหารองค์กร</li> <li>-ด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน</li> </ul> <p>พบว่า ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05(เมื่อแยกกลุ่มย่อยพบว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ มีความแตกต่างกัน(p-value =0.01)</p>	<p>ใช้ Independent-samples t test ที่ความเชื่อมั่น 95%</p>	<p>วังเอี่ยมเสริมสุข, ส. (2554). การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานรัฐวิสาหกิจกรณีศึกษาพนักงานบริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน)สำนักงานหลักสี่และสำนักงานบางรัก.</p>



เรื่อง	เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา	สถิติทดสอบ	อ้างอิง
<p>ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนสนิม)</p>	<p>แบบสอบถาม แบบวัดความเครียดสวนปรุง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดย นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง)</p>	<p>ปัจจัยที่สัมพันธ์ -ด้าน ความสัมพันธ์กับ เพื่อนร่วมงาน -ด้านลักษณะงาน ที่ทำ -ด้านครอบครัว สังคม อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ 0.05</p>	<p>ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย t-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05</p>	<p>เมฆาวิชย์, อ. (2556). ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2.</p>

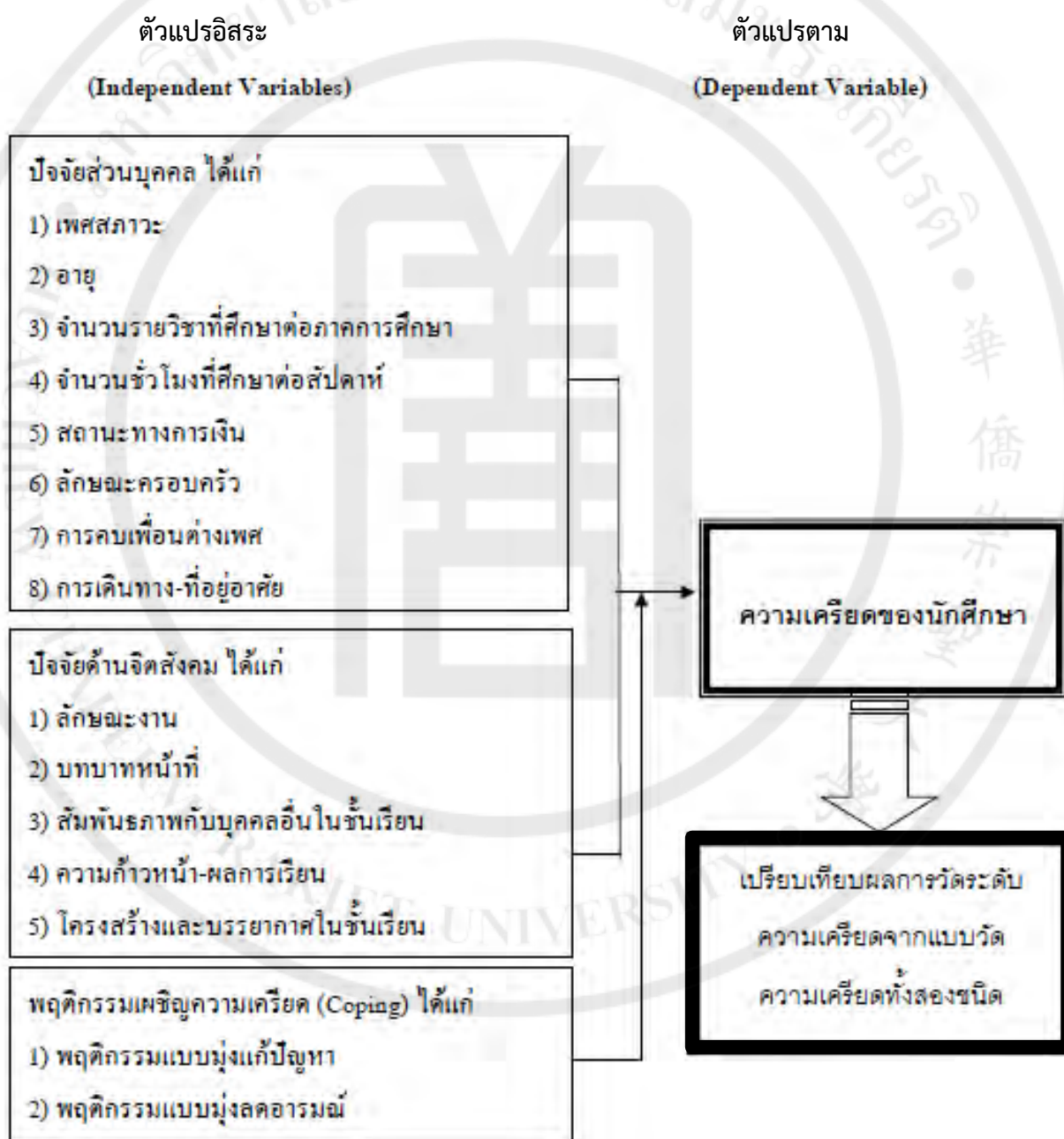
เรื่อง	เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา	สถิติทดสอบ	อ้างอิง
<p>ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี (ระวีวรรณ แสงฉาย, พรวิภา เย็นใจ, ล้ำศักดิ์ ขวณิชย์) -เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา</p>	<p>แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข</p>	<p>นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ทุกชั้นปี จำนวน 186 คน</p>	<p>สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การทดสอบไคสแควร์ (<math>\chi^2</math>) และ Spearman Rank Correlation</p> <p>ผล: นักศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปกติ จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับระดับความเครียด ได้แก่ ปัญหาสุขภาพของนักศึกษา อายุบิดา และอายุมารดา ด้านการเรียนการสอน ได้แก่ จำนวนงานที่ได้รับมอบหมาย การมีเอกสารการสอนให้ในแต่ละรายวิชา ด้านกิจกรรมนักศึกษา ได้แก่ เพื่อนในชั้นเรียนให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนภายในคณะ มี</p>	<p>ระวีวรรณ แสงฉาย, พรวิภา เย็นใจ และ ล้ำศักดิ์ ขวณิชย์.(2557).ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี.ประชุมวิชาการระดับชาติมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี</p>

เรื่อง	เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา	สถิติทดสอบ	อ้างอิง
			ความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05	
ความเครียดด้านการเรียนของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน	แบบสอบถามเรื่องความเครียดด้านการ เรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จ านวน 39 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating scale) มี 5ระดับ	นักเรียนมีความ เครียดด้านการ เรียนอยู่ ในระดับ ปานกลาง ( $X = 2.905$ ), นักเรียน หญิง ( $X = 2.982$ ) มีความ ความเครียดด้าน การเรียนสูงกว่า นักเรียนชาย( $X = 2.827$ ), นักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดด้าน การเรียนสูงกว่า		ภัณฑิรา เตชบรรเกียรติ (2561).ภาควิชาจิตวิทยาและการ แนะแนว คณะ ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย ศิลปากร.

เรื่อง	เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา	สถิติทดสอบ	อ้างอิง
		<p>นักเรียน ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่4 (<math>X = 2.995</math> , <math>X</math> <math>= 2.796</math> ตามลำดับ), แผนการเรียน ต่างกัน มี ความเครียดด้าน การเรียนแตกต่าง กัน</p>		

## 2.2 กรอบแนวคิด

การศึกษาในครั้งนี้เป็นวิจัยในชั้นเรียน ที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้แบบวัดความเครียดของ Thai-JCQ และแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ร่วมกับการใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาข้อมูล ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านจิตสังคม และพฤติกรรมเผชิญความเครียด ที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักศึกษา โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีวิจัย

#### 3.1. ระเบียบวิธีการวิจัย (Research Methodology)

##### 3.1.1 ลักษณะของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (วิจัยในชั้นเรียน)

ทำการศึกษาวิจัยโดยใช้การเก็บข้อมูลผ่าน Google documents ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาความลับของข้อมูลในด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยฯ ชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

##### 3.1.2 เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้

1) แบบสอบถามสำหรับเก็บข้อมูลในนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยฯ ชั้นปีที่ 4 ทำการเก็บข้อมูลภายในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วยข้อมูล ได้แก่

- ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ
- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและปัจจัยทางด้านการเรียน
- พฤติกรรมการเผชิญความเครียด
- ระดับความเครียดของนักศึกษาที่ได้จากการวัดด้วยแบบวัดระดับความเครียดของ รพ.สวนปรุง และแบบวัดความเครียด Thai-JCQ และแบบวัดความเครียด (สวนปรุง)

##### 2) การทดสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย (Content validity)

โดยการนำเครื่องมือวิจัยที่เป็นแบบสอบถามและแบบวัดความเครียดให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประเมินความครบถ้วนและความเที่ยงตรงของเนื้อหา มีค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (IOC,IOC) รายข้ออยู่ระหว่าง 0.6-1 โดยมีค่า PRE-IOC เฉลี่ยเท่ากับ 0.98 และ POST-IOC หลังจากปรับข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสามท่าน (รายนามดังภาคผนวก ข) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.99 (ดังภาคผนวก ค)

##### 3) การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (Reliability)

ทำการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามและแบบวัดความเครียด ในนักศึกษาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 3 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 40 คนผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยแยกเป็นรายด้าน ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) มีรายละเอียด ดังนี้

**ตารางที่ 2** แสดงค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยแยกเป็นรายด้าน ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient)

ส่วนที่	ด้าน	ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha coefficient)
1	ด้านลักษณะงาน (Job characteristics)	0.71
2	หน้าที่ (Roles)	0.71
3	สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียน (Interpersonal relationship and Leadership)	0.80
4	สภาพแวดล้อมในการเรียน (Studying Conditions)	0.82
5	พฤติกรรมการเผชิญความเครียด (Coping behavior)	0.89
6	แบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง	0.93
7	แบบวัดความเครียด (Thai-JCQ)	0.91

ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบความครบถ้วนของเนื้อหา (Content validity: IOC > 0.5) และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability: Cronbach's Alpha coefficient > 0.7) โดยกลุ่มตัวอย่างทำการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self-administrative questionnaire) และมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือมากกว่า 0.7

### 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 3.2.1 ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ

นักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา OH4152 Industrial Psychology และยินดีเข้าร่วมโครงการ จำนวน 88 คน

#### 3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ

นักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา OH4152 จิตวิทยาอุตสาหกรรม (Industrial Psychology) และยินดีเข้าร่วมโครงการ

โดยมีการคำนวณ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตร ดังนี้

$$\text{Sample size} = \frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \left( \frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N} \right)}$$

- กำหนดให้
- ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.05, Magnitude of error = 5
  - ประชากรที่นำมาคำนวณเท่ากับ 88 คน
- จึงได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 72 คน

(หมายเหตุ คำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อป้องกันการผิดพลาดไม่สมบูรณ์ของข้อมูลที่ 10% ) จึงทำการเก็บทั้งหมด 80 คน

ดังนั้น จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างและป้องกันข้อผิดพลาด จึงทำการเก็บข้อมูลจำนวน 80 คน

#### วิธีเลือกตัวอย่าง

ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เงื่อนไขในการนำเข้า (Inclusion criteria) มีรายละเอียดดังนี้

#### -เงื่อนไขในการนำเข้า (Inclusion criteria) :

- 1) นักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- 2) ลงทะเบียนเรียนวิชา OH4152 จิตวิทยาอุตสาหกรรม (Industrial Psychology)
- 3) อ่านและทำแบบสอบถามด้วยตนเอง

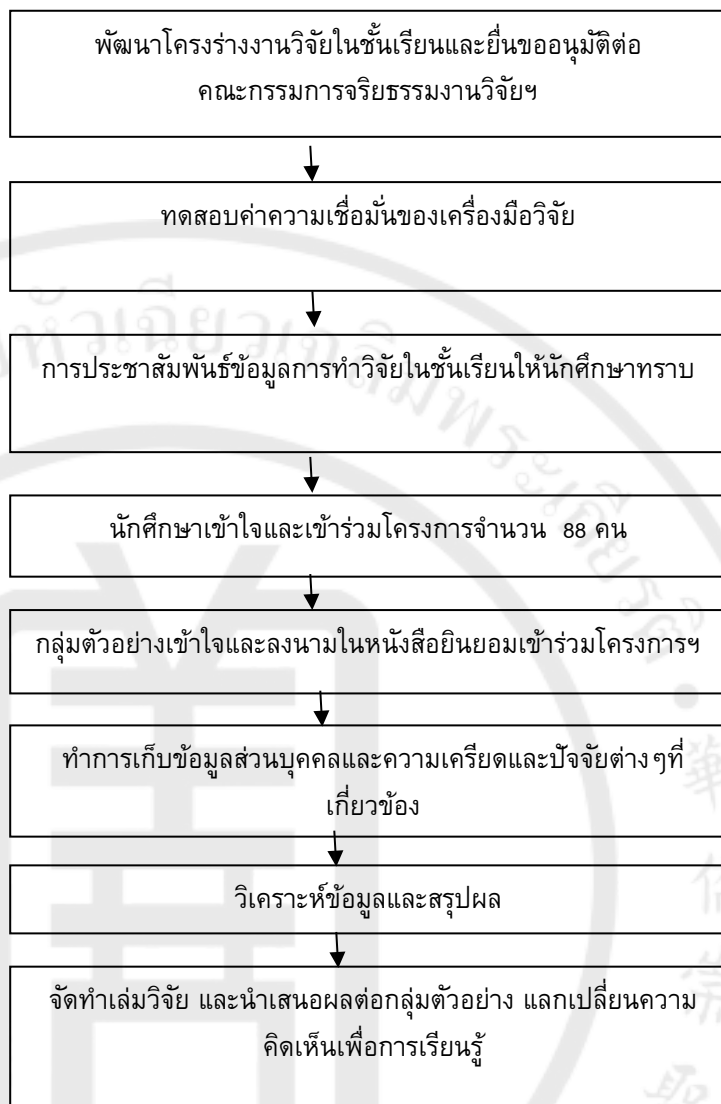
#### -เงื่อนไขในการนำออก (Exclusion criteria) :

- 1) ผู้ที่ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย
- 2) มีการเจ็บป่วยและไม่มาเรียนในวันที่ทำการเก็บข้อมูล

### 3.3 วิธีการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนและวิธีการเก็บข้อมูลโดยผ่านการใช้ Google Documents โดยมีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้





### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม R โดยใช้สถิติวิเคราะห์ ดังนี้

- สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ

- สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวนนับ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล
- สถิติวิเคราะห์ ได้แก่ ไคน์สแควร์ และ Fisher's Exact และใช้สถิติ Correlation, One-way ANOVA และ T-Test ในการเปรียบเทียบระดับความเครียดที่ได้จากแบบสอบถาม

### 3.5 ขอบเขตการวิจัย (Scope of the Research)

เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (การวิจัยในชั้นเรียน) ประชากรในการศึกษาวิจัย ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่เป็นไปตามเงื่อนไขการคัดเลือก คือเป็นนักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยฯ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา OH4152 Industrial Psychology และมีเกณฑ์คัดออก คือ ผู้ที่ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย มีการเจ็บป่วย และไม่มาในวันที่ทำการเก็บข้อมูล จำนวน 88 คน จากการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 72 คน ทำการเก็บทั้งหมด 80 คน (ป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล 10%)

### 3.6 ระยะเวลาดำเนินการวิจัย (Duration)

ระยะเวลา 7 เดือน เริ่มตั้งแต่ สิงหาคม 2561 – มีนาคม 2562

### 3.7 สถานที่วิจัย

ห้องเรียนสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

### 3.8 แผนการดำเนินงานตลอดโครงการ (Research Schedule and Detailed Activity)

ตารางที่ 3 แผนการดำเนินงานตลอดโครงการ

กิจกรรม	ปี พ.ศ.2561-2562		
	ส.ค.-ก.ย.(61)	ต.ค.-พ.ย. (61)	ธ.ค.(61)-ม.ค. ก.พ.-มี.ค (62 เม.ย.(62) (62)
1. การศึกษาข้อมูลทบทวนเอกสารและ พัฒนาโครงร่างวิจัย	[Bar chart showing activity in Sep-Oct 2018]		
2. ขออนุมัติจริยธรรมจาก คณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัยฯ	[Bar chart showing activity in Nov 2018]		
3. เก็บรวบรวมข้อมูล	[Bar chart showing activity in Dec 2018 - Feb 2019]		
4. วิเคราะห์ผล	[Bar chart showing activity in Mar 2019]		
5. จัดทำรายงานงานการวิจัย	[Bar chart showing activity in Apr 2019]		
6. ส่งรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์	[Bar chart showing activity in May 2019]		

### 3.9 จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียดในนักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้มีการดำเนินการวิจัยตามหลัก Declaration of Helsinki

และได้รับการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ตามหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย เลขที่ อ.778/2561 (ตั้งภาคผนวก ก)



## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

จากการทำการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 4 จำนวน 80 คน ด้วยแบบสอบถามและแบบวัดความเครียด Thai-JCQ และแบบวัดความเครียดของสวนปรุง เมื่อทำการตรวจสอบความครบถ้วนของการตอบแบบสอบถาม ได้นำมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานการวิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

#### 4.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

จากผลการวิเคราะห์แบบสอบถามในส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศสภาวะ สถานะการเงิน ลักษณะครอบครัว การคบเพื่อนต่างเพศ ประเภทการเดินทางมามหาวิทยาลัย ที่พักอาศัย และข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา ได้แก่ สถานภาพการศึกษา จำนวนวิชาที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษา นี้ จำนวนชั่วโมงที่เข้าเรียนต่อสัปดาห์ และทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา คือ จำนวน และร้อยละ มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศสภาวะ	-ชาย	8	10.0
	-หญิง	70	87.5
	-เพศทางเลือก	2	2.5
สถานะการเงิน	-รายได้น้อยกว่ารายจ่าย ,มีหนี้	8	10.0
	-รายได้น้อยกว่า-รายจ่าย ,ไม่มีหนี้	25	31.3
	-รายได้เท่ากับรายจ่าย	38	47.5
	-รายได้มากกว่ารายจ่าย	9	11.2
ลักษณะครอบครัว	-ครอบครัวเดี่ยว	52	65.0
	-อยู่กับญาติ	3	3.8
	-ครอบครัวขยาย	19	23.8
	-อยู่ตามลำพัง	6	7.5

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน (คน)	ร้อยละ
การคบเพื่อนต่างเพศ	-มีแฟน	40	50.0
	-ไม่มีแฟน	40	50.0
ประเภทการเดินทางมามหาวิทยาลัย	-เดินเท้ามาเรียน	45	56.2
	-นั่งรถโดยสารสาธารณะ	13	16.2
	-รถส่วนตัว	11	13.8
	-อื่นๆ	11	13.8
ที่พักอาศัย	-หอพักภายในมหาวิทยาลัย	17	21.3
	-หอพักภายนอก	54	67.5
	-บ้านตนเอง	8	10.0
	-บ้านญาติ	1	1.2
สถานภาพการศึกษา	-ปกติ	74	92.5
	-ไม่เป็นไปตามแผนฯ	6	7.5
จำนวนวิชาที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษานี้	-7 วิชา	76	95.0
	-8 วิชา	3	3.8
	-9 วิชา	1	1.3
จำนวนชั่วโมงที่เข้าเรียนต่อสัปดาห์	ค่าเฉลี่ย(Mean) = 21.83 ชั่วโมง, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 4.94		
	ค่าต่ำสุด(Min) = 5 ชั่วโมง, ค่าสูงสุด (Max) = 40 ชั่วโมง		
	-5 ชั่วโมง	1	1.2
	-18 ชั่วโมง	19	23.8
	-19 ชั่วโมง	1	1.2
	-20 ชั่วโมง	24	30.0
	-21 ชั่วโมง	30	37.5
	-35 ชั่วโมง	2	2.5
	- 40 ชั่วโมง	3	3.8
จำนวนรวม		80	100.0

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน มีปัจจัยต่างๆ ที่เป็นข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สภาวะ ประกอบด้วยเพศชาย 8 คน (คิดเป็นร้อยละ 10.0) หญิง 70 คน (คิดเป็นร้อยละ 87.5) และเพศทางเลือก 2 คน (คิดเป็นร้อยละ 2.5) ส่วนใหญ่มีสถานะการเงิน ในภาวะที่มีรายได้เท่ากับรายจ่าย จำนวน 38

คน (คิดเป็นร้อยละ 47.5) และมีรายได้ไม่น้อยกว่า-รายจ่าย,ไม่มีหนี้ จำนวน 25 คน (คิดเป็นร้อยละ 31.3) โดย นักศึกษากลุ่มนี้จะมีการทำงานพิเศษเป็นครั้งคราว ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว จำนวน 52 คน (คิดเป็นร้อยละ 65.0) ครอบครัวขยาย จำนวน 19 คน (คิดเป็นร้อยละ 23.8) อยู่ตามลำพัง จำนวน 6 คน (คิดเป็นร้อยละ 7.5) และ พักอาศัยอยู่กับญาติ จำนวน 3 คน (คิดเป็นร้อยละ 3.8) ตามลำดับ จากผลการศึกษาเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่าง เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการคบเพื่อนต่างเพศ- มีแฟน จำนวน 40 คน (คิดเป็นร้อยละ 50) และไม่มีแฟน จำนวน 40 คน (คิดเป็นร้อยละ 50) ผลการศึกษาประเภทการเดินทางมามหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง เดินทางเข้ามาเรียน เนื่องจากอาศัยอยู่หอพักภายใน และภายนอกที่อยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัย จำนวน 46 คน (คิดเป็นร้อยละ 56.2) นั่งรถโดยสารสาธารณะ จำนวน 13 คน (คิดเป็นร้อยละ 16.2) รถยนต์ส่วนตัว จำนวน 11 คน (คิดเป็นร้อยละ 13.8) และ อื่นๆ (ขับซีรึมมอเตอร์ไซด์ส่วนตัว และโดยสารแท็กซี่) จำนวน 11 คน (คิดเป็น ร้อยละ 13.8) ตามลำดับ

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยหอพักภายนอกมหาวิทยาลัย มีจำนวน 54คน (คิดเป็นร้อยละ 67.5)

ขณะเดียวกัน ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพการศึกษาปกติ จำนวน 74 คน (คิดเป็นร้อยละ 92.5) และไม่เป็นไปตามแผนฯจำนวน 6 คน (คิดเป็นร้อยละ 7.5) โดยมีจำนวน วิชาที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ทำการเก็บข้อมูล 7 วิชาในภาคการศึกษานี้ จำนวน 76 คน (คิดเป็นร้อยละ 95.0) ลงทะเบียน 8 วิชาในภาคการศึกษานี้ จำนวน 3 คน (คิดเป็นร้อยละ 3.8) และลงทะเบียน 9 วิชาในภาค การศึกษานี้ จำนวน 1 คน (คิดเป็นร้อยละ 1.3) ตามลำดับ โดยมีจำนวนชั่วโมงที่เข้าเรียนต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 21.83 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน( S.D) เท่ากับ 4.94) มีจำนวนชั่วโมงที่น้อยที่สุดที่เข้าเรียน (Min) คือ 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และมีจำนวนชั่วโมงที่ต้องเข้าเรียนสูงสุดต่อสัปดาห์(Max) คือ 40 ชั่วโมงต่อ สัปดาห์

#### 4.2 ปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียน

นอกจากนี้ผลการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านจิตสังคม ได้แก่ ลักษณะงาน บทบาทหน้าที่ สัมพันธภาพ กับบุคคลอื่นในชั้นเรียน และโครงสร้างและบรรยากาศในชั้นเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 6

**ตารางที่ 6** ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับ จำแนกตามปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง (n=80)

ปัจจัยด้านจิตสังคม	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่ามัธย- ฐาน	ค่าฐาน นิยม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ลักษณะงาน	14	37	25.0	26.0	24.4	3.96	ปานกลาง
บทบาทหน้าที่	5	22	13.0	11.0	13.00	3.05	ปานกลาง

ปัจจัยด้านจิตสังคม	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่ามัธย- ฐาน	ค่าฐาน นิยม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
สัมพันธ์ภาพกับ บุคคลอื่นในชั้นเรียน	5	25	9.5	8.0	9.9	3.68	ปานกลาง
โครงสร้างและ บรรยากาศในชั้น เรียน	6	30	12.0	12.0	11.93	4.13	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 ผลการศึกษาปัจจัยด้านจิตสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการงาน การเรียนที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยหากมีคะแนนสูง แสดงว่า มีความกดดันจากปัจจัยทางจิตสังคมนั้นๆ สูง ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์กับปัจจัยทางจิตสังคมด้านลักษณะงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.4 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.96) จัดในระดับปานกลาง และส่วนใหญ่มีคะแนนปานกลางถึงค่อนข้างสูง ในส่วนปัจจัยทางจิตสังคมด้านบทบาทหน้าที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.0 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.05) อยู่ในระดับปานกลาง ขณะเดียวกันปัจจัยทางจิตสังคมด้านสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.9 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.68) อยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่า ส่วนใหญ่มีคะแนนปานกลางถึงค่อนข้างน้อย และปัจจัยทางจิตสังคมด้านโครงสร้างและบรรยากาศในชั้นเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.93 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.13) อยู่ในระดับปานกลาง

#### 4.3 วิธีการจัดการความเครียด

จากการวิเคราะห์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดเมื่อนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ต้องเผชิญกับปัญหา ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาเลือกที่จะหากิจกรรมต่างๆ ทำมากขึ้น เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ หรือทำงานประจำมากกว่าเดิมเมื่อต้องเผชิญกับปัญหามากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.929), เลือกวิธีการพิจารณาปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหาที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.01 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.787) เป็นลำดับรองลงมา, ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.00 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.779) ตามลำดับ และมีการเลือกที่จะจัดการความเครียดที่น้อยและน้อยที่สุด ได้แก่ การเลือกดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ สุรา เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ลืมปัญหาชั่วคราว ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.01 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.872), การเลือกไปฟังธรรม เข้าวัด หรือเดินปลอ่ยอารามณ์ในสถานที่ร่มรื่น หรือนั่งสมาธิค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.00 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.827), การขอเปลี่ยนงานที่ได้รับมอบหมายค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.73 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 0.826) และการขอย้ายสาขาไปยังสาขาอื่น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.45 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.794) ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 7

**ตารางที่ 7** จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการจัดการความเครียด (n=80)

การจัดการความเครียด	ความคิดเห็น				ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	0	1	2	3		
1. พิจารณาปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหาคือ เป็นอยู่ให้ดีขึ้น	2 (2.5)	18 (22.5)	37 (46.3)	23 (28.7)	2.01	0.787
2. ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง	1 (1.3)	21 (26.3)	35 (43.8)	23 (28.7)	2.00	0.779
3. ยอมรับว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	5 (6.3)	29 (36.3)	35 (43.8)	11 (13.8)	1.65	0.797
4. แก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตามประสบการณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้	2 (2.5)	19 (23.8)	42 (52.5)	17 (21.3)	1.93	0.742
5. เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา	1 (1.3)	27 (33.8)	35 (43.8)	17 (21.3)	1.86	0.791
6. ปรึกษากับผู้ที่เรารู้สึกไว้วางใจหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์	3 (3.8)	26 (32.5)	38 (47.5)	13 (16.3)	1.76	0.767
7. ปรึกษากับอาจารย์ หรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์มากกว่า	4 (5.0)	33 (41.3)	31 (38.8)	12 (15.0)	1.64	0.799
8. เมื่อพบปัญหาจะแก้ไขที่สาเหตุของปัญหานั้นโดยตรง	2 (2.5)	19 (23.8)	45 (56.3)	14 (17.5)	1.89	0.711
9. พาดตัวเองให้ห่างไกลจากต้นเหตุแห่งความเครียด	3 (3.8)	24 (30)	36 (45)	17 (21.3)	1.84	0.803
10. พยายามลืมปัญหาทั้งปวง หรือปล่อยวาง	8 (10)	27 (33.8)	34 (42.5)	11 (13.8)	1.60	0.851
11. ค้นหาเหตุแห่งความเครียด	5 (6.3)	32 (40.0)	38 (47.5)	5 (6.3)	1.54	0.711
12. พยายามมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่บวกใหม่ในทางที่ดีขึ้น	6 (7.5)	18 (22.5)	38 (47.5)	18 (22.5)	1.85	0.859



การจัดการความเครียด	ความคิดเห็น				ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน
	0	1	2	3		
13. ขอย้ายสาขาไปยังสาขาอื่น	57 (71.3)	12 (15.0)	9 (11.3)	2 (2.5)	0.45*	0.794
14.ขอเปลี่ยนงานที่ได้รับมอบหมาย	40 (50.0)	23 (28.7)	16 (20.0)	1 (1.3)	0.73	0.826
15.พูดระบายความไม่สบายใจ หรือปัญหาใน การทำงานให้บุคคลสนิท และไว้วางใจฟัง	7 (8.8)	22 (27.5)	27 (33.8)	24 (30.0)	1.85	0.956
16.พูดคุยในเรื่องขบขัน หรือเรื่องอื่นๆที่ไม่ เกี่ยวข้องกับปัญหา แสดงการรื่นเริงเพื่อกลบ เกลื่อนความไม่สบายใจ	5 (6.3)	21 (26.3)	33 (41.3)	21 (26.3)	1.88	0.877
17.ทำกิจกรรมต่างๆ ทำมากขึ้น เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ หรือทำงานประจำมาก กว่าเดิม	5 (6.3)	14 (17.5)	25 (31.3)	36 (45.0)	2.15**	0.929
18.เข้าสังคมหรือทำกิจกรรมบันเทิงร่วมกับ ผู้อื่น เช่น การไปพักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัว หรือเพื่อนฝูง	7 (8.8)	21 (26.3)	26 (32.5)	26 (32.5)	1.89	0.968
19. สวดมนต์ ทำบุญ หรือปฏิบัติกิจทางศาสนา ต่างๆ	16 (20.0)	29 (36.3)	26 (32.6)	9 (11.3)	1.35	0.929
20. นอนหลับมากขึ้น	9 (11.3)	27 (33.8)	32 (40.0)	12 (15.0)	1.59	0.882
21.จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว	8 (10.0)	40 (50.0)	24 (30.0)	8 (10.0)	1.40	0.805
22. รับประทานอาหาร ขนมต่างๆ เพิ่มมากขึ้น	10 (12.5)	19 (23.8)	32 (40.0)	19 (23.8)	1.75	0.961
23. ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ สุรา เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ลืมปัญหาชั่วคราว	32 (40.0)	23 (28.7)	17 (21.3)	8 (10.0)	1.01	0.872
24. ไปฟังธรรม เข้าวัด หรือเดินปลงออรามณ์ ในสถานที่ร่มรื่น หรือนั่งสมาธิ	25 (31.3)	32 (40.0)	21 (26.3)	2 (2.5)	1.00	0.827

การจัดการความเครียด	ความคิดเห็น				ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน
	0	1	2	3		
25. หากกำลังใจการปลอบโยนความเข้าใจ จาก บุคคลรอบข้าง	7 (8.8)	19 (23.8)	35 (43.8)	19 (23.8)	1.83	0.897
26. ทำจิตใจให้แจ่มใส เสมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น	9 (11.3)	25 (31.3)	34 (42.5)	12 (15.0)	1.61	0.879
27. ซื่อปั้งตามศูนย์การค้า หรือตลาด	5 (6.3)	21 (26.3)	35 (43.8)	19 (23.8)	1.85	0.858
28. พยายามรวบรวมสติ ไม่ตื่นตระหนก พร้อม เผชิญปัญหา	4 (5.0)	27 (33.8)	36 (45.0)	13 (16.3)	1.73	0.795
29. ใช้เทคนิคต่างๆ ในการผ่อนคลายเช่น เล่น โยคะ	27 (33.8)	27 (33.8)	18 (22.5)	8 (10.0)	1.09	0.983
30. อุทิศตนเพื่อทำประโยชน์ให้แก่สังคมส่วน รวม	20 (25.0)	27 (33.8)	29 (36.3)	4 (5.0)	1.21	0.882

หมายเหตุ \* การจัดการความเครียดที่มีค่าน้อยที่สุด      \*\* การจัดการความเครียดที่มีค่ามากที่สุด

#### 4.4 พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

นอกจากนี้ เมื่อนำผลการศึกษาในเรื่องการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ โดย  
จำแนกตามหลักเกี่ยวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด (Coping behavior) ซึ่งสามารถจำแนกหลักๆ ได้  
สองกลุ่ม ได้แก่ พฤติกรรมแบบมุ่งแก้ปัญหา และพฤติกรรมแบบมุ่งลดอารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม  
การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ได้แก่ การวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา และการแก้ไขตามสาเหตุของ  
ปัญหา การยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ  
22.7 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.50) กลุ่มตัวอย่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์  
ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายต่างๆ หรือการหลีกเลี่ยงการเผชิญหรือแก้ไขปัญหานั้น  
โดยตรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.2 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.06) นอกจากนี้ผลการศึกษา พบว่า เมื่อมี  
การเผชิญกับความเครียด กลุ่มตัวอย่างจะเลือกพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกมาทั้งสองลักษณะ คือ ทั้ง  
แบบพฤติกรรมแบบมุ่งแก้ปัญหา และพฤติกรรมแบบมุ่งลดอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง รายละเอียดดังแสดง  
ในตารางที่ 8

**ตารางที่ 8** ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับ  
จำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด (Coping behavior)

พฤติกรรมการเผชิญ ความเครียด	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่ามัธย- ฐาน	ค่าฐาน นิยม	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
พฤติกรรมแบบมุ่ง แก้ปัญหา	8	34	23.0	20.0	22.7	5.50	ปาน กลาง
พฤติกรรมแบบมุ่งลด อารมณ์	2	44	25.0	23.0	25.2	8.06	ปาน กลาง

ผลการวิเคราะห์ระดับของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากปัจจัยต่างๆ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 58 คน (คิดเป็นร้อยละ 72.5) มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อยู่ในระดับสูง จำนวน 12 คน (คิดเป็นร้อยละ 15.0) และมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 10 คน (คิดเป็นร้อยละ 12.5) ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงใน ตารางที่ 9

**ตารางที่ 9** จำนวน ร้อยละ จำแนกตามระดับของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ระดับของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ	10	12.5
ปานกลาง	58	72.5
สูง	12	15.0

#### 4.5 การวัดความเครียดด้วยแบบวัด Thai-JCQ และแบบวัดความเครียด SPST20

ขณะเดียวกันผลการศึกษาโดยละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 80 คน พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ ซึ่งเป็นแบบวัดระดับความเครียดจากงาน-การเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดจาก ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องในด้านการเรียน ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปาน กลาง จำนวน 48 คน (คิดเป็นร้อยละ 60.0) มีความเครียดอยู่ในระดับสูง จำนวน 31 คน (คิดเป็นร้อยละ 38.8) และมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน (คิดเป็นร้อยละ 1.3) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 10

**ตารางที่ 10** จำนวน ร้อยละ จำแนกตามระดับความเครียด ด้วยแบบวัด Thai-JCQ

ระดับความเครียด	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ต่ำ	1	1.3
ปานกลาง	48	60.0
สูง	31	38.8

ผลการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 ด้วยแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง(SPST20) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับต่างๆ ตามลำดับ ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมาเป็นระดับความเครียดรุนแรง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 และมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 23.8 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 11

**ตารางที่ 11** จำนวน ร้อยละ จำแนกตามระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง(SPST20)

ระดับความเครียด	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ต่ำ	0	0
ปานกลาง	19	23.8
สูง	36	45.0
รุนแรง	25	31.3

#### 4.6 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ต่อระดับความเครียด

จากสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square)หรือสถิติ Fisher's Exact test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด ที่ทำการวัดโดยแบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST20) และการวัดระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ ได้ผลดังนี้

- ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)

ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศสถานะ สถานะการเงิน ลักษณะครอบครัว การคบเพื่อนต่างเพศ ประเภทการเดินทางมามหาวิทยาลัย ที่พักอาศัย และข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา ได้แก่ สถานภาพการศึกษา จำนวนวิชาที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษานี้ จำนวนชั่วโมงที่เข้าเรียนต่อสัปดาห์ ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติ Chi-square หรือสถิติ Fisher's Exact test ได้ผลการวิจัย ดังนี้

- เพศและระดับความเครียด

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)

เพศ	นักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม		
ชาย	1	7	0	8	8.265	0.03*
หญิง	18	27	25	70		
ทางเลือก	0	2	0	2		
รวม	19	36	25	80		

จากตารางที่ 12 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศต่อระดับความเครียด พบว่า เพศมีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value =0.03)

- สถานภาพการศึกษาและระดับความเครียด

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการศึกษาและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)

สถานภาพการศึกษา	นักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม		
เป็นไปตามหลักสูตร	17	34	23	74	3.041	0.69
ตกแผน	2	2	2	6		
รวม	19	36	25	80		

จากตารางที่ 13 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการศึกษาต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า สถานภาพการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด ( $p\text{-value} = 0.69$ )

- **จำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์และระดับความเครียด**

ในภาคการศึกษาที่ได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัย นักศึกษากลุ่มตัวอย่างได้มีการลงทะเบียนเรียนตามแผนจำนวน 7 รายวิชา และมีการลงทะเบียนเรียนไม่เป็นไปตามแผนการศึกษา โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้อีกสองกลุ่มรายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ 14

**ตารางที่ 14** ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์และระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)

จำนวนวิชาที่ เรียนต่อ สัปดาห์	นักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม		
7	19	35	22	76	3.83	0.43
8	0	1	2	3		
9	0	0	1	1		
รวม	19	36	25	80		

จากตารางที่ 14 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า จำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด ( $p\text{-value} = 0.43$ )

- **สถานะทางการเงินและระดับความเครียด**

สถานะทางการเงินของนักศึกษาแบ่งเป็นสี่กลุ่ม เมื่อนำมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ผลการศึกษาดังแสดงในตารางที่ 15

**ตารางที่ 15** ความสัมพันธ์ระหว่างสถานะทางการเงินและระดับความเครียดด้วยแบบวัด  
ความเครียดฯ (SPST20)

สถานะทางการเงิน	นักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม		
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย มีหนี้สิน	3	4	1	8	11.61	0.40
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย แต่ไม่มีหนี้สิน	7	9	9	25		
รายรับเท่ากับรายจ่าย	9	18	11	38		
รายรับมากกว่ารายจ่าย	0	5	4	9		
รวม	19	36	25	80		

จากตารางที่ 15 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานะทางการเงินต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า สถานะทางการเงินไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด (p-value =0.40)

- **ลักษณะครอบครัวและระดับความเครียด**

**ตารางที่ 16** ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวและระดับความเครียดด้วยแบบวัด  
ความเครียดฯ (SPST20)

ลักษณะครอบครัว	นักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม		
ครอบครัวเดี่ยว (พ่อ แม่ และลูก)	11	27	14	52	5.66	0.47
อยู่กับญาติ	0	2	1	3		
ครอบครัวขยาย (พ่อแม่ ลูก และ ญาติๆ)	8	4	7	19		
อยู่ตามลำพัง หรือ พ่อ-แม่หย่าร้าง	0	3	3	6		
รวม	19	36	25	80		

จากตารางที่ 16 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า ลักษณะครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด ( $p\text{-value} = 0.47$ )

#### - การคบเพื่อนต่างเพศและระดับความเครียด

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติไคน์สแควร์ (Chi-square) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคบเพื่อนต่างเพศต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า การคบเพื่อนต่างเพศไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด ( $p\text{-value} = 0.36$ ) ดังแสดงในตารางที่ 17

**ตารางที่ 17** ความสัมพันธ์ระหว่างการคบเพื่อนต่างเพศและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)

การคบเพื่อนต่างเพศ	นักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				$X^2$	p-value
	ระดับความเครียด					
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม		
มีแฟน	10	15	15	40	(df= 2)	0.36
ไม่มีแฟน	9	21	10	40		
รวม	19	36	25	80		

#### - การเดินทางมามหาวิทยาลัยและระดับความเครียด

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเดินทางมามหาวิทยาลัยต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า การเดินทางมามหาวิทยาลัยไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด ( $p\text{-value} = 0.99$ ) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 18



**ตารางที่ 18** ความสัมพันธ์ระหว่างการเดินทางมามหาวิทยาลัยและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)

การเดินทางมา มหาวิทยาลัย	นักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม		
เดินเท้า	10	21	14	45	1.16	0.99
นั่งรถโดยสาร สาธารณะ	4	5	4	13		
มาโดยรถยนต์ ส่วนตัว	3	5	3	11		
อื่นๆ	2	5	4	11		
รวม	19	36	25	80		

- **ที่พักอาศัยและระดับความเครียด**

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างที่พักอาศัยต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า ที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด (p-value =0.02) โดยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ที่อยู่หอพักภายนอกมีระดับความเครียดสูงที่สุด รองลงมาคือนักศึกษาที่อยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย และกลุ่มอื่นๆ (อยู่บ้านพักตนเอง หรือบ้านญาติ) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 19

**ตารางที่ 19** ความสัมพันธ์ระหว่างที่พักอาศัยและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดฯ (SPST20)

ที่พักอาศัย	นักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม		
อยู่หอพัก มฉก.	0	12	5	17	11.549	0.02*
อยู่หอพักภายนอก	15	20	19	54		
อื่นๆ	4	4	1	9		
รวม	19	36	25	80		

- **ปัจจัยทางด้านจิตสังคมและความเครียดของนักศึกษา**

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางสถิติด้วยสถิติสหสัมพันธ์(Correlation) ระหว่างปัจจัย

ทางด้านจิตสังคมและความเครียดของนักศึกษา ผลการศึกษาปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาไปในทิศทางเดียวกัน ได้แก่ บทบาทหน้าที่ ( $r=0.20$ ,  $p\text{-value}=0.02$ ), ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $r=0.27$ ,  $p\text{-value}=0.04$ ), บรรยากาศในการทำงาน ( $r=0.32$ ,  $p\text{-value}=0.004$ ) ดังแสดงในตารางที่ 20

**ตารางที่ 20** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านจิตสังคมและความเครียดของนักศึกษา

ปัจจัยทางจิตสังคม		ลักษณะงาน	บทบาทหน้าที่	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	บรรยากาศในการทำงาน
คะแนน	Pearson	0.20	0.27	0.23	0.32
ความเครียด (SPST20)	Correlation				
	p-value	0.07	0.02*	0.04*	0.004*
	n	80	80	80	80

- ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดความเครียด

#### Thai-JCQ

จากการเก็บข้อมูลความเครียดด้วย แบบวัดความเครียด Thai-JCQ ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ใช้ในการวัดความเครียดจากปัจจัยทางด้านงานการเรียน ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ได้แก่ เพศ สถานะการเงิน ลักษณะครอบครัว การคบเพื่อนต่างเพศ ประเภทการเดินทางมามหาวิทยาลัย ที่พักอาศัย และข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา ได้แก่ สถานภาพการศึกษา จำนวนวิชาที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษานี้ จำนวนชั่วโมงที่เข้าเรียนต่อสัปดาห์และระดับความเครียด รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 21-29

- เพศและระดับความเครียด

**ตารางที่ 21** ความสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ

เพศ	นักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)					Exact	p-value
	ระดับความเครียด				รวม		
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง				
ชาย	1	7	0	8	6.41	0.22	
หญิง	18	27	25	70			
ทางเลือก	0	2	0	2			
รวม	19	36	25	80			

จากตารางที่ 21 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด (p-value =0.22)

- สถานภาพการศึกษาและระดับความเครียด

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการศึกษาและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ

สถานภาพการศึกษา	นักศึกษาสาขาอาชีพอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รวม		
เป็นไปตามหลักสูตร	17	34	23	74	5.36	0.66
ตกแผน	2	2	2	6		
รวม	19	36	25	80		

จากตารางที่ 22 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการศึกษาต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า สถานภาพการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด (p-value =0.66)

- จำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์และระดับความเครียด

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์และระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ

จำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์	นักศึกษาสาขาอาชีพอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รวม		
7	19	35	22	76	6.80	0.29
8	0	1	2	3		
9	0	0	1	1		
รวม	19	36	25	80		

จากตารางที่ 23 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วย Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า จำนวนวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด (p-value =0.29)

- สถานะทางการเงินและระดับความเครียด

ตารางที่ 24 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานะทางการเงินและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ

สถานะทางการเงิน	นักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รวม		
รายรับน้อยกว่า รายจ่าย, มีหนี้สิน	0	5	3	8	18.76	0.23
รายรับน้อยกว่า รายจ่ายแต่ไม่มี หนี้สิน	0	16	9	25		
รายรับเท่ากับ รายจ่าย	1	25	12	38		
รายรับมากกว่า รายจ่าย	0	2	7	9		
รวม	1	48	31	80		

จากตารางที่ 24 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานะทางการเงินต่อระดับความเครียดของนักศึกษา โดยสถานะทางการเงิน จำแนกเป็น 1)รายรับน้อยกว่ารายจ่าย, มีหนี้สิน, 2)รายรับน้อยกว่ารายจ่ายแต่ไม่มีหนี้สิน, 3)รายรับเท่ากับรายจ่าย, และ 4)รายรับมากกว่ารายจ่าย โดยผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า สถานะทางการเงินไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด (p-value =0.23)

- ลักษณะครอบครัวและระดับความเครียด

ตารางที่ 25 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ

ลักษณะครอบครัว	นักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รวม		
ครอบครัวเดี่ยว (พ่อ แม่ และลูก)	11	27	14	52	8.56	0.17
อยู่กับญาติ	0	2	1	3		
ครอบครัวขยาย (พ่อแม่ ลูก และ ญาติๆ)	8	4	7	19		
อยู่ตามลำพัง หรือ พ่อ-แม่หย่าร้าง	0	3	3	6		
รวม	1	48	31	80		

จากตารางที่ 25 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า ลักษณะครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด (p-value =0.17)

- การคบเพื่อนต่างเพศและระดับความเครียด

ตารางที่ 26 ความสัมพันธ์ระหว่างการคบเพื่อนต่างเพศและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ

การคบเพื่อนต่างเพศ	นักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รวม		
มีแฟน	0	22	18	40	6.47	0.53
ไม่มีแฟน	1	26	13	40		
รวม	1	48	31	80		

จากตารางที่ 26 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคบเพื่อนต่างเพศต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า การคบเพื่อนต่างเพศไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด (p-value =0.53)

- การเดินทางและระดับความเครียด

ตารางที่ 27 ความสัมพันธ์ระหว่างการเดินทางและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ

การเดินทาง	นักศึกษาสาขาอาชีพอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รวม		
เดินเท้า	0	27	18	45	2.07	0.36
นั่งรถโดยสารสาธารณะ	0	9	4	13		
มาโดยรถยนต์ส่วนตัว	0	7	4	11		
อื่นๆ	1	5	5	11		
รวม	1	48	31	80		

จากตารางที่ 27 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเดินทางต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า การเดินทางไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียด (p-value =0.36)

- ที่พักอาศัยและระดับความเครียด

ตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างที่พักอาศัยและระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Thai-JCQ

ที่พักอาศัย	นักศึกษาสาขาอาชีพอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 (n =80)				Exact	p-value
	ระดับความเครียด					
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รวม		
อยู่หอพัก มฉก.	0	11	6	17	7.72	0.07
อยู่หอพัก ภายนอก	0	30	24	54		
อื่นๆ	1	7	1	9		
รวม	1	48	31	80		

จากตารางที่ 28 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างที่พักอาศัยต่อระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า ที่พักอาศัยไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียดของนักศึกษา ( $p\text{-value} = 0.07$ )

#### - ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านจิตสังคมและความเครียดของนักศึกษา

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางสถิติด้วยสถิติสหสัมพันธ์(Correlation) ระหว่างปัจจัยทางด้านจิตสังคม ได้แก่ ลักษณะงาน บทบาทหน้าที่ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บรรยากาศในการทำงาน และความเครียดของนักศึกษา ได้ผลการศึกษา ดังแสดงในตารางที่ 29

ตารางที่ 29 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านจิตสังคมและความเครียดของนักศึกษา

ปัจจัยทางจิตสังคม		ลักษณะงาน	บทบาทหน้าที่	สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียน	บรรยากาศในการทำงาน
คะแนนความเครียด (Thai-JCQ)	Pearson Correlation	0.14	0.26*	0.12	0.02
	p-value	0.21	0.02*	0.28	0.86
	n	80	80	80	80

จากตารางที่ 29 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยทางจิตสังคมมีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติสหสัมพันธ์(Correlation) พบว่า บทบาทหน้าที่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อระดับความเครียดของนักศึกษาในทิศทางที่สอดคล้องกัน ( $r = 0.263$ ,  $p\text{-value} = 0.02$ )

#### 4.7 การทำการเปรียบเทียบผลการวัดระดับความเครียดของเครื่องมือวัดระดับความเครียดของแบบวัด SPST20 และ Thai-JCQ

จากสมมติฐานการวิจัยที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการวัดระดับความเครียดของเครื่องมือวัดระดับความเครียดแบบ SPST และแบบวัดความเครียด Thai-JCQ ซึ่งได้ทำการเก็บข้อมูลในนักศึกษาอาชีวอนามัยฯ ชั้นปีที่ 4 โดยทำการวิเคราะห์คะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดทั้งสองแบบด้วยสถิติสหสัมพันธ์ (Correlation) เพื่อดูทิศทางของผลการวัดความเครียด ผลการศึกษา พบว่า ผลการวัดความเครียดของ

เครื่องมือวัดความเครียดทั้งสองแบบ มีผลการวัดความเครียดเป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน ค่าสหสัมพันธ์ (Pearson Correlation, r) เท่ากับ 0.29 (p-value=0.01) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 30

**ตารางที่ 30** การทดสอบสหสัมพันธ์จากผลการประเมินระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด SPST20 และ Thai-JCQ

ความเครียดจากแบบประเมิน ThaiJCQ	ความเครียดจากแบบ SPST	
	Pearson Correlation (r)	p-value
ค่าสหสัมพันธ์ของแบบประเมินความเครียดทั้งสองชุด	0.29	0.01*

เมื่อพิจารณาการกระจายของข้อมูลคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดทั้งสองแบบด้วยสถิติ One-way ANOVA พบว่า คะแนนความเครียดมีการกระจายของข้อมูลไม่แตกต่างกัน ( $F=1.124$ ,  $p\text{-value} = 0.51$ ) และเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าการแบ่งระดับของแบบวัดความเครียดสองแบบด้วยสถิติ T-TEST พบว่า ค่าการแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดทั้งสองชนิดมีความแตกต่างกัน ( $p\text{-value} < 0.01$ ) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยค่าระดับความเครียดจากแบบวัดความเครียดสวนปรงฯ (SPST20) มีค่าสูงกว่าแบบวัด Thai-JCQ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 31

**ตารางที่ 31** การเปรียบเทียบค่าการแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดทั้งสองชนิด

	Mean	S.D.	S.E.	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	p-value
				Lower	Upper			
GrSPST	3.0750	.74247	.08301	.51807	.88193	7.658	79	<0.001
GrJCQ	2.3750	.51250	.05730					



## บทที่ 5

### สรุปผล และอภิปรายผล

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียดสองชนิด ได้แก่ แบบวัดความเครียดสวนปรูงฯ (SPST20) และแบบวัด Thai-JCQ ในนักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (SPST20) และแบบวัด Thai-JCQ ในนักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติในบทที่ 4 สามารถสรุปผลตามลำดับของวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

#### 1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

จากผลการศึกษาในบทที่ 4 เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล เมื่อใช้แบบวัดความเครียดฯ (SPST20) พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 ได้แก่ เพศ และที่พักอาศัย นอกจากนี้ ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ บทบาทหน้าที่สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในชั้นเรียนและบรรยากาศในการทำงาน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยฯ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ขณะเดียวกันเมื่อใช้แบบวัดความเครียด Thai-JCQ ซึ่งใช้วัดความเครียดจากการทำงาน-การเรียน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลต่างๆ ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความเครียดของนักศึกษาฯ แต่ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคมและระดับความเครียด พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ บทบาทหน้าที่ที่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความเครียดของนักศึกษาฯ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

#### 2. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติว่า มีความเครียดอย่างไร

จากผลการศึกษาในบทที่ 4 สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

นักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 เกี่ยวกับระดับความเครียดของนักศึกษาที่วัดด้วยแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรูงฯ (SPST20) ซึ่งเป็นแบบวัดระดับความเครียดทั่วไป พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงจำนวน 36 คน (คิดเป็นร้อยละ 45), อยู่ระดับรุนแรงจำนวน 25 คน (คิดเป็นร้อยละ 31) และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 19 คน (คิดเป็นร้อยละ 24)

นอกจากนี้ ผลการวัดระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยฯ ชั้นปีที่ 4 ซึ่งวัดด้วยแบบวัด

ความเครียด Thai-JCQ ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดในการทำงาน-การเรียนรู้ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในอยู่ระดับปานกลาง จำนวน 48 คน(ร้อยละ 60), อยู่ในระดับสูง จำนวน 31 คน(ร้อยละ 39) , และระดับต่ำจำนวน 1 คน(ร้อยละ 1) ตามลำดับ

จึงสามารถสรุปได้ว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดจากการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง(จากผลของแบบวัด Thai-JCQ) และมีระดับความเครียดจากปัจจัยต่างๆในชีวิตอยู่ในระดับความเครียดสูง

### 3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ว่ามีลักษณะอย่างไร

จากผลการศึกษาในบทที่ 4 เกี่ยวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 สามารถสรุปได้ว่า เมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดนักศึกษาจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดทั้งสองแบบ คือ ได้แก่ พฤติกรรมแบบมุ่งแก้ปัญหา และพฤติกรรมแบบมุ่งลดอารมณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ได้แก่ การวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา และการแก้ไขตามสาเหตุของปัญหา การยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง อยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายต่างๆ หรือการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหา หรือการแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง อยู่ในระดับปานกลางร่วมด้วยเช่นกันเมื่อต้องมีการเผชิญกับความเครียด

### 4. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียดในนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

จากผลการศึกษาในบทที่ 4 เกี่ยวกับระดับความเครียดของนักศึกษาที่วัดด้วยแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุงฯ (SPST20) และแบบวัดความเครียด Thai-JCQ ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดในการทำงาน-การเรียนรู้ พบว่า ผลการทดสอบทางสถิติของการวัดระดับความเครียดของเครื่องมือวัดความเครียดทั้งสองสามารถวัดความเครียดเป็นไปในทิศทางเดียวกันและมีการกระจายของข้อมูลไม่แตกต่างกัน โดยพบว่า ค่าคะแนนความเครียดที่วัดจากแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุงฯ(SPST20) มีค่าคะแนนความเครียดสูงกว่าผลของความเครียดที่ได้จากการวัดด้วยแบบวัดระดับความเครียด Thai-JCQ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05

## 5.2 อภิปรายผล

สำหรับงานวิจัยที่มีการใช้แบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง (SPST20) พบว่า มีการนำมาใช้วัดความเครียดในนักศึกษาหลายงานวิจัย โดยมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเมื่อนำมาใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 0.93 ซึ่งใกล้เคียงกับค่าการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือในงานวิจัยของช่อทิพย์ จันทรา(2562) มีค่าเท่ากับ 0.92 และในงานวิจัยของ ณรงค์กร ชัยวงศ์ มีการนำแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง (SPST20) มาใช้วัดความเครียดของนักศึกษา ได้ค่าการทดสอบความ

เชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.82 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เครื่องมือมีค่าความเชื่อมั่นเป็นไปตามค่ามาตรฐานการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือทางสถิติ ที่กำหนดให้ค่าสัมประสิทธิ์ของคอร์นบาร์คแอลฟาควรมีค่าไม่น้อยกว่า 0.7 นอกจากนี้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการนำแบบวัด Thai-JCQ มาประยุกต์และวัดความเครียดทางการเรียนในนักศึกษาเครื่องมือมีค่าความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์ของคอร์นบาร์คแอลฟา เท่ากับ 0.91ซึ่งเป็นไปตามค่ามาตรฐานการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือทางสถิติที่กำหนดให้ค่าสัมประสิทธิ์ของคอร์นบาร์คแอลฟาควรมีค่าไม่น้อยกว่า 0.7 เช่นกัน ซึ่งส่วนใหญ่ แบบวัด Thai-JCQ มักใช้ในการวัดความเครียดจากการทำงานในกลุ่มอาชีพต่างๆ มากกว่าการเรียน

จากผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาสาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ชั้นปีที่ 4 ซึ่งอายุเฉลี่ย 23 ปี ทำการเก็บข้อมูลในช่วงที่มีการเรียนการสอนเป็นภาคการศึกษาสุดท้ายก่อนลงทะเบียนในวิชาฝึกงานในภาคการศึกษาที่สองของชั้นปีที่ 4 จึงได้ทำการวัดระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง (SPST20) และแบบวัด Thai-JCQ จึงได้มีการตั้งสมมติฐานว่า มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แต่จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน-การเรียนของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง(จากแบบวัด Thai-JCQ) แต่ความเครียดที่เกิดจากปัจจัยต่างๆในชีวิตที่ได้จากผลการวัดด้วยแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง (SPST20) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ ระดับรุนแรง และระดับปานกลาง ตามลำดับ จากผลการศึกษาจากแบบวัดความเครียดทั้งสองชนิด ซึ่งให้เห็นว่า ในการแก้ไขปัญหาเรื่องความเครียดของนักศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการเรียนก็มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา แต่ก็ยังมีปัจจัยอื่นๆในชีวิตที่มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา ดังนั้น นอกจากการปรับปรุงและสนับสนุนในด้านการเรียนที่ดีแล้ว การแก้ไขปัญหาด้านความเครียดของนักศึกษายังต้องมีการศึกษาในรายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตในด้านต่างๆ ของนักศึกษาร่วมด้วย

จากผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้ พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาของช่อทิพย์ จันทรา(2562) ที่ทำการศึกษาความเครียดภาวะซึมเศร้า และวิถีจัดการความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก โดยนักศึกษาได้รับการวัดระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง (SPST20) มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 40.63 รองลงมามีความเครียดในระดับปานกลาง และระดับรุนแรง ร้อยละ 34.37 และ 22.92 ตามลำดับ ซึ่งมีผลการศึกษาที่สอดคล้องใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ที่ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยมีบรรยากาศการเรียนอยู่ในด้านสาธารณสุขเช่นกัน ซึ่งมีลักษณะวิชาเรียนที่คล้ายกัน แต่อาจมีความแตกต่างกันในเรื่องของชั้นปีที่เรียน ซึ่งในกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่ต้องเรียนทุกวิชาให้ครบตามหลักสูตรก่อนออกไปฝึกงานในสถานประกอบการ ทำให้มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้มากกว่าในชั้นปีอื่นๆ อย่างไรก็ตามในผลการศึกษาของช่อทิพย์ จันทรา(2562) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ก็เป็นชั้นปีที่นักศึกษาต้องทำการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตจากชั้นมัธยมปลายมาสู่ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ก็ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับการปรับตัวและเกิดความเครียดขึ้นได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาของ ณรงค์กร ชัยวงศ์ (2560) ที่ทำการการศึกษาความเครียด สาเหตุ ความเครียด ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น จ.บุรีรัมย์ โดยใช้แบบประเมิน ความเครียด (SPST-20) เช่นเดียวกัน พบว่า ศักยภาพระดับความเครียด และสาเหตุความเครียด ของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น จ.บุรีรัมย์ มีความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 55.12) รองลงมา คือ ความเครียดระดับต่ำ (ร้อยละ 37.82) และความเครียด ระดับสูง (ร้อยละ 7.05) โดยมี สาเหตุด้านความมุ่งมั่นทางการศึกษาเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงเพียงด้านเดียว และสาเหตุ ด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎี การเรียนการสอนภาคปฏิบัติ สัมพันธภาพกับอาจารย์ การเงิน และหอพัก เป็นสาเหตุของความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้ แตกต่างจากผลการวิจัยในครั้งนี้ โดยงานวิจัยในครั้งนี้ พบว่า เพศ และที่พักของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษา ทั้งนี้ โดยพบว่า นักศึกษา ที่อยู่หอพักเอกชนภายนอกมหาวิทยาลัยมีความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งจากการสอบถามนักศึกษาเมื่อทำการ แจ้างผลการวัดความเครียดด้วยแบบวัดแก่นักศึกษา พบว่า นักศึกษาเครียดจากที่พักเนื่องจากหอพักเอกชนมี อัตราค่าน้ำค่าไฟที่สูงกว่าหอพักนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัย รวมทั้งเรื่องของความปลอดภัยในที่พัก และ ความใกล้ชิดกับเพื่อนในชั้นเรียนที่มีน้อยกว่าการพักในหอพักภายในมหาวิทยาลัย

ในส่วนของปัจจัยทางจิตสังคมที่มีต่อความเครียด พบว่า ผลการศึกษามีความสอดคล้องกับงานวิจัย ของช่อทิพย์ จันทรา(2562) ที่ทำการการศึกษาความเครียดภาวะซึมเศร้า และวิถีจัดการความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร-บัณฑิต วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก และการศึกษา ของณรงค์กร ชัยวงศ์ (2560)เช่นกัน คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือความสัมพันธ์ของนักศึกษามีค่า คะแนนน้อยต่อความเครียดแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อ ความเครียดของนักศึกษา คือ บทบาทหน้าที่ เช่นเดียวกัน

ในส่วนของพฤติกรรมจัดการความเครียด พบว่า งานวิจัยในครั้งนี้มีผลการวิจัยสอดคล้องกับ งานวิจัยของช่อทิพย์ จันทรา(2562) และของณรงค์กร ชัยวงศ์ (2560)เช่นกัน คือ เมื่อนักศึกษาเผชิญปัญหา หรือความเครียด นักศึกษาจะมีพฤติกรรมแบบมุ่งแก้ปัญหา และพฤติกรรมแบบมุ่งลดอารมณ์ร่วมกันทั้งสอง แบบ

ในการนำเครื่องมือวัดความเครียดทั้งสองชนิดทั้งสองไปใช้งาน ควรนำไปใช้ควบคู่กัน เพราะ ความเครียดจากการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จะได้นำไปสู่การแก้ไข ปัญหาที่สาเหตุที่ถูกต้อง

### 5.3 ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

#### 5.3.1. ในด้านการนำไปใช้ประโยชน์

- ในการสนับสนุนการจัดการลดความเครียดในนักศึกษา ควรพิจารณาปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับ นักศึกษา นอกเหนือจากปัจจัยสนับสนุนด้านการเรียนต่างๆ

- ควรมีการประเมินสุขภาพจิต และระดับความเครียดของนักศึกษา เพื่อเป็นการเฝ้าระวังทางสุขภาพจิต แก่นักศึกษา เพื่อป้องกันผลของการเครียดสะสมที่อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า
- ควรสนับสนุนให้นักศึกษามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงตามสาเหตุ และลดการเกิดความเครียดในระยะยาวจากพฤติกรรมแบบมุ่งลดอารมณ์ที่อาจจะต้องเผชิญกับปัญหานั้นอยู่เป็นเวลานาน

### 5.3.2 ด้านการศึกษาวิจัย

- ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงและรุนแรง
- ควรมีการศึกษาโดยการทดลองและทำการวัดผลของความเครียด เช่น ให้นักศึกษาทำกิจกรรมลดความเครียด เช่นการวิเคราะห์ปัญหา การทำสมาธิ เป็นต้น

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). แบบประเมินและวิเคราะห์ ความเครียดด้วยตนเอง.ค้นเมื่อ 10 เมษายน 2558, จาก<http://dmh.go.th/Ebook/dt.aspx?id=134>.
- จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และ วัลลภา คชภักดี. (2551). สุขภาพจิต(Mental Health). พิมพ์ครั้งที่ 1. หาดใหญ่ : บริษัทนาศิลป์ โฆษณา จำกัด.
- จุฑารัตน์ สติธิปัญญาและ วิทยา เหมพันธ์ (2556) ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย.วารสารศิลปศาสตร์. มหาวิทยาลัยแม่โจ้.เชียงใหม่.
- ช่อทิพย์ จันทรา (2562).ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และวิถีจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักสูตร สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก.การประชุมหาดใหญ่ วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10 The 10th Hatyai National and International Conference.มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- ณรงค์กร ชัยวงศ์ (2560).การศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น.การประชุมวิชาการและนำเสนองานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 10 เรื่อง “การพัฒนา งานวิจัย สร้างสรรค์สู่นวัตกรรม Thailand 4.0” อาคารคณะทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ปทุมธานี วันที่ 4-5 พฤศจิกายน 2560.มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น.
- ปีเตอร์ ไทเลอร์. (2538). เทคนิคการขจัดความเครียด How to cope with stress. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ดอกหญ้า.
- พิชญา พรคทองสุข. แบบสอบถาม Thai-JCQ.แหล่งที่มาออนไลน์:  
<http://medinfo2.psu.ac.th/commed/occmmed/images/wai+hyperlink/Thai-JCQ.DOC>.
- ภรณ์ทิรา เตชบรรเกียรติ (2561).ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน.ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะโรงพยาบาลสวนปรุง (2545).แบบวัดความเครียดสวนปรุง.กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุวิจักขณ์ อุ่นทวีทรัพย์, ธนภฤต เตียววานากุล, วรทยา โสมภีร์, ไชยวัฒน์ เทียนเครือ (2564).ความชุกและ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ของนักศึกษาแพทย์ศูนย์แพทยศาสตรศึกษา ชั้นคลินิก โรงพยาบาลราชบุรี.วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2564; 66(2): 159-172.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย







เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

เอกสารรับรอง  
(Certificate of Exemption)

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2561

ชื่อเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือวัดความเครียดในนักศึกษาศาขานามธรรมและความปลอดภัย  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ อาจารย์ ดร.นิรุฎกานูญ จันทรา

คณะวิชา/หลักสูตร คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับ  
ประกาศเขตเชิงก จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพัตย์คม)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่รับรอง

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2561

เลขที่รับรอง

อ.778/2561

วันที่ให้การรับรอง: 27 พฤศจิกายน 2561

วันหมดอายุใบรับรอง: 26 พฤศจิกายน 2563

## ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเที่ยงตรงของเนื้อหาแบบสอบถาม

1. อาจารย์ ดร.ชญญา เจียมใจ
2. อาจารย์ ดร.วาสนา ศีलगาม
3. อาจารย์อัคราช ภมรพล

อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และ  
สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



## ภาคผนวก ค

## การทดสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย (Content validity)

- ค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยก่อนการปรับตามผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ (Pre-IOC)

ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
ส่วนที่ 1				
1	1	0	1	0.63
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
ส่วนที่ 2				
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1.00

ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00
21	1	1	1	1.00
22	1	1	1	1.00
23	1	1	1	1.00
24	0	1	0	0.33
ส่วนที่ 3				
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1.00

ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00
21	1	1	1	1.00
22	1	1	1	1.00
23	1	1	1	1.00
24	1	1	1	1.00
25	1	1	1	1.00
26	1	1	1	1.00
27	1	1	1	1.00
28	1	1	1	1.00
29	1	1	1	1.00
30	1	1	1	1.00
ส่วนที่ 4				
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00

ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
17	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00
ส่วนที่ 5				
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00
21	1	0	1	0.63
22	1	1	1	1.00
23	1	1	1	1.00
24	1	1	1	1.00
25	1	1	1	1.00

ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
26	1	1	1	1.00
27	1	1	1	1.00
28	1	1	1	1.00
29	1	1	1	1.00
30	1	1	1	1.00
31	1	1	1	1.00
32	1	1	0	0.63
33	1	1	0	0.63
34	1	1	1	1.00
35	1	1	1	1.00
36	1	1	1	1.00
37	1	1	1	1.00
38	1	1	1	1.00
39	1	1	1	1.00
40	1	1	1	1.00
41	1	1	1	1.00
42	1	1	1	1.00
43	1	0	1	0.63
44	1	1	1	1.00
45	1	1	1	1.00
46	1	1	1	1.00
47	1	1	1	1.00
48	1	1	1	1.00
49	1	1	1	1.00
50	1	1	1	1.00
51	1	1	1	1.00
52	1	1	1	1.00
53	1	1	1	1.00
54	1	1	1	1.00
IOC เฉลี่ย				0.98

- ค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยหลังการปรับตามผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ(Post-IOC)

ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
ส่วนที่ 1				
1	1	0	1	0.63
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
ส่วนที่ 2				
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00



ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
17	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00
21	1	1	1	1.00
22	1	1	1	1.00
23	1	1	1	1.00
24	1	1	1	1.00
ส่วนที่ 3				
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00
21	1	1	1	1.00

ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
22	1	1	1	1.00
23	1	1	1	1.00
24	1	1	1	1.00
25	1	1	1	1.00
26	1	1	1	1.00
27	1	1	1	1.00
28	1	1	1	1.00
29	1	1	1	1.00
30	1	1	1	1.00
ส่วนที่ 4				
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00

ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
ส่วนที่ 5				
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00
21	1	0	1	0.63
22	1	1	1	1.00
23	1	1	1	1.00
24	1	1	1	1.00
25	1	1	1	1.00
26	1	1	1	1.00
27	1	1	1	1.00
28	1	1	1	1.00
29	1	1	1	1.00

ข้อที่	ผู้ทรงที่ 1	ผู้ทรงที่ 2	ผู้ทรงที่ 3	IOC
30	1	1	1	1.00
31	1	1	1	1.00
32	1	1	0	0.63
33	1	1	0	0.63
34	1	1	1	1.00
35	1	1	1	1.00
36	1	1	1	1.00
37	1	1	1	1.00
38	1	1	1	1.00
39	1	1	1	1.00
40	1	1	1	1.00
41	1	1	1	1.00
42	1	1	1	1.00
43	1	0	1	0.63
44	1	1	1	1.00
45	1	1	1	1.00
46	1	1	1	1.00
47	1	1	1	1.00
48	1	1	1	1.00
49	1	1	1	1.00
50	1	1	1	1.00
51	1	1	1	1.00
52	1	1	1	1.00
53	1	1	1	1.00
54	1	1	1	1.00
IOC เฉลี่ย				0.99



ภาคผนวก ง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

**เรื่อง :** การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของเครื่องมือวัดความเครียดในนักศึกษาสาขาอาชีว-  
อนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้เกี่ยวกับการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของเครื่องมือวัดความเครียดใน  
นักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ขอให้ท่านอ่าน  
และตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริงเพื่อประโยชน์ในการวิจัย แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ส่วน  
ดังต่อไปนี้

<b>ส่วนที่1</b> แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	9	ข้อ
<b>ส่วนที่2</b> แบบสอบถามปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียน	จำนวน	40	ข้อ
<b>ส่วนที่3</b> แบบสอบถามพฤติกรรมกรมการเผชิญความเครียด	จำนวน	30	ข้อ
<b>ส่วนที่4</b> แบบสอบถามประเมินระดับความเครียด	จำนวน	20	ข้อ

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะบุคคล

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

### 1. เพศสถานะ

 ชาย

 หญิง

 เพศทางเลือก/เพศที่สาม

### 2. อายุ .....

ปี

### 3. สถานภาพการศึกษา

 เป็นไปตามหลักสูตร

 ตกแผน

### 4. ข้อมูลด้านการเรียน

- จำนวนรายวิชาที่ศึกษาต่อภาคการศึกษานี้.....วิชา

- จำนวนชั่วโมงที่ศึกษาต่อสัปดาห์.....ชั่วโมงต่อสัปดาห์

### 5. สถานะทางการเงิน

 รายรับน้อยกว่ารายจ่าย, มีหนี้สิน

 รายรับน้อยกว่ารายจ่าย, แต่ไม่มีหนี้สิน

 รายรับเท่ากับรายจ่าย

 รายรับมากกว่ารายจ่าย

### 6. ลักษณะครอบครัว

 ครอบครัวเดี่ยว (พ่อ แม่ และลูก)

 อยู่กับญาติ

 ครอบครัวขยาย (พ่อแม่ ลูก และญาติๆ)

 อยู่ตามลำพัง หรือ พ่อ-แม่หย่าร้าง

### 7. การคบเพื่อนต่างเพศ

 มีแฟน

 ไม่มีแฟน

### 8. การเดินทาง

 เดินเท้า

 นั่งรถโดยสารสาธารณะ

 มาโดยรถยนต์ส่วนตัว

### 9. ที่พักอาศัย

 อยู่หอพัก มฉก.

 อยู่หอพักภายนอก

 อื่นๆระบุ.....

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียน

จุดมุ่งหมายของแบบสอบถาม เพื่อต้องการทราบถึงปัจจัยที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในการเรียนตาม เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในขณะทำงานของแต่ละบุคคล

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นความจริง มากที่สุด

โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 1 คะแนน หมายถึง รู้สึกน้อยที่สุด
- 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกน้อย
- 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกปานกลาง
- 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกมาก
- 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกมากที่สุด

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับที่ส่งผลต่อความเครียด				
	1	2	3	4	5
<b>ปัจจัยด้านจิตสังคมในการเรียน</b>					
<b>1. ด้านลักษณะงาน</b>					
1. วิชา/ปริมาณงานในแต่ละวันมีมากเกินไป					
2. ต้องทำกิจกรรมต่างๆ แข่งขันกับเวลา					
3. งานที่ได้รับมีการควบคุมมากเกินไป ขาดความยืดหยุ่น					
4. ต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่ตรงกับความสามารถและความถนัด					
5. ขาดทักษะในการเรียน (จดบันทึก-ฟังไม่ทัน)					
6. ในการทำงานกลุ่มไม่มีอิสระในการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหา					
7. การทำงานที่ต้องมีความรับผิดชอบสูง					
8. ปริมาณงานกลุ่มที่ได้รับไม่สมดุลกับจำนวนคนที่ทำ					
<b>2. ด้านบทบาทและหน้าที่</b>					
<b>ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด</b>	<b>ระดับที่ส่งผลต่อความเครียด</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



9. หลักเกณฑ์ในการประเมินผลในรายวิชาไม่ชัดเจน					
10. มีกิจกรรมอื่นนอกเหนืองานในรายวิชา					
11. งานกลุ่มมีการแบ่งงานที่รับผิดชอบอย่างไม่เป็นธรรม					
12. การจัดการหรือการมอบหมายงานเป็นไปอย่างยากลำบาก					
13. การขาดความเป็นอิสระในการตัดสินใจในการทำงาน					
<b>3. สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน</b>					
14. ความรู้สึกที่ว่าท่านถูกทอดทิ้ง					
15. การมีปัญหาทำงานกับเพศตรงข้าม					
16. การไม่ได้รับความร่วมมือในการทำงานร่วมกันกับเพื่อนๆ					
17. ปัญหาความขัดแย้งและการแก่งแย่งความดีความชอบระหว่างกลุ่มเพื่อน					
18. เพื่อน/ผู้ร่วมงานชอบใช้อารมณ์ขณะปฏิบัติงาน					
<b>4. บรรยากาศในการเรียน</b>					
19. อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น					

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับทลงผลต่อความเครียด				
	1	2	3	4	5
20. อาจารย์ไม่ยุติธรรม					
21. บรรยากาศในการเรียนเคร่งเครียด					
22. เพื่อนๆ ไม่มีส่วนร่วมต่อกิจกรรมการเรียนการสอน					
23. อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ที่จะสนับสนุนในการเรียนไม่เหมาะสม					
24. สภาพแวดล้อมขณะทำงานไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง อากาศร้อน มีกลิ่นเหม็น					

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญความเครียด

จุดมุ่งหมายของแบบสอบถาม เพื่อต้องการทราบการกระทำหรือพฤติกรรมที่ท่านแสดงออก เมื่อต้องการลดความเครียด ความรู้สึกไม่สบายใจ โกรธ หรือข้องใจในการเรียนของท่าน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่พฤติกรรม หรือการกระทำที่ท่านแสดงออกเมื่อท่านเผชิญกับความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานตามความเป็นจริงมากที่สุด

โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่เคยมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดเหล่านี้เลย  
 1 หมายถึง มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดเหล่านี้ เป็นครั้งคราว  
 2 หมายถึง มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดเหล่านี้ บ่อยๆ  
 3 หมายถึง มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดเหล่านี้ เป็นประจำ

พฤติกรรมเผชิญความเครียด	ระดับที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียด			
	0	1	2	3
เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดท่านมีพฤติกรรมแก้ไขอย่างไร				
1. พิจารณาปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหานั้นเป็นอยู่ให้ดีขึ้น				
2. ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง				
3. ยอมรับว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
4. แก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตามประสบการณ์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
5. เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา				
6. ปรึกษากับผู้ที่เรารู้สึกไว้วางใจหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์				
7. ปรึกษากับอาจารย์ หรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์มากกว่า				
	ระดับที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียด			

พฤติกรรมเผชิญความเครียด	0	1	2	3
8. เมื่อพบปัญหาจะแก้ไขที่สาเหตุของปัญหานั้นโดยตรง				
9. พยายามให้ห่างไกลจากต้นเหตุแห่งความเครียด				
10. พยายามลืมปัญหาทั้งปวง หรือปล่อยวาง				
11. ค้นหาเหตุแห่งความเครียด				
12. พยายามมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแงุ่มุมใหม่ในทางที่ดีขึ้น				
13. ขอย้ายสาขาไปยังสาขาอื่น				
14. ขอเปลี่ยนงานที่ได้รับมอบหมาย				
15. พยายามหาความไม่สบายใจ หรือปัญหาในการทำงานให้บุคคลสนิท และไว้วางใจฟัง				
16. พยายามคุยในเรื่องขบขัน หรือเรื่องอื่นๆที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหา แสดงการรื่นเริงเพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ				
17. ทำกิจกรรมต่างๆ ทำมากขึ้น เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ หรือทำงานประจำมากกว่าเดิม				
18. เข้าสังคมหรือทำกิจกรรมบันเทิงร่วมกับผู้อื่น เช่น การไปพักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง				
19. สวดมนต์ ทำบุญ หรือปฏิบัติกิจทางศาสนาต่างๆ				
20. นอนหลับมากขึ้น				
21. จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว				
22. รับประทานอาหาร ขนมต่างๆ เพิ่มมากขึ้น				
23. ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ สุรา เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ลืมปัญหาชั่วคราว				

พฤติกรรมเผชิญความเครียด	ระดับที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียด			
	0	1	2	3
24. ไปฟังธรรม เข้าวัด หรือเดินปล่อยอารมณในสถานที่ร่มรื่น หรือนั่งสมาธิ				
25. หากกำลังใจการปล่อยใจความเข้าใจ จากบุคคลรอบข้าง				
26. ทำจิตใจให้แจ่มใส เสมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น				
27. ซื่อปั้งตามศูนย์การค้า หรือตลาด				
28. พยายามรวบรวมสติ ไม่ตื่นตระหนก พร้อมเผชิญปัญหา				
29. ใช้เทคนิคต่างๆ ในการผ่อนคลายเช่น เล่นโยคะ				
30. อุทิศตนเพื่อทำประโยชน์ให้แก่สังคมส่วนร่วม				

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามประเมินระดับความเครียด

สำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

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

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					

3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงาน ในบ้าน					
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกคับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					
19.	ง่ายรู้สึกเหนื่อย					
20.	เป็นหวัดบ่อยๆ					

## ส่วนที่ 5 แบบวัดความเครียดของ Thai-JCQ

กรุณาอ่านประโยคต่อไปนี้ แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของคุณต่องาน ในกรณีที่ไม่มีคำตอบโดยตรง กรุณาเลือกข้อที่ใกล้เคียงความรู้สึกที่สุดเพียงข้อเดียว **กรุณาอย่าเว้นข้อใดว่างไว้**

	1. ไม่เห็น ด้วยมาก	2. ไม่ เห็น ด้วย	3. เห็น ด้วย	4. เห็น ด้วยมาก	สำหรับ นักวิจัย
1. ในการทำงานคุณได้พัฒนาความสามารถของตนเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. คุณแสดงความเห็นได้เต็มที่ในเรื่องที่เกิดขึ้นในงานของคุณ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. งานของคุณทำให้คุณต้องค้นคิดสิ่งใหม่ๆหรือคิดสร้างสรรค์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. คุณมีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจในกลุ่มงานของคุณ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. ในการทำงานคุณมีโอกาสดัดสินใจด้วยตัวเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. งานที่คุณทำต้องการทักษะและความชำนาญระดับสูง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. ในการทำงานคุณต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. ที่ทำงานของคุณใช้การตัดสินใจแบบประชาธิปไตย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. งานของคุณต้องใช้สมาธิมากและนาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. โอกาสก้าวหน้าในอาชีพหรืองานของคุณดี	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. ในเวลา 5 ปีข้างหน้า ทักษะความชำนาญของคุณยังมีคุณค่า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. คุณต้องทำสิ่งซ้ำๆหลายๆครั้งในงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13. คุณต้องทำงานที่มีลักษณะหลากหลายมาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14. คุณมีอิสระในการตัดสินใจว่าจะทำงานอย่างไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15. งานของคุณยุ่งวุ่นวาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16. งานของคุณเป็นงานหนัก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17. คุณต้องทำงานมากจนเวลาพักผ่อนไม่พอ (ไทย)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18. คุณมักต้องรีบทำงานให้ทันกำหนด (ไทย)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19. งานของคุณมักถูกขัดจังหวะก่อนเสร็จ ทำให้ต้องทำต่อทีหลัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20. งานของคุณเป็นงานที่ต้องทำอย่างรวดเร็ว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21. เงินตอบแทนหรือค่าจ้างของคุณน้อย (ไทย)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22. งานของคุณต้องล่าช้าเพราะต้องคอยงานจากผู้อื่น/หน่วยอื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23. คุณต้องเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องในงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24. ในงานคุณต้องพบปัญหาหรือข้อขัดแย้งที่เกิดจากผู้อื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

25. งานของคุณมีความเสี่ยงทางการเงินเช่น ขาดทุน หมุนเงินไม่  
ทัน (ไทย)
26. คุณจำเป็นต้องยกหรือเคลื่อนย้ายของหนักบ่อยๆในงาน
27. คุณมักต้องทำงานนานๆโดยหัวและแขนอยู่ในท่าไม่เหมาะสม
28. งานของคุณเป็นงานที่ใช้แรงกายมาก
29. คุณต้องทำงานนานๆโดยร่างกายอยู่ในท่าไม่เหมาะสม
30. งานที่คุณทำต้องแข่งขันกับผู้อื่น (ไทย)
- 
31. งานคุณทำมันคงดี
32. งานที่คุณทำมีสมาธิตลอดปีใช่หรือไม่ (เลือกข้อใดข้อหนึ่ง)  
 1. ไม่ใช่ มีงานเป็นช่วง  2. ไม่ใช่ เลิกจ้างงาน  2. ไม่ใช่ มีงานเป็น  4. มีงานทำ  
 และเลิกจ้างงานบ่อยๆ  บ่อยๆ  ช่วงๆ  สม่ำเสมอตลอดปี
33. ในปีที่ผ่านมา คุณเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกือบตกงาน /ไม่มีงานทำ /เลิกจ้างบ่อยแค่ไหน  
 1. ปีที่แล้วฉันตกงาน/ถูกเลิก  2. ตลอดเวลา  3. เคยบ้าง  4. ไม่มีเลย  
 จ้าง
34. ใน 2 ปีข้างหน้า คุณมีโอกาสจะสูญเสียงานของคุณขณะนี้กับนายจ้างคนนี้น้อยแค่ไหน  
 1. มีโอกาสสูงมาก  2. มีโอกาสบ้าง  3. ไม่ค่อยมีโอกาส  4. ไม่มีโอกาสเลย

โดยที่เราอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ทุกคนต้องมีผู้ร่วมงานแม้จะทำงานคนเดียว ผู้ร่วมงานหมายถึง คนที่ทำงานร่วมกับคุณไม่ว่าจะเป็นสามี ญาติ เพื่อนที่ทำงานด้วย ตลอดจนผู้ที่ต้องติดต่อเกี่ยวข้องกับงานเช่น ร้านค้าหรือบุคคลที่คุณไปติดต่อ

	1. ไม่เห็น ด้วยมาก	2. ไม่ เห็น ด้วย	3. เห็น ด้วย	4. เห็น ด้วยมาก	สำหรับ นักวิจัย
35. หัวหน้าคุณเอาใจใส่ทุกความสุขของลูกน้อง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36. หัวหน้าคุณเก่งในการทำให้คนทำงานร่วมกันได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37. หัวหน้าคุณช่วยเหลือให้งานสำเร็จลุล่วงไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38. หัวหน้าคุณให้ความสนใจกับสิ่งที่คุณพูด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39. ผู้ร่วมงานของคุณช่วยเหลือกันเพื่อให้งานเสร็จ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
40. ผู้ร่วมงานของคุณเป็นมิตรดี	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
41. ผู้ร่วมงานของคุณมีความสามารถในงานของเขาเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
42. ผู้ร่วมงานของคุณให้ความสนใจในตัวคุณ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

ในการทำงานคุณมีปัญหาต้องเจอกับสิ่งอันตรายใดๆต่อไปนี้หรือไม่

	1. ไม่มี ปัญหา	2. มีบ้าง /เป็น ปัญหาน้อย	3. มี /เป็น ปัญหามาก	สำหรับ นักวิจัย
43. เครื่องมือ เครื่องจักร หรืออุปกรณ์ที่อันตราย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
44. กระบวนการทำงานที่อันตราย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
45. การถูกทำอันตรายจากความร้อน ไฟลวกหรือถูกไฟฟ้าดูด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
46. สารเคมีอันตรายหรือสารพิษใดๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
47. การติดเชื้อโรคจากงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
48. มลพิษทางอากาศจากฝุ่น คิวน์ ก๊าซ ฟูม เส้นใย หรือสิ่งอื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
49. การจัดวางสิ่งของหรือจัดเก็บสต็อกที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
50. บริเวณงานสกปรก /รกรุงรัง /ไม่มีระเบียบ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
51.การถูกทำร้ายทางจิตใจเช่น ถูกดูค่า ถูกกลั่นแกล้งทางเพศฯ (ไทย)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
52. สภาพจราจรติดขัดเช่น รถติด คนขับไร้วินัย (ไทย)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
53. การถูกทำร้ายทางกายเช่น เสี่ยงต่อการถูกปล้น จี้ ทุบตี ยิง (ไทย)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
54. เสียงดัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## ประวัติผู้วิจัย (Biography)

### 1. ชื่อผู้วิจัย (Project Leader and Researcher)

(ภาษาไทย)	ดร.นิรัญกาญจน์ จันทรา
(ภาษาอังกฤษ)	Dr.Niranyakarn Chantra
คุณวุฒิ (Education)	วท.บ. (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล M.Sc. (Industrial Hygiene and safety) มหาวิทยาลัยมหิดล Dr.PH. (Epidemiology) มหาวิทยาลัยมหิดล
ตำแหน่ง (Position)	อาจารย์ประจำสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และ สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
สถานที่ทำงาน (Working Place)	สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และ สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทรศัพท์ 02-312-6300 ต่อ 1533
ที่อยู่ (Address)	สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม- ล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
โทรศัพท์ (Telephone)	086-906-5421
E-mail:	niranyakarn@gmail.com

### 2. ประสบการณ์ในงานวิจัย (Research Experience)

- (1) โครงการวิจัยเพื่อการพัฒนาารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพจิตในกลุ่มแรงงานนอกระบบการถอดบทเรียน และการประเมินผล : กรณีศึกษาในเขตลาดกระบัง ประเวศ และวังทองหลาง (2558-2560) (ทุนสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.))
- (2) โครงการสำรวจข้อมูลพื้นฐานและสถานการณ์สุขภาพจิตแรงงานนอกระบบ(2557) (ทุนสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.))
- (3) A DEVELOPMENT OF THE PSYCHOSOCIAL WORK ENVIRONMENT MODEL ON THE SICKNESS ABSENTEEISM AMONG THAI FACTORY WORKERS (2555)

### 3. ผลงานวิจัยที่พิมพ์ออกเผยแพร่ (Research Publication)

- (1) Niranyakarn Chantra, Phassakorn Klinkwan, Saovalug Luksamijarulkul, Amonrat Luenam, Pataraporn Yubonpunt.(2022). Determining mental health and related factors among informal workers in Bangkok, Thailand. ANOH2022 Conference, Indonesia.
- (2) Niranyakarn Chantra. (2022). Application of SKT Meditation Exercise during COVID-19 infection in Thailand (Cases report). ANOH2022 Conference, Indonesia.
- (3) Niranyakarn Chantra. (2019). The relevant factors predicted on the sickness absenteeism among the Thai factory workers. ANOH2019 Conference, Thailand.(The most popular award).
- (4) Niranyakarn Chantra and Nuttawee Chanchai. (2018).Non-Communicable Disease Prevention through Self-Management Approach among Informal workers: A casestudy in Bangkok, Thailand. ICOH2018 conference, Ireland (Full-grant)(published in OEM-BMJ).
- (5) นิรัญกาญจน์ จันทราและคณะ.(2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของบุคลากรโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่ง ในจังหวัดสมุทรปราการ.รายงานการประชุมวิชาการ:ระบบการประชุมวิชาการครั้งที่ 57 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.กรุงเทพฯ.
- (6) ชนิภา แซ่มเชื้อ และ นิรัญกาญจน์ จันทรา. (2560) . ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานนอกระบบ: กรณีศึกษาเขตประเวศ ลาดกระบัง และวังทองหลาง.;วารสารการประชุมวิชาการระดับชาติ “วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีระหว่างสถาบัน ครั้งที่ 5(ASTC2017)”.
- (7) กณิศนันท์ ไชยคำ และ นิรัญกาญจน์ จันทรา. (2559) . ปัจจัยที่สัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล โดยประยุกต์ใช้แบบแผนความื่อด้านสุขภาพ.งานประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2559, มหาวิทยาลัยรังสิต.
- (8) วิไลภรณ์ กิมประพันธ์และ นิรัญกาญจน์ จันทรา. (2558) . การศึกษาความสัมพันธ์ของฝุ่นผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อสมรรถภาพปอดของพนักงานในโรงงานผลิตสารให้ความหวานแทนน้ำตาล จังหวัดสมุทรปราการ.การประชุมวิชาการระดับชาติ, ม.ราชภัฏธนบุรี.

### 4.สถานที่ทำการวิจัย (Research Site)

คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

### 5. สถานที่ทำงาน (Workplace)

สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทรศัพท์ 02-312-6300 ต่อ 1533