



การศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2561

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

A Study of Undergraduate Students' Stress in 2nd Semester 2018,
Rajamangala University of Technology Thanyaburi



วารุณี มิ้มงบุญ

กองพัฒนานักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

หัวข้อวิจัย	การศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ชื่อนักศึกษา	วารุณี มีมุ่งบุญ
คณะ/หน่วยงาน	กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ปีที่ทำวิจัย	2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำแนกตามคณะ/วิทยาลัย สาขาวิชา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 24,839 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ (Percentage)

ผลการวิจัยพบว่า

ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง แปลผลระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 8,457 คน คิดเป็นร้อยละ 34.05 ระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก 6,599 คน คิดเป็นร้อยละ 26.57 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 6,217 คน คิดเป็นร้อยละ 25.03 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 2,599 คน คิดเป็นร้อยละ 10.46 และระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจ ในคำตอบ จำนวน 967 คน คิดเป็นร้อยละ 3.89 ตามลำดับ

คำสำคัญ: การศึกษาความเครียด, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Thesis Title A Study of Undergraduate Students' Stress in 2nd Semester 2018,
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Name Varunee meemungboon

Faculty Student Development Division
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Year 2019

Abstract

The research purposes were to study undergraduate students' stress in 2nd semester 2018, Rajamangala University of Technology Thanyaburi related to the faculty, the college and the department. The sample group was 24,839 undergraduate students at B.A. level. The instrument was the questionnaire. The statistics used for data analysis was Frequency and Percentage.

The findings revealed respectively undergraduate students' stress according to the self-assessment and stress analysis interpreted that 8,457 participants were slightly higher than normal (7 – 10 points) at the percentage of 34.05. 6,599 participants were higher stress (15+ points) at the percentage of 26.57. 6,217 participants' stress were at the average (3 – 6 points) at the percentage of 25.03. 2,599 participants were significantly at the normal stress (0 – 2 points) at the percentage of 10.46. It can be summarized that the participants are not sincere to answer the questionnaires. 967 participants (3.89%) were unsure of the answers.

Keywords: Study of Stress, Undergraduate Students



ประกาศคุณูปการ

วิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา ความเอาใจใส่ และความช่วยเหลือแนะนำอย่างดียิ่งของผู้บริหาร นายแพทย์ธงชัย ทวีชาชาติ ที่ปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี รองอธิการบดีด้านพัฒนานักศึกษา ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา และนางสาวชัชฎาภรณ์ ภูตันวงษ์ ตำแหน่ง ครู โรงเรียนธัญรัตน์ ที่ให้คำปรึกษาและชี้แนะทางที่เป็นประโยชน์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์ธงชัย ทวีชาชาติ ผศ.ดร.มโน สุวรรณคำ และนางสาวมารยาท เกิดแพร่ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่กรุณานำเครื่องมือลงในระบบลงทะเบียนของนักศึกษา อีกทั้งได้รับความกรุณาจาก ดร.สุลภักญา บุญโยธิน คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ตรวจสอบให้คำแนะนำข้องานวิจัยและบทคัดย่อภาษาอังกฤษ เพื่อการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณบุคลากรฝ่ายแนะแนวการศึกษาและอาชีพ รวมทั้งครอบครัวที่ให้การสนับสนุน และคอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจที่สำคัญในการทำวิจัยจนสำเร็จสมบูรณ์ คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณแต่ บิดา-มารดา ตลอดจนครู-อาจารย์ ทุกท่าน

วารุณี มีมุ่งบุญ



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
ประกาศคุณูปการ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ.....	2
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
1.3 สมมุติฐานของการวิจัย.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
1.5 ขอบเขตของการวิจัย.....	2
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
1.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
2.1 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความเครียด.....	8
2.1.1 ความหมายของความเครียด.....	8
2.1.2 ประเภทของความเครียด.....	10
2.1.3 สาเหตุของความเครียด.....	12
2.1.4 ระดับความรุนแรงของความเครียด.....	14
2.1.5 ผลของความเครียด.....	16
2.1.6 แหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียด.....	18
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
งานวิจัยในประเทศ.....	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	22
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	22
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	23
3.3 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	23
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายข้อมูล.....	24
3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
4.1	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
4.2	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
4.3	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	82
5.1	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	82
5.2	สมมติฐานในการวิจัย.....	82
5.3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	82
5.4	สรุปผลการวิจัย.....	83
5.5	อภิปรายผล.....	85
5.6	ข้อเสนอแนะ.....	88
บรรณานุกรม.....		89
ภาคผนวก.....		91
	ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	92
	ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	97
	ภาคผนวก ค ผลวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	99
	ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบสอบถามในการวิจัย ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในการวิจัย.....	139
ประวัติผู้ทำวิจัย		141

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกนักศึกษาตามคณะ/วิทยาลัย และสาขา.....	22
ตารางที่ 2	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	27
ตารางที่ 3	ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	28
ตารางที่ 4	แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	31
ตารางที่ 5	ระดับความเครียดของนักศึกษา เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	32
ตารางที่ 6	แปลผลความเครียดของนักศึกษา เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	35
ตารางที่ 7	ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	36
ตารางที่ 8	แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	39
ตารางที่ 9	ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	40
ตารางที่ 10	แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	43
ตารางที่ 11	ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	44
ตารางที่ 12	แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	47
ตารางที่ 13	ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ).....	50

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่ 25	ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายชื่อ).....	75
ตารางที่ 26	แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายชื่อ).....	78
ตารางที่ 27	ภาพรวมความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 (จำแนกรายคณะ).....	80



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....7



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่ผู้เรียนหรือนักศึกษาต้องมีการพัฒนา กระบวนการคิด โดยเฉพาะการคิดในเชิงนามธรรม รวมทั้งนักศึกษาต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมต่อช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลต่อภาวะเครียดของบุคคล อีกทั้งการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการ ตั้งแต่การรับน้องใหม่ การเลื่อนระดับชั้นปีต่าง ๆ มีการปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ความรับผิดชอบและการเรียนที่ซับซ้อนขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสู่สังคมใหม่ ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นการทำงานและสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต นอกจากนี้สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่ล้อมรอบตัวนักศึกษาไม่ว่าจะเป็นสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลระดับต่าง ๆ และความคาดหวังในตนเอง ครอบครัวและจากบุคคลอื่น ๆ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจเป็นปัจจัยเสริมให้นักศึกษาเกิดภาวะเครียดได้

ความเครียดและการเผชิญความเครียดเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลในการดำเนินชีวิตในสังคม รวมถึงนักศึกษาที่อาจต้องเผชิญกับความเครียด ซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากบุคคลประเมินแล้ว พบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเกินขีดความสามารถนั้นจะรู้สึกอันตราย/สูญเสียความอิสระ ถูกคุกคาม หรือทำทนาย รับรู้ถึงความอึดอัด ความคับข้องใจ ไม่ได้ตั้งใจ ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข โดยการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความเครียดและมีผลเสียต่อสวัสดิภาพหรือความผาสุกของตนเอง (อนุพงศ์ จันทร์จุฬา และชัยพฤตินันท์ ชำนาญ, 2559) ดังนั้น เมื่อนักศึกษาประเมินสถานการณ์ แล้วพบว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความเครียด นักศึกษาจะพยายามหาวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น โดยนักศึกษาแต่ละบุคคลจะมีกลวิธีหรือวิธีการ ในการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น สภาพแวดล้อม สังคม เพื่อน ผู้ปกครอง ทำให้เกิดภาวะเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้

จากข้อมูลเบื้องต้นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี อาจจะมีภาวะเครียด เช่น เดียวกัน ประกอบกับนโยบายของมหาวิทยาลัย ฯ ซึ่งมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาในการมีส่วนช่วยเหลือดูแลนักศึกษาแต่ก็ยังไม่มียุทธศาสตร์การดูแลนักศึกษาที่จะช่วยให้การดูแลนักศึกษาที่หลากหลาย โดยมหาวิทยาลัย ฯ ได้มอบให้กองพัฒนานักศึกษาจัดโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อพัฒนารูปแบบระบบการดูแลนักศึกษา (ชัชฎาภรณ์ ภูตันวงษ์, 2561) เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2561 เพื่อให้อาจารย์/บุคลากร ที่ต้องดูแลนักศึกษา ในคณะ/วิทยาลัย ให้มีความรู้ มีทักษะในการดูแลระบบให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา เมื่อนักศึกษามีปัญหาเช่น การลงทะเบียนเรียน เรียนไม่เข้าใจ ผลสอบต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่มีค่าเทอมและค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนในครอบครัว เป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าเมื่อนักศึกษามีปัญหาเกิดความคับข้องใจแต่ไม่มีบุคคลคอยให้คำแนะนำ และส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด ซึ่งจากการดำเนินการทำให้ได้แนวทางสำหรับระบบการดูแลนักศึกษา แต่ยังคงขาดข้อมูลของนักศึกษาเพื่อนำมาวางแผนในการดูแลนักศึกษาเพื่อลดความเสี่ยงในเรื่องสุขภาพจิตของนักศึกษา และในที่ประชุมคณะกรรมการด้านการพัฒนา นักศึกษาของสภามหาวิทยาลัย ฯ ครั้งที่ 7/2561 วันอังคารที่ 7 สิงหาคม 2561 มีข้อเสนอแนะให้มีการสำรวจสุขภาพจิตของนักศึกษาเพื่อพัฒนาระบบการดูแลนักศึกษา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับภาวะความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดยมุ่งศึกษาถึงระดับความเครียด เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัย ฯ และเป็นแนวทางเพื่อใช้ในการศึกษาพัฒนาวิธีการจัดการความเครียด พัฒนาระบบการดูแลนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

จากเหตุผลดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าความเครียดเป็นอีกปัญหาด้านสุขภาพจิตที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักศึกษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนดำเนินการแก้ไขปัญหาให้กับนักศึกษา อีกทั้งยังช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของนักศึกษาให้สามารถอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีได้อย่างมีความสุขต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

1.3 สมมุติฐานในการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เมื่อจำแนกตามคณะ/ วิทยาลัย และสาขาที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ทำให้ทราบถึงระดับความเครียดของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

1.4.2 ได้นำข้อมูลไปเผยแพร่และเป็นแนวทางในการพัฒนาระบบดูแลนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

1.5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 26,492 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2561 สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี)

2) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเอง ศิริชัย กาญจนวาสี (2550, หน้า 147) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24,839 คน

1.5.2 ตัวแปรที่ศึกษา

1) ตัวแปรอิสระ (independent variables) ได้แก่ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 คณะ/วิทยาลัย

(1) คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

(1.1) คอมพิวเตอร์ศึกษา

(1.2) เทคโนโลยีการผลิต

(1.3) เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา

(1.4) เทคโนโลยีสารสนเทศการศึกษา

(1.5) วิศวกรรมคอมพิวเตอร์

- (1.6) วิศวกรรมเครื่องกล
- (1.7) วิศวกรรมไฟฟ้า
- (1.8) วิศวกรรมไฟฟ้า-ไฟฟ้ากำลัง
- (1.9) วิศวกรรมแมคคาทรอนิกส์
- (1.10) วิศวกรรมโยธา
- (1.11) วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และโทรคมนาคม-โทรคมนาคม
- (1.12) วิศวกรรมอุตสาหการ
- (1.13) อิเล็กทรอนิกส์อัจฉริยะ
- (1.14) อุตสาหกรรมการผลิต
- (2) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
 - (2.1) การศึกษาปฐมวัย
 - (2.2) การออกแบบแฟชั่นและเครื่องแต่งกาย
 - (2.3) เทคโนโลยีการประดิษฐ์และสร้างสรรค์
 - (2.4) ศิลปประดิษฐ์ในงานคหกรรมศาสตร์
 - (2.5) สิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม
 - (2.6) อาหารและโภชนาการ
 - (2.7) อุตสาหกรรมงานอาหาร
 - (2.8) อุตสาหกรรมการบริการอาหาร
- (3) คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
 - (3.1) เทคโนโลยีสถาปัตยกรรม
 - (3.2) สถาปัตยกรรม
 - (3.3) สถาปัตยกรรมภายใน
- (4) คณะบริหารธุรกิจ
 - (4.1) ไม่ระบุสาขา
 - (4.2) Business English
 - (4.3) International Business Administration
 - (4.4) Marketing
 - (4.5) การเงิน
 - (4.6) การจัดการ-การจัดการทรัพยากรมนุษย์
 - (4.7) การจัดการ-การจัดการทั่วไป
 - (4.8) การจัดการ-การจัดการสำนักงาน
 - (4.9) การจัดการ-การจัดการอุตสาหกรรม 2
 - (4.10) การจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน
 - (4.11) การตลาด
 - (4.12) การบริหารธุรกิจระหว่างประเทศ
 - (4.13) คอมพิวเตอร์ธุรกิจ
 - (4.14) เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ
 - (4.15) เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศ

(5) คณะวิศวกรรมศาสตร์

- (5.1) วิศวกรรม
- (5.2) วิศวกรรมเกษตร-วิศวกรรมเครื่องจักรกลเกษตร
- (5.3) วิศวกรรมเกษตร-วิศวกรรมดินและน้ำ
- (5.4) วิศวกรรมคอมพิวเตอร์
- (5.5) วิศวกรรมเคมี
- (5.6) วิศวกรรมเคมีสิ่งทอ-การผลิตเส้นใยสังเคราะห์
- (5.7) วิศวกรรมเคมีสิ่งทอ-เคมีสิ่งทอ
- (5.8) วิศวกรรมเคมีสิ่งทอและเส้นใย-เคมีและสีสิ่งทอ
- (5.9) วิศวกรรมเคมีสิ่งทอและเส้นใย-พอลิเมอร์และเส้นใย
- (5.10) วิศวกรรมเครื่องกล
- (5.11) วิศวกรรมเครื่องกล-วิศวกรรมระบบราง
- (5.12) วิศวกรรมเครื่องจักรกลเกษตร
- (5.13) วิศวกรรมเครื่องนุ่งห่ม
- (5.14) วิศวกรรมชลประทานและการจัดการน้ำ
- (5.15) วิศวกรรมพลาสติก
- (5.16) วิศวกรรมพอลิเมอร์
- (5.17) วิศวกรรมไฟฟ้า
- (5.18) วิศวกรรมโยธา
- (5.19) วิศวกรรมระบบราง
- (5.20) วิศวกรรมวัสดุ-วิศวกรรมพลาสติก
- (5.21) วิศวกรรมวัสดุ-วิศวกรรมพอลิเมอร์
- (5.22) วิศวกรรมสำรวจ
- (5.23) วิศวกรรมสิ่งทอ-วิศวกรรมเครื่องนุ่งห่ม
- (5.24) วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม
- (5.25) วิศวกรรมอาหาร
- (5.26) วิศวกรรมสิ่งทอ
- (5.27) วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-โทรคมนาคม
- (5.28) วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-วิศวกรรมโทรคมนาคม
- (5.29) วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-วิศวกรรมสื่อสารโครงข่าย
- (5.30) วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์
- (5.31) วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์อากาศยาน
- (5.32) วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และโทรคมนาคม-อิเล็กทรอนิกส์
- (5.33) วิศวกรรมอุตสาหกรรม-การจัดการวิศวกรรม
- (5.34) วิศวกรรมอุตสาหกรรม-วิศวกรรมกระบวนการผลิต
- (5.35) วิศวกรรมอุตสาหกรรม-วิศวกรรมการผลิต
- (5.36) วิศวกรรมอุตสาหกรรม-วิศวกรรมอุตสาหกรรม

- (6) คณะศิลปกรรมศาสตร์
 - (6.1) เครื่องปั้นดินเผา
 - (6.2) จิตรกรรม
 - (6.3) ดนตรีคีตศิลป์ไทยศึกษา
 - (6.4) ดนตรีคีตศิลป์สากลศึกษา
 - (6.5) ดนตรีสากล
 - (6.6) ดุริยางค์ไทย
 - (6.7) ดุริยางค์สากล
 - (6.8) นวัตกรรมการออกแบบผลิตภัณฑ์ร่วมสมัย
 - (6.9) นาฏศิลป์ไทย
 - (6.10) นาฏศิลป์สากล
 - (6.11) ประติมากรรม
 - (6.12) ศิลปะไทย
 - (6.13) ศิลปะภาพพิมพ์
 - (6.14) หัตถกรรม
 - (6.15) ออกแบบนิเทศศิลป์
 - (6.16) ออกแบบผลิตภัณฑ์
 - (6.17) ออกแบบภายใน
- (7) คณะศิลปศาสตร์
 - (7.1) การจัดการโรงแรม
 - (7.2) การท่องเที่ยว
 - (7.3) การโรงแรม
 - (7.4) ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร
 - (7.5) อุตสาหกรรมการบริการการบิน
- (8) วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย
 - (8.1) การแพทย์แผนไทยประยุกต์
 - (8.2) สุขภาพความงามและสปา
 - (8.3) สุขภาพและความงาม
- (9) คณะพยาบาลศาสตร์
 - (9.1) พยาบาลศาสตรบัณฑิต
- (10) คณะเทคโนโลยีการเกษตร
 - (10.1) การผลิตพืช
 - (10.2) เทคโนโลยีภูมิทัศน์
 - (10.3) ประมง
 - (10.4) วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร
 - (10.5) วิทยาศาสตร์สุขภาพสัตว์
 - (10.6) วิศวกรรมแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตร
 - (10.7) สัตวศาสตร์

- (11) คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน
- (11.1) เทคโนโลยีการโฆษณาและประชาสัมพันธ์
 - (11.2) เทคโนโลยีการถ่ายภาพและภาพยนตร์
 - (11.3) เทคโนโลยีการโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง
 - (11.4) เทคโนโลยีการพิมพ์
 - (11.5) เทคโนโลยีการพิมพ์ดิจิทัลและบรรจุภัณฑ์
 - (11.6) เทคโนโลยีมัลติมีเดีย
 - (11.7) เทคโนโลยีสื่อดิจิทัล
- (12) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- (12.1) คณิตศาสตร์
 - (12.2) เคมี
 - (12.3) ชีววิทยา
 - (12.4) ชีววิทยาประยุกต์
 - (12.5) เทคโนโลยีสารสนเทศ
 - (12.6) ฟิสิกส์ประยุกต์
 - (12.7) วิทยาการคอมพิวเตอร์
 - (12.8) สถิติ
 - (12.9) สถิติประยุกต์

2) ตัวแปรตาม (Dependent variables) ได้แก่ ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี 5 ระดับ ได้แก่

- | | | |
|-----------------|------------------------|---------------------------------|
| (2.1) ได้ 0-2 | คะแนน อยู่ในระดับ | ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ |
| (2.2) ได้ 3-6 | คะแนน อยู่ในระดับ | ปกติ/ไม่เครียด |
| (2.3) ได้ 7-10 | คะแนน อยู่ในระดับ | เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| (2.4) ได้ 11-14 | คะแนน อยู่ในระดับ | เครียดปานกลาง |
| (2.5) ได้ 15 | คะแนนขึ้นไปอยู่ในระดับ | เครียดมาก |

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.6.1 ความเครียด หมายถึง อาการหรือปฏิกิริยาการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ กระบวนการทางความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นทั้งจากตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากบุคคลมีระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และความกดดันหรือความต้อสภาวะสมดุลในการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลนั้นเสียความสมดุลในตนเอง

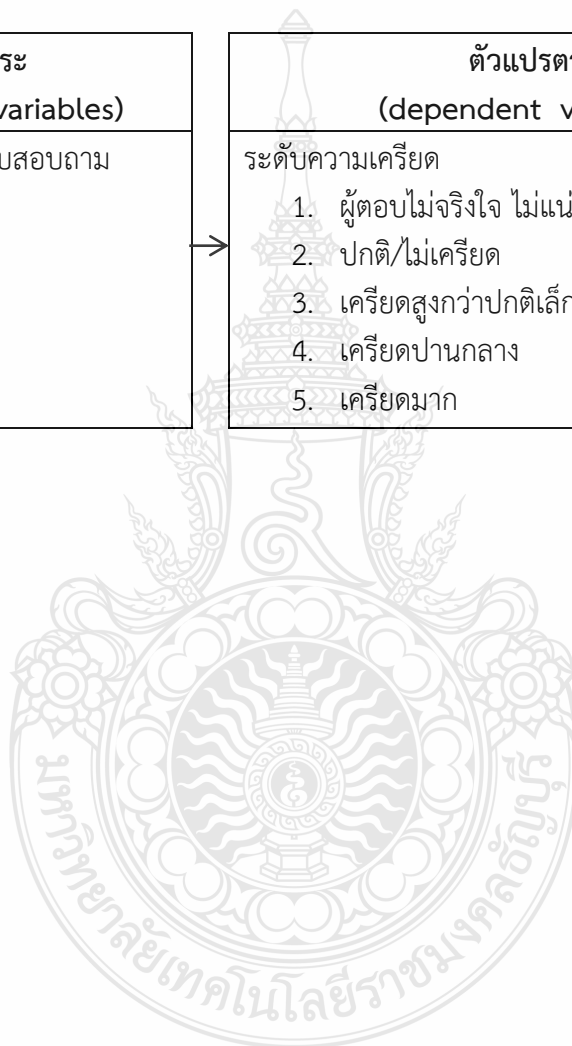
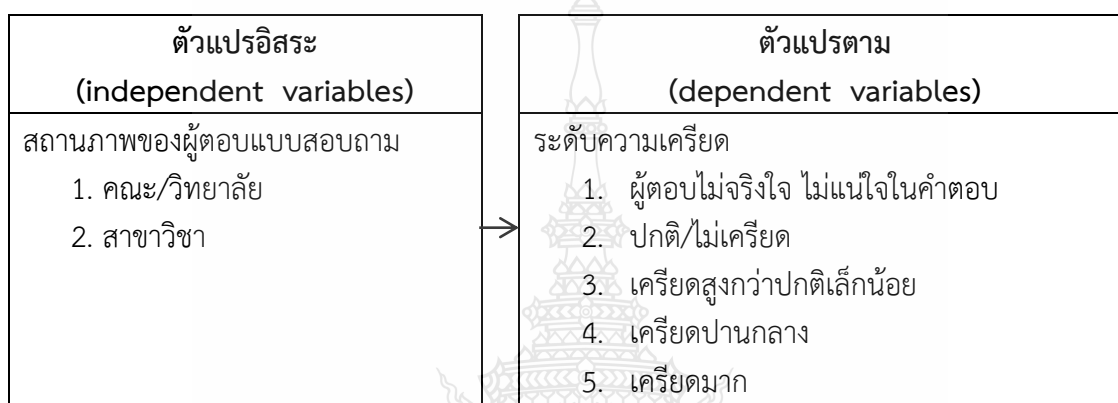
1.6.2 นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

1.6.3 ปีการศึกษา หมายถึง ช่วงเวลาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีจัดการศึกษาภาคการศึกษาปกติโดยเปิดตามกลุ่มประเทศอาเซียน และทำการเรียนการสอนในรอบ 1 ปี จะแบ่งออกเป็นสองภาคการเรียนซึ่งเป็นภาคการศึกษาบังคับ

1.6.4 ภาคเรียนที่ 2 หมายถึง การจัดการศึกษาภาคการศึกษาปกติ แบ่งออกเป็นภาคการศึกษาที่หนึ่ง และภาคการศึกษาที่สอง มีระยะเวลาศึกษาไม่น้อยกว่าสิบห้าสัปดาห์ต่อหนึ่งภาคการศึกษา ภาคการศึกษาที่ 2 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี แบบเปิดตามกลุ่มอาเซียน ตามปฏิทินการศึกษา ปีการศึกษา 2561 เปิดเรียนในวันที่ 7 มกราคม 2562

1.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความเครียด

2.1.1 ความหมายของความเครียด

2.1.2 ประเภทของความเครียด

2.1.3 สาเหตุของความเครียด

2.1.4 ระดับความรุนแรงของความเครียด

2.1.5 ผลของความเครียด

2.1.6 แหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียด

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

2.1 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับ ความเครียด

แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียดมีหลากหลาย แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอนำมาเสนอ 6 แนวคิด ที่มีความเกี่ยวข้อง คือ ความหมายของความเครียด ประเภทของความเครียด สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด ผลของความเครียด และแหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียด

2.1.1 ความหมายของความเครียด

ความหมายของความเครียดมีผู้นิยามไว้หลายลักษณะแตกต่างกัน ดังนี้

ความเครียด (Stress) มาจากภาษาละตินคำว่า *Strictus* หรือ “Stric” ซึ่งหมายถึง แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย โดยมีผู้ให้ความหมายของ “ความเครียด” ไว้หลากหลาย เช่น เซลเย (Selye 1956 p.1801) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นได้โดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคามปฏิกริยานี้แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเพื่อปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้น ๆ

มยุรี ตานินทร์ (2552 หน้า 10) ความเครียดเป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงของบุคคลเมื่อตกอยู่ภายใต้สถานการณ์แวดล้อมที่รับรู้ว่ามีผลกระทบต่อความผาสุกของบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลงจะแสดงออกมาใน ลักษณะของการตื่นตัวของร่างกาย ความรู้สึกทุกข์ใจ และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บุคคลได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นความเครียดหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น ไม่ว่าจะเป็เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่างๆในชีวิตทำให้กับบุคคลมีปฏิกริยาตอบโต้ความเครียด ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นทั้งผลดีและผลเสียขึ้นอยู่กับประเมินความเครียดนั้นว่ามากน้อยเพียงใดซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการปรับตัวหรือการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นในลำดับต่อไป

วนรัตน์ สิงใส (2555 หน้า 39) ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และแสดงความผิดปกติต่าง ๆ ในรูปแบบของการเกิดการเจ็บป่วยทางกาย และทางจิต

สุจริต สุวรรณชีพ (2558 หน้า 13) ได้กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นภาวะของจิตใจที่เตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์หรือความกดดันอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลนั้นคาดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นหนักหนาเกินกว่ากำลังความสามารถของตนในยามปกติที่จะแก้ไขหรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นหรือบรรเทาเบาบางลง

ความเครียดเป็นภาวะที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สภาพสังคมปัจจุบันที่ค่อนข้างสับสนวุ่นวาย และเต็มไปด้วยการแข่งขันกันอย่างมากมายในปัจจุบันนั้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย โดยพบว่ามีผู้ป่วยมารับการรักษาอาการทางจิตประมาณปีละ กว่า 1 ล้านคน โดยเฉพาะกลุ่มคนวัยทำงาน อายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอัตราเสี่ยงในการป่วยสูงสุด ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยทั้งหมด โดยเฉพาะเพศหญิงจะมีโอกาสเกิดอาการทางจิต มากกว่าเพศชาย เนื่องจากต้องรับผิดชอบเป็นผู้ดูแลภายในบ้าน รวมทั้งการมีภาระในการทำงานนอกบ้านอีกด้วย

พจนานา ปิยะปรภรณ์ชัย (2552 หน้า 15) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณถูกคุกคามก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวลสับสน วิตกกังวล เกิดความไม่สมดุลทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองโดยผ่านระบบและกลไกต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อที่จะควบคุมความสมดุลในขณะเดียวกัน ถ้าความเครียดที่เกิดขึ้นบุคคลสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดพลังในการทำงานเสริมสร้างความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555 หน้า 240) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะสมดุลของบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัว ปรับใจจากสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน จนก่อให้เกิดความกังวล ซึ่งสอดคล้องกับ อนุพงศ์ จันทร์จุฬาและชัยพุดดิน ชำนาญ (2559 หน้า 15) ได้สรุปความหมายของความเครียดได้ 3 ลักษณะ คือ

1) ความเครียดแบบการตอบสนอง คือปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาทำให้เกิดความรู้สึก วิตกจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น มือสั่น ปากสั่น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

2) ความเครียดแบบที่มีสิ่งกระตุ้น คือ การที่บุคคลต้องพบกับเหตุการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และก่อให้เกิดความเครียด เช่น การสอบตก ไม่มีงานทำ การตายของบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

3) ความเครียดแบบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยผ่านกระบวนการประเมินความรู้สึกนึกคิด หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสูญเสีย/ อันตราย คุกคามและทำลาย

สำหรับ โรเบิร์ต (Robert, 1978 p.99) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวลกับข้อใจ โกรธ แต่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือมีความลำบากใจในการพิจารณาตัดสินใจ

แคมป์เบลล์ (Campbell, 2004 อ้างถึงในอารยา จันตุ้ย, 2560 หน้า 18) ให้ความหมายกับความเครียดไว้ว่าเป็นสิ่งใด ๆ ก็ตาม ซึ่งรบกวนต่อหน้าที่ของบุคคลและผลกระทบจะชัดเจนมากขึ้น เมื่อมีตัวกระตุ้นความเครียด ซึ่งบุคคลจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบทางจิตใจโดยอาจเกิดความรู้สึกกดดันขึ้นในทันทีทันใดขณะประสบกับภาวะความขัดแย้งทางความคิดและพฤติกรรม

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman, 1984 อ้างถึงใน อนุพงษ์ จันทร์จุฬา และชัยพุดดิน ชำนาญ, 2559 หน้า 2) กล่าวว่าความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินว่าความสัมพันธ์นั้นจะเป็นโทษหรือมีผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลนั้นหรือไม่ ซึ่งการตัดสินความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ต้องอาศัยการประเมินด้วยสติปัญญา

ไรซ์ (Rice, 1999 อ้างถึงใน สุวรรณ สีสัมประสงค์, 2552 หน้า 20) ได้แบ่งความหมายของความเครียดออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1) ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุสร้างสภาวะความเครียดให้บุคคลรู้สึกถูกกดดันหรือคุกคาม

2) ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หมายถึง กระบวนการจัดการภายในจิตใจของบุคคลที่เกิดสภาวะความกดดัน กังวล ขัดแย้งภายใน หรือคับข้องใจ ซึ่งเป็นเรื่องของการปรับตัวด้านอารมณ์ กระบวนการตีความ กระบวนการตัดสินใจ การป้องกันตนเอง และกระบวนการปรับตัวของบุคคล กระบวนการดังกล่าวอาจส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจ และวุฒิภาวะ หรืออาจทำให้เกิดความบีบคั้นทางจิตใจ

3) ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาทางร่างกายที่มีต่อสิ่งเร้าที่พึงพอใจหรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ โดยภายในร่างกายคนเรานั้นประกอบไปด้วยการควบคุมของระบบต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกับการตอบสนองสิ่งเร้า หากเป็นสิ่งเร้าที่พึงพอใจจะช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวต่อการทำให้เกิดมีการกระทำเพิ่มมากขึ้น และยังช่วยให้เกิดพลังงานด้านจิตใจและพฤติกรรมในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ด้วย นอกจากนี้การเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดซ้ำ ๆ อาจนำไปสู่การก่อให้เกิดความแข็งแกร่งทางร่างกายได้ ความแข็งแกร่งทางร่างกายเป็นการเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อการเกิดความเครียดได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งรวมถึงการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกายด้วย หากเป็นความเครียดที่เรื้อรังอาจทำให้เกิดผลในทางลบ ซึ่งรวมถึง การเกิดความล่า การเจ็บป่วยและถึงขั้นเสียชีวิตได้

ลักแมน และ ซอเรนเซน (Luckman and Sorensen, 1987 อ้างถึงใน นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม, 2553 หน้า 4) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มารบกวนภาวะสมดุลของร่างกาย

จากความหมายข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าความเครียด หมายถึง อาการหรือปฏิกิริยาการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ กระบวนการทางความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น ทั้งจากตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากบุคคลมีระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติจะส่งผลให้เกิดความรู้สึก ไม่สบายใจ และความกดดัน หรือคุกคามต่อภาวะสมดุลในการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลนั้นเสียความสมดุลในตนเอง

2.1.2 ประเภทของความเครียด

นิภา แก้วศรีงาม (2548 หน้า 91-92) กล่าวถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล ทั้ง ความเครียด ทางด้านร่างกายและจิตใจ ล้วนมีสาเหตุที่แตกต่างกัน สามารถแบ่งประเภทของความเครียดออกได้ ดังนี้

1) แบ่งตามจุดเกิดของอาการ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือเกิดความเครียดที่ร่างกาย (Physiological Stress) มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและระดับเลือด ซึ่งมีผลกระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนไฮโปทาลามัส เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบทางเดินหายใจ และระบบอื่น ๆ ของร่างกาย เกิดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ (Emotional & Psychological Stress) เป็นการที่บุคคลตอบสนองออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และจิตใจ เกิดอาการปรวนแปร ว่าวุ่น

อารมณ์กวัดแกว่ง จนถึงขาดสติ มีความกลัว วิดกกังวล ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ เพื่อฝัน และเกิดภาพหลอน เป็นต้น

2) แบ่งตามระยะที่เกิดอาการแบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ความเครียดชนิดเรื้อรัง (Continuing Stress) ความเครียดชนิดนี้ บางครั้งจะเรียกว่า “ความเครียดแฝง” เป็นความเครียดที่บุคคลถูกกระตุ้น หรือถูกคุกคามจากสิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาสั้น ๆ ผลการคุกคามเลยไม่เห็นเด่นชัด แต่จะสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การตั้งครุฑ การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงร่างกายไปตามวัย การที่ต้องรับหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีภารกิจหนักหน่วง

ระยะที่ 2 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Acute or Emergency Stress) เป็นความเครียดที่ร่างกายถูกควบคุมในทันทีทันใด เกิดในระยะเวลาสั้น ๆ และเห็นผลในทันที เช่น การเกิดเหตุการณ์ได้รับ โศกนาฏกรรมอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์น่าตกใจ ไม่คาดฝัน เป็นต้น

3) แบ่งตามทิศทางของเหตุและผล แบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

ความเครียดทางบวก (Positive Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดีสร้างให้บุคคลมีความสุข เช่น ความสำเร็จในการเรียน การทำงาน การแต่งงาน ถูกรางวัล หรือได้ตำแหน่งจากการประกวดการแข่งขัน ก็จะมีอาการเกร็ง ตื่นเต้น หรือแสดงออกในลักษณะของการระงับอารมณ์ไม่อยู่ บางราย ดีใจเครียดจนซ้อค

ความเครียดทางลบ (Negative Stress) เป็นความเครียดที่ไม่ดี สร้างให้บุคคล เกิดทุกข์ (Distress) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง เพราะสร้างให้เกิดความไม่สบายใจ เช่น ความผิดหวัง การพลัดพรากการหย่าร้าง ตกงาน หรือพลาดจากตำแหน่ง จากการแข่งขัน

4) แบ่งตามระดับความเครียด แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลง ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่มีการเปลี่ยนแปลง อยู่ในระดับที่เรายอมรับได้ หรือได้รับรู้ข้อมูลบอกกล่าวล่วงหน้า หรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น การไปแปลกต่างถิ่น การต้องปรากฏตัวในที่สาธารณะ เป็นต้น

ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่มากกว่าชนิดแรก โดยอาจจะเครียดนานวัน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มากกว่า แต่บุคคลก็ยังคิดว่าพอจะทนได้ เช่น การได้รับมอบหมายงาน เกินกว่าที่คิดความขัดแย้งกันในครอบครัว หรือที่ทำงาน หรือการศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น

ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะรุนแรงมาก เป็นความเครียดที่สะสมอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดอาการเครียดมากและต่อเนื่อง เช่น การล้มละลาย การเจ็บป่วย เรื้อรัง การถูกจำคุกตลอดชีวิต การตายของลูกหรือคู่ครอง เป็นต้น

มยุรี ตานินทร์ (2552 หน้า 13) แบ่งระดับความเครียดแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่พบในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป เกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นและหายไปได้ในเวลารวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรกอาจมีระยะอยู่ยาวนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ มีผลเสียต่อการดำรงชีวิต

3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้มีความรุนแรงมาก เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นานเป็นสัปดาห์เป็นเดือน หรือเป็นปี มีผลกระทบต่อตัวบุคคลคือมีความเปลี่ยนแปลงทั้งในคน ร่างกาย

และจิตใจ มีความล้มเหลวในการปรับตัว บุคคลที่มีความเครียดในระดับนี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

จากประเภทของความเครียดข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ และมีสาเหตุแตกต่างกันแบ่งประเภทของความเครียด ได้ 4 ประเภทคือ แบ่งตามจุดเกิดของอาการ แบ่งตามระยะที่เกิดอาการ แบ่งตามทิศทางของเหตุและผล และแบ่งตามระดับความเครียด

2.1.3 สาเหตุของความเครียด

อิงอร โคตรมูตร์ (2553 หน้า 9) เสนอกลไกที่ทำให้เกิด ความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นผลกระทบจากปัจจัยร่วม 3 ประการ ดังนี้

- 1) ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก (Environment context) ได้แก่
 - (1) การเมือง กฎหมาย
 - (2) วัฒนธรรม
 - (3) สภาวะเศรษฐกิจ
 - (4) วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- 2) ปัจจัยภายในบุคคล (Individual vulnerability) ได้แก่
 - (1) เพศ วัย
 - (2) อาชีพ
 - (3) ภาระความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน
 - (4) ความแตกต่างของแต่ละบุคคล
 - (5) บุคลิกภาพ
- 3) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง (Stressor) มีดังนี้
 - 3.1) สภาพขององค์กร
 - (1) นโยบายขององค์กร
 - (2) โครงสร้างการบริหาร
 - (3) บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ
 - (4) ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน บรรยากาศทางสังคม
 - 3.2) สภาพแวดล้อมนอกองค์กร
 - (1) ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน
 - (2) ความมั่นคงในการงาน
 - 3.3) ลักษณะของงาน
 - (1) งานหนักเกินไป
 - (2) งานเบาเกินไป
 - (3) งานที่เสี่ยงอันตราย
 - (4) ความไม่สัมพันธ์ระหว่างผู้ประกอบอาชีพกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - 3.4) ปัจจัยจากบุคคลรอบข้าง
 - (1) ครอบครัว
 - (2) เพื่อนร่วมงาน
 - (3) ผู้บังคับบัญชา

3.5) โครงสร้างของงาน เช่น การทำงานกะ ลักษณะการทำงานเป็นกะนั้น จะก่อให้เกิดความเครียดได้เราต้องเปลี่ยนเวลาในการนอนไปจากปกติ ส่งผลให้กลไกการทำงานที่ ภายร่างกายเปลี่ยนแปลง

3.6) สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดการ รบกวน สมรรถภาพในการทำงานเช่น เสียงดังเกินไป อากาศหนาวหรือร้อนเกินไป แสงสว่างจ้าเกินไป หรือ น้อยเกินไป เป็นต้น สภาพการทำงานที่ไม่เหมาะสมกับร่างกาย (Ergonomic problem) เช่น การยกของ หนักเกินไป การทำงานซ้ำซาก การก้มทำงานผิดท่าทาง เป็นต้น สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย เช่น ปริมาณฝุ่นที่มาก เกินไป ทำให้มีอันตรายต่อสุขภาพอนามัย ส่งผลทำให้ผู้ประกอบการอาชีพเกิด ความเครียด ได้ เป็นต้น

พิมพ์ ศรีทองคำ (2557 หน้า 12) กล่าวว่าแหล่งที่มาของ ความเครียดในการทำงานได้แก่

1. คุณลักษณะของงาน ได้แก่

- (1) ความคลุมเครือของบทบาท Role ambiguity)
- (2) บทบาทมากเกินไป (Role overload)
- (3) ความขัดแย้งของบทบาท Role under load)
- (4) ความขัดแย้งของบทบาท Role conflict)

2. สภาพของงาน ได้แก่

- (1) เสียงดังเกินไป
- (2) อุณหภูมิร้อนเกินไป
- (3) แสงสว่างการทำงานมากน้อยเกินไป
- (4) อุปกรณ์การทำงานที่ออกแบบไม่ดี
- (5) สภาพแวดล้อมการทำงานที่เสี่ยงอันตราย หรือไม่ปลอดภัย เช่น การทำงานกับ

สารเคมีที่มีสารพิษ เครื่องจักรที่อันตราย

(6) การขาดความมั่นคงของงาน การถูกปลดออกจากงาน

3. ความแตกต่างของอาชีพ งานที่มีความเครียดสูง เช่น คนงานก่อสร้าง เลขานุการ ผู้ตรวจสอบ ผู้จัดการ สำนักงานหัวหน้าคนงาน ผู้หญิงเดินโต๊ะงานที่มีความเครียดต่ำ เช่น ช่างฝีมือ อาจารย์ มหาวิทยาลัย ผู้ควบคุมอุปกรณ์หนัก พนักงานสต็อก บรรณารักษ์ ภารโรง

4. ความรับผิดชอบในงาน

5. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

6. การคุกคามทางเพศ (Sexual harassment)

7. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เหตุการณ์ชีวิต และความยุ่งเหยิงของชีวิต ประจำวัน

ดอน ฮอลริเจล, จอร์น สโรคัม, และริชาร์ด วิตแมน (Don Hellriegel, John W. Slocum, Jr. and Richard W. Woodman, 2001, อ้างถึงใน อิงอร โคตมุตร์, 2553) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียด มีดังนี้

1. ลักษณะของงาน เช่น งานมากหรือน้อยเกินไป สภาพการทำงานที่ไม่ดี ความกดดันด้าน เวลาในการทำงาน เป็นต้น

2. บทบาทในองค์กร เช่น ความขัดแย้งและความคลุมเครือในบทบาทหน้าที่ความ รับผิดชอบต่อบุคคล การไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เป็นต้น

3. ความก้าวหน้าในอาชีพ เช่น ได้รับการสนับสนุนมากเกินไป ไม่ได้รับการสนับสนุน ไม่มี ความมั่นคงในงาน เป็นต้น

4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ความสัมพันธ์ไม่ดีกับผู้บังคับบัญชา และ เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

5. ลักษณะขององค์กร เช่น กฎระเบียบที่มีความเข้มงวดมากเกินไป เป็นต้น

6. ความเกี่ยวข้องระหว่างองค์กรกับภายนอก เช่น ความต้องการของครอบครัว และ องค์กรความสนใจส่วนบุคคลและองค์กร เป็นต้น

อิกเนทาวีเชียส และเบย์นี่ (Ignatavicius & Bayne. 1991 อ้างถึงในสุวรรณ สีสัมประสงค์ , 2552 หน้า 24) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย เช่น การได้รับบาดเจ็บ การติดเชื้อในร่างกาย
2. ด้านจิตใจ เช่น ความขัดแย้ง การสูญเสีย
3. ด้านสังคม เช่น การไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ปัญหาเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่
4. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น มลพิษ การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ

จากข้อความข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าความเครียดมีหลากหลายสาเหตุ สามารถแบ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ที่สำคัญใหญ่ ๆ ได้ 2 ประการ คือ สาเหตุภายในตัวบุคคล และสาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล สาเหตุภายในตัวบุคคล ได้แก่ สาเหตุทางร่างกาย สาเหตุทางจิตใจ เช่น ความเหนื่อยล้าจากการทำงานความเจ็บป่วยทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพบางประเภท สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สาเหตุจากปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น การสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำรงชีวิต ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สภาพแวดล้อมในการทำงานสภาพสังคมและสัมพันธ์ภาพในสังคม เป็นต้น

2.1.4 ระดับความรุนแรงของความเครียด

ณรงค์ชัย สุกุลอ่อน (2555 หน้า 25) ได้แบ่งระดับ ความเครียดเป็น 3 ประการ คือ ระดับแรก เป็นภาวะที่จิตใจมีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติ ของทุกคน ขณะเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจมีความเครียดอยู่ปานกลางเป็นระยะที่ร่างกาย และจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่แสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงหรือความเครียดมากกว่า ร่างกาย และจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจให้เห็นได้ชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรค ทำให้เกิดการดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระดับความเครียดที่แตกต่างกัน ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจที่แตกต่างกันไปด้วย กล่าวคือ 1. ถ้าเป็นความเครียดในระดับต่ำ จะเป็นตัวผลักดันให้คนทำงานได้มากขึ้น ไม่เกียจคร้าน นิ่งดูตาย 2. ถ้าเป็นความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อการทำงาน เช่น กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ติดเหล้าติดยา เป็นต้น 3. ถ้าเป็นความเครียดระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำก้าวร้าวถึงบ้าดีเดือดหรือ ซึมเศร้าถึงกับวิกลจริตไม่สามารถควบคุมตนเองได้

เฟรนและวอลลิโน (Frain & Valiga, 1981, อ้างถึงใน สุกฤดา ศรีทองสุข, 2559) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดของแต่ละบุคคลแม้จะอยู่ในสถานะสถานการณ์เดียวหรือมีสาเหตุเดียวกัน ความเครียดจะมีระดับรุนแรงไม่เท่ากัน เนื่องจากความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล การยอมรับ และการปรับตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรมแตกต่างกัน ระดับความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress) เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต เป็นการปรับตัวอย่างอัตโนมัติด้วยความ เคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เช่น การเดินทางไปทำงานในสภาพการจราจรที่ติดขัด การปรับตัว

ต่อสถานการณ์ทางด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อม ที่เปลี่ยนไปในระดับนี้บุคคล จะปรับตัวตอบสนองอย่างได้ผลดี

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงานหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกผิด หรือมีความอาย เป็นต้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) บุคคลได้รับ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นระยะเวลาสั้น และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าเป็นพนักงานใหม่ การเปลี่ยนงาน การได้รับการผ่าตัด จะทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม และในระยะนี้จะมีอาการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ต่อด้าน ก้าวร้าว เงียบขรึม พุดน้อย

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe stress) ความเครียดในระดับนี้ บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เนื่องจากความเครียดดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง บุคคลจะหมดแรงหรือเกิดความเบื่อหน่ายในที่สุด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในบุคคลนั้น แม้จะมีสาเหตุเดียวกันก็ตาม อาจมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับ ความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น ความเครียดจำแนกเป็น 4 ระดับ คือ เฟรนและวอลลินา (Fraun & Valiga. 1979 pp.45-49)

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to Day Stress) บุคคล มีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การเดินทางในสภาพ การจราจรติดขัด การใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปความเครียดในระดับนี้ จะเกิดขึ้นน้อยมาก และจะหมดไประยะเวลาอันสั้นไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับน้อย (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์งาน การพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม เป็นต้น ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัว และร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นน้อย และสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดรุนแรงกว่าระดับที่ 1 และ 2 อาจปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ความเครียดระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลาย ๆ ชั่วโมง หรืออาจเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคาม ยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลประสบ ความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ขาดงาน ไม่สนใจครอบครัว ความเครียดระดับนี้จะเกิดเป็นสัปดาห์หรือเป็นปี

เซเวอ (Savery. 1989 pp.17-20) จำแนกระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

ความเครียดระดับที่ 1 (Level 1) เป็นความเครียดชั่วคราว เป็นผลให้เกิดการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และมีการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญ (Metabolism) ในร่างกาย

ความเครียดระดับที่ 2 (Level 2) เป็นความเครียดที่เพิ่มความรุนแรงขึ้น ผลกระทบต่อสุขภาพจิต คือ มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ วิตกกังวล ตกใจง่าย มีอาการของความเครียดระดับที่ 1 เป็นเวลานาน

ความเครียดระดับที่ 3 (Level 3) เป็นความเครียดที่เพิ่มความรุนแรงขึ้นทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย เจ็บหน้าอก ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อบรรเทาอาการ

ความเครียดระดับที่ 4 (Level 4) เป็นความเครียดระดับรุนแรงที่สุด ทำให้เกิดอาการเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นลมบ่อย ติดสุรา ติดยาคลายเครียดหรือยาระงับประสาท มีอาการทางจิตประสาทที่บ่งชี้ความรุนแรงของความเครียด และอาจรุนแรงถึงหัวใจหยุดเต้นได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544, หน้า 21-30) ได้แบ่งระดับของความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ หดแรงแควคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

จากข้อความข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าความเครียดในระดับแรกหรือระดับต่ำ ยังเป็นภาวะของความเครียดปกติไม่มีผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ภาวะของความเครียดระดับนี้ ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เพราะจะช่วยกระตุ้น ให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนอง และมีการปรับตัวที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ความเครียดในระดับที่สองหรือระดับปานกลางถือเป็นสัญญาณเตือนภัย ต้องหาทางผ่อนคลายเครียดลง หากทำไม่ได้ก็จะนำเข้าสู่ระดับที่สาม ที่ถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2.1.5 ผลของความเครียด

โกมล ปานขาว (2553 หน้า 5) ความเครียดจากงานเป็นภาวะการหนึ่งที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่เราต้องเผชิญอย่าง ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจากการทำงานทำให้เกิดผลลัพธ์ 4 ด้าน ดังนี้

1. ผลต่อความรู้สึกและการรับรู้ (ทางจิตใจ) ความเครียดในการทำงานสามารถทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในงานความเครียดส่งผลทางจิตใจ โดยแสดงออกในรูปแบบของความรู้สึก ถูกกดดัน ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิดเกิดความละอาย ความก้าวร้าว อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย ความไม่ยินดียินร้าย ความนับถือตนเองน้อยลง ความเบื่อหน่าย ความรู้สึกอ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว ความซึมเศร้า ความหวาดผวา

เหมือนเป็นโรคประสาท ความอ่อนเปลี้ยเพลียแรง ความรู้สึกหมดแรง ตัดสินใจไม่ได้และขาดสมาธิ ซ้ำสับสน ๑ รู้สึกไวต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์ จิตใจหดหู่ ไม่สุขใจ เป็นต้น

2. ผลต่อสุขภาพ (ทางด้านร่างกาย) ผลของความเครียดทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกาย โดยมากอาการเครียดจะแสดงออกทางร่างกาย จากลักษณะดังกล่าวทำให้การศึกษา ผลของความเครียดส่วนใหญ่ดำเนินการโดยผู้มีความชำนาญด้านสุขภาพ มีการวิจัยพบว่า ความเครียด สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบเมตาบอลิซึมในร่างกายได้ ทำให้อัตราการเต้นของ หัวใจและอัตราการหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ปวดศีรษะไมเกรนและนำไปสู่การเกิด โรคหัวใจหลอดเลือด หายใจเร็ว ปากและคอแห้ง มือสั่น มีอาการตึงของกล้ามเนื้อ อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ท้องผูก หายใจไม่สะดวก อาการหืดหอบ ขาดระดู เป็นโรคประสาท ปวดหน้าอกและหลัง ละเมอ นอนไม่หลับ จิตใจผิดปกติ โรคเบาหวาน เป็นลม วิงเวียน หน้ามืด ผิวหนังเป็นผื่น เป็นแผล หมดความสนใจทางเพศ อ่อนเพลีย เป็นต้น

3. ผลต่อพฤติกรรม เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงผลของความเครียดทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ เช่น มีความกังวลใจ เข้าใจอะไรยาก ไม่สามารถปรับตัวได้ ท้อแท้ หมดหวัง การตัดสินใจไม่ดี ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ได้แก่ทางพฤติกรรม การบริโภคเปลี่ยนแปลง กินอาหารจุ กินบ่อย หรือไม่อยากอาหาร สุขบุหรีและดื่มสุรามากขึ้น พุดเร็ว และนอนหลับยาก เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย อยู่ไม่สุข ไม่สงบ สิ้น อารมณ์ระเบิด ตื่นเต้น มีพฤติกรรมรุนแรง พุดจาตะกุกตะกัก เมื่อบุคคลมีความเครียดจากการทำงานจะเกิดพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนที่ทำงานบ่อย

4. ผลต่อองค์กร (ด้านการทำงาน) ความเครียดในการทำงานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยง ไม่ได้ในชีวิตการทำงานทุกวัน ผลของความเครียดด้านพฤติกรรมการทำงานคือ ความพึงพอใจในงานลดน้อยลง ทำงานในหน้าที่และความรับผิดชอบน้อยลง พลังในการทำงานลดน้อยลง มีปัญหาในการเข้ากับบุคคลอื่น ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ ความคิดสร้างสรรค์ลดน้อยลง การขาดงาน อัตราการออกจาก งานสูง ขวัญกำลังใจไม่ดี ความสัมพันธ์ในองค์กรไม่ดี มีการต่อต้านการทำงาน

พิมพ์ ศรีทองคำ (2557 หน้า 42) ได้กล่าวถึง ผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกที่จะแก้ไขปัญหาที่มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ในในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาานาน ก็กลับก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บปวด หรือทำให้เกิดโรคทางกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือด อุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผม่วรงและโรคมะเร็ง หรือความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่ง รอบตัวใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว ซ้ำโมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด ความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คติวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวังคิดบิดเบือนไม่มีเหตุผลคิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหา และความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวไม่อดทนพร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่นทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลงและมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

จากข้อความข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า ผลของความเครียดนั้นมีผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย มีความกังวล ก้าวร้าว ความเครียดยังส่งผลต่อการทำงาน โดยประสิทธิภาพในการทำงานจะลดน้อยลง เกิดความท้อในการทำงานและอาจจะทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากความเครียดไม่ได้รับการแก้ไข ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

2.1.6 แหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียด (Coping Resource)

วนรัตน์ สิงใส (2555 หน้า 43) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียด และตระหนักถึงอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองทางจิตใจและสรีระของตน บุคคลจะหาวิธีการจัดการกับอาการหรือการตอบสนองนั้น ๆ บุคคลที่เผชิญกับความเครียดได้ดีคือ บุคคลที่รู้จักเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ การเผชิญกับความเครียดมี 2 ลักษณะ คือ

1. การมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused Coping) เป็นการเผชิญกับความเครียด โดยการเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งของความเครียด หรือจัดการกับตนเองโดยพยายามมุ่งแก้ปัญหา

2. การจัดการกับอารมณ์ (Emotional-focused Coping) เป็นการปรับอารมณ์หรือความรู้สึก เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายขวัญและกำลังใจ หรือลดประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ของบุคคลนั้น คือ บุคคล ต้องรู้จักจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกเพื่อสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การปฏิเสธ เมื่อเป็นโรคร้าย เพื่อไม่ให้ตนเองเป็นทุกข์จนไม่สามารถจะทำอะไรได้ เป็นต้น

การเผชิญกับความเครียดนั้น มีอยู่ 5 วิธี คือ

1. การแสวงหาข้อมูล (Information Seeking) เป็นความพยายามที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาเพื่อหาทางแก้ไข

2. การกระทำโดยตรง (Direct Action) เป็นการกระทำเพื่อที่จะจัดการกับเหตุการณ์ที่ประเมินตัดสินว่าเป็นความเครียด

3. การหยุดยั้งการกระทำ (Inhibition of Action) ตรงข้ามกับการกระทำโดยตรง คือ ไม่ทำอะไรเลย หยุดกระทำในกิจกรรมที่คิดว่าเป็นอันตราย

4. การแสวงหาความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในเครือข่าย

5. การใช้กลไกทางจิต (Intrapsychic) เป็นกระบวนการความนึกคิดที่ต้องการปรับอารมณ์ให้รู้สึกดี ขึ้นซึ่งรวมถึงการประเมินเหตุการณ์เสียใหม่ เบี่ยงเบนความสนใจ แสวงหาความพอใจจากสิ่งอื่น รวมทั้งการใช้กลไกการป้องกันตนเอง เช่น ปฏิเสธหรือเก็บกด เป็นต้น

จากข้อความข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า ในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น บุคคลจำเป็นต้องมีแหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียด แหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียดถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลแต่ละคนใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างกันงาน

2.2 วิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ชินพงษ์ ไกรสิงห์สม (2553, หน้า 88) ศึกษาเรื่องการรับรู้ความปลอดภัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจ สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1 2) ศึกษาระดับของการรับรู้ความปลอดภัยของตำรวจ สังกัด กองบังคับการตำรวจนครบาล 1 3) ศึกษาเปรียบเทียบความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจ สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 4) เปรียบเทียบความเครียด ในการปฏิบัติหน้าที่จำแนกตามการรับรู้ความปลอดภัยของตำรวจสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1 จำนวน 332 นาย เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐาน ใช้การทดสอบค่าที่ (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1) เจ้าหน้าที่ตำรวจมีความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่อยู่ในระดับต่ำ 2) เจ้าหน้าที่ตำรวจมีการรับรู้ความปลอดภัยอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ 3) เจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีเพศ อายุ และระดับการศึกษา แตกต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีสถานภาพสมรส จำนวนบุตร อายุราชการ รายได้ แตกต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ไม่แตกต่างกัน 4) เจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีระดับ การรับรู้ความปลอดภัยด้านการตรวจความปลอดภัยและสภาพการทำงาน การรับรู้ความปลอดภัย ด้านสนับสนุน กฎความปลอดภัย การรับรู้ความปลอดภัย ด้านการแนะนำและฝึกอบรมเกี่ยวกับ ความปลอดภัยและการรับรู้ความปลอดภัย ด้านการสอบสวนและรายงานอุบัติเหตุแตกต่างกัน มี ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณรงค์กร ศาสนา (2556, หน้า 125) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดในการทำงานของพนักงานส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรี 2) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรี และ 3) เพื่อเสนอแนะให้มีการปรับปรุงการทำงานและเสนอแนวทางการบริหารความเครียดของพนักงานส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรีให้น้อยลง การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการผสมทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยได้แก่ พนักงานส่วนตำบลที่สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 220 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า 1.พนักงานส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรีส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 30 - 40 ปี มีสถานภาพสมรส ไม่มีบุตร มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีตำแหน่งงาน/สายงานผู้ปฏิบัติ มีระยะเวลาที่ปฏิบัติงานระหว่าง 1 - 5 ปี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 -15,000 บาท 2. ระดับความเครียดของพนักงานส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรีมีความเครียดในการทำงานระดับต่ำ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2:37 3.ปัจจัยด้านการปฏิบัติงานและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่างกันมีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4.ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงการทำงาน

และแนวทางในการบริหารความเครียดของพนักงานส่วนตำบลให้น้อยลง ผู้บริหารควรมีบทบาทในการจัดกิจกรรมให้พนักงานได้คลายความเครียดหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันในองค์กร เช่น การแข่งขันกีฬา การจัดอบรมสัมมนา ศึกษาดูงานนอกสถานที่การฝึกสมาธิ รวมทั้งการรับฟังปัญหาและช่วยเหลือเมื่อพนักงานเกิดความเครียดในการทำงาน

นฐมณ พัทธณี (2557, หน้า 89-93) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลปัจจัยแวดล้อมและความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา 2) เพื่อเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลกับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา และ 3) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยแวดล้อมกับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา กลุ่มตัวอย่างที่เก็บรวบรวมข้อมูลบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาประจำงบประมาณ พ.ศ.2553 จำนวน 130 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่ม ใช้การทดสอบค่าทีและมากกว่า 2 กลุ่ม ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยการคำนวณค่าเอฟ ทีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และทดสอบสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษา พบว่า 1. ปัจจัยแวดล้อมด้านการรับรู้สถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ด้านความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน และด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า วิธีวัดความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา ได้แก่ ระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน อยู่ในระดับน้อย 2. ระดับความเครียดและวิธีวัดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ในด้านร่างกายและด้านจิตใจจำแนกตาม เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่งหน่วยงานที่สังกัดอัตราเงินเดือน ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน และระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ต่างก็จะมีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน ส่วนอายุจะมีความเครียดในการปฏิบัติงานที่แตกต่างกัน 3. ปัจจัยแวดล้อมกับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกายและด้านจิตใจมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำทุกด้าน คือ ด้านการรับรู้สถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติในด้านร่างกายและจิตใจในทิศทางบวก ส่วนด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ และด้านความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติในด้านร่างกายและจิตใจในทิศทางลบ 4. ปัจจัยแวดล้อมกับวิธีวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน ด้านร่างกายและด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กันทุกด้าน คือ ด้านการรับรู้สถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับวิธีวัดความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ส่วนด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ส่วนด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการมีความสัมพันธ์ในระดับสูง กับวิธีวัดความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกายและด้านจิตใจ และด้านความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับวิธีวัดความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกายและด้านจิตใจ

ณรงค์กร ชัยวงศ์ (2559, บทคัดย่อ) การศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด ของนิสิตพยาบาลศาสตร์ บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น กลุ่มตัวอย่าง : นิสิตพยาบาลศาสตร์ บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 156 คน เก็บข้อมูล : สุ่มตัวอย่างแบบง่าย ใช้แบบสอบถาม 3 ส่วน 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามความเครียด 3) แบบประเมินความเครียด (SPST-20) ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของนิสิตฯ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 55.12) รองลงมาคือความเครียดระดับต่ำ (ร้อยละ 37.82) และความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 7.05) สาเหตุด้านความมุ่งมั่น

ทางการศึกษา เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับสูงเพียงด้านเดียว ส่วนสาเหตุด้านการเรียนการสอน ภาคนิเทศและปฏิบัติ สัมพันธภาพกับอาจารย์ การเงิน หอพัก เป็นสาเหตุของความเครียดระดับปานกลาง ส่วนภาวะสุขภาพ เป็นสาเหตุของความเครียดในระดับต่ำ

กัญญาณัฐ เพ็ชรผ่อง และคณะ (2561, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี พบว่านักศึกษาพยาบาล จำนวน 96 คน มีความเครียดรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดเกี่ยวกับการไปไม่ถึงเป้าหมายในระดับสูงสุด และนักศึกษามีการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการจัดการความเครียดเมื่อเกิดปัญหาจะพยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกม เป็นต้น



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เพื่อให้การวิจัยเป็นไปตามความมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
- 3.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายข้อมูล
- 3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 26,492 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2561 สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเอง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2550, หน้า 147) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24,839 คน

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกนักศึกษาตามคณะ และสาขา

คณะ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
		จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	2,568	2,343	91.24
เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	1,721	1,612	93.67
สถาปัตยกรรมศาสตร์	734	701	95.50
บริหารธุรกิจ	6,562	6,188	94.30
วิศวกรรมศาสตร์	5,554	5,233	94.22
ศิลปกรรมศาสตร์	1,633	1,499	91.79
ศิลปศาสตร์	1,912	1,813	94.82
วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย	401	373	93.02
พยาบาลศาสตร์	76	75	98.68

ตารางที่ 1 (ต่อ)

คณะ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
		จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เทคโนโลยีการเกษตร	1,627	1,482	91.09
เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	2,249	2,116	94.09
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1,455	1,404	96.49
รวม	26,492	24,839	93.76

ที่มา : ข้อมูล ณ วันที่ วันที่ 17 สิงหาคม 2561 สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยศึกษาจากกรอบแนวคิดขององค์ประกอบของความเครียดของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ประมวลเข้าด้วยกันจากนั้นได้ขอรับ คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำมาประกอบในการสร้างแบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ (check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 จำนวน 10 ข้อ

แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับการให้คะแนนมีดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่เคยเลย
- 1 หมายถึง เป็นครั้งคราว
- 2 หมายถึง เป็นน้อย
- 3 หมายถึง เป็นประจำ

3.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา
2. ศึกษาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
3. ดำเนินการสร้างแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ในส่วนข้อมูลทั่วไปของ นักศึกษาแบบสอบถาม
4. ดำเนินการจัดพิมพ์แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
5. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปทดลองใช้ (try out) นักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คน

3.4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ดังนี้

1. จัดเตรียมเครื่องมือให้ครบตามจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคณะ/วิทยาลัยพร้อมทั้งทำรหัสในแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้ตรงตามกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มไว้แล้ว เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบ

2. ผู้วิจัยทำแบบบันทึกถึงผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ออกหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. การเก็บข้อมูลผู้วิจัยกระทำตามขั้นตอน กล่าวคือ

3.1 ขอความอนุเคราะห์จากสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน และแจ้งนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยเก็บกลับคืนภายใน 1 เดือน

3.2 ตรวจสอบจำนวนของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ผู้วิจัยได้รับกลับคืนมาจากกลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินทุกข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบหาความสมบูรณ์ ความถูกต้องในการตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

การแปลความหมายการให้คะแนนของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทั้งหมดตามขอบเขตของคะแนน ดังนี้

คะแนน 0-2	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ
คะแนน 3-6	ปกติ/ไม่เครียด
คะแนน 7-10	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
คะแนน 11-14	เครียดปานกลาง
15 คะแนนขึ้นไป	เครียดมาก

3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.6.1 การคำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตร (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2550, หน้า 147)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 N แทน จำนวนประชากร
 e แทน ความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ 0.05

3.6.2 การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อวัดความเที่ยงตรง (validity) จากสูตร (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2550, หน้า 147)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาตาม
 ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 R แทน ค่าคะแนนความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ถ้าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ข้อคำถามนั้นเป็นตัวแทน
 ลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมนั้น ถ้าคำถามใดมีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 ข้อคำถามนั้นถูกตัดออกไปหรือต้อง
 ปรับปรุงใหม่

3.6.3 การหาค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถาม โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค
 (Cronbach's alpha coefficient) (Cronbach, 1991, p.160)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right\}$$

เมื่อ α แทน สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
 n แทน จำนวนข้อคำถาม
 S_i แทน ความแปรปรวนแต่ละข้อ
 S^2 แทน ความแปรปรวนทั้งฉบับ

3.6.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสอบถาม

การหาค่าร้อยละ (percentage) จากสูตร (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2550, หน้า 52)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ P แทน ร้อยละ
 f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลค่าให้เป็นร้อยละ
 n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด
 n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

- 4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมาย ผู้วิจัยขอกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (mean)
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
n	แทน	ขนาดของตัวอย่าง (samplesize)
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F-test)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบที (t-test)
df	แทน	ระดับชั้นความเป็นอิสระ (degree of freedom)
SS	แทน	ผลรวมของค่าเบี่ยงเบน (sum of squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน (Mean of squares)
*p ≤ .05	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
p > .05	แทน	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .04

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอน ตามความมุ่งหมายและสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง โดยการแจกแจงความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage)

ตอนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 วิเคราะห์โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ การแจกแจงความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage)

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย คณะ/วิทยาลัย และสาขา ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ	จำนวน (n = 24,839 คน)	ร้อยละ
คณะ/วิทยาลัย		
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	2,343	9.43
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	1,612	6.49
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	701	2.83
คณะบริหารธุรกิจ	6,188	24.91
คณะวิศวกรรมศาสตร์	5,233	21.07
คณะศิลปกรรมศาสตร์	1,499	6.03
คณะศิลปศาสตร์	1,813	7.30
วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย	373	1.50
คณะพยาบาลศาสตร์	75	0.30
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	1,482	5.97
คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	2,116	8.52
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1,404	5.65

จากตารางที่ 2 พบว่า จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 24,839 เป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 24.91 รองลงมาเป็นนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 21.07 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คิดเป็นร้อยละ 9.43 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คิดเป็นร้อยละ 8.52 คณะศิลปศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 7.30 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 6.49 คณะศิลปกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 6.03 คณะเทคโนโลยีการเกษตร คิดเป็นร้อยละ 5.97 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คิดเป็นร้อยละ 5.65 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 2.83 วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย คิดเป็นร้อยละ 1.50 และน้อยที่สุดเป็นคณะพยาบาลศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 0.30 (ตามลำดับ)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 โดยหาค่าจำนวนและร้อยละ ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังตารางที่ 3-27

ตารางที่ 3 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	284	12.12
เป็นบางครั้ง	1,250	53.35
เป็นบ่อย	504	21.53
เป็นประจำ	305	13.00
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	248	10.58
เป็นบางครั้ง	1,427	60.90
เป็นบ่อย	436	18.62
เป็นประจำ	232	9.90
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	282	12.04
เป็นบางครั้ง	1,395	59.54
เป็นบ่อย	434	18.52
เป็นประจำ	232	9.90
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	486	20.74
เป็นบางครั้ง	1,294	55.23
เป็นบ่อย	371	15.83
เป็นประจำ	192	8.20
ข้อ 5 กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	661	28.21
เป็นบางครั้ง	1,212	51.68

ตารางที่ 3 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เป็นบ่อย	293	12.51
เป็นประจำ	177	7.60
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	359	11.05
เป็นบางครั้ง	1,354	57.79
เป็นบ่อย	431	22.66
เป็นประจำ	199	8.50
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	291	12.42
เป็นบางครั้ง	1,259	53.73
เป็นบ่อย	527	22.45
เป็นประจำ	266	11.40
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	327	13.93
เป็นบางครั้ง	1,254	53.52
เป็นบ่อย	498	21.23
เป็นประจำ	264	11.32
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	569	24.29
เป็นบางครั้ง	1,080	46.09
เป็นบ่อย	422	18.01
เป็นประจำ	272	11.61
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	512	21.85
เป็นบางครั้ง	1,282	54.72
เป็นบ่อย	359	15.32
เป็นประจำ	190	8.11

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะครุศาสตร์
อุตสาหกรรม ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการเป็นบางครั้ง จำนวน
1,250 คน คิดเป็นร้อยละ 53.35 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง
จำนวน 1,427 คน คิดเป็นร้อยละ 60.90 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง
จำนวน 1,395 คน คิดเป็นร้อยละ 59.54 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ
เป็นบางครั้ง จำนวน 1,294 คน คิดเป็นร้อยละ 55.23 ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ใน
ระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,212 คน คิดเป็นร้อยละ 51.68 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ใน
ระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,354 คน คิดเป็นร้อยละ 57.79 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่ยอมทำอะไร
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,259 คน คิดเป็นร้อยละ 53.73 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดใน
การทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,254 คน คิดเป็นร้อยละ 53.52 ข้อ 9 ปวด
หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,080 คน
คิดเป็นร้อยละ 46.09 และข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,282 คน
คิดเป็นร้อยละ 54.72



ตารางที่ 4 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายสาขา)

ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	จำนวน (คน)	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	ร้อยละ
คอมพิวเตอร์ศึกษา	189	8	4.23	28	14.81	56	29.64	40	21.16	57	30.16
เทคโนโลยีการผลิต	189	11	5.82	29	15.34	71	37.58	39	20.63	39	20.63
เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา	360	13	3.61	42	11.67	107	29.72	96	26.67	102	28.33
เทคโนโลยีสารสนเทศการศึกษา	365	20	5.48	43	11.78	125	34.25	91	24.93	86	23.56
วิศวกรรมคอมพิวเตอร์	177	4	2.26	21	11.86	59	33.34	29	16.38	64	36.16
วิศวกรรมเครื่องกล	164	5	3.05	13	7.93	59	35.97	37	22.56	50	30.49
วิศวกรรมไฟฟ้า	147	9	6.12	10	6.80	58	39.46	25	17.01	45	30.61
วิศวกรรมไฟฟ้า-ไฟฟ้ากำลัง	1	0	0.00	1	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
วิศวกรรมแมคคาทรอนิกส์	225	13	5.78	13	5.78	88	39.11	41	18.22	70	31.11
วิศวกรรมโยธา	167	8	4.79	13	7.78	67	40.12	37	22.16	42	25.15
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และ โทรคมนาคม-โทรคมนาคม	116	4	3.45	12	10.34	36	31.04	19	16.38	45	38.79
วิศวกรรมอุตสาหกรรม	192	13	6.77	20	10.42	75	39.06	32	16.67	52	27.08
อิเล็กทรอนิกส์อัจฉริยะ	8	0	0.00	0	0.00	4	50	4	50.00	0	0.00
อุตสาหกรรมการผลิต	43	1	2.33	5	11.63	10	23.25	14	32.56	13	30.23
รวม	2,343	109	4.65	250	10.67	815	34.79	504	21.51	665	28.38

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม แปลผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 4.65 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 10.67 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 815 คน คิดเป็นร้อยละ 34.79 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 504 คน คิดเป็นร้อยละ 21.51 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 665 คน คิดเป็นร้อยละ 28.38

ตารางที่ 5 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	189	11.72
เป็นบางครั้ง	879	54.53
เป็นบ่อย	373	23.14
เป็นประจำ	171	10.61
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	133	8.25
เป็นบางครั้ง	1,015	62.97
เป็นบ่อย	344	21.34
เป็นประจำ	120	7.44
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	197	12.22
เป็นบางครั้ง	973	60.36
เป็นบ่อย	316	19.60
เป็นประจำ	126	7.82
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	322	19.98
เป็นบางครั้ง	960	59.55
เป็นบ่อย	232	14.37
เป็นประจำ	98	6.10

ตารางที่ 5 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	449	27.85
เป็นบางครั้ง	881	54.65
เป็นบ่อย	197	12.20
เป็นประจำ	85	5.30
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	226	14.02
เป็นบางครั้ง	987	61.23
เป็นบ่อย	293	18.15
เป็นประจำ	106	6.60
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	155	9.62
เป็นบางครั้ง	920	57.07
เป็นบ่อย	379	23.51
เป็นประจำ	158	9.80
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	192	11.91
เป็นบางครั้ง	942	58.44
เป็นบ่อย	331	20.53
เป็นประจำ	147	9.12
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	348	21.59
เป็นบางครั้ง	793	49.19
เป็นบ่อย	308	19.11
เป็นประจำ	163	10.11
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	314	19.48
เป็นบางครั้ง	903	56.02
เป็นบ่อย	276	17.12
เป็นประจำ	119	7.38

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองคณะเทคโนโลยี-
คหกรรมศาสตร์ ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน
879 คน คิดเป็นร้อยละ 54.53 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน
1,015 คน คิดเป็นร้อยละ 62.97 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 973 คน
คิดเป็นร้อยละ 60.36 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน
960 คน คิดเป็นร้อยละ 59.55 ข้อ 5 กระทบกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง
จำนวน 881 คน คิดเป็นร้อยละ 54.65 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง
จำนวน 987 คน คิดเป็นร้อยละ 61.23 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ
เป็นบางครั้ง จำนวน 920 คน คิดเป็นร้อยละ 57.07 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ใน
ระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 942 คน คิดเป็นร้อยละ 58.44 ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย
และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 793 คน คิดเป็นร้อยละ 49.19 และข้อ 10 มีนั่ง
วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 903 คน คิดเป็นร้อยละ 56.02



ตารางที่ 6 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายสาขา)

เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	จำนวน (คน)	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	ร้อยละ
การศึกษาปฐมวัย	236	11	4.66	28	11.86	80	33.90	58	24.58	59	25.00
การออกแบบแฟชั่นและเครื่องแต่งกาย	285	7	2.46	23	8.07	91	31.93	70	24.56	94	32.98
เทคโนโลยีการประดิษฐ์และสร้างสรรค์	161	2	1.24	12	7.45	65	40.37	41	25.47	41	25.47
ศิลปประดิษฐ์ในงานคหกรรมศาสตร์	60	5	8.33	8	13.33	26	43.34	12	20.00	9	15.00
สิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม	4	0	0.00	1	25.00	1	25.00	2	50.00	0	0.00
อาหารและโภชนาการ	677	23	3.40	69	10.19	241	35.60	180	26.59	164	24.22
อุตสาหกรรมงานอาหาร	13	1	7.69	1	7.69	3	23.08	5	38.46	3	23.08
อุตสาหกรรมบริการอาหาร	176	10	5.68	19	10.80	55	31.25	43	24.43	49	27.84
รวม	1,612	59	3.66	161	9.99	562	34.86	411	25.50	419	25.99

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองคณะเทคโนโลยี-
คหกรรมศาสตร์ แปลผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 59 คน
คิดเป็นร้อยละ 3.66 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ
9.99 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 562 คน คิดเป็นร้อยละ
34.86 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 411 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50
และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 419 คน คิดเป็นร้อยละ 25.99

ตารางที่ 7 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	103	14.69
เป็นบางครั้ง	329	46.93
เป็นบ่อย	172	24.54
เป็นประจำ	97	13.84
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	59	8.42
เป็นบางครั้ง	402	57.35
เป็นบ่อย	174	24.82
เป็นประจำ	66	9.41
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	75	10.70
เป็นบางครั้ง	381	54.35
เป็นบ่อย	174	24.82
เป็นประจำ	71	10.13
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	131	18.69
เป็นบางครั้ง	401	57.20
เป็นบ่อย	121	17.26
เป็นประจำ	48	6.85

ตารางที่ 7 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	158	22.54
เป็นบางครั้ง	371	52.92
เป็นบ่อย	119	16.98
เป็นประจำ	53	7.56
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	92	13.12
เป็นบางครั้ง	387	55.21
เป็นบ่อย	148	21.11
เป็นประจำ	74	10.56
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	65	9.27
เป็นบางครั้ง	309	44.08
เป็นบ่อย	198	28.25
เป็นประจำ	129	18.40
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	94	13.41
เป็นบางครั้ง	354	50.50
เป็นบ่อย	170	24.25
เป็นประจำ	83	11.84
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	100	14.27
เป็นบางครั้ง	291	41.51
เป็นบ่อย	183	26.11
เป็นประจำ	127	18.11
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	118	16.83
เป็นบางครั้ง	381	54.35
เป็นบ่อย	138	19.69
เป็นประจำ	64	9.13

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการเป็นบางครั้ง จำนวน 329 คน คิดเป็นร้อยละ 46.93 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 402 คน คิดเป็นร้อยละ 57.35 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 54.35 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 401 คน คิดเป็นร้อยละ 57.20 ข้อ 5 กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 371 คน คิดเป็นร้อยละ 52.92 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 387 คน คิด 55.21 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 44.08 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 354 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยและหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 291 คน คิดเป็นร้อยละ 41.51 และข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 54.35



ตารางที่ 8 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายสาขา)

สถาปัตยกรรมศาสตร์	จำนวน (คน)	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	ร้อยละ
เทคโนโลยีสถาปัตยกรรม	1	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	100.00	0	0.00
สถาปัตยกรรม	461	17	3.69	31	6.72	123	26.68	118	25.60	172	37.31
สถาปัตยกรรมภายใน	239	8	3.35	20	8.37	75	31.38	60	25.10	76	31.80
รวม	701	25	3.57	51	7.28	198	28.24	179	25.53	248	35.38



จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ แพลมผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 3.57 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 7.28 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 28.24 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 25.53 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 35.38

ตารางที่ 9 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 จำแนกรายข้อ

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	798	12.90
เป็นบางครั้ง	3,579	57.84
เป็นบ่อย	1,302	21.04
เป็นประจำ	509	8.22
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	535	8.65
เป็นบางครั้ง	4,161	67.24
เป็นบ่อย	1,113	17.99
เป็นประจำ	379	6.12
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	742	11.99
เป็นบางครั้ง	3,965	64.08
เป็นบ่อย	1,121	18.12
เป็นประจำ	360	5.81
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	1,356	21.91
เป็นบางครั้ง	3,756	60.70
เป็นบ่อย	775	12.52
เป็นประจำ	301	4.87

ตาราง 9 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 จำแนกรายข้อ (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระจายอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	2,006	32.42
เป็นบางครั้ง	3,310	53.49
เป็นบ่อย	634	10.25
เป็นประจำ	238	3.84
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	792	12.80
เป็นบางครั้ง	3,769	60.91
เป็นบ่อย	1,218	19.68
เป็นประจำ	409	6.61
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	631	10.20
เป็นบางครั้ง	3,425	55.35
เป็นบ่อย	1,481	23.93
เป็นประจำ	651	10.52
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	780	12.61
เป็นบางครั้ง	3,388	54.75
เป็นบ่อย	1,404	22.69
เป็นประจำ	616	9.95
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	1,632	26.37
เป็นบางครั้ง	3,003	48.53
เป็นบ่อย	1,058	17.10
เป็นประจำ	495	8.00
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	1,302	21.04
เป็นบางครั้ง	3,512	56.76
เป็นบ่อย	1,016	16.42
เป็นประจำ	358	5.78

จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองคณะบริหารธุรกิจ ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 3,579 คน คิดเป็นร้อยละ 57.84 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 4,161 คน คิดเป็นร้อยละ 67.24 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 3,965 คน คิดเป็นร้อยละ 64.08 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการเป็นบางครั้ง จำนวน 3,756 คน คิดเป็นร้อยละ 60.70 ข้อ 5 กระทบกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 3,310 คน คิดเป็นร้อยละ 53.49 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 3,769 คน คิดเป็นร้อยละ 60.91 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่ยอมทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 3,425 คน คิดเป็นร้อยละ 55.35 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 3,388 คน คิดเป็นร้อยละ 54.75 ข้อ 9 ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการเป็นบางครั้ง จำนวน 3,003 คน คิดเป็นร้อยละ 48.53 และ ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 3,512 คน คิดเป็นร้อยละ 56.76



ตารางที่ 10 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายสาขา)

บริหารธุรกิจ	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
ไม่ระบุสาขา	1,104	23	2.08	120	10.87	356	32.25	323	29.26	282	25.54
Business English	66	4	6.06	3	4.55	21	31.81	19	28.79	19	28.79
International Business Administration	101	9	8.91	10	9.90	28	27.73	31	30.69	23	22.77
Maketing	39	3	7.69	4	10.26	16	41.02	5	12.82	11	28.21
การเงิน	536	9	1.68	61	11.38	206	38.44	156	29.10	104	19.40
การจัดการ-การจัดการทรัพยากรมนุษย์	555	22	3.96	61	10.99	201	36.22	157	28.29	114	20.54
การจัดการ-การจัดการทั่วไป	652	29	4.45	79	12.12	255	39.10	153	23.47	136	20.86
การจัดการ-การจัดการสำนักงาน	3	1	33.33	1	33.33	1	33.34	0	0.00	0	0.00
การจัดการ-การจัดการอุตสาหกรรม2	1	0	0.00	1	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
การจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน	232	14	6.03	30	12.93	81	34.92	69	29.74	38	16.38
การตลาด	1,128	46	4.08	121	10.73	408	36.17	280	24.82	273	24.20
การบริหารธุรกิจระหว่างประเทศ	580	21	3.62	55	9.48	202	34.84	155	26.72	147	25.34
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	719	24	3.34	79	10.99	247	34.35	192	26.70	177	24.62
เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ	340	17	5.00	38	11.18	124	36.47	95	27.94	66	19.41
เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศ	132	2	1.52	11	8.33	49	37.12	38	28.79	32	24.24
รวม	6,188	224	3.62	674	10.89	2,195	35.47	1,673	27.04	1,422	22.98

จากตารางที่ 10 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะบริหารธุรกิจ แปลผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 3.62 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 674 คน คิดเป็นร้อยละ 10.89 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 2,195 คน คิดเป็นร้อยละ 35.47 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 1,673 คน คิดเป็นร้อยละ 27.04 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 1,422 คน คิดเป็นร้อยละ 22.98

ตารางที่ 11 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	687	13.13
เป็นบางครั้ง	2,647	50.58
เป็นบ่อย	1,257	24.02
เป็นประจำ	642	12.27
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	560	10.70
เป็นบางครั้ง	3,207	61.28
เป็นบ่อย	1,036	19.80
เป็นประจำ	430	8.22
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	653	12.48
เป็นบางครั้ง	3,073	58.70
เป็นบ่อย	1,051	20.08
เป็นประจำ	456	8.74
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	1,070	20.45
เป็นบางครั้ง	3,001	57.35
เป็นบ่อย	807	15.42
เป็นประจำ	355	6.78

ตาราง 11 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 จำแนกรายข้อ (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	1,492	28.51
เป็นบางครั้ง	2,664	50.91
เป็นบ่อย	729	13.93
เป็นประจำ	348	6.65
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	734	14.03
เป็นบางครั้ง	2,956	56.49
เป็นบ่อย	1,082	20.68
เป็นประจำ	461	8.80
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	670	12.80
เป็นบางครั้ง	2,776	53.05
เป็นบ่อย	1,196	22.85
เป็นประจำ	591	11.30
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	680	12.99
เป็นบางครั้ง	2,686	51.33
เป็นบ่อย	1,239	23.68
เป็นประจำ	628	12.00
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	1,327	25.36
เป็นบางครั้ง	2,414	46.13
เป็นบ่อย	992	18.96
เป็นประจำ	500	9.55
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	1,161	22.19
เป็นบางครั้ง	2,873	54.90
เป็นบ่อย	843	16.11
เป็นประจำ	356	6.80

จากตารางที่ 11 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองคณะ วิศวกรรมศาสตร์ ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 2,647 คน คิดเป็นร้อยละ 50.58 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการเป็นบางครั้ง จำนวน 3,207 คน คิดเป็นร้อยละ 61.28 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 3,073 คน คิดเป็นร้อยละ 58.70 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 3,001 คน คิดเป็นร้อยละ 57.35 ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 2,664 คน คิดเป็นร้อยละ 50.91 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 2,956 คน คิดเป็นร้อยละ 56.49 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่ยอมทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 2,776 คน คิดเป็นร้อยละ 53.05 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาด ใน การทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 2,686 คน คิดเป็นร้อยละ 51.33 ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 2,414 คน คิดเป็นร้อยละ 46.13 และข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 2,873 คน คิดเป็นร้อยละ 54.90



ตารางที่ 12 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายสาขา)

วิศวกรรมศาสตร์	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
วิศวกรรม	138	8	5.80	20	14.49	65	47.10	30	21.74	15	10.87
วิศวกรรมเกษตร-วิศวกรรมเครื่องจักรกลเกษตร	5	0	0.00	1	20.00	1	20.00	2	40.00	1	20.00
วิศวกรรมเกษตร-วิศวกรรมดินและน้ำ	36	1	2.78	3	8.33	10	27.78	6	16.67	16	44.44
วิศวกรรมคอมพิวเตอร์	446	17	3.81	50	11.21	177	39.69	77	17.26	125	28.03
วิศวกรรมเคมี	251	9	3.59	17	6.77	88	35.06	62	24.70	75	29.88
วิศวกรรมเคมีสิ่งทอ-การผลิตเส้นใยสังเคราะห์	6	0	0.00	1	16.67	1	16.67	3	50.00	1	16.67
วิศวกรรมเคมีสิ่งทอ-เคมีสิ่งทอ	4	0	0.00	1	25.00	1	25.00	0	0.00	2	50.00
วิศวกรรมเคมีสิ่งทอและเส้นใย-เคมีและสีสิ่งทอ	57	4	7.02	4	7.02	19	33.33	17	29.82	13	22.81
วิศวกรรมเคมีสิ่งทอและเส้นใย-พอลิเมอร์และเส้นใย	96	3	3.13	13	13.54	32	33.33	24	25.00	24	25.00
วิศวกรรมเครื่องกล	391	18	4.60	42	10.74	127	32.48	95	24.30	109	27.88
วิศวกรรมเครื่องกล-วิศวกรรมระบบราง	102	1	0.98	14	13.73	39	38.24	22	21.57	26	25.49
วิศวกรรมเครื่องจักรกลเกษตร	108	7	6.48	8	7.41	40	37.04	24	22.22	29	26.85
วิศวกรรมเครื่องนุ่งห่ม	7	0	0.00	0	0.00	3	42.86	0	0.00	4	57.14
วิศวกรรมชลประทานและการจัดการน้ำ	143	5	3.50	15	10.49	54	37.76	26	18.18	43	30.07
วิศวกรรมพลาสติก	33	2	6.06	6	18.18	10	30.30	3	9.09	12	36.36
วิศวกรรมพอลิเมอร์	24	4	16.67	1	4.17	8	33.33	6	25.00	5	20.83

ตารางที่ 12 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายสาขา) (ต่อ)

วิศวกรรมศาสตร์	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
วิศวกรรมไฟฟ้า	464	23	4.96	51	10.99	149	32.11	105	22.63	136	29.31
วิศวกรรมโยธา	585	28	4.79	59	10.09	209	35.73	133	22.74	156	26.67
วิศวกรรมระบบราง	31	0	0.00	1	3.23	15	48.39	10	32.26	5	16.13
วิศวกรรมวัสดุ-วิศวกรรมพลาสติก	212	10	4.72	15	7.08	75	35.38	53	25.00	59	27.83
วิศวกรรมวัสดุ-วิศวกรรมพอลิเมอร์	244	16	6.56	26	10.66	73	29.92	63	25.82	66	27.05
วิศวกรรมสำรวจ	8	0	0.00	1	12.50	3	37.50	1	12.50	3	37.50
วิศวกรรมสิ่งทอ-วิศวกรรมเครื่องนุ่งห่ม	61	4	6.56	3	4.92	28	45.90	16	26.23	10	16.39
วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม	86	6	6.98	8	9.30	28	32.56	17	19.77	27	31.40
วิศวกรรมอาหาร	132	3	2.27	23	17.42	32	24.24	37	28.03	37	28.03
วิศวกรรมสิ่งทอ	204	6	2.94	23	11.27	60	29.41	50	24.51	65	31.86
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-โทรคมนาคม	11	1	9.09	2	18.18	2	18.18	0	0.00	6	54.55
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-วิศวกรรมโทรคมนาคม	337	10	2.97	38	11.28	110	32.64	91	27.00	88	26.11
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-วิศวกรรมสื่อสารโครงข่าย	127	7	5.51	12	9.45	41	32.28	26	20.47	41	32.28
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์	192	6	3.13	12	6.25	67	34.90	52	27.08	55	28.65
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์อากาศยาน	30	2	6.67	1	3.33	6	20.00	13	43.33	8	26.67
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และโทรคมนาคม-อิเล็กทรอนิกส์	8	0	0.00	1	12.50	2	25.00	4	50.00	1	12.50

ตารางที่ 12 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายสาขา) (ต่อ)

วิศวกรรมศาสตร์	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
วิศวกรรมอุตสาหการ-การจัดการวิศวกรรม	18	1	5.56	1	5.56	8	44.44	1	5.56	7	38.89
วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมกระบวนการผลิต	5	0	0.00	2	40.00	0	0.00	3	60.00	0	0.00
วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมการผลิต	294	16	5.44	27	9.18	94	31.97	67	22.79	90	30.61
วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการ	337	16	4.75	41	12.17	110	32.64	79	23.44	91	27.00
รวม	5,233	234	4.47	543	10.38	1,787	34.14	1,218	23.28	1,451	27.73



จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะวิศวกรรมศาสตร์ แพลมผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 4.47 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 543 คน คิดเป็นร้อยละ 10.38 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 1,787 คน คิดเป็นร้อยละ 34.14 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 1,218 คน คิดเป็นร้อยละ 2.28 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 1,451 คน คิดเป็นร้อยละ 27.73

ตารางที่ 13 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	172	11.47
เป็นบางครั้ง	794	52.97
เป็นบ่อย	350	23.35
เป็นประจำ	183	12.21
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	130	8.67
เป็นบางครั้ง	918	61.24
เป็นบ่อย	323	21.55
เป็นประจำ	128	8.54
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	156	10.41
เป็นบางครั้ง	890	59.37
เป็นบ่อย	322	21.48
เป็นประจำ	131	8.74
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	275	18.35
เป็นบางครั้ง	886	59.11
เป็นบ่อย	233	15.54
เป็นประจำ	105	7.00

ตารางที่ 13 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	409	27.28
เป็นบางครั้ง	785	52.37
เป็นบ่อย	194	12.94
เป็นประจำ	111	7.41
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	204	13.61
เป็นบางครั้ง	879	58.64
เป็นบ่อย	296	19.75
เป็นประจำ	120	8.00
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	162	10.81
เป็นบางครั้ง	766	51.10
เป็นบ่อย	372	24.82
เป็นประจำ	199	13.27
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	208	13.88
เป็นบางครั้ง	796	53.10
เป็นบ่อย	319	21.28
เป็นประจำ	176	11.74
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	290	19.35
เป็นบางครั้ง	713	47.57
เป็นบ่อย	326	21.75
เป็นประจำ	170	11.33
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	281	18.75
เป็นบางครั้ง	805	53.70
เป็นบ่อย	279	18.61
เป็นประจำ	134	8.94

จากตารางที่ 13 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะศิลปกรรมศาสตร์ ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 794 คน คิดเป็นร้อยละ 52.97 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 918 คน คิดเป็นร้อยละ 61.24 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 890 คน คิดเป็นร้อยละ 59.37 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 886 คน คิดเป็นร้อยละ 59.11 ข้อ 5 ภาระงานระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 785 คน คิดเป็นร้อยละ 52.37 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 879 คน คิดเป็นร้อยละ 58.64 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 766 คน คิดเป็นร้อยละ 51.10 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง 796 คน คิดเป็นร้อยละ 53.10 ข้อ 9 ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 713 คน คิดเป็นร้อยละ 47.57 และ ข้อ 10 มีนั่ง วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 805 คน คิดเป็นร้อยละ 53.70



ตารางที่ 14 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2
(จำแนกรายสาขา)

ศิลปกรรมศาสตร์	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
เครื่องปั้นดินเผา	5	0	0.00	1	20.00	1	20.00	1	20.00	2	40.00
จิตรกรรม	94	1	1.06	5	5.32	29	30.85	30	31.91	29	30.85
ดนตรีคีตศิลป์ไทยศึกษา	109	7	6.42	11	10.09	54	49.54	15	13.76	22	20.18
ดนตรีคีตศิลป์สากลศึกษา	141	12	8.51	10	7.09	49	34.75	29	20.57	41	29.08
ดนตรีสากล	69	8	11.59	4	5.80	15	21.74	17	24.64	25	36.23
ดุริยางค์ไทย	1	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	100.00
ดุริยางค์สากล	2	0	0.00	1	50.00	1	50.00	0	0.00	0	0.00
นวัตกรรมการออกแบบผลิตภัณฑ์ร่วมสมัย	232	13	5.60	14	6.03	86	37.07	48	20.69	71	30.60
นาฏศิลป์ไทย	333	6	1.80	27	8.11	115	34.53	96	28.83	89	26.73
นาฏศิลป์สากล	1	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	100.00
ประติมากรรม	69	3	4.35	6	8.70	22	31.88	15	21.74	23	33.33
ศิลปะไทย	53	1	1.89	4	7.55	16	30.19	11	20.75	21	39.62
ศิลปะภาพพิมพ์	74	2	2.70	8	10.81	31	41.89	15	20.27	18	24.32
หัตถกรรม	1	0	0.00	0	0.00	1	100.00	0	0.00	0	0.00

ตาราง 14 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายสาขา) (ต่อ)

ศิลปกรรมศาสตร์	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
	(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	ร้อยละ
ออกแบบนิเทศศิลป์	128	4	3.13	12	9.38	36	28.13	39	30.47	37	28.91
ออกแบบผลิตภัณฑ์	86	2	2.33	8	9.30	31	36.05	25	29.07	20	23.26
ออกแบบภายใน	101	4	3.96	6	5.94	27	26.73	31	30.69	33	32.67
รวม	1,499	63	4.20	117	7.81	514	34.28	372	24.82	433	28.89



จากตารางที่ 14 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะศิลปกรรมศาสตร์ แพลผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 7.81 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 514 คน คิดเป็นร้อยละ 34.28 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 372 คน คิดเป็นร้อยละ 24.82 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 433 คน คิดเป็น ร้อยละ 28.89

ตารางที่ 15 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	216	11.91
เป็นบางครั้ง	1,033	56.98
เป็นบ่อย	405	22.34
เป็นประจำ	159	8.77
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	140	7.72
เป็นบางครั้ง	1,176	64.86
เป็นบ่อย	377	20.79
เป็นประจำ	120	6.63
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	216	11.91
เป็นบางครั้ง	1,132	62.44
เป็นบ่อย	348	19.19
เป็นประจำ	117	6.46
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	349	19.25
เป็นบางครั้ง	1,140	62.88
เป็นบ่อย	232	12.80
เป็นประจำ	92	5.07

ตารางที่ 15 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	592	32.65
เป็นบางครั้ง	963	53.12
เป็นบ่อย	196	10.81
เป็นประจำ	62	3.42
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	239	13.18
เป็นบางครั้ง	1,077	59.40
เป็นบ่อย	389	21.46
เป็นประจำ	108	5.96
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	182	10.04
เป็นบางครั้ง	964	53.17
เป็นบ่อย	466	25.70
เป็นประจำ	201	11.09
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	201	11.09
เป็นบางครั้ง	927	51.13
เป็นบ่อย	468	25.81
เป็นประจำ	217	11.97
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	510	28.13
เป็นบางครั้ง	838	46.22
เป็นบ่อย	325	17.93
เป็นประจำ	140	7.72
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	403	22.23
เป็นบางครั้ง	996	54.94
เป็นบ่อย	302	16.66
เป็นประจำ	112	6.17

จากตารางที่ 15 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะศิลปศาสตร์ ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,033 คน คิดเป็นร้อยละ 56.98 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,176 คน คิดเป็นร้อยละ 64.86 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,132 คน คิดเป็นร้อยละ 62.44 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,140 คน คิดเป็นร้อยละ 62.88 ข้อ 5 กระทบกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 963 คน คิดเป็นร้อยละ 53.12 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,077 คน คิดเป็นร้อยละ 59.40 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 964 คน คิดเป็นร้อยละ 53.17 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง 927 คน คิดเป็น ร้อยละ 51.13 ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 838 คน คิดเป็นร้อยละ 46.22 และข้อ 10 มีนั่ง วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 996 คน คิดเป็นร้อยละ 54.94



ตารางที่ 16 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายสาขา)

ศิลปศาสตร์	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
การจัดการโรงแรม	769	19	2.47	91	11.83	249	32.38	230	29.91	180	23.41
การท่องเที่ยว	452	10	2.21	46	10.18	144	31.86	133	29.42	119	26.33
การโรงแรม	11	2	18.18	0	0.00	4	36.36	3	27.27	2	18.18
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	553	15	2.71	64	11.57	169	30.56	157	28.39	148	26.76
อุตสาหกรรมบริการการบิน	28	1	3.57	7	25.00	13	46.43	6	21.43	1	3.57
รวม	1,813	47	2.59	208	11.47	579	31.94	529	29.18	450	24.82



จากตารางที่ 16 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองคณะศิลปศาสตร์ แพลมระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 2.59 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 11.47 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 579 คน คิดเป็นร้อยละ 31.94 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 529 คน คิดเป็นร้อยละ 29.18 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 450 คน คิดเป็นร้อยละ 24.82

ตารางที่ 17 ระดับความเครียดของนักศึกษา วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	43	11.53
เป็นบางครั้ง	223	59.79
เป็นบ่อย	72	19.30
เป็นประจำ	35	9.38
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	16	4.29
เป็นบางครั้ง	252	67.56
เป็นบ่อย	77	20.64
เป็นประจำ	28	7.51
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	36	9.65
เป็นบางครั้ง	227	60.86
เป็นบ่อย	79	21.18
เป็นประจำ	31	8.31
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	58	15.55
เป็นบางครั้ง	229	61.39
เป็นบ่อย	63	16.89
เป็นประจำ	23	6.17

ตารางที่ 17 ระดับความเครียดของนักศึกษา วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	109	29.22
เป็นบางครั้ง	204	54.69
เป็นบ่อย	39	10.46
เป็นประจำ	21	5.63
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	49	13.14
เป็นบางครั้ง	215	57.64
เป็นบ่อย	83	22.25
เป็นประจำ	26	6.97
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	32	8.58
เป็นบางครั้ง	185	49.60
เป็นบ่อย	106	28.42
เป็นประจำ	50	13.40
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	35	9.38
เป็นบางครั้ง	213	57.10
เป็นบ่อย	87	23.32
เป็นประจำ	38	10.20
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	47	12.60
เป็นบางครั้ง	155	41.55
เป็นบ่อย	94	25.20
เป็นประจำ	77	20.65
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	69	18.50
เป็นบางครั้ง	200	53.62
เป็นบ่อย	70	18.77
เป็นประจำ	34	9.11

จากตารางที่ 17 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 59.79 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 67.56 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 60.86 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 61.39 ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 54.69 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 57.64 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 49.60 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 57.10 ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 41.55 และข้อ 10 มีนั่งวิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 53.62



ตารางที่ 18 แปลผลความเครียดของนักศึกษา วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2
(จำแนกรายสาขา)

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
การแพทย์แผนไทยประยุกต์	212	4	1.89	21	9.91	61	28.77	57	26.89	69	32.55
สุขภาพความงามและสปา	40	1	2.50	3	7.50	15	37.50	11	27.50	10	25.00
สุขภาพและความงาม	121	2	1.65	9	7.44	34	28.10	43	35.54	33	27.27
รวม	373	7	1.88	33	8.85	110	29.48	111	29.76	112	30.03



จากตารางที่ 18 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย แผลผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.88 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.85 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 110 คน คิดเป็นร้อยละ 29.48 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 29.76 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 30.03

ตารางที่ 19 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	11	14.67
เป็นบางครั้ง	50	66.67
เป็นบ่อย	10	13.33
เป็นประจำ	4	5.33
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	11	14.67
เป็นบางครั้ง	54	72.00
เป็นบ่อย	6	8.00
เป็นประจำ	4	5.33
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	17	22.67
เป็นบางครั้ง	48	64.00
เป็นบ่อย	2	10.67
เป็นประจำ	8	2.66
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	21	28.00
เป็นบางครั้ง	49	65.33
เป็นบ่อย	8	4.00
เป็นประจำ	2	2.67

ตารางที่ 19 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	31	41.33
เป็นบางครั้ง	41	54.67
เป็นบ่อย	1	1.33
เป็นประจำ	2	2.67
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	14	18.67
เป็นบางครั้ง	49	65.33
เป็นบ่อย	10	13.33
เป็นประจำ	2	2.67
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	14	18.67
เป็นบางครั้ง	48	64.00
เป็นบ่อย	8	10.67
เป็นประจำ	5	6.66
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	10	18.67
เป็นบางครั้ง	46	64.00
เป็นบ่อย	14	10.67
เป็นประจำ	5	6.66
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	33	44.00
เป็นบางครั้ง	34	45.33
เป็นบ่อย	6	8.00
เป็นประจำ	2	2.67
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	26	34.67
เป็นบางครั้ง	40	53.33
เป็นบ่อย	8	10.67
เป็นประจำ	1	1.33

จากตารางที่ 19 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะพยาบาลศาสตร์ ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง 54 คน คิดเป็นร้อยละ 72.00 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 65.33 ข้อ 5 กระทบกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 54.67 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 65.33 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง 46 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 34 คน คิดเป็น ร้อยละ 45.33 และข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33



ตารางที่ 20 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2
(จำแนกรายสาขา)

พยาบาลศาสตร์	จำนวน (คน)	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	ร้อยละ
พยาบาลศาสตร์	75	4	5.33	16	21.33	28	37.34	21	28.00	6	8.00
รวม	75	4	5.33	16	21.33	28	37.34	21	28.00	6	8.00



จากตารางที่ 20 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะพยาบาลศาสตร์ แพลตฟอร์มความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่สนใจในคำตอบ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.33 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 21.33 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 28 คน คิดเป็นร้อยละ 37.34 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00

ตารางที่ 21 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีการเกษตร

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	199	13.43
เป็นบางครั้ง	795	53.64
เป็นบ่อย	347	23.41
เป็นประจำ	141	9.52
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	139	9.38
เป็นบางครั้ง	912	61.54
เป็นบ่อย	320	21.59
เป็นประจำ	111	7.49
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	182	12.28
เป็นบางครั้ง	879	59.31
เป็นบ่อย	302	20.38
เป็นประจำ	119	8.03
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	287	19.37
เป็นบางครั้ง	866	58.43
เป็นบ่อย	229	15.45
เป็นประจำ	100	6.75

ตาราง 21 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีการเกษตร

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระจายอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	458	30.90
เป็นบางครั้ง	733	49.46
เป็นบ่อย	194	13.09
เป็นประจำ	97	6.55
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	175	11.81
เป็นบางครั้ง	866	58.43
เป็นบ่อย	311	20.99
เป็นประจำ	130	8.77
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	138	9.31
เป็นบางครั้ง	765	51.62
เป็นบ่อย	404	27.26
เป็นประจำ	175	11.81
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	209	14.10
เป็นบางครั้ง	781	52.70
เป็นบ่อย	330	22.27
เป็นประจำ	162	10.93
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	359	24.22
เป็นบางครั้ง	665	44.87
เป็นบ่อย	297	20.04
เป็นประจำ	161	10.87
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	308	20.78
เป็นบางครั้ง	811	54.72
เป็นบ่อย	242	16.33
เป็นประจำ	121	8.17

จากตารางที่ 21 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะเทคโนโลยีการเกษตร
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการเป็นบางครั้ง จำนวน 795 คน คิดเป็น
ร้อยละ 53.64 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง 912 คน คิดเป็นร้อยละ
61.54 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 879 คน คิดเป็นร้อยละ
59.31 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 866 คน คิด
เป็นร้อยละ 58.43 ข้อ 5 ภาระงานกระจายอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 733
คน คิดเป็นร้อยละ 49.46 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 866
คน คิดเป็นร้อยละ 58.43 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน
765 คน คิดเป็นร้อยละ 51.62 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็น
บางครั้ง 781 คน คิดเป็นร้อยละ 52.70 ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย และหลัง ส่วน
ใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 665 คน คิดเป็นร้อยละ 44.87 และข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 811 คน คิดเป็นร้อยละ 54.72



ตารางที่ 22 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2
(จำแนกรายสาขา)

เทคโนโลยีการเกษตร	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
การผลิตพืช	214	8	3.74	35	16.36	71	33.18	36	16.82	64	29.91
เทคโนโลยีภูมิทัศน์	254	14	5.51	22	8.66	81	31.89	54	21.26	83	32.68
ประมง	166	11	6.63	11	6.63	53	31.93	32	19.28	59	35.54
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร	412	11	2.67	45	10.92	158	38.35	106	25.73	92	22.33
วิทยาศาสตร์สุขภาพสัตว์	110	2	1.82	8	7.27	44	40.00	26	23.64	30	27.27
วิศวกรรมแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตร	93	3	3.23	5	5.38	27	29.03	18	19.35	40	43.01
สัตวศาสตร์	233	6	2.58	34	14.59	74	31.76	63	27.04	56	24.03
รวม	1,482	55	3.71	160	10.80	508	34.28	335	22.60	424	28.61



จากตารางที่ 22 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะเทคโนโลยีการเกษตร แปลผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 3.71 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 10.80 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 508 คน คิดเป็นร้อยละ 34.28 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 335 คน คิดเป็นร้อยละ 22.60 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก จำนวน 424 คน คิดเป็นร้อยละ 28.61

ตารางที่ 23 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	299	14.13
เป็นบางครั้ง	1,105	52.22
เป็นบ่อย	477	22.54
เป็นประจำ	235	11.11
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	193	9.12
เป็นบางครั้ง	1,268	59.92
เป็นบ่อย	468	22.12
เป็นประจำ	187	8.84
ข้อ 3 มีความกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	249	11.77
เป็นบางครั้ง	1,214	57.37
เป็นบ่อย	465	21.98
เป็นประจำ	188	8.88
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	394	18.62
เป็นบางครั้ง	1,257	59.40
เป็นบ่อย	332	15.69
เป็นประจำ	133	6.29

ตารางที่ 23 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)(ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	620	29.30
เป็นบางครั้ง	1,101	52.03
เป็นบ่อย	282	13.33
เป็นประจำ	113	5.34
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	287	13.56
เป็นบางครั้ง	1,220	57.66
เป็นบ่อย	424	20.04
เป็นประจำ	185	8.74
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	229	10.82
เป็นบางครั้ง	1,096	51.80
เป็นบ่อย	522	24.67
เป็นประจำ	269	12.71
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	255	12.05
เป็นบางครั้ง	1,087	51.37
เป็นบ่อย	517	24.43
เป็นประจำ	257	12.15
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	479	22.64
เป็นบางครั้ง	970	45.84
เป็นบ่อย	424	20.04
เป็นประจำ	243	11.48
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	455	21.50
เป็นบางครั้ง	1,143	54.02
เป็นบ่อย	392	18.53
เป็นประจำ	126	5.95

จากตารางที่ 23 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะเทคโนโลยี
สื่อสารมวลชน ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน
1,150 คน คิดเป็นร้อยละ 52.22 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง 1,268
คน คิดเป็นร้อยละ 59.92 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,214 คน
คิดเป็นร้อยละ 57.37 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน
1,257 คน คิดเป็นร้อยละ 59.40 ข้อ 5 ภาระงานกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง
จำนวน 1,101 คน คิดเป็นร้อยละ 52.03 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง
จำนวน 1,220 คน คิดเป็นร้อยละ 57.66 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็น
บางครั้ง จำนวน 1,096 คน คิดเป็นร้อยละ 51.80 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ใน
ระดับอาการ เป็นบางครั้ง 1,087 คน คิดเป็นร้อยละ 51.37 ข้อ 9 ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย
และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 970 คน คิดเป็นร้อยละ 45.84 และข้อ 10 มีนั่ง
วิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 1,143 คน คิดเป็นร้อยละ 54.02



ตารางที่ 24 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2
(จำแนกรายสาขา)

เทคโนโลยีสารสนเทศ	จำนวน (คน)	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	ร้อยละ
เทคโนโลยีการโฆษณาและประชาสัมพันธ์	339	10	2.95	34	10.03	111	32.74	98	28.91	86	25.37
เทคโนโลยีการถ่ายภาพและภาพยนตร์	424	15	3.54	53	12.50	110	25.94	109	25.71	137	32.31
เทคโนโลยีการโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง	351	8	2.28	35	9.97	103	29.34	97	27.64	108	30.77
เทคโนโลยีการพิมพ์	5	0	0.00	0	0.00	1	20.00	1	20.00	3	60.00
เทคโนโลยีการพิมพ์ดิจิทัลและบรรจุภัณฑ์	290	7	2.41	42	14.48	93	32.07	77	26.55	71	24.48
เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	472	27	5.72	48	10.17	149	31.57	106	22.46	142	30.08
เทคโนโลยีสื่อดิจิทัล	235	5	2.13	19	8.09	77	32.77	57	24.26	77	32.77
รวม	2,116	72	3.40	231	10.92	644	30.43	545	25.76	624	29.48

จากตารางที่ 24 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน แพลตฟอร์มความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 10.92 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 644 คน คิดเป็นร้อยละ 30.43 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 545 คน คิดเป็นร้อยละ 25.76 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก 624 คน คิดเป็นร้อยละ 29.48

ตารางที่ 25 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ		
ไม่เคยเลย	216	15.38
เป็นบางครั้ง	754	53.70
เป็นบ่อย	297	21.15
เป็นประจำ	137	9.77
ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ		
ไม่เคยเลย	140	9.97
เป็นบางครั้ง	875	62.32
เป็นบ่อย	294	20.94
เป็นประจำ	95	6.77
ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ		
ไม่เคยเลย	204	14.53
เป็นบางครั้ง	823	58.62
เป็นบ่อย	276	19.66
เป็นประจำ	101	7.19
ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง		
ไม่เคยเลย	310	14.53
เป็นบางครั้ง	823	58.62
เป็นบ่อย	190	19.66
เป็นประจำ	81	7.19

ตาราง 25 ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายข้อ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อ 5 ภาระงานกระจายอยู่ตลอดเวลา		
ไม่เคยเลย	485	34.54
เป็นบางครั้ง	681	48.50
เป็นบ่อย	175	12.46
เป็นประจำ	63	4.50
ข้อ 6 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ		
ไม่เคยเลย	204	14.53
เป็นบางครั้ง	857	61.04
เป็นบ่อย	257	18.30
เป็นประจำ	86	6.13
ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร		
ไม่เคยเลย	162	11.54
เป็นบางครั้ง	760	54.13
เป็นบ่อย	336	23.93
เป็นประจำ	146	10.40
ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ		
ไม่เคยเลย	196	13.96
เป็นบางครั้ง	773	55.06
เป็นบ่อย	307	21.87
เป็นประจำ	128	9.11
ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง		
ไม่เคยเลย	389	27.71
เป็นบางครั้ง	648	46.15
เป็นบ่อย	249	17.74
เป็นประจำ	118	8.40
ข้อ 10 มึนงง วิงเวียนศีรษะ		
ไม่เคยเลย	309	22.01
เป็นบางครั้ง	776	55.27
เป็นบ่อย	230	16.38
เป็นประจำ	89	6.34

จากตารางที่ 25 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 754 คน คิดเป็นร้อยละ 53.70 ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง 875 คน คิดเป็นร้อยละ 62.32 ข้อ 3 มีความวุ่นวายใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 823 คน คิดเป็นร้อยละ 58.62 ข้อ 4 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 823 คน คิดเป็นร้อยละ 58.62 ข้อ 5 กระทบกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 681 คน คิดเป็นร้อยละ 48.50 ข้อ 6 รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 857 คน คิดเป็นร้อยละ 61.04 ข้อ 7 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 760 คน คิดเป็นร้อยละ 54.13 ข้อ 8 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง 773 คน คิดเป็นร้อยละ 55.06 ข้อ 9 ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย และหลัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการ เป็นบางครั้ง จำนวน 648 คน คิดเป็นร้อยละ 46.15 และข้อ 10 มีนั่งวิงเวียนศีรษะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอาการเป็นบางครั้ง จำนวน 776 คน คิดเป็นร้อยละ 55.27



ตารางที่ 26 แปลผลความเครียดของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2
(จำแนกรายสาขา)

เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
คณิตศาสตร์	100	6	6.00	8	8.00	39	39.00	17	17.00	30	30.00
เคมี	179	12	6.70	27	15.08	72	40.22	42	23.46	26	14.53
ชีววิทยา	65	1	1.54	11	16.92	22	33.85	16	24.62	15	23.08
ชีววิทยาประยุกต์	161	3	1.86	18	11.18	54	33.54	44	27.33	42	26.09
เทคโนโลยีสารสนเทศ	318	20	6.29	35	11.01	121	38.05	63	19.81	79	24.84
ฟิสิกส์ประยุกต์	90	3	3.33	14	15.56	16	17.78	24	26.67	33	36.67
วิทยาการคอมพิวเตอร์	362	16	4.42	29	8.01	142	39.23	81	22.38	94	25.97
สถิติ	55	4	7.27	5	9.09	23	41.82	14	25.45	9	16.36
สถิติประยุกต์	74	3	4.05	8	10.81	28	37.84	18	24.32	17	22.97
รวม	1,404	68	4.84	155	11.04	517	36.83	319	22.72	345	24.57

จากตารางที่ 26 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แพลผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 4.84 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 11.04 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 517 คน คิดเป็นร้อยละ 36.83 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 319 คน คิดเป็นร้อยละ 22.72 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก 345 คน คิดเป็นร้อยละ 24.57



ตารางที่ 27 แปลผลความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 (จำแนกรายคณะ)

คณะ	จำนวน	0-2 คะแนน ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่ แน่ใจในคำตอบ		3-6 คะแนน ปกติ/ไม่เครียด		7-10 คะแนน เครียดสูงกว่าปกติ เล็กน้อย		11-14 คะแนน เครียดปานกลาง		15 คะแนน ขึ้นไป เครียดมาก	
		(คน)	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)	%	(คน)
ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	2,343	109	4.65	250	10.67	815	34.79	504	21.51	665	28.38
เทคโนโลยีวิศวกรรมศาสตร์	1,612	59	3.66	161	9.99	562	34.86	411	25.50	419	25.99
สถาปัตยกรรมศาสตร์	701	25	3.57	51	7.28	198	28.24	179	25.53	248	35.38
บริหารธุรกิจ	6,188	224	3.62	674	10.89	2,195	35.47	1,673	27.04	1,422	22.98
วิศวกรรมศาสตร์	5,233	234	4.47	543	10.38	1,787	34.14	1,218	23.28	1,451	27.73
ศิลปกรรม	1,499	63	4.20	117	7.81	514	34.28	372	24.82	433	28.89
ศิลปศาสตร์	1,813	47	2.59	208	11.47	579	31.94	529	29.18	450	24.82
วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย	373	7	1.88	33	8.85	110	29.48	111	29.76	112	30.03
พยาบาลศาสตร์	75	4	5.33	16	21.33	28	37.34	21	28.00	6	8.00
เทคโนโลยีการเกษตร	1,482	55	3.71	160	10.80	508	34.28	335	22.60	424	28.61
เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	2,116	72	3.40	231	10.92	644	30.43	545	25.76	624	29.48
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1,404	68	4.84	155	11.04	517	36.83	319	22.72	345	24.57
รวม	24,839	967	3.89	2,599	10.46	8,457	34.05	6,217	25.03	6,599	26.57

จากตารางที่ 27 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ภาพระวม พบว่า แปลผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่า ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 967 คน คิดเป็นร้อยละ 3.89 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ/ไม่เครียด จำนวน 2,599 คน คิดเป็นร้อยละ 10.46 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 8,457 คน คิดเป็นร้อยละ 34.05 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 6,217 คน คิดเป็นร้อยละ 25.03 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก 6,599 คน คิดเป็นร้อยละ 26.57

เมื่อเรียงลำดับตามคณะ/วิทยาลัย สามารถเรียงลำดับได้ดังนี้ คณะที่มีจำนวนนักศึกษาที่มีระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่า เครียดมาก คือ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 35.38 วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย คิดเป็นร้อยละ 30.03 และคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คิดเป็นร้อยละ 29.48



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้วิจัยได้สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังต่อไปนี้

- 5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 5.2 สมมติฐานการวิจัย
- 5.3 วิธีดำเนินการวิจัย
- 5.4 สรุปผลการวิจัย
- 5.5 อภิปรายผล
- 5.6 ข้อเสนอแนะ

5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

5.2 สมมติฐานในการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เมื่อจำแนกตามคณะ/ วิทยาลัย และสาขาที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

5.3 วิธีดำเนินการวิจัย

5.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 26,492 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2561 สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเอง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2550, หน้า 147) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24,839 คน

5.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยศึกษาจากกรอบแนวคิดขององค์ประกอบของความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ประมวลเข้าด้วยกันจากนั้นได้ขอรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาประกอบในการสร้างแบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ (check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 10 ข้อ

แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับการให้คะแนนมีดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่เคยเลย
- 1 หมายถึง เป็นครั้งคราว
- 2 หมายถึง เป็นน้อย
- 3 หมายถึง เป็นประจำ

5.3.3 การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามทั้งหมด มาตรวจสอบหาความสมบูรณ์ความถูกต้องในการตอบของแบบสอบถามแล้วนำมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์และถูกต้องเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

การแปลความหมายการให้คะแนนของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทั้งหมดตามขอบเขตของคะแนน ดังนี้

- คะแนน 0-2 ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ
- คะแนน 3-6 ปกติ/ไม่เครียด
- คะแนน 7-10 เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
- คะแนน 11-14 เครียดปานกลาง
- 15 คะแนนขึ้นไป เครียดมาก

5.4 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยดังนี้

5.4.1 ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

1) คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ที่ระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขาวิศวกรรมโยธา, สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า และสาขาแมคคาทรอนิกส์ ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า-ไฟฟ้ากำลัง

2) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขาศิลปประดิษฐ์ในงานคหกรรม, สาขาเทคโนโลยีการประดิษฐ์และสร้างสรรค์ และสาขาอาหารและโภชนาการ ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาอุตสาหกรรมงานอาหาร

3) คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดมาก สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขาสถาปัตยกรรม และสาขาสถาปัตยกรรมภายใน ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาเทคโนโลยีสถาปัตยกรรม

4) คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขา Marketing, สาขาการจัดการ-การจัดการทั่วไป และสาขาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาการจัดการ-การจัดการอุตสาหกรรม2

5) คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขาวิศวกรรมระบบราง, สาขาวิศวกรรม และสาขาวิศวกรรมสิ่งทอ-วิศวกรรมเครื่องนุ่งห่ม ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาวิศวกรรมอุตสาหกรรม-วิศวกรรมอุตสาหกรรม

6) คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขานวัตกรรมการออกแบบร่วมสมัย, สาขาคอนกรีตศิลป์ไทยศึกษา และสาขาศิลปะภาพพิมพ์ ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขานาฏศิลป์สากล และสาขาดุริยางค์ไทย

7) คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขาอุตสาหกรรมบริการการบิน, สาขาการจัดการโรงแรม และสาขาการจัดการโรงแรม ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

8) วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดมาก สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ และสาขาสุขภาพและความงาม ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาสุขภาพความงามและสปา

9) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

10) คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพสัตว์, สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร และสาขาการผลิตพืช ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาวิศวกรรมแปรรูปผลิตผลเกษตร

11) คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขาเทคโนโลยีสื่อดิจิทัล, สาขาเทคโนโลยีโฆษณาและประชาสัมพันธ์ และสาขาเทคโนโลยีการพิมพ์ดิจิทัลและบรรจุภัณฑ์ ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาเทคโนโลยีการพิมพ์

12) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ภาพรวมเมื่อแปลผลความเครียด อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละมากที่สุด ได้แก่ สาขาสถิติ, สาขาเคมี และวิทยาการคอมพิวเตอร์ ส่วนสาขาที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ สาขาฟิสิกส์ประยุกต์

13) ภาพรวมความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จำนวน 24,839 คน แปลผลระดับความเครียด 0-2 คะแนน แสดงว่าผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ จำนวน 967 คน คิดเป็นร้อยละ 3.89 ระดับความเครียด 3-6 คะแนน แสดงว่าปกติ ไม่เครียด จำนวน 2,599 คน คิดเป็นร้อยละ 10.46 ระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 8,457 คน คิดเป็นร้อยละ 34.05 ระดับความเครียด 11-14 คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง จำนวน 6,217 คน คิดเป็นร้อยละ 25.03 และระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเครียดมาก 6,599 คน คิดเป็นร้อยละ 26.57

นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดที่คะแนน 7 – 10 แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยมากที่สุด จำนวน 8,457 คน คิดเป็นร้อยละ 34.05 โดยนำมาเรียงลำดับตามคณะ/วิทยาลัยได้ดังนี้ 1. คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 2,195 คน 2. คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 1,787 คน 3. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จำนวน 815 คน 4. คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จำนวน 644 คน 5. คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 579 คน 6. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จำนวน 562 คน 7. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 517 คน 8. คณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 514 คน 9. คณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 508 คน 10. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จำนวน 198 คน 11. วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย จำนวน 110 คน 12. คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 28 คน ตามลำดับ รองลงมาเป็นที่น่าสังเกตว่ามีนักศึกษาจำนวน 6,599 คน คิดเป็นร้อยละ 26.57 ที่มีระดับความเครียด 15 คะแนนขึ้นไป แสดงว่า เครียดมาก เรียง 3 ลำดับแรก คือ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 35.38 วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย คิดเป็นร้อยละ 30.03 และคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คิดเป็นร้อยละ 29.48

5.5 อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี แตกต่างกันเมื่อจำแนกตามคณะและสาขาสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งมหาวิทยาลัยมีการจัดการเรียนการสอน ทั้งสิ้น 11 คณะ 1 วิทยาลัย โดยผลิตบัณฑิตออกมาใน 2 สายการศึกษา ประกอบด้วย สายวิชาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งจะต้องนำความรู้ที่ได้จากวิทยาศาสตร์ การเรียนรู้ธรรมชาติและปรากฏการณ์ต่าง ๆ มาใช้ร่วมกับกระบวนการและวิธีการในการแสวงหาเหตุผล และความถูกต้อง โดยใช้เทคโนโลยีมาประยุกต์สร้างสรรค์ ดัดแปลง เพื่อให้เกิดประโยชน์และสอดคล้องความต้องการของมนุษย์และสังคม เช่น คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จัดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรี 14 สาขา มุ่งเน้นด้านผลิตครูวิชาชีพ นักเทคโนโลยีและบุคลากรทางการศึกษา คณะเทคโนโลยีการเกษตร

จัดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรี 7 สาขา มุ่งเน้นผลิตบัณฑิตนักปฏิบัติมีอาชีพชั้นนำ ด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีทางนวัตกรรมและอุตสาหกรรมและการเกษตร ให้มีทักษะความชำนาญด้านวิชาชีพเสริมสร้างทุนมนุษย์ที่มีมูลค่าให้กับประเทศ เป็นต้น และในสายวิชาด้านสังคมศาสตร์ ซึ่งเป็นการเรียนเพื่อศึกษาโลกในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ หน่วยสังคมต่าง ๆ ของมนุษย์รวมทั้งพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่มุมมองต่าง ๆ ทั้งสาเหตุของพฤติกรรม การส่งผลกระทบต่อสังคมและการพัฒนาส่งเสริมสังคมให้ดีขึ้นและเป็นประโยชน์กับทุกคน เช่น คณะศิลปศาสตร์ จัดการเรียนการสอน ระดับปริญญาตรี จำนวน 5 สาขา มุ่งเน้นจัดการศึกษาทั่วไปที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม มุ่งหวังผลิตทรัพยากรบุคคลให้เป็นนักปฏิบัติด้านการท่องเที่ยว การโรงแรม และภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารอย่างมีคุณภาพ มีคุณธรรม และมีความรับผิดชอบ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จัดการเรียนการสอน ระดับปริญญาตรี จำนวน 8 สาขา มุ่งมั่นจัดการศึกษาเพื่อสร้างนวัตกรรมและนวัตกรรมคหกรรมศาสตร์ ที่มีคุณภาพด้วยการพัฒนาทุก ๆ ด้านเป็นต้น และตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปี พ.ศ. 2548 ให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เป็นมหาวิทยาลัยด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่จัดการศึกษาวิชาการและวิชาชีพชั้นสูงที่เน้นให้บัณฑิตมีอัตลักษณ์ เป็นนักปฏิบัติ นักคิด และนักสร้างสรรค์นวัตกรรม ทุกคณะ/วิทยาลัย จะต้องจัดการศึกษาเชื่อมโยงกับนวัตกรรมและความเป็นสากล เน้นการปฏิบัติในทุกหลักสูตร ทำให้มีความหลากหลายในการเรียนรู้ทั้งทฤษฎีและภาคปฏิบัติซึ่งอาจส่งผลต่อการปรับตัวและการทำความเข้าใจกับการเรียนของนักศึกษาที่มีพื้นฐานและความสามารถที่แตกต่างกัน รวมถึงสถานการณ์ ณ ขณะนั้นที่สร้างความวิตกกังวลอาจเนื่องมาจากปัญหาการเรียน ปัญหาค่าใช้จ่าย ปัญหาครอบครัว หรือไม่อาจจะสามารถหาผู้ให้คำปรึกษาแนะนำได้เมื่อนักศึกษาเกิดปัญหา จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ในขณะที่ต่างกันและมีสาขาที่ต่างกัน จากการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับความเครียด 7-10 คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งอาจจะเกิดความกังวลหงุดหงิด วิตกกังวลกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ในช่วงนั้น ซึ่งเป็นช่วงหลังการสอบเสร็จ กังวลกับผลการสอบ หรือเป็นช่วงการลงทะเบียนเรียน ซึ่งต้องทำการประเมินการเรียนการสอนในระบบนักศึกษาก่อนทำการลงทะเบียน อาจก่อให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับ นิภา แก้วศรีงาม (2548 หน้า 91-92) กล่าวถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั้งความเครียด ทางด้านร่างกายและจิตใจ ล้วนมีสาเหตุที่แตกต่างกัน ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่มากกว่าชนิดแรก โดยอาจจะเครียดนานวัน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มากกว่า แต่บุคคลก็ยังคิดว่าพอจะทนได้ เช่น การได้รับมอบหมายงานเกินกว่าที่คิด ความขัดแย้งกันในครอบครัว หรือที่ทำงาน หรือการศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น และสอดคล้องกับ กัญญาณัฐ เพ็ชรพ่อง และคณะ (2561, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี พบว่านักศึกษาพยาบาล จำนวน 96 คน มีความเครียดรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดเกี่ยวกับการไปไม่ถึงเป้าหมายในระดับสูงสุด และนักศึกษามีการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการจัดการความเครียดเมื่อเกิดปัญหาจะพยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกม เป็นต้น สอดคล้องกับ อารยา จันตุ้ย (2560, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสาเหตุความเครียด/ครูผู้ช่วยในกลุ่มศรีเมือง/สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 พบว่า ครูผู้ช่วย จำนวน 80 คน มีความเครียดเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 41.25 ความเครียดระดับสูง ร้อยละ 40.00 และความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 10.00 หากพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่าความเครียดของครูผู้ช่วย อยู่ในระดับปานกลางโดย 3 อันดับแรกที่ค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ เป็นกังวลเรื่องมลภาวะเงินไม่พอใช้จ่าย และกลัวทำงานผิดพลาด ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วย

ตนเองสามารถวัดได้สอดคล้องกับแบบประเมินอื่นๆ ซึ่งผลจะแสดงไปในทิศทางที่พบความเครียดในระดับปานกลาง – สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยเล็กน้อยเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาถึงภาพรวมนักศึกษา อาจได้รับผลกระทบจากความเครียด สอดคล้องกับนิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553 หน้า 54) ได้ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มีจำนวนนักศึกษาที่มีระดับความเครียด ระดับปานกลางและระดับมากเข้าด้วยกันพบว่ามีจำนวน 41 คน หรือร้อยละ 18.9 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีความเครียดที่ส่งผลต่อจิตใจและสังคมของบุคคล อาจส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ การตัดสินใจ การแก้ปัญหาของนักศึกษา ผลกระทบดังกล่าวสัมพันธ์กับโกลม ปานขาว (2553 หน้า 5) ซึ่งกล่าวถึงผลลัพธ์ของความเครียดในด้านจิตใจ สุขภาพ พฤติกรรม ตลอดจนองค์กร อันเกี่ยวข้องกับจำนวนการเข้าเรียนของเด็ก ประสิทธิภาพการเรียนรู้และดำเนินงานตามรับมอบหมาย การออกจากกรเรียน และการต่อต้านองค์กร เมื่อความเครียดส่งผลต่อสุขภาพ อารมณ์ การดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนการรักษาความสัมพันธ์ การเข้าสังคม การแก้ปัญหาในชีวิต การบริหารจัดการการเงิน การเรียน การศึกษาและการปรับตัวในมหาวิทยาลัย การขาดแนวทางในการระบายและจัดการความเครียดที่เหมาะสม อาจพัฒนาในระดับที่สูงขึ้น แล้วก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงขึ้นตามลำดับ นักศึกษาในกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติขึ้นไปจึงควรได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน เพื่อลดระดับความเครียดลงให้เป็นกลุ่มที่มีความเครียดในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ-ไม่เครียด

นอกจากนี้นักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดในเกณฑ์ปกติ-ไม่เครียด อาจได้รับผลดีจากความเครียดในระดับต่ำ หรือได้ผลกระทบจากความเครียดทางบวก ดังแนวคิดของ พิมพ์ ศรีทองคำ (2557 หน้า 42) ที่ว่าความเครียดจะกระตุ้นให้บุคคลมีแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์เพื่อจัดการปัญหาเมื่อผ่านพ้นอุปสรรคจะผลักดันให้นักศึกษาเติบโตทางจิตใจ มีความมั่นใจ และภาคภูมิใจในตนเอง นักศึกษากลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่ำ ควรเฝ้าระวัง ป้องกันและส่งเสริมให้จัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีระดับความเครียดที่แตกต่างกันมหาวิทยาลัยจึงควรให้ความสำคัญกับ กลวิธีลดความเครียดให้แก่ นักศึกษาที่มีระดับความเครียดรุนแรงและสูง จัดระบบดูแลส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต แก่นักศึกษาที่มีระดับความเครียดต่ำกว่า เช่น การจัดให้มีหน่วยบริการให้การปรึกษา ของคณะในรูปแบบที่ช่วยน้อง เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเข้าถึงบริการ การจัดกิจกรรม การเรียน การสอนที่สอดแทรกการผ่อนคลายหรือลดความเครียด เพิ่มศักยภาพ อาจารย์ที่ปรึกษาในการใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น จัดกิจกรรมผ่อนคลาย สภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย และกำหนดให้มีระบบคัดกรองและเฝ้าระวังปัญหา สุขภาพจิตของนักศึกษา ก่อนเข้าเรียน เพื่อลดภาวะเครียดพัฒนาคุณภาพชีวิต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาต่อไป

5.6 ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการวิจัยดังนี้

5.6.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

1) ควรจัดกิจกรรมให้แก่ นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับเครียดปานกลางและเครียดมาก เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ในระดับที่รุนแรงขึ้น อันเนื่องมาจากสภาวะเครียด โดยกองพัฒนานักศึกษา ร่วมกับคณะ/วิทยาลัย จัดกิจกรรมและพัฒนาทักษะชีวิตแก่นักศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ และมหาวิทยาลัย ฯ

ควรจัดสรรอัตรานักจิตวิทยา นักแนะแนว ฯ หรือผู้ให้คำปรึกษาที่มีวุฒิเฉพาะด้านทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้น เพื่อให้เพียงพอต่อการจัดบริการและเข้าถึงบริการของนักศึกษามากขึ้น

2) ควรจัดอบรมทักษะการให้บริการเบื้องต้นแก่อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษานักศึกษาในความรับผิดชอบ และจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดแทรกการผ่อนคลายและลดความเครียดให้แก่ผู้เรียนควรได้รับการปรับให้สามารถปฏิบัติได้จริง ในระดับมหาวิทยาลัยกองบริหารงานบุคคลร่วมกับกองพัฒนานักศึกษา หรือคณะ/วิทยาลัยสามารถที่จะจัดอบรมให้กับบุคลากร เช่น การสื่อสารกับคนรุ่นใหม่โดยการใช้ใจและรับฟัง/ฝึกหายใจคลายเครียด/15 นาที BODY SCAN เพื่อผ่อนคลาย เป็นต้น

3) ควรจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น พื้นที่สีเขียว การจัดมุมพักผ่อนให้มากขึ้น จัดกิจกรรมการแข่งตามความถนัดและสนใจให้มากขึ้น เช่น กีฬา การจัดดนตรีในสวน รวมทั้งแหล่งบริการข้อมูล ข่าวสารและนักศึกษาขอรับคำปรึกษาได้สะดวก ลดขั้นตอนในการเข้าถึงบริการ เพื่อสนับสนุนการใช้ชีวิตด้านต่าง ๆ ของนักศึกษา โดยหน่วยงานระดับมหาวิทยาลัยอาทิ กองพัฒนานักศึกษา กองอาคารสถานที่ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ร่วมกับคณะ/วิทยาลัยที่มีศักยภาพด้านดนตรี การจัดภูมิทัศน์ และองค์การนักศึกษาสถานักศึกษา

4) ผลการศึกษาระดับความเครียดในครั้งนี้น่าจะนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการไปให้ผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหารของมหาวิทยาลัย ผู้บริหารและฝ่ายพัฒนานักศึกษาระดับคณะ/วิทยาลัย หรือหน่วยงานสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลอาคารสถานที่ สุวีตติการและบริการสำหรับนักศึกษา เพื่อพัฒนาและรูปแบบการจัดบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษา

5.6.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) การศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น สถานะภาพครอบครัว ระดับชั้นปี ปีการศึกษา เพศ อายุและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
- 2) การศึกษาแนวทางการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา
- 3) การศึกษาระดับความเครียดจำแนกรายสาขาของแต่ละคณะ/วิทยาลัย เป็นประจำทุกปี
- 4) การศึกษาในครั้งต่อไปควรให้คณะ/วิทยาลัยมีส่วนร่วมและช่วยเก็บข้อมูล ซึ่งน่าจะได้อข้อมูลที่ชัดเจนเชิงลึก มากกว่าการเก็บข้อมูลพร้อมการลงทะเบียนของสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน ซึ่งมีชุดการประเมินในระบบก่อนถึงการทำแบบประเมินความเครียดหลายร้อยข้อคำถาม ซึ่งผู้ตอบอาจล่าและไม่มีความสนใจในการตอบคำถาม จึงทำให้ข้อมูลอาจมีความคลาดเคลื่อน

5.6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอนาคต

- 1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด
- 2) การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา
- 3) การศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดในรายสาขาของแต่ละ คณะ/วิทยาลัย

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2544). **วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กัญญาณัฐ เพ็ชรผ่อง และคณะ. (2561). **ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี**. การประชุมวิชาการระดับชาติการเรียนรู้เชิงรุก ครั้งที่ 6 “Active Learning ตอบโจทย์ Thailand 4.0 อย่างไร”. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- โกลม ปานขาว. (2553). **ความเครียดในการทำงานของข้าราชการในจังหวัดชายแดนภาคใต้ : กรณีศึกษา ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.)**. (สารนิพนธ์รัฐ ประศาสนศาสตร์ มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ชัชฎาภรณ์ ภูตันวงษ์. (2561). **รายงานผลการดำเนินโครงการ “เสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อพัฒนารูปแบบระบบการดูแลนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี”**. กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ชินพงษ์ ไกรสิงห์สม. (2553). **"การรับรู้ความปลอดภัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร ภาควิชามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ณรงค์กร ชัยวงศ์. (2559). **การศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์บุรีรัมย์มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น**. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติครั้งที่ 10 : มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น.
- ณรงค์กร ศาสนา. (2556). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรี**. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิต, สาขารัฐประศาสนศาสตร์, บัณฑิต วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ณรงค์ชัย สกุลอ่อน. (2555). **ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ : กรณีศึกษาอำเภอสุไหงปาตี จังหวัดนราธิวาส**. (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- นฐมณ พิชณี. (2557). **ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา**. การค้นคว้าอิสระศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, ยะลา.
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). **ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี**. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2548). **ความเครียดวารสารวงการครู**. 2 (3) : 90.
- พจนา ปิยะภรณ์ชัย. (2552). **การตอบสนองของบุคคลต่อภาวะเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 1 นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). **สุขวิทยาจิต**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มยุรี ตานินทร์. (2552). **ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลศรีธัญญาจังหวัดนนทบุรี**. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตพิษณุโลก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- วนรัตน์ สิงใส. (2555). **การจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2550). **สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกฤตา ศรีทองสุข. (2559). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของพนักงานกลุ่มบริษัทสามารถโซลูชั่น**. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, สระแก้ว.
- สุจริต สุวรรณชีพ. (2558). **คู่มือแนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี : โรงพิมพ์ศาสนา. สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- สุวรรณ สีสัมประสงค์. (2552). **การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ
- สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน. (2561). **คู่มือนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561**. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- _____. (2561). [ระบบออนไลน์]. **สถิติข้อมูลปีการศึกษา 2561**. แหล่งที่มา <https://www.oreg.rmutt.ac.th/?p=859>. 17 สิงหาคม 2561.
- อารยา จันตุ้ย. (2560). **สาเหตุความเครียดของครูผู้ช่วยในกลุ่มศรีเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาระยอง เขต 1**. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อิงอร โคตบุตร. (2553). **ความเครียดในการทำงานของปลัดอำเภอที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ : กรณีศึกษา จังหวัดนราธิวาส**. (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- อนุพงศ์ จันท์จุฬาและชัยพุตติน ชำนาญ. (2559). **ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยชายที่เข้ารับการรักษาเย็บแผลที่โรงพยาบาลรัฐราษฎร์สงขลา**. รายงานวิจัยกลุ่มภารกิจบริการวิชาการ โรงพยาบาลรัฐราษฎร์สงขลา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, สงขลา.
- Robert L. (1955). "Skills of an Effective Administration,". Harvard Business Review. 33(1) : 22 – 42.
- Savery, Lawson K. (1989). **Stress and the Employee**. Leadership and Organization Development Journal. 7(2): 17 – 20.
- Selye, H. (1956). **The stress of life**. New York: McGraw-Hill.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย





แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบประเมิน
 - ตอนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยศึกษาจากกรอบแนวคิดขององค์ประกอบของความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 ประมวลเข้าด้วยกันจากนั้นได้ขอรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำมาประกอบในการสร้าง จำนวน 10 ข้อ
2. โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริง หรือแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาลงช่องว่างที่กำหนดให้
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ใช้สำหรับการวิจัยเท่านั้น
 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ท่านได้สละเวลาในการตอบแบบสอบถามและให้ข้อมูลครั้งนี้

ตอนที่ 1

แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบประเมิน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย/ลงในช่อง () ที่กำหนดให้ตรงกับความเป็นจริง

1. คณะ/วิทยาลัย

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> คณะวิศวกรรมศาสตร์ | <input type="checkbox"/> คณะเทคโนโลยีการเกษตร |
| <input type="checkbox"/> คณะบริหารธุรกิจ | <input type="checkbox"/> คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ |
| <input type="checkbox"/> คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ | <input type="checkbox"/> คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน |
| <input type="checkbox"/> คณะศิลปกรรมศาสตร์ | <input type="checkbox"/> คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| <input type="checkbox"/> คณะศิลปศาสตร์ | <input type="checkbox"/> คณะพยาบาลศาสตร์ |
| <input type="checkbox"/> คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม | <input type="checkbox"/> วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย |

2. สาขาวิชา.....



ตอนที่ 2

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

คำชี้แจง ในช่วงระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการหรือพฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มาน้อย
เพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามความจริงมากที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับอาการ			
		ไม่เคยเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
		4	3	2	1
0	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	✓
00	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	✓

จากตัวอย่างข้างบนนี้ แสดงว่า

ข้อ 0 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ อยู่ในระดับอาการไม่เคยเลย

ข้อ 00 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ อยู่ในระดับอาการเป็นประจำ

คำชี้แจง ในช่วงระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการหรือพฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามความจริงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับอาการ			
		ไม่เคยเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
		4	3	2	1
1	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ
2	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ
3	มีความวุ่นวายใจ
4	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง
5	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา
6	รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ
7	รู้สึกเหนื่อยไม่ยอมทำอะไร
8	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ
9	ปวด หรือ เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง และไหล่
10	มีนั่ง วิงเวียนศีรษะ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมินเพื่อการวิจัยในครั้งนี้อย่างยิ่ง



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ



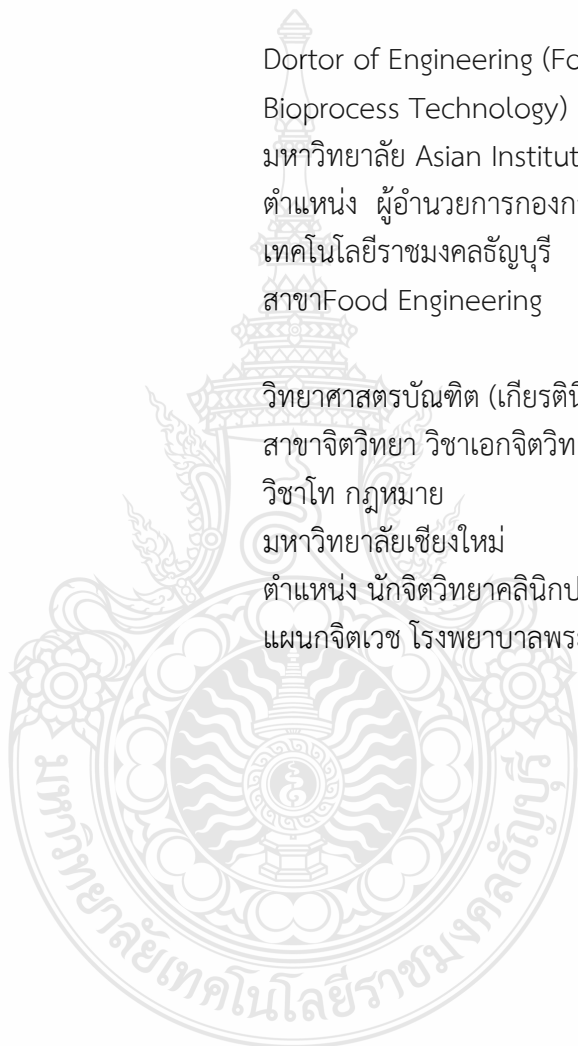
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. นายธงชัย ทวีชาชาติ

แพทย์เฉพาะทางด้านกุมารเวชศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ตำแหน่ง ที่ปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ด้านการดำเนินงานกิจการของสถานผลิตยาแผนโบราณและการจัดการเรียนการสอน
ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์และเภสัชกรรม
2. ผศ.ดร.มโน สุวรรณคำ

Dortor of Engineering (Food Engineering and Bioprocess Technology)
มหาวิทยาลัย Asian Institute of Technology
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองกลาง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
สาขาFood Engineering
3. นางสาวมารยาท เกิดแพร์

วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1)
สาขาจิตวิทยา วิชาเอกจิตวิทยาคลินิก
วิชาโท กฎหมาย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ตำแหน่ง นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ
แผนกจิตเวช โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา



ภาคผนวก ค
ผลวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ



คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

strain_01

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	284	12.1	12.1	12.1
เป็นบางครั้ง	1250	53.4	53.4	65.5
Valid เป็นบ่อย	504	21.5	21.5	87.0
เป็นประจำ	305	13.0	13.0	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	248	10.6	10.6	10.6
เป็นบางครั้ง	1427	60.9	60.9	71.5
Valid เป็นบ่อย	436	18.6	18.6	90.1
เป็นประจำ	232	9.9	9.9	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	282	12.0	12.0	12.0
เป็นบางครั้ง	1395	59.5	59.5	71.6
Valid เป็นบ่อย	434	18.5	18.5	90.1
เป็นประจำ	232	9.9	9.9	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	486	20.7	20.7	20.7
เป็นบางครั้ง	1294	55.2	55.2	76.0
Valid เป็นบ่อย	371	15.8	15.8	91.8
เป็นประจำ	192	8.2	8.2	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	661	28.2	28.2	28.2
เป็นบางครั้ง	1212	51.7	51.7	79.9
Valid เป็นบ่อย	293	12.5	12.5	92.4
เป็นประจำ	177	7.6	7.6	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	359	15.3	15.3	15.3
เป็นบางครั้ง	1354	57.8	57.8	73.1
Valid เป็นบ่อย	431	18.4	18.4	91.5
เป็นประจำ	199	8.5	8.5	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	291	12.4	12.4	12.4
เป็นบางครั้ง	1259	53.7	53.7	66.2
Valid เป็นบ่อย	527	22.5	22.5	88.6
เป็นประจำ	266	11.4	11.4	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	327	14.0	14.0	14.0
เป็นบางครั้ง	1254	53.5	53.5	67.5
Valid เป็นบ่อย	498	21.3	21.3	88.7
เป็นประจำ	264	11.3	11.3	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	569	24.3	24.3	24.3
เป็นบางครั้ง	1080	46.1	46.1	70.4
Valid เป็นบ่อย	422	18.0	18.0	88.4
เป็นประจำ	272	11.6	11.6	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	512	21.9	21.9	21.9
เป็นบางครั้ง	1282	54.7	54.7	76.6
Valid เป็นบ่อย	359	15.3	15.3	91.9
เป็นประจำ	190	8.1	8.1	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

		score			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	68	2.9	2.9	2.9
	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	15	.6	.6	3.5
	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	26	1.1	1.1	4.7
	ปกติ/ไม่เครียด	39	1.7	1.7	6.3
	ปกติ/ไม่เครียด	57	2.4	2.4	8.7
	ปกติ/ไม่เครียด	65	2.8	2.8	11.5
	ปกติ/ไม่เครียด	89	3.8	3.8	15.3
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	113	4.8	4.8	20.1
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	142	6.1	6.1	26.2
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	154	6.6	6.6	32.8
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	406	17.3	17.3	50.1
	เครียดปานกลาง	154	6.6	6.6	56.7
	เครียดปานกลาง	158	6.7	6.7	63.4
	เครียดปานกลาง	105	4.5	4.5	67.9
	เครียดปานกลาง	87	3.7	3.7	71.6
	เครียดมาก	85	3.6	3.6	75.2
	เครียดมาก	85	3.6	3.6	78.9
	เครียดมาก	61	2.6	2.6	81.5
	เครียดมาก	60	2.6	2.6	84.0
	เครียดมาก	44	1.9	1.9	85.9
	เครียดมาก	106	4.5	4.5	90.4
	เครียดมาก	30	1.3	1.3	91.7
	เครียดมาก	19	.8	.8	92.5
	เครียดมาก	13	.6	.6	93.1
	เครียดมาก	25	1.1	1.1	94.2
	เครียดมาก	23	1.0	1.0	95.1
เครียดมาก	15	.6	.6	95.8	
เครียดมาก	10	.4	.4	96.2	
เครียดมาก	14	.6	.6	96.8	
เครียดมาก	5	.2	.2	97.0	
เครียดมาก	70	3.0	3.0	100.0	
Total		2343	100.0	100.0	

		faculty			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	2343	100.0	100.0	100.0

		Branch			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	คอมพิวเตอร์ศึกษา	189	8.1	8.1	8.1
	เทคโนโลยีการผลิต	189	8.1	8.1	16.1
	เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา	360	15.4	15.4	31.5
	เทคโนโลยีสารสนเทศการศึกษา	365	15.6	15.6	47.1
	วิศวกรรมคอมพิวเตอร์	177	7.6	7.6	54.6

วิศวกรรมเครื่องกล	164	7.0	7.0	61.6
วิศวกรรมไฟฟ้า	147	6.3	6.3	67.9
วิศวกรรมไฟฟ้า-ไฟฟ้ากำลัง	1	.0	.0	67.9
วิศวกรรมแมคคาทรอนิกส์	225	9.6	9.6	77.6
วิศวกรรมโยธา	167	7.1	7.1	84.7
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และโทรคมนาคม- โทรคมนาคม	116	5.0	5.0	89.6
วิศวกรรมอุตสาหกรรม	192	8.2	8.2	97.8
อิเล็กทรอนิกส์อัจฉริยะ	8	.3	.3	98.2
อุตสาหกรรมกรรมการผลิต	43	1.8	1.8	100.0
Total	2343	100.0	100.0	

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

strain_01

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	189	11.7	11.7	11.7
เป็นบางครั้ง	879	54.5	54.5	66.3
Valid เป็นบ่อย	373	23.1	23.1	89.4
เป็นประจำ	171	10.6	10.6	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	133	8.3	8.3	8.3
เป็นบางครั้ง	1015	63.0	63.0	71.2
Valid เป็นบ่อย	344	21.3	21.3	92.6
เป็นประจำ	120	7.4	7.4	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	197	12.2	12.2	12.2
เป็นบางครั้ง	973	60.4	60.4	72.6
Valid เป็นบ่อย	316	19.6	19.6	92.2
เป็นประจำ	126	7.8	7.8	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	322	20.0	20.0	20.0
เป็นบางครั้ง	960	59.6	59.6	79.5
Valid เป็นบ่อย	232	14.4	14.4	93.9
เป็นประจำ	98	6.1	6.1	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	449	27.9	27.9	27.9
เป็นบางครั้ง	881	54.7	54.7	82.5
Valid เป็นบ่อย	197	12.2	12.2	94.7
เป็นประจำ	85	5.3	5.3	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	226	14.0	14.0	14.0
เป็นบางครั้ง	987	61.2	61.2	75.2
Valid เป็นบ่อย	293	18.2	18.2	93.4
เป็นประจำ	106	6.6	6.6	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	155	9.6	9.6	9.6
เป็นบางครั้ง	920	57.1	57.1	66.7
Valid เป็นบ่อย	379	23.5	23.5	90.2
เป็นประจำ	158	9.8	9.8	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	192	11.9	11.9	11.9
เป็นบางครั้ง	942	58.4	58.4	70.3
Valid เป็นบ่อย	331	20.5	20.5	90.9
เป็นประจำ	147	9.1	9.1	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	348	21.6	21.6	21.6
เป็นบางครั้ง	793	49.2	49.2	70.8
Valid เป็นบ่อย	308	19.1	19.1	89.9
เป็นประจำ	163	10.1	10.1	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	314	19.5	19.5	19.5
เป็นบางครั้ง	903	56.0	56.0	75.5
Valid เป็นบ่อย	276	17.1	17.1	92.6
เป็นประจำ	119	7.4	7.4	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

		score			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	33	2.0	2.0	2.0
	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	13	.8	.8	2.9
	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	13	.8	.8	3.7
	ปกติ/ไม่เครียด	23	1.4	1.4	5.1
	ปกติ/ไม่เครียด	34	2.1	2.1	7.2
	ปกติ/ไม่เครียด	36	2.2	2.2	9.4
	ปกติ/ไม่เครียด	68	4.2	4.2	13.6
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	66	4.1	4.1	17.7
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	113	7.0	7.0	24.8
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	138	8.6	8.6	33.3
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	245	15.2	15.2	48.5
	เครียดปานกลาง	129	8.0	8.0	56.5
	เครียดปานกลาง	126	7.8	7.8	64.3
	เครียดปานกลาง	90	5.6	5.6	69.9
	เครียดปานกลาง	67	4.2	4.2	74.1
	เครียดมาก	63	3.9	3.9	78.0
	เครียดมาก	55	3.4	3.4	81.4
	เครียดมาก	29	1.8	1.8	83.2
	เครียดมาก	39	2.4	2.4	85.6
	เครียดมาก	39	2.4	2.4	88.0
	เครียดมาก	62	3.8	3.8	91.9
	เครียดมาก	24	1.5	1.5	93.4
	เครียดมาก	17	1.1	1.1	94.4
	เครียดมาก	18	1.1	1.1	95.5
	เครียดมาก	4	.2	.2	95.8
	เครียดมาก	6	.4	.4	96.2
	เครียดมาก	14	.9	.9	97.0
	เครียดมาก	7	.4	.4	97.5
เครียดมาก	8	.5	.5	98.0	
เครียดมาก	5	.3	.3	98.3	
เครียดมาก	28	1.7	1.7	100.0	
Total		1612	100.0	100.0	

		faculty			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	1612	100.0	100.0	100.0

Branch

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid การศึกษาปฐมวัย	236	14.6	14.6	14.6
การออกแบบแฟชั่นและเครื่องแต่งกาย	285	17.7	17.7	32.3
เทคโนโลยีการประดิษฐ์และสร้างสรรค์	161	10.0	10.0	42.3
ศิลป์ประดิษฐ์ในงานคหกรรมศาสตร์	60	3.7	3.7	46.0
สิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม	4	.2	.2	46.3
อาหารและโภชนาการ	677	42.0	42.0	88.3
อุตสาหกรรมอาหาร	13	.8	.8	89.1
อุตสาหกรรมบริการอาหาร	176	10.9	10.9	100.0
Total	1612	100.0	100.0	

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

strain_01

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ไม่เคยเลย	103	14.7	14.7	14.7
เป็นบางครั้ง	329	46.9	46.9	61.6
เป็นบ่อย	172	24.5	24.5	86.2
เป็นประจำ	97	13.8	13.8	100.0
Total	701	100.0	100.0	

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ไม่เคยเลย	59	8.4	8.4	8.4
เป็นบางครั้ง	402	57.3	57.3	65.8
เป็นบ่อย	174	24.8	24.8	90.6
เป็นประจำ	66	9.4	9.4	100.0
Total	701	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ไม่เคยเลย	75	10.7	10.7	10.7
เป็นบางครั้ง	381	54.4	54.4	65.0
เป็นบ่อย	174	24.8	24.8	89.9
เป็นประจำ	71	10.1	10.1	100.0
Total	701	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ไม่เคยเลย	131	18.7	18.7	18.7
เป็นบางครั้ง	401	57.2	57.2	75.9
เป็นบ่อย	121	17.3	17.3	93.2
เป็นประจำ	48	6.8	6.8	100.0
Total	701	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	158	22.5	22.5	22.5
เป็นบางครั้ง	371	52.9	52.9	75.5
Valid เป็นบ่อย	119	17.0	17.0	92.4
เป็นประจำ	53	7.6	7.6	100.0
Total	701	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	92	13.1	13.1	13.1
เป็นบางครั้ง	387	55.2	55.2	68.3
Valid เป็นบ่อย	148	21.1	21.1	89.4
เป็นประจำ	74	10.6	10.6	100.0
Total	701	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	65	9.3	9.3	9.3
เป็นบางครั้ง	309	44.1	44.1	53.4
Valid เป็นบ่อย	198	28.2	28.2	81.6
เป็นประจำ	129	18.4	18.4	100.0
Total	701	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	94	13.4	13.4	13.4
เป็นบางครั้ง	354	50.5	50.5	63.9
Valid เป็นบ่อย	170	24.3	24.3	88.2
เป็นประจำ	83	11.8	11.8	100.0
Total	701	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	100	14.3	14.3	14.3
เป็นบางครั้ง	291	41.5	41.5	55.8
Valid เป็นบ่อย	183	26.1	26.1	81.9
เป็นประจำ	127	18.1	18.1	100.0
Total	701	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	118	16.8	16.8	16.8
เป็นบางครั้ง	381	54.4	54.4	71.2
Valid เป็นบ่อย	138	19.7	19.7	90.9
เป็นประจำ	64	9.1	9.1	100.0
Total	701	100.0	100.0	

score

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	18	2.6	2.6	2.6
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	3	.4	.4	3.0
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	4	.6	.6	3.6
ปกติ/ไม่เครียด	6	.9	.9	4.4
ปกติ/ไม่เครียด	8	1.1	1.1	5.6
ปกติ/ไม่เครียด	21	3.0	3.0	8.6
ปกติ/ไม่เครียด	16	2.3	2.3	10.8
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	26	3.7	3.7	14.6
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	33	4.7	4.7	19.3
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	36	5.1	5.1	24.4
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	103	14.7	14.7	39.1
เครียดปานกลาง	50	7.1	7.1	46.2
เครียดปานกลาง	46	6.6	6.6	52.8
เครียดปานกลาง	38	5.4	5.4	58.2
เครียดปานกลาง	45	6.4	6.4	64.6
Valid เครียดมาก	27	3.9	3.9	68.5
เครียดมาก	20	2.9	2.9	71.3
เครียดมาก	35	5.0	5.0	76.3
เครียดมาก	25	3.6	3.6	79.9
เครียดมาก	21	3.0	3.0	82.9
เครียดมาก	46	6.6	6.6	89.4
เครียดมาก	14	2.0	2.0	91.4
เครียดมาก	15	2.1	2.1	93.6
เครียดมาก	4	.6	.6	94.2
เครียดมาก	4	.6	.6	94.7
เครียดมาก	4	.6	.6	95.3
เครียดมาก	6	.9	.9	96.1
เครียดมาก	4	.6	.6	96.7
เครียดมาก	3	.4	.4	97.1
เครียดมาก	1	.1	.1	97.3
เครียดมาก	19	2.7	2.7	100.0
Total	701	100.0	100.0	

faculty

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid สถาบันตยกรรรมศาสตร์	701	100.0	100.0	100.0

Branch

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
เทคโนโลยีส์สถาปัตยกรรม	1	.1	.1	.1
Valid สถาปัตยกรรม	461	65.8	65.8	65.9
สถาปัตยกรรมภายใน	239	34.1	34.1	100.0
Total	701	100.0	100.0	

คณะบริหารธุรกิจ

strain_01

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	798	12.9	12.9	12.9
Valid เป็นบางครั้ง	3579	57.8	57.8	70.7
เป็นบ่อย	1302	21.0	21.0	91.8
เป็นประจำ	509	8.2	8.2	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	535	8.6	8.6	8.6
Valid เป็นบางครั้ง	4161	67.2	67.2	75.9
เป็นบ่อย	1113	18.0	18.0	93.9
เป็นประจำ	379	6.1	6.1	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	742	12.0	12.0	12.0
Valid เป็นบางครั้ง	3965	64.1	64.1	76.1
เป็นบ่อย	1121	18.1	18.1	94.2
เป็นประจำ	360	5.8	5.8	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	1356	21.9	21.9	21.9
Valid เป็นบางครั้ง	3756	60.7	60.7	82.6
เป็นบ่อย	775	12.5	12.5	95.1
เป็นประจำ	301	4.9	4.9	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	2006	32.4	32.4	32.4
เป็นบางครั้ง	3310	53.5	53.5	85.9
Valid เป็นบ่อย	634	10.2	10.2	96.2
เป็นประจำ	238	3.8	3.8	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	792	12.8	12.8	12.8
เป็นบางครั้ง	3769	60.9	60.9	73.7
Valid เป็นบ่อย	1218	19.7	19.7	93.4
เป็นประจำ	409	6.6	6.6	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	631	10.2	10.2	10.2
เป็นบางครั้ง	3425	55.3	55.3	65.5
Valid เป็นบ่อย	1481	23.9	23.9	89.5
เป็นประจำ	651	10.5	10.5	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	780	12.6	12.6	12.6
เป็นบางครั้ง	3388	54.8	54.8	67.4
Valid เป็นบ่อย	1404	22.7	22.7	90.0
เป็นประจำ	616	10.0	10.0	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	1632	26.4	26.4	26.4
เป็นบางครั้ง	3003	48.5	48.5	74.9
Valid เป็นบ่อย	1058	17.1	17.1	92.0
เป็นประจำ	495	8.0	8.0	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	1302	21.0	21.0	21.0
เป็นบางครั้ง	3512	56.8	56.8	77.8
Valid เป็นบ่อย	1016	16.4	16.4	94.2
เป็นประจำ	358	5.8	5.8	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

score

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	99	1.6	1.6	1.6
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	41	.7	.7	2.3
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	84	1.4	1.4	3.6
ปกติ/ไม่เครียด	79	1.3	1.3	4.9
ปกติ/ไม่เครียด	122	2.0	2.0	6.9
ปกติ/ไม่เครียด	220	3.6	3.6	10.4
ปกติ/ไม่เครียด	253	4.1	4.1	14.5
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	321	5.2	5.2	19.7
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	416	6.7	6.7	26.4
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	513	8.3	8.3	34.7
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	945	15.3	15.3	50.0
เครียดปานกลาง	524	8.5	8.5	58.5
เครียดปานกลาง	448	7.2	7.2	65.7
เครียดปานกลาง	402	6.5	6.5	72.2
เครียดปานกลาง	299	4.8	4.8	77.0
Valid เครียดมาก	232	3.7	3.7	80.8
เครียดมาก	206	3.3	3.3	84.1
เครียดมาก	167	2.7	2.7	86.8
เครียดมาก	146	2.4	2.4	89.2
เครียดมาก	115	1.9	1.9	91.0
เครียดมาก	209	3.4	3.4	94.4
เครียดมาก	63	1.0	1.0	95.4
เครียดมาก	40	.6	.6	96.1
เครียดมาก	42	.7	.7	96.7
เครียดมาก	39	.6	.6	97.4
เครียดมาก	20	.3	.3	97.7
เครียดมาก	22	.4	.4	98.0
เครียดมาก	22	.4	.4	98.4
เครียดมาก	15	.2	.2	98.6
เครียดมาก	5	.1	.1	98.7
เครียดมาก	79	1.3	1.3	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

faculty

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid บริหารธุรกิจ	6188	100.0	100.0	100.0

Branch				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่ระบุสาขา	1104	17.8	17.8	17.8
Business English	66	1.1	1.1	18.9
International Business Administration	101	1.6	1.6	20.5
Marketing	39	.6	.6	21.2
การเงิน	536	8.7	8.7	29.8
การจัดการ-การจัดการทรัพยากรมนุษย์	555	9.0	9.0	38.8
การจัดการ-การจัดการทั่วไป	652	10.5	10.5	49.3
การจัดการ-การจัดการสำนักงาน	3	.0	.0	49.4
การจัดการ-การจัดการอุตสาหกรรม2	1	.0	.0	49.4
การจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน	232	3.7	3.7	53.2
การตลาด	1128	18.2	18.2	71.4
การบริหารธุรกิจระหว่างประเทศ	580	9.4	9.4	80.8
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	719	11.6	11.6	92.4
เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ	340	5.5	5.5	97.9
เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศ	132	2.1	2.1	100.0
Total	6188	100.0	100.0	

คณะวิศวกรรมศาสตร์

strain_01				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	687	13.1	13.1	13.1
เป็นบางครั้ง	2647	50.6	50.6	63.7
เป็นบ่อย	1257	24.0	24.0	87.7
เป็นประจำ	642	12.3	12.3	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

strain_02				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	560	10.7	10.7	10.7
เป็นบางครั้ง	3207	61.3	61.3	72.0
เป็นบ่อย	1036	19.8	19.8	91.8
เป็นประจำ	430	8.2	8.2	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

strain_03				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	653	12.5	12.5	12.5
เป็นบางครั้ง	3073	58.7	58.7	71.2
เป็นบ่อย	1051	20.1	20.1	91.3
เป็นประจำ	456	8.7	8.7	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	1070	20.4	20.4	20.4
เป็นบางครั้ง	3001	57.3	57.3	77.8
เป็นบ่อย	807	15.4	15.4	93.2
เป็นประจำ	355	6.8	6.8	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	1492	28.5	28.5	28.5
เป็นบางครั้ง	2664	50.9	50.9	79.4
เป็นบ่อย	729	13.9	13.9	93.3
เป็นประจำ	348	6.7	6.7	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	734	14.0	14.0	14.0
เป็นบางครั้ง	2956	56.5	56.5	70.5
เป็นบ่อย	1082	20.7	20.7	91.2
เป็นประจำ	461	8.8	8.8	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	670	12.8	12.8	12.8
เป็นบางครั้ง	2776	53.0	53.0	65.9
เป็นบ่อย	1196	22.9	22.9	88.7
เป็นประจำ	591	11.3	11.3	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	680	13.0	13.0	13.0
เป็นบางครั้ง	2686	51.3	51.3	64.3
เป็นบ่อย	1239	23.7	23.7	88.0
เป็นประจำ	628	12.0	12.0	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	1327	25.4	25.4	25.4
เป็นบางครั้ง	2414	46.1	46.1	71.5
Valid เป็นบ่อย	992	19.0	19.0	90.4
เป็นประจำ	500	9.6	9.6	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	1161	22.2	22.2	22.2
เป็นบางครั้ง	2873	54.9	54.9	77.1
Valid เป็นบ่อย	843	16.1	16.1	93.2
เป็นประจำ	356	6.8	6.8	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

score

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	135	2.6	2.6	2.6
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	35	.7	.7	3.2
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	64	1.2	1.2	4.5
ปกติ/ไม่เครียด	86	1.6	1.6	6.1
ปกติ/ไม่เครียด	106	2.0	2.0	8.1
ปกติ/ไม่เครียด	150	2.9	2.9	11.0
ปกติ/ไม่เครียด	202	3.9	3.9	14.9
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	237	4.5	4.5	19.4
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	321	6.1	6.1	25.5
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	374	7.1	7.1	32.7
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	855	16.3	16.3	49.0
เครียดปานกลาง	369	7.1	7.1	56.1
เครียดปานกลาง	347	6.6	6.6	62.7
Valid เครียดปานกลาง	267	5.1	5.1	67.8
เครียดปานกลาง	234	4.5	4.5	72.3
เครียดมาก	184	3.5	3.5	75.8
เครียดมาก	176	3.4	3.4	79.2
เครียดมาก	131	2.5	2.5	81.7
เครียดมาก	132	2.5	2.5	84.2
เครียดมาก	111	2.1	2.1	86.3
เครียดมาก	282	5.4	5.4	91.7
เครียดมาก	56	1.1	1.1	92.8
เครียดมาก	62	1.2	1.2	93.9
เครียดมาก	43	.8	.8	94.8
เครียดมาก	42	.8	.8	95.6
เครียดมาก	15	.3	.3	95.9
เครียดมาก	21	.4	.4	96.3
เครียดมาก	20	.4	.4	96.6

เครียดมาก	28	.5	.5	97.2
เครียดมาก	8	.2	.2	97.3
เครียดมาก	140	2.7	2.7	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

faculty

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid วิศวกรรมศาสตร์	5233	100.0	100.0	100.0

Branch

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
วิศวกรรม	138	2.6	2.6	2.6
วิศวกรรมเกษตร-วิศวกรรมเครื่องจักรกลเกษตร	5	.1	.1	2.7
วิศวกรรมเกษตร-วิศวกรรมดินและน้ำ	36	.7	.7	3.4
วิศวกรรมคอมพิวเตอร์	446	8.5	8.5	11.9
วิศวกรรมเคมี	251	4.8	4.8	16.7
วิศวกรรมเคมีสิ่งทอ-การผลิตเส้นใยสังเคราะห์	6	.1	.1	16.9
วิศวกรรมเคมีสิ่งทอ-เคมีสิ่งทอ	4	.1	.1	16.9
วิศวกรรมเคมีสิ่งทอและเส้นใย-เคมีและสิ่งทอ	57	1.1	1.1	18.0
วิศวกรรมเคมีสิ่งทอและเส้นใย-พอลิเมอร์และเส้นใย	96	1.8	1.8	19.9
วิศวกรรมเครื่องกล	391	7.5	7.5	27.3
วิศวกรรมเครื่องกล-วิศวกรรมระบบราง	102	1.9	1.9	29.3
วิศวกรรมเครื่องจักรกลเกษตร	108	2.1	2.1	31.3
วิศวกรรมเครื่องนุ่งห่ม	7	.1	.1	31.5
วิศวกรรมชลประทานและการจัดการน้ำ	143	2.7	2.7	34.2
วิศวกรรมพลศาสตร์	33	.6	.6	34.8
วิศวกรรมพอลิเมอร์	24	.5	.5	35.3
วิศวกรรมไฟฟ้า	464	8.9	8.9	44.2
วิศวกรรมโยธา	585	11.2	11.2	55.3
วิศวกรรมระบบราง	31	.6	.6	55.9
วิศวกรรมวัสดุ-วิศวกรรมพลศาสตร์	212	4.1	4.1	60.0
วิศวกรรมวัสดุ-วิศวกรรมพอลิเมอร์	244	4.7	4.7	64.6
วิศวกรรมสำรวจ	8	.2	.2	64.8
วิศวกรรมสิ่งทอ-วิศวกรรมเครื่องนุ่งห่ม	61	1.2	1.2	66.0
วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม	86	1.6	1.6	67.6
วิศวกรรมอาหาร	132	2.5	2.5	70.1
วิศวกรรมสิ่งทอ	204	3.9	3.9	74.0
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-โทรคมนาคม	11	.2	.2	74.2
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-วิศวกรรมโทรคมนาคม	337	6.4	6.4	80.7
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-วิศวกรรมสื่อสารโครงข่าย	127	2.4	2.4	83.1
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์โทรคมนาคม-วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์	192	3.7	3.7	86.8
วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์อากาศยาน	30	.6	.6	87.3

วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์	8	.2	.2	87.5
วิศวกรรมอุตสาหกรรม-การจัดการวิศวกรรม	18	.3	.3	87.8
วิศวกรรมอุตสาหกรรม-วิศวกรรมกระบวนการผลิต	5	.1	.1	87.9
วิศวกรรมอุตสาหกรรม-วิศวกรรมการผลิต	294	5.6	5.6	93.6
วิศวกรรมอุตสาหกรรม-วิศวกรรมอุตสาหกรรม	337	6.4	6.4	100.0
Total	5233	100.0	100.0	

คณะศิลปกรรมศาสตร์

strain_01

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	172	11.5	11.5	11.5
เป็นบางครั้ง	794	53.0	53.0	64.4
Valid เป็นบ่อย	350	23.3	23.3	87.8
เป็นประจำ	183	12.2	12.2	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	130	8.7	8.7	8.7
เป็นบางครั้ง	918	61.2	61.2	69.9
Valid เป็นบ่อย	323	21.5	21.5	91.5
เป็นประจำ	128	8.5	8.5	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	156	10.4	10.4	10.4
เป็นบางครั้ง	890	59.4	59.4	69.8
Valid เป็นบ่อย	322	21.5	21.5	91.3
เป็นประจำ	131	8.7	8.7	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	275	18.3	18.3	18.3
เป็นบางครั้ง	886	59.1	59.1	77.5
Valid เป็นบ่อย	233	15.5	15.5	93.0
เป็นประจำ	105	7.0	7.0	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	409	27.3	27.3	27.3
เป็นบางครั้ง	785	52.4	52.4	79.7
Valid เป็นบ่อย	194	12.9	12.9	92.6
เป็นประจำ	111	7.4	7.4	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	204	13.6	13.6	13.6
เป็นบางครั้ง	879	58.6	58.6	72.2
Valid เป็นบ่อย	296	19.7	19.7	92.0
เป็นประจำ	120	8.0	8.0	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	162	10.8	10.8	10.8
เป็นบางครั้ง	766	51.1	51.1	61.9
Valid เป็นบ่อย	372	24.8	24.8	86.7
เป็นประจำ	199	13.3	13.3	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	208	13.9	13.9	13.9
เป็นบางครั้ง	796	53.1	53.1	67.0
Valid เป็นบ่อย	319	21.3	21.3	88.3
เป็นประจำ	176	11.7	11.7	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	290	19.3	19.3	19.3
เป็นบางครั้ง	713	47.6	47.6	66.9
Valid เป็นบ่อย	326	21.7	21.7	88.7
เป็นประจำ	170	11.3	11.3	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	281	18.7	18.7	18.7
เป็นบางครั้ง	805	53.7	53.7	72.4
Valid เป็นบ่อย	279	18.6	18.6	91.1
เป็นประจำ	134	8.9	8.9	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

score

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	27	1.8	1.8	1.8
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	16	1.1	1.1	2.9
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	20	1.3	1.3	4.2
ปกติ/ไม่เครียด	23	1.5	1.5	5.7
ปกติ/ไม่เครียด	28	1.9	1.9	7.6
ปกติ/ไม่เครียด	30	2.0	2.0	9.6
ปกติ/ไม่เครียด	36	2.4	2.4	12.0
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	68	4.5	4.5	16.5
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	84	5.6	5.6	22.1
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	94	6.3	6.3	28.4
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	258	17.2	17.2	45.6
เครียดปานกลาง	135	9.0	9.0	54.6
เครียดปานกลาง	99	6.6	6.6	61.2
เครียดปานกลาง	76	5.1	5.1	66.3
เครียดปานกลาง	72	4.8	4.8	71.1
Valid เครียดมาก	45	3.0	3.0	74.1
เครียดมาก	47	3.1	3.1	77.3
เครียดมาก	47	3.1	3.1	80.4
เครียดมาก	36	2.4	2.4	82.8
เครียดมาก	36	2.4	2.4	85.2
เครียดมาก	82	5.5	5.5	90.7
เครียดมาก	22	1.5	1.5	92.1
เครียดมาก	19	1.3	1.3	93.4
เครียดมาก	12	.8	.8	94.2
เครียดมาก	13	.9	.9	95.1
เครียดมาก	10	.7	.7	95.7
เครียดมาก	5	.3	.3	96.1
เครียดมาก	3	.2	.2	96.3
เครียดมาก	9	.6	.6	96.9
เครียดมาก	4	.3	.3	97.1
เครียดมาก	43	2.9	2.9	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

faculty

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ศิลปกรรมศาสตร์	1499	100.0	100.0	100.0

Branch

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid เครื่องปั้นดินเผา	5	.3	.3	.3
จิตรกรรม	94	6.3	6.3	6.6
ดนตรีคีตศิลป์ไทยศึกษา	109	7.3	7.3	13.9
ดนตรีคีตศิลป์สากลศึกษา	141	9.4	9.4	23.3
ดนตรีสากล	69	4.6	4.6	27.9
ดุริยางค์ไทย	1	.1	.1	28.0
ดุริยางค์สากล	2	.1	.1	28.1
นวัตกรรมการออกแบบผลิตภัณฑ์ร่วมสมัย	232	15.5	15.5	43.6
นาฏศิลป์ไทย	333	22.2	22.2	65.8
นาฏศิลป์สากล	1	.1	.1	65.8
ประติมากรรม	69	4.6	4.6	70.4
ศิลปะไทย	53	3.5	3.5	74.0
ศิลปะภาพพิมพ์	74	4.9	4.9	78.9
หัตถกรรม	1	.1	.1	79.0
ออกแบบนิเทศศิลป์	128	8.5	8.5	87.5
ออกแบบผลิตภัณฑ์	86	5.7	5.7	93.3
ออกแบบภายใน	101	6.7	6.7	100.0
Total	1499	100.0	100.0	

คณะศิลปศาสตร์

strain_01

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ไม่เคยเลย	216	11.9	11.9	11.9
เป็นบางครั้ง	1033	57.0	57.0	68.9
เป็นบ่อย	405	22.3	22.3	91.2
เป็นประจำ	159	8.8	8.8	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ไม่เคยเลย	140	7.7	7.7	7.7
เป็นบางครั้ง	1176	64.9	64.9	72.6
เป็นบ่อย	377	20.8	20.8	93.4
เป็นประจำ	120	6.6	6.6	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	216	11.9	11.9	11.9
เป็นบางครั้ง	1132	62.4	62.4	74.4
Valid เป็นบ่อย	348	19.2	19.2	93.5
เป็นประจำ	117	6.5	6.5	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	349	19.2	19.2	19.2
เป็นบางครั้ง	1140	62.9	62.9	82.1
Valid เป็นบ่อย	232	12.8	12.8	94.9
เป็นประจำ	92	5.1	5.1	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	592	32.7	32.7	32.7
เป็นบางครั้ง	963	53.1	53.1	85.8
Valid เป็นบ่อย	196	10.8	10.8	96.6
เป็นประจำ	62	3.4	3.4	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	239	13.2	13.2	13.2
เป็นบางครั้ง	1077	59.4	59.4	72.6
Valid เป็นบ่อย	389	21.5	21.5	94.0
เป็นประจำ	108	6.0	6.0	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	182	10.0	10.0	10.0
เป็นบางครั้ง	964	53.2	53.2	63.2
Valid เป็นบ่อย	466	25.7	25.7	88.9
เป็นประจำ	201	11.1	11.1	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	201	11.1	11.1	11.1
เป็นบางครั้ง	927	51.1	51.1	62.2
Valid เป็นบ่อย	468	25.8	25.8	88.0
เป็นประจำ	217	12.0	12.0	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	510	28.1	28.1	28.1
เป็นบางครั้ง	838	46.2	46.2	74.4
Valid เป็นบ่อย	325	17.9	17.9	92.3
เป็นประจำ	140	7.7	7.7	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	403	22.2	22.2	22.2
เป็นบางครั้ง	996	54.9	54.9	77.2
Valid เป็นบ่อย	302	16.7	16.7	93.8
เป็นประจำ	112	6.2	6.2	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

score

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	23	1.3	1.3	1.3
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	8	.4	.4	1.7
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	16	.9	.9	2.6
ปกติ/ไม่เครียด	33	1.8	1.8	4.4
ปกติ/ไม่เครียด	43	2.4	2.4	6.8
ปกติ/ไม่เครียด	73	4.0	4.0	10.8
ปกติ/ไม่เครียด	59	3.3	3.3	14.1
Valid เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	96	5.3	5.3	19.4
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	111	6.1	6.1	25.5
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	126	6.9	6.9	32.4
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	246	13.6	13.6	46.0
เครียดปานกลาง	173	9.5	9.5	55.5
เครียดปานกลาง	151	8.3	8.3	63.9
เครียดปานกลาง	118	6.5	6.5	70.4
เครียดปานกลาง	87	4.8	4.8	75.2
เครียดมาก	59	3.3	3.3	78.4
เครียดมาก	69	3.8	3.8	82.2
เครียดมาก	62	3.4	3.4	85.7

เครียดมาก	54	3.0	3.0	88.6
เครียดมาก	38	2.1	2.1	90.7
เครียดมาก	63	3.5	3.5	94.2
เครียดมาก	18	1.0	1.0	95.2
เครียดมาก	14	.8	.8	96.0
เครียดมาก	10	.6	.6	96.5
เครียดมาก	11	.6	.6	97.1
เครียดมาก	12	.7	.7	97.8
เครียดมาก	10	.6	.6	98.3
เครียดมาก	5	.3	.3	98.6
เครียดมาก	10	.6	.6	99.2
เครียดมาก	7	.4	.4	99.6
เครียดมาก	8	.4	.4	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

faculty

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ศิลปศาสตร์	1813	100.0	100.0	100.0

Branch

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid การจัดการโรงแรม	769	42.4	42.4	42.4
การท่องเที่ยว	452	24.9	24.9	67.3
การโรงแรม	11	.6	.6	68.0
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	553	30.5	30.5	98.5
อุตสาหกรรมบริการการบิน	28	1.5	1.5	100.0
Total	1813	100.0	100.0	

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย

strain_01

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ไม่เคยเลย	43	11.5	11.5	11.5
เป็นบางครั้ง	223	59.8	59.8	71.3
เป็นบ่อย	72	19.3	19.3	90.6
เป็นประจำ	35	9.4	9.4	100.0
Total	373	100.0	100.0	

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	16	4.3	4.3	4.3
เป็นบางครั้ง	252	67.6	67.6	71.8
Valid เป็นบ่อย	77	20.6	20.6	92.5
เป็นประจำ	28	7.5	7.5	100.0
Total	373	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	36	9.7	9.7	9.7
เป็นบางครั้ง	227	60.9	60.9	70.5
Valid เป็นบ่อย	79	21.2	21.2	91.7
เป็นประจำ	31	8.3	8.3	100.0
Total	373	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	58	15.5	15.5	15.5
เป็นบางครั้ง	229	61.4	61.4	76.9
Valid เป็นบ่อย	63	16.9	16.9	93.8
เป็นประจำ	23	6.2	6.2	100.0
Total	373	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	109	29.2	29.2	29.2
เป็นบางครั้ง	204	54.7	54.7	83.9
Valid เป็นบ่อย	39	10.5	10.5	94.4
เป็นประจำ	21	5.6	5.6	100.0
Total	373	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	49	13.1	13.1	13.1
เป็นบางครั้ง	215	57.6	57.6	70.8
Valid เป็นบ่อย	83	22.3	22.3	93.0
เป็นประจำ	26	7.0	7.0	100.0
Total	373	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	32	8.6	8.6	8.6
เป็นบางครั้ง	185	49.6	49.6	58.2
Valid เป็นบ่อย	106	28.4	28.4	86.6
เป็นประจำ	50	13.4	13.4	100.0
Total	373	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	35	9.4	9.4	9.4
เป็นบางครั้ง	213	57.1	57.1	66.5
Valid เป็นบ่อย	87	23.3	23.3	89.8
เป็นประจำ	38	10.2	10.2	100.0
Total	373	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	47	12.6	12.6	12.6
เป็นบางครั้ง	155	41.6	41.6	54.2
Valid เป็นบ่อย	94	25.2	25.2	79.4
เป็นประจำ	77	20.6	20.6	100.0
Total	373	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	69	18.5	18.5	18.5
เป็นบางครั้ง	200	53.6	53.6	72.1
Valid เป็นบ่อย	70	18.8	18.8	90.9
เป็นประจำ	34	9.1	9.1	100.0
Total	373	100.0	100.0	

score

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	3	.8	.8	.8
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	1	.3	.3	1.1
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	3	.8	.8	1.9
Valid ปกติ/ไม่เครียด	2	.5	.5	2.4
ปกติ/ไม่เครียด	4	1.1	1.1	3.5
ปกติ/ไม่เครียด	11	2.9	2.9	6.4
ปกติ/ไม่เครียด	16	4.3	4.3	10.7
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	15	4.0	4.0	14.7

เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	20	5.4	5.4	20.1
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	24	6.4	6.4	26.5
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	51	13.7	13.7	40.2
เครียดปานกลาง	33	8.8	8.8	49.1
เครียดปานกลาง	32	8.6	8.6	57.6
เครียดปานกลาง	20	5.4	5.4	63.0
เครียดปานกลาง	26	7.0	7.0	70.0
เครียดมาก	13	3.5	3.5	73.5
เครียดมาก	17	4.6	4.6	78.0
เครียดมาก	17	4.6	4.6	82.6
เครียดมาก	11	2.9	2.9	85.5
เครียดมาก	9	2.4	2.4	87.9
เครียดมาก	13	3.5	3.5	91.4
เครียดมาก	3	.8	.8	92.2
เครียดมาก	5	1.3	1.3	93.6
เครียดมาก	5	1.3	1.3	94.9
เครียดมาก	3	.8	.8	95.7
เครียดมาก	2	.5	.5	96.2
เครียดมาก	4	1.1	1.1	97.3
เครียดมาก	1	.3	.3	97.6
เครียดมาก	3	.8	.8	98.4
เครียดมาก	6	1.6	1.6	100.0
Total	373	100.0	100.0	

faculty

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย	373	100.0	100.0	100.0

Branch

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid การแพทย์แผนไทยประยุกต์	212	56.8	56.8	56.8
Valid สุขภาพความงามและสปา	40	10.7	10.7	67.6
Valid สุขภาพและความงาม	121	32.4	32.4	100.0
Total	373	100.0	100.0	

คณะพยาบาลศาสตร์

strain_01

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	11	14.7	14.7	14.7
เป็นบางครั้ง	50	66.7	66.7	81.3
Valid เป็นบ่อย	10	13.3	13.3	94.7
เป็นประจำ	4	5.3	5.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	11	14.7	14.7	14.7
เป็นบางครั้ง	54	72.0	72.0	86.7
Valid เป็นบ่อย	6	8.0	8.0	94.7
เป็นประจำ	4	5.3	5.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	17	22.7	22.7	22.7
เป็นบางครั้ง	48	64.0	64.0	86.7
Valid เป็นบ่อย	8	10.7	10.7	97.3
เป็นประจำ	2	2.7	2.7	100.0
Total	75	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	21	28.0	28.0	28.0
เป็นบางครั้ง	49	65.3	65.3	93.3
Valid เป็นบ่อย	3	4.0	4.0	97.3
เป็นประจำ	2	2.7	2.7	100.0
Total	75	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	31	41.3	41.3	41.3
เป็นบางครั้ง	41	54.7	54.7	96.0
Valid เป็นบ่อย	1	1.3	1.3	97.3
เป็นประจำ	2	2.7	2.7	100.0
Total	75	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	14	18.7	18.7	18.7
เป็นบางครั้ง	49	65.3	65.3	84.0
Valid เป็นบ่อย	10	13.3	13.3	97.3
เป็นประจำ	2	2.7	2.7	100.0
Total	75	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	14	18.7	18.7	18.7
เป็นบางครั้ง	48	64.0	64.0	82.7
Valid เป็นบ่อย	8	10.7	10.7	93.3
เป็นประจำ	5	6.7	6.7	100.0
Total	75	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	10	13.3	13.3	13.3
เป็นบางครั้ง	46	61.3	61.3	74.7
Valid เป็นบ่อย	14	18.7	18.7	93.3
เป็นประจำ	5	6.7	6.7	100.0
Total	75	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	33	44.0	44.0	44.0
เป็นบางครั้ง	34	45.3	45.3	89.3
Valid เป็นบ่อย	6	8.0	8.0	97.3
เป็นประจำ	2	2.7	2.7	100.0
Total	75	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	26	34.7	34.7	34.7
เป็นบางครั้ง	40	53.3	53.3	88.0
Valid เป็นบ่อย	8	10.7	10.7	98.7
เป็นประจำ	1	1.3	1.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

score					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ	3	4.0	4.0	4.0
	ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ	1	1.3	1.3	5.3
	ปกติ/ไม่เครียด	5	6.7	6.7	12.0
	ปกติ/ไม่เครียด	3	4.0	4.0	16.0
	ปกติ/ไม่เครียด	5	6.7	6.7	22.7
	ปกติ/ไม่เครียด	3	4.0	4.0	26.7
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	6	8.0	8.0	34.7
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	7	9.3	9.3	44.0
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	4	5.3	5.3	49.3
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	11	14.7	14.7	64.0
	เครียดปานกลาง	8	10.7	10.7	74.7
	เครียดปานกลาง	5	6.7	6.7	81.3
	เครียดปานกลาง	3	4.0	4.0	85.3
	เครียดปานกลาง	5	6.7	6.7	92.0
	เครียดมาก	1	1.3	1.3	93.3
	เครียดมาก	2	2.7	2.7	96.0
	เครียดมาก	1	1.3	1.3	97.3
	เครียดมาก	1	1.3	1.3	98.7
	เครียดมาก	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

faculty				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	พยาบาลศาสตร์	75	100.0	100.0

Branch				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	พยาบาลศาสตรบัณฑิต	75	100.0	100.0

คณะเทคโนโลยีการเกษตร

strain_01					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	ไม่เคยเลย	199	13.4	13.4	13.4
	เป็นบางครั้ง	795	53.6	53.6	67.1
	เป็นบ่อย	347	23.4	23.4	90.5
	เป็นประจำ	141	9.5	9.5	100.0
Total	1482	100.0	100.0		

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	139	9.4	9.4	9.4
เป็นบางครั้ง	912	61.5	61.5	70.9
Valid เป็นบ่อย	320	21.6	21.6	92.5
เป็นประจำ	111	7.5	7.5	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	182	12.3	12.3	12.3
เป็นบางครั้ง	879	59.3	59.3	71.6
Valid เป็นบ่อย	302	20.4	20.4	92.0
เป็นประจำ	119	8.0	8.0	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	287	19.4	19.4	19.4
เป็นบางครั้ง	866	58.4	58.4	77.8
Valid เป็นบ่อย	229	15.5	15.5	93.3
เป็นประจำ	100	6.7	6.7	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	458	30.9	30.9	30.9
เป็นบางครั้ง	733	49.5	49.5	80.4
Valid เป็นบ่อย	194	13.1	13.1	93.5
เป็นประจำ	97	6.5	6.5	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	175	11.8	11.8	11.8
เป็นบางครั้ง	866	58.4	58.4	70.2
Valid เป็นบ่อย	311	21.0	21.0	91.2
เป็นประจำ	130	8.8	8.8	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	138	9.3	9.3	9.3
เป็นบางครั้ง	765	51.6	51.6	60.9
Valid เป็นบ่อย	404	27.3	27.3	88.2
เป็นประจำ	175	11.8	11.8	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	209	14.1	14.1	14.1
เป็นบางครั้ง	781	52.7	52.7	66.8
Valid เป็นบ่อย	330	22.3	22.3	89.1
เป็นประจำ	162	10.9	10.9	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	359	24.2	24.2	24.2
เป็นบางครั้ง	665	44.9	44.9	69.1
Valid เป็นบ่อย	297	20.0	20.0	89.1
เป็นประจำ	161	10.9	10.9	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	308	20.8	20.8	20.8
เป็นบางครั้ง	811	54.7	54.7	75.5
Valid เป็นบ่อย	242	16.3	16.3	91.8
เป็นประจำ	121	8.2	8.2	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

score

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ	24	1.6	1.6	1.6
ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ	13	.9	.9	2.5
ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำตอบ	18	1.2	1.2	3.7
Valid ปกติ/ไม่เครียด	19	1.3	1.3	5.0
ปกติ/ไม่เครียด	36	2.4	2.4	7.4
ปกติ/ไม่เครียด	41	2.8	2.8	10.2
ปกติ/ไม่เครียด	64	4.3	4.3	14.5
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	72	4.9	4.9	19.4

เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	92	6.2	6.2	25.6
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	96	6.5	6.5	32.1
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	248	16.7	16.7	48.8
เครียดปานกลาง	102	6.9	6.9	55.7
เครียดปานกลาง	103	7.0	7.0	62.6
เครียดปานกลาง	70	4.7	4.7	67.3
เครียดปานกลาง	60	4.0	4.0	71.4
เครียดมาก	78	5.3	5.3	76.7
เครียดมาก	47	3.2	3.2	79.8
เครียดมาก	36	2.4	2.4	82.3
เครียดมาก	40	2.7	2.7	85.0
เครียดมาก	30	2.0	2.0	87.0
เครียดมาก	72	4.9	4.9	91.8
เครียดมาก	19	1.3	1.3	93.1
เครียดมาก	15	1.0	1.0	94.1
เครียดมาก	5	.3	.3	94.5
เครียดมาก	6	.4	.4	94.9
เครียดมาก	6	.4	.4	95.3
เครียดมาก	4	.3	.3	95.5
เครียดมาก	5	.3	.3	95.9
เครียดมาก	11	.7	.7	96.6
เครียดมาก	4	.3	.3	96.9
เครียดมาก	46	3.1	3.1	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

faculty

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid เทคโนโลยีการเกษตร	1482	100.0	100.0	100.0

Branch

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid การผลิตพืช	214	14.4	14.4	14.4
เทคโนโลยีภูมิทัศน์	254	17.1	17.1	31.6
ประมง	166	11.2	11.2	42.8
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร	412	27.8	27.8	70.6
วิทยาศาสตร์สุขภาพสัตว์	110	7.4	7.4	78.0
วิศวกรรมแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตร	93	6.3	6.3	84.3
สัตวศาสตร์	233	15.7	15.7	100.0
Total	1482	100.0	100.0	

คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ

strain_01

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	299	14.1	14.1	14.1
เป็นบางครั้ง	1105	52.2	52.2	66.4
Valid เป็นบ่อย	477	22.5	22.5	88.9
เป็นประจำ	235	11.1	11.1	100.0
Total	2116	100.0	100.0	

strain_02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	193	9.1	9.1	9.1
เป็นบางครั้ง	1268	59.9	59.9	69.0
Valid เป็นบ่อย	468	22.1	22.1	91.2
เป็นประจำ	187	8.8	8.8	100.0
Total	2116	100.0	100.0	

strain_03

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	249	11.8	11.8	11.8
เป็นบางครั้ง	1214	57.4	57.4	69.1
Valid เป็นบ่อย	465	22.0	22.0	91.1
เป็นประจำ	188	8.9	8.9	100.0
Total	2116	100.0	100.0	

strain_04

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	394	18.6	18.6	18.6
เป็นบางครั้ง	1257	59.4	59.4	78.0
Valid เป็นบ่อย	332	15.7	15.7	93.7
เป็นประจำ	133	6.3	6.3	100.0
Total	2116	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	620	29.3	29.3	29.3
เป็นบางครั้ง	1101	52.0	52.0	81.3
Valid เป็นบ่อย	282	13.3	13.3	94.7
เป็นประจำ	113	5.3	5.3	100.0
Total	2116	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

	ไม่เคยเลย	287	13.6	13.6	13.6
	เป็นบางครั้ง	1220	57.7	57.7	71.2
Valid	เป็นบ่อย	424	20.0	20.0	91.3
	เป็นประจำ	185	8.7	8.7	100.0
Total		2116	100.0	100.0	

strain_07

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	ไม่เคยเลย	229	10.8	10.8	10.8
	เป็นบางครั้ง	1096	51.8	51.8	62.6
Valid	เป็นบ่อย	522	24.7	24.7	87.3
	เป็นประจำ	269	12.7	12.7	100.0
Total		2116	100.0	100.0	

strain_08

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	ไม่เคยเลย	255	12.1	12.1	12.1
	เป็นบางครั้ง	1087	51.4	51.4	63.4
Valid	เป็นบ่อย	517	24.4	24.4	87.9
	เป็นประจำ	257	12.1	12.1	100.0
Total		2116	100.0	100.0	

strain_09

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	ไม่เคยเลย	479	22.6	22.6	22.6
	เป็นบางครั้ง	970	45.8	45.8	68.5
Valid	เป็นบ่อย	424	20.0	20.0	88.5
	เป็นประจำ	243	11.5	11.5	100.0
Total		2116	100.0	100.0	

strain_10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	ไม่เคยเลย	455	21.5	21.5	21.5
	เป็นบางครั้ง	1143	54.0	54.0	75.5
Valid	เป็นบ่อย	392	18.5	18.5	94.0
	เป็นประจำ	126	6.0	6.0	100.0
Total		2116	100.0	100.0	

		score			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	45	2.1	2.1	2.1
	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	10	.5	.5	2.6
	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	17	.8	.8	3.4
	ปกติ/ไม่เครียด	23	1.1	1.1	4.5
	ปกติ/ไม่เครียด	64	3.0	3.0	7.5
	ปกติ/ไม่เครียด	61	2.9	2.9	10.4
	ปกติ/ไม่เครียด	83	3.9	3.9	14.3
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	104	4.9	4.9	19.2
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	101	4.8	4.8	24.0
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	142	6.7	6.7	30.7
	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	297	14.0	14.0	44.8
	เครียดปานกลาง	172	8.1	8.1	52.9
	เครียดปานกลาง	168	7.9	7.9	60.8
	เครียดปานกลาง	106	5.0	5.0	65.8
	เครียดปานกลาง	99	4.7	4.7	70.5
	เครียดมาก	94	4.4	4.4	75.0
	เครียดมาก	70	3.3	3.3	78.3
	เครียดมาก	68	3.2	3.2	81.5
	เครียดมาก	55	2.6	2.6	84.1
	เครียดมาก	51	2.4	2.4	86.5
	เครียดมาก	102	4.8	4.8	91.3
	เครียดมาก	30	1.4	1.4	92.7
	เครียดมาก	22	1.0	1.0	93.8
	เครียดมาก	26	1.2	1.2	95.0
	เครียดมาก	22	1.0	1.0	96.0
	เครียดมาก	10	.5	.5	96.5
	เครียดมาก	24	1.1	1.1	97.6
เครียดมาก	5	.2	.2	97.9	
เครียดมาก	16	.8	.8	98.6	
เครียดมาก	5	.2	.2	98.9	
เครียดมาก	24	1.1	1.1	100.0	
Total		2116	100.0	100.0	

		faculty			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	เทคโนโลยีสื่อมวลชน	2116	100.0	100.0	100.0

		Branch			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	เทคโนโลยีการโฆษณาและประชาสัมพันธ์	339	16.0	16.0	16.0
	เทคโนโลยีการถ่ายภาพและภาพยนตร์	424	20.0	20.0	36.1
	เทคโนโลยีการโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง	351	16.6	16.6	52.6
	เทคโนโลยีการพิมพ์	5	.2	.2	52.9
	เทคโนโลยีการพิมพ์ดิจิทัลและบรรจุภัณฑ์	290	13.7	13.7	66.6
	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	472	22.3	22.3	88.9
	เทคโนโลยีสื่อดิจิทัล	235	11.1	11.1	100.0
Total		2116	100.0	100.0	

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

		strain_01			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ไม่เคยเลย	216	15.4	15.4	15.4
	เป็นบางครั้ง	754	53.7	53.7	69.1
	เป็นบ่อย	297	21.2	21.2	90.2
	เป็นประจำ	137	9.8	9.8	100.0
Total		1404	100.0	100.0	

		strain_02			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ไม่เคยเลย	140	10.0	10.0	10.0
	เป็นบางครั้ง	875	62.3	62.3	72.3
	เป็นบ่อย	294	20.9	20.9	93.2
	เป็นประจำ	95	6.8	6.8	100.0
Total		1404	100.0	100.0	

		strain_03			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ไม่เคยเลย	204	14.5	14.5	14.5
	เป็นบางครั้ง	823	58.6	58.6	73.1
	เป็นบ่อย	276	19.7	19.7	92.8
	เป็นประจำ	101	7.2	7.2	100.0
Total		1404	100.0	100.0	

		strain_04			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ไม่เคยเลย	310	22.1	22.1	22.1
	เป็นบางครั้ง	823	58.6	58.6	80.7
	เป็นบ่อย	190	13.5	13.5	94.2
	เป็นประจำ	81	5.8	5.8	100.0
Total		1404	100.0	100.0	

strain_05

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	485	34.5	34.5	34.5
เป็นบางครั้ง	681	48.5	48.5	83.0
เป็นบ่อย	175	12.5	12.5	95.5
เป็นประจำ	63	4.5	4.5	100.0
Total	1404	100.0	100.0	

strain_06

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	204	14.5	14.5	14.5
เป็นบางครั้ง	857	61.0	61.0	75.6
เป็นบ่อย	257	18.3	18.3	93.9
เป็นประจำ	86	6.1	6.1	100.0
Total	1404	100.0	100.0	

strain_07

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	162	11.5	11.5	11.5
เป็นบางครั้ง	760	54.1	54.1	65.7
เป็นบ่อย	336	23.9	23.9	89.6
เป็นประจำ	146	10.4	10.4	100.0
Total	1404	100.0	100.0	

strain_08

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	196	14.0	14.0	14.0
เป็นบางครั้ง	773	55.1	55.1	69.0
เป็นบ่อย	307	21.9	21.9	90.9
เป็นประจำ	128	9.1	9.1	100.0
Total	1404	100.0	100.0	

strain_09

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
ไม่เคยเลย	389	27.7	27.7	27.7
เป็นบางครั้ง	648	46.2	46.2	73.9
เป็นบ่อย	249	17.7	17.7	91.6
เป็นประจำ	118	8.4	8.4	100.0
Total	1404	100.0	100.0	

strain_10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ไม่เคยเลย	309	22.0	22.0	22.0
เป็นบางครั้ง	776	55.3	55.3	77.3
Valid เป็นบ่อย	230	16.4	16.4	93.7
เป็นประจำ	89	6.3	6.3	100.0
Total	1404	100.0	100.0	

score

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	36	2.6	2.6	2.6
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	12	.9	.9	3.4
ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำตอบ	20	1.4	1.4	4.8
ปกติ/ไม่เครียด	24	1.7	1.7	6.6
ปกติ/ไม่เครียด	34	2.4	2.4	9.0
ปกติ/ไม่เครียด	50	3.6	3.6	12.5
ปกติ/ไม่เครียด	47	3.3	3.3	15.9
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	80	5.7	5.7	21.6
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	115	8.2	8.2	29.8
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	108	7.7	7.7	37.5
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	214	15.2	15.2	52.7
เครียดปานกลาง	88	6.3	6.3	59.0
เครียดปานกลาง	102	7.3	7.3	66.2
เครียดปานกลาง	67	4.8	4.8	71.0
เครียดปานกลาง	62	4.4	4.4	75.4
Valid เครียดมาก	47	3.3	3.3	78.8
เครียดมาก	38	2.7	2.7	81.5
เครียดมาก	41	2.9	2.9	84.4
เครียดมาก	30	2.1	2.1	86.5
เครียดมาก	28	2.0	2.0	88.5
เครียดมาก	61	4.3	4.3	92.9
เครียดมาก	18	1.3	1.3	94.2
เครียดมาก	11	.8	.8	94.9
เครียดมาก	14	1.0	1.0	95.9
เครียดมาก	7	.5	.5	96.4
เครียดมาก	11	.8	.8	97.2
เครียดมาก	8	.6	.6	97.8
เครียดมาก	1	.1	.1	97.9
เครียดมาก	6	.4	.4	98.3
เครียดมาก	1	.1	.1	98.4
เครียดมาก	23	1.6	1.6	100.0
Total	1404	100.0	100.0	


faculty

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1404	100.0	100.0	100.0

Branch

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid คณิตศาสตร์	100	7.1	7.1	7.1
เคมี	179	12.7	12.7	19.9
ชีววิทยา	65	4.6	4.6	24.5
ชีววิทยาประยุกต์	161	11.5	11.5	36.0
เทคโนโลยีสารสนเทศ	318	22.6	22.6	58.6
ฟิสิกส์ประยุกต์	90	6.4	6.4	65.0
วิทยาการคอมพิวเตอร์	362	25.8	25.8	90.8
สถิติ	55	3.9	3.9	94.7
สถิติประยุกต์	74	5.3	5.3	100.0
Total	1404	100.0	100.0	





ภาคผนวก ง
ผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบสอบถามในการวิจัย
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในการวิจัย

แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

คำชี้แจง

โปรดพิจารณาประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางด้านขวามือ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสม
0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสม
-1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความเหมาะสม

ข้อที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็น			รวม	IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	+1	+1	+1	3	1
2	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	+1	+1	+1	3	1
3	มีความวุ่นวายใจ	+1	+1	+1	3	1
4	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	+1	+1	+1	3	1
5	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	+1	+1	+1	3	1
6	รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ	+1	+1	+1	3	1
7	รู้สึกเหนื่อยไม่ยอมทำอะไร	+1	+1	+1	3	1
8	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ	+1	+1	+1	3	1
9	ปวด หรือ เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง และไหล่	+1	+1	+1	3	1
10	มีนั่ง วิงเวียนศีรษะ	+1	+1	+1	3	1

ประวัติผู้ทำวิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาววารุณี มีมุ่งบุญ
วัน เดือน ปีเกิด	6 กรกฎาคม 2518
ที่อยู่ปัจจุบัน	39/309 ซอย 65 หมู่ 1 หมู่บ้านพรธิสารโครงการ 4 ตำบลคลองเจ็ด อำเภอกลองหลวง จังหวัดพทุมธานี 12120
สถานที่ทำงาน	ฝ่ายแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2540 ครุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต พ.ศ.2553 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วบ.ม.) สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

