RESEARCH ARTICLE

Stress, Coping Strategies and Factors Related to Coping Strategies among University Undergraduates

Doungmani Chongruksa
Ph.D. (School Psychology), Assistant Professor
Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Prince of Songkla University
E-mail: cdoungma@bunga.pn.psu.ac.th

Abstract

The purpose of this study were to examine stress situations, coping strategies and factors related to coping strategies and to compare proportions of stressor types and coping strategies with respect to gender, class-year and field of study among university undergraduates. The sample were 433 first-forth year Chiangmai university students. The research tool was the Coping Strategy Indicator developed by Amirkhan. Data were analyzed by content analysis, percentage, chi-square testing and univariate analysis of variance. The findings found that the most stressors involved study, followed by events related to friends, family, love, financial and so forth. The coping strategies employed from highest to lowest were moderate problem solving and seeking social supports, avoidance and high problem solving and seeking social supports. Stressor types were found to vary significally with class-year and field of study but not with gender. There were gender differences in employing coping strategies but no differences among class-year, field of study and stressor types. A relationship between stressor types and problem solving strategies was found in stresssors related to study, family and financial. Also, there was a relationship between gender and seeking social support strategies.

Keywords: Chiangmai University, coping strategies, stressor types, university undergraduates

Songklanakarin Journal of Social Sciences and Humanities 12(1) **Jan. - Mar.** 2006: 77-96
รับต้นฉบับ 9 กรกฎาคม 2548 ปรับปรุง-แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ตุลาคม 2548
รับลงตีพิมพ์ 30 พฤศจิกายน 2548

บทความวิจัย

ความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ดวงมณี จงรักษ์

Ph.D. (School Psychology), ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
E-mail: cdoungma@bunga.pn.psu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยเปรียบเทียบตามเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชาและประเภทความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 433 คน เครื่องมือในการวิจัยคือ แบบสอบถามกลวิธีเผชิญปัญหา (The Coping Strategy Indicator) ของ Amirkhan วิเคราะห์ข้อมูลด้วย การวิเคราะห์เนื้อหา การใช้สถิติค่าร้อยละ การทดสอบไคสแควร์ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายทาง ผลการวิจัยพบว่า สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียน รองลงมาเป็นเรื่องเกี่ยวกับเพื่อน ครอบครัว ความรัก การเงิน และอื่นๆ วิธีเผชิญความเครียดที่ใช้มากที่สุดคือ การแก้ไขปัญหาโดยตรงปานกลางและมีแหล่งสนับสนุนสังคมปานกลาง รองลงมาคือการเผชิญความเครียดแบบหลีกหนี การแก้ไขปัญหาโดยตรงมากและมีแหล่งสนับสนุนสังคมมากใช้น้อยที่สุด เปรียบเทียบประเภทความเครียดกับชั้นปีและกลุ่มสาขาวิชาพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ไม่พบความแตกต่างกับเพศ การใช้กลวิธีเผชิญความเครียดจำแนกตามเพศพบความแตกต่างแต่ไม่พบความแตกต่างกับชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา และประเภทความเครียด ปัจจัยประเภทความเครียดมีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรง โดยพบความแตกต่างในความเครียดที่เกี่ยวกับการเรียน ครอบครัวและการเงิน ปัจจัยเพศมีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม

คำสำคัญ: กลวิธีเผชิญความเครียด, นักศึกษามหาวิทยาลัย, ประเภทความเครียด, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทนำ

การศึกษาเรื่องความเครียดและกลวิธีจัดการกับความเครียดของนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงต่อระหว่างวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ได้กระทำอย่างกว้างขวางในต่างประเทศ (Williams และ McGillicuddy–Delisi, 1999; Dwyer และ Cummings, 2001; Elegbeleye, 2004) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ถูกจัดว่ามีความเครียดเฉพาะมากวัยหนึ่ง เพราะในช่วงนี้วัยรุ่นต้องประนีประนอมระหว่างความรู้สึกอิสระกับการพึ่งพิงผู้ปกครอง รวมทั้งต้องประสบกับสิ่งท้าทายใหม่ในเรื่องต่างๆ เช่น ความคาดหวังและการเรียกร้องจากผู้ปกครองทางด้านการศึกษา การตัดสินใจเรื่องอาชีพ สัมพันธภาพกับเพื่อนเดียวกันและต่างเพศ การปรับตัวตามกระแสสังคมและความจำเป็นของการใช้เงินในเรื่องต่างๆ (Williams และ McGillicuddy– Delisi, 1999) ในต่างประเทศมีการจัดแบ่งสาเหตุความเครียดของวัยรุ่นหลายรูปแบบ เช่น แบ่งเป็น 2 ประเด็นหลัก คือ เรื่องครอบครัวและเรื่องที่โรงเรียน หรือแบ่งตามเหตุการณ์สำคัญในชีวิต (Major life events) และเรื่องราวรบกวนจิตใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (Dail–yassles) (Walker, 1985) สำหรับในประเทศไทยสาเหตุความเครียดของวัยรุ่นพบได้ในการศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาล รุ่งทิพย์ โพธิ์รุ่น (2544) พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดจากการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติรองลงมาคือความเครียดด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ เพื่อน ด้านการเงิน ภาวะสุขภาพและด้านหอพัก วิธีเผชิญความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุดคือ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม รองลงมาคือ การแก้ไขปัญหาและการยอมรับ ลอนศรี วงศ์ชัย (2542) ศึกษาความเครียดและวิธีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 พบว่า นักศึกษามีความเครียดต่อการฝึกปฏิบัติการพยาบาลคลินิกในระดับปานกลาง วิธีการปรับแก้ที่ใช้บ่อยคือการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม (ร้อยละ 65.25) การวางแผนแก้ปัญหา (ร้อยละ 23.75) และการแสดงความรับผิดชอบ (ร้อยละ 8.47) สุนทรี เวปุละ (2539) พบว่า ต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดของนักศึกษาพยาบาลคือ ด้านสัมพันธภาพ รองลงมาคือ สุขภาพ การเงิน และสิ่งแวดล้อมตามลำดับ ทั้งนี้ยังไม่พบการศึกษาสาเหตุความเครียดของนักศึกษาโดยรวม

สำหรับกลวิธีจัดการกับความเครียดจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการรู้การคิดที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับทุกคน กล่าวอีกนัยหนึ่งการรู้จักตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเผชิญกับความเครียด งานวิจัยที่ผ่านมาเสนอผลการศึกษาที่ยังไม่สอดคล้องกันนักระหว่างความสัมพันธ์ของกลวิธีเผชิญความเครียดกับเพศ อายุ และประเภทของปัญหา (Stern และ Zevon, 1990) ทั้งนี้พบว่าประเภทของปัญหาหรือความเครียดสามารถเป็นตัวทำนายความยากลำบากในการปรับตัว (Masel, et al., 1996).

ในประเทศไทยมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความซึมเศร้าและสุขภาพจิตของวัยรุ่น ซึ่งตัวแปรทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กับความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียด การใช้กลวิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมกับปัญหาจะส่งผลดีกับบุคคลให้สามารถลดระดับการถูกเร้าทางสรีระและอารมณ์ ทำให้ดำเนินชีวิตทางสังคมได้อย่างปกติและดำรงรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจ (Zeidner และ Saklofske, 1996) ในทางตรงข้ามการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดอย่างไม่เหมาะสม เช่น การหลีกหนีจะส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและกาย นำไปสู่การปรับตัวอย่างไม่เหมาะสมรวมทั้งการตัดสินใจที่ผิดพลาด (Breznitz, 1983) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจประเภทความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียด ทั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่าผลการศึกษาจะสามารถเป็นแนวทางในการยกระดับการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในเรื่องการรู้จักตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ซึ่งจะส่งผลดีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตอย่างไม่หมกมุ่นกับปัญหาส่วนตน ตลอดจนการมีสุขภาพจิตและกายที่ดี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบประเภทความเครียดของนักศึกษาจำแนกตาม เพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชา
3. เพื่อศึกษาถึงกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาโดยรวม

4. เพื่อเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาโดยจำแนกตามเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา และประเภทความเครียด

5. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา และประเภทความเครียดกับกลวิธีเผชิญความเครียด

คำถามการวิจัย

1. สถานการณ์อะไรบ้างที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด

2. ประเภทความเครียดของนักศึกษามีความแตกต่างกันระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชาหรือไม่

3. นักศึกษาใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบไหน

4. กลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามีความแตกต่างกันระหว่างเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา และประเภทความเครียดหรือไม่

5. ปัจจัยด้านเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา และประเภทความเครียดมีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดหรือไม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

กลวิธีเผชิญความเครียด หมายถึง กลวิธีที่ใช้จัดการกับความเครียด หรือปัญหาความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น การวิจัยนี้ผู้วิจัยประเมินกลวิธีเผชิญความเครียดจากแบบวัดกลวิธีเผชิญปัญหาของเพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) ที่ปรับปรุงจาก The Coping Strategies Indicator ของ Amirkhan กลวิธีนี้ประกอบด้วยการเผชิญปัญหาแบบแก้ไขปัญหาโดยตรง แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกหนีปัญหา

สถานการณ์ความเครียด หมายถึง เหตุการณ์ที่นักศึกษารายงานว่ามีความเครียด หรือทำให้เกิดความไม่สบายใจอย่างมากในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ในที่นี้นับตั้งแต่วันที่นักศึกษาได้รับแบบสอบถามกลวิธีเผชิญความเครียด

ประเภทความเครียด หมายถึง การจัดกลุ่มสถานการณ์ความเครียดเป็นหมวดหมู่โดยการวิเคราะห์เนื้อหาซึ่งจำแนกได้ 6 ประเภทคือ ความเครียดเกี่ยวกับการเรียน ครอบครัว เพื่อน ความรัก การเงินและอื่นๆ

กลุ่มสาขาวิชา หมายถึง กลุ่มสาขาวิชาที่เปิดสอน 17 คณะ ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ การวิจัยนี้ได้จัดกลุ่มสาขาวิชาเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสาขามนุษย์และสังคมศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยคณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ วิจิตรศิลป์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ เกษตรศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตร สัตวแพทย์ กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย คณะแพทยศาสตร์ ทันตแพทย์ เภสัชศาสตร์ พยาบาล เทคนิคการแพทย์

ระเบียบวิธีวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multiple Stage Sampling) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากทุกคณะ จำนวน 433 คน จำนวนกลุ่มตัวอย่างได้จากตารางของ Krejcie และ Morgan (1970) มีค่าความคลาดเคลื่อนได้เท่ากับ .05 ที่ระดับความเชื่อมั่น .95

2. ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรอิสระคือ เพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา ประเภทความเครียด ตัวแปรตามคือ กลวิธีเผชิญความเครียด

3. เครื่องมือในการวิจัย ใช้แบบสอบถามกลวิธีเผชิญปัญหา (The Coping Strategies Indicatior) ของ Amirkhan (อ้างใน Chongruksa, 1994) ซึ่งเพ็ญประภา ปริญญาพล ได้นำมาดัดแปลงประกอบด้วยคำถามปลายเปิดถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาและข้อคำถาม 19 ข้อเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาแบ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ ประกอบด้วย 3 กลุ่มย่อยคือ กลุ่มแก้ไขปัญหาโดยตรง กลุ่มแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และกลุ่มหลีกหนีปัญหา แบบวัดนี้เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) ได้หาความเที่ยงแบบวิธีหาความคงที่ภายใน (Internal Consistency) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 448 คน ด้วยสูตรการคำนวณค่า

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .73 และผู้วิจัยได้นำแบบวัดนี้มาหาความเที่ยงกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 50 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .70

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ช่วยเก็บข้อมูลนัดวันเวลาที่จะพบกับนักศึกษาตามคณะต่าง ๆ ชี้แจงการตอบแบบสอบถามกลวิธีเผชิญความเครียดและรอรับเมื่อนักศึกษาทำเสร็จเรียบร้อย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลคุณภาพวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ข้อมูลปริมาณวิเคราะห์โดยมีวิธีการดังนี้

5.1 แจกแจงความถี่และร้อยละของประเภทความเครียด จำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง เพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชาและเปรียบเทียบโดยการทดสอบสัดส่วนใช้การทดสอบไคสแควร์

5.2 แจกแจงความถี่และร้อยละของกลวิธีเผชิญความเครียดจำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง เพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชาและประเภทความเครียดและเปรียบเทียบโดยการทดสอบสัดส่วนใช้การทดสอบไคสแควร์

5.3 หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา และประเภทความเครียดกับกลวิธีเผชิญความเครียด โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบรวม (Univariate Analysis of Variance)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

I หมายถึง กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมากและมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาก

II หมายถึง กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงปานกลางและมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมปานกลาง

III หมายถึง กลวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกหนีมาก

Tocop หมายถึง คะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดโดยรวม

Prob หมายถึง คะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรง

Soc หมายถึง คะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม

Avo หมายถึง คะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกหนี

P/w หมายถึง เปอร์เซ็นต์ภายในกลุ่ม, P/B หมายถึงเปอร์เซ็นต์ระหว่างกลุ่ม

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเรียงลำดับตามคำถามการวิจัยดังนี้

1. สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย

จากแบบสอบถามกลวิธีเผชิญปัญหา ในส่วนของคำถามปลายเปิดผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาเขียนเล่าเหตุการณ์ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้ไม่สบายใจมากที่สุด หรือทำให้รู้สึกเครียดมากที่สุดมา 1 เรื่อง ผลการสำรวจพบว่ามีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจำแนกได้เป็น 6 หมวดหมู่ดังต่อไปนี้

1.1 เรื่องการเรียน

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาในด้านนี้สามารถจำแนกรายละเอียดได้โดยการเรียงลำดับจากจำนวนเหตุการณ์มากไปหาจำนวนน้อย ดังนี้คือ

1.1.1 เรื่องสอบ ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "การสอบ mid-term ทำให้ผมรู้สึกเครียดมากในช่วงนี้ และส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะ"

– "การสอบในเทอม 1 รู้สึกเครียดมาก เพราะสอบหลายวิชาต่อเนื่องกันเลยเบื่อๆ เครียดมาก"

– "เรื่องสอบคือจับต้นชนปลายไม่ถูก ปรับตัวไม่ค่อยได้ว่าควรอ่านหนังสือยังไง เน้นตรงไหน ข้อสอบจะออกประมาณไหน แล้วอีกอย่างเนื้อหาวิชาที่เรียนเยอะมากทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน"

1.1.2 เรื่องผลการเรียนไม่ดีหรือเกรดเฉลี่ยน้อย ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "เทอมแรกเกรดเฉลี่ยไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้ของโครงการทุนเรียนดีของคณะวิทยาศาสตร์ ทำให้เทอมสองต้องทำเกรดให้มากๆ เพื่อนำมาคิด GPA ถัวเฉลี่ยกับเทอมแรก"

- "ตก mean Eng ตอนภาคเรียนที่ 1 รู้สึกเสียใจมากเราทำไมทำไม่ได้ รู้สึกโง่มาก"

- "ทราบคะแนนสอบที่คิดว่าทำข้อสอบได้ แต่กลับได้คะแนนน้อยกว่าที่คิดไว้"

1.1.3 เรื่องกดดันในการเรียนเพราะมักนำวิธีการเรียนหรือคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "เรียนเครียด อ่านหนังสือกดดันเนื่องจากอยู่หอคณะและเพื่อนร่วมห้องอยู่เมเจอร์เดียวกัน ทำให้เกิดความกดดันในการเรียน"

- "ผลการเรียนในเทอมที่ผ่านมาไม่เป็นที่พอใจ เพราะการนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับคนที่ได้มากกว่า"

- "เครียดเรื่องการสอบวิชา Adult เมื่อตอนปี 3 คือ มีเพื่อนที่เรียนในกลุ่มด้วยกันคะแนนก็ไม่ดีใกล้เคียงกันแต่ว่าเพื่อนสอบผ่าน แต่เราสอบไม่ผ่าน"

1.1.4 เรื่องการแบ่งเวลาเรียน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "ไม่ค่อยตั้งใจเรียน กินเหล้า-เมายา โดดเรียนบ่อย"

- "เรื่องเรียน ไม่ค่อยแบ่งเวลาในการทบทวนหนังสือ"

1.1.5 เรื่องเกี่ยวกับอนาคตในการเรียน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "เกี่ยวกับอนาคตว่าจะทำยังไงต่อไปดี จะเรียนต่อหรือว่าทำงาน"

- "จะเลือกเรียนต่อหรือเอนทรานซ์ใหม่"

1.1.6 เรื่องการทำรายงานส่งอาจารย์ ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "ทำงานแต่ละวิชาที่อาจารย์สั่งมาให้ทำทั้งหมด 7 วิชา แล้วให้ส่งพร้อมๆ กัน ทำให้ไม่มีเวลากิน นอน แล้วเครียดเพราะหาข้อมูลไม่ได้"

- "งานเยอะมาก เช่น รายงานในวิชาต่างๆ มีหลายอย่างทำไม่ค่อยทันและไม่ค่อยมีคุณภาพ"

1.1.7 เรื่องการฝึกปฏิบัติงาน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "การเรียนเพราะตอนเช้าต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงาน พักเที่ยง 1 ชั่วโมง แล้วมีเรียนตอนบ่ายโมง งานที่ได้รับมอบหมายมีมากทำให้บางครั้งไม่มีเวลาส่วนตัวหรือพักผ่อนคลายเครียด"

- "งานคลินิกที่ทำ คนไข้ไม่ยอมมา ซึ่งถ้าคนไข้ไม่มาทำให้ต้องลงวิชานี้ใหม่"

1.2 เรื่องครอบครัว

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาในด้านนี้สามารถจำแนกรายละเอียดได้โดยการเรียงลำดับจากจำนวนเหตุการณ์มากไปหาจำนวนน้อย ดังนี้คือ

1.2.1 เรื่องทะเลาะวิวาทกับสมาชิกในครอบครัว ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "ทะเลาะกับแม่เรื่องเงิน"

- "ทะเลาะกับครอบครัว แล้วทางครอบครัวไม่เข้าใจเรา"

- "ทะเลาะกับพี่ชายในวันปีใหม่ ไปเยี่ยมพี่ที่เรียนกรุงเทพฯ นาน ๆ จะเจอกันทีแต่ก็ต้องทะเลาะกันเพราะคนอื่น"

1.2.2 เรื่องสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "พ่อ-แม่ ป่วยไม่สบายเป็นโรคร้ายแรงที่อาจถึงตายได้ หากไม่ได้รับการตรวจในตอนนั้นคง..."

- "คุณแม่ประสบอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ที่น้องขับไปรับทำให้คุณแม่ได้รับบาดเจ็บ โดยเฉพาะบริเวณศีรษะ ใบหน้าบวม"

- "น้องประสบอุบัติเหตุ ต้องนอนโรงพยาบาลหลายเดือน"

1.2.3 เรื่องบิดามารดาทะเลาะกัน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความ

รู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "พ่อกับแม่ ฉันเข้าไปห้ามและตีกับพ่อ จนพ่อบาดเจ็บเข้าโรงพยาบาล"

– "พ่อกับแม่ชอบทะเลาะกันบ่อย ๆ"

– "พ่อกับแม่จะเลิกกัน"

1.2.4 เรื่องสมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "น้าสาวที่เคารพและรักมากเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ ซึ่งน้าคนนี้เป็นบุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือครอบครัวข้าพเจ้า เมื่อมีความเดือดร้อนและเมื่อขัดสนเกี่ยวกับการเงิน และเป็นบุคคลที่มีจิตใจเมตตารักทุกคนมีความจริงใจต่อทุกคนด้วย"

– "ครบรอบวันเสียของคุณแม่"

1.2.5 เรื่องพี่น้องมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ได้แก่

– "พี่ชายทำตัวไม่ดี ชอบทำให้คนอื่นเป็นห่วงและเดือดร้อน รู้ข่าวในช่วงสอบ mid term ทำให้เครียดมาก อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง"

– "มีปัญหาทางบ้าน เรื่องพี่ชายคิดฆ่าตัวตาย"

– "น้องสาวโดนตำรวจจับในข้อหาอายุไม่ถึง 20 ปี แล้วไปเที่ยวสถานบันเทิงในตอนกลางคืน"

1.2.6 เรื่องพ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "เซ็ง! พ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน"

– "อยากได้กล้องถ่ายรูป แต่คิดว่าไม่จำเป็นและที่บ้านก็มีแล้ว 2 ตัว (ราคาค่อนข้างแพง) แล้วก็คิดว่าจะรอไปก่อน แต่ก็รอมาหลายเดือนแล้วที่ใช้เวลาในการตัดสินใจว่าจะซื้ออีกตัว เพราะไม่ได้อยู่ด้วยกันกับพี่ แล้วเค้าก็ใช้อยู่ (ไม่ให้ยืมด้วย) และโกรธแม่ด้วยเพราะอะไรใหม่ ๆ แม่ก็ซื้อให้แต่พี่เท่านั้น"

1.2.7 เรื่องสมาชิกในครอบครัวติดสารเสพติด ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ได้แก่

– "บิดาชอบทานเหล้า แล้วทำให้มารดาไม่พอใจ เครียด ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของมารดา"

1.3 เรื่องเพื่อน

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาในด้านนี้ สามารถจำแนกรายละเอียดได้โดยการเรียงลำดับจากจำนวนเหตุการณ์มากไปหาจำนวนน้อย ดังนี้คือ

1.3.1 เรื่องทะเลาะกับเพื่อน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "เพื่อนไม่เข้าใจกันทะเลาะกัน โดยที่ยังต้องคบกันต่อไป"

– "ทะเลาะกับเพื่อนแล้วไม่ได้ clear กันให้เข้าใจ เงียบเฉย"

– "ทะเลาะกับเพื่อนเรื่องการทำงาน"

– "ทะเลาะกับเพื่อนที่คิดว่าสนิทที่สุดและเป็นเพื่อนรัก"

1.3.2 เรื่องการไม่เข้ากันกับเพื่อน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "เป็นคราวที่ไม่เข้าใจกันกับเพื่อนที่สนิทมากคนหนึ่ง ไม่ทะเลาะกันนะ แต่ไม่เข้าใจกัน ก็เลยเครียดกันทั้งสองคน แต่ก็ผ่านมาได้โดยพบกันคนละครึ่งทาง"

– "เรื่องเพื่อนความคิดไม่ตรงกัน นิสัยต่างกันทุกอย่างคล้ายจะเข้ากันแต่ไปด้วยกันไม่ได้ และพยายามฝืนทนอยู่ร่วมกัน จึงเป็นปัญหาที่ค้างคาใจ"

– "เรื่องการไม่เข้าใจกันระหว่างเพื่อน เกี่ยวกับเวลาทานข้าวคือ มักจะคิดเอาเองว่าจะต้องรอคนอื่นที่ยังไม่กลับมาเสมอ บางทีรอแล้วโทรศัพท์ติดต่อไม่ได้เราก็รอต่อไป เมื่อเพื่อนกลับมาแล้วบอกว่า "กินมาแล้ว" เราก็พูดอะไรไม่ออก เมื่อเป็นแบบนี้หลายๆ ครั้งก็รู้สึกเซ็งและเก็บกด ความจริงเราทำอย่างนี้กับทุก ๆ คนเพราะเพื่อนบางคนไม่รอกินข้าวก็จะโกรธล่ะ งอนละบางคนก็ไม่เป็น"

1.3.3 เรื่องการปรับตัวเข้ากับเพื่อนหรือรุ่นเพื่อนรุ่นน้อง ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "ปัญหาการใช้ชีวิต การปรับตัวในสังคมที่กว้างขึ้นกับบุคคลที่อยู่รอบข้าง เรื่องนิสัยที่ต่างกัน"

- "เข้ากับเพื่อนไม่ค่อยได้"
- "ตอนรับน้องที่ผ่านมาเพราะป่วยไม่ค่อยสบาย และเครียดมากต้องรับน้องทุกๆ เย็น กลัวทำให้รุ่นพี่ไม่ชอบ กลัวเป็นภาระของรุ่นพี่ กดดัน"
- "ได้มาเรียนที่เพื่อนๆ โรงเรียนเก่าไม่มากัน"

1.3.4 เรื่องเกี่ยวกับเพื่อน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "ถูกเพื่อนใส่ร้าย"

1.4 เรื่องการเงิน

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาในด้านนี้ สามารถจำแนกรายละเอียดได้โดยการเรียงลำดับจากจำนวนเหตุการณ์มากไปหาจำนวนเหตุการณ์น้อย ดังนี้คือ

1.4.1 เรื่องเงินไม่พอใช้ ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "เรื่องการเงินในแต่ละเดือนไม่เพียงพอต่อการใช้ จะบอกผู้ปกครองขอเงินเพิ่มก็ไม่ค่อยสบายใจ แต่ถ้าไม่ขอเงินก็ไม่พอใช้ เครียด ไม่รู้จะทำอย่างไร"
- "มีเงินอยู่ 2,000 บาท ในวันที่ 20 ของเดือนแต่ต้องจ่ายค่าบายเนียร์ 400 บาท และค่ารถกลับบ้าน 491 บาท และค่าของฝากประมาณ 500 บาท แล้วก็ไม่พอ ไม่สบายใจอยากปล้น ฆ่า ชิงทรัพย์"
- "เงินไม่พอใช้ เนื่องจากเอาไปกินเหล้า เอาไปใช้ฟุ่มเฟือยเยอะ ปลายเดือนมาเงินจึงหมด อยากหาเงินแต่ไม่มีเวลาและกลัวสอบไม่ผ่าน ไม่อยากจบช้า"

1.4.2 เรื่องสูญเสียทรัพย์สิน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "นั่งกินเหล้าฉลองปีใหม่แล้วรถหาย"
- "โดนคนขับมอเตอร์ไซค์ชิงกระเป๋าสตางค์และมือถือ"
- "ทำกระเป๋าสตางค์หายซึ่งมีเงินที่เพื่อนฝากไว้อยู่และเพิ่งกดเงินมาจากธนาคารจำนวนค่อนข้างมาก บัตรสำคัญและเอกสารที่ต้องใช้อยู่ในนั้น"

1.4.3 เรื่องที่ต้องเสียเงินนอกเหนือจากค่าใช้จ่ายประจำวัน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "ติดหนี้"
- "เจ๊งบอลติด ๆ กัน 3 วัน"
- "ลืมจ่ายค่าโทรศัพท์แล้วโดน charge สุดท้ายต้องจ่ายเงิน 16,000 บาท ทั้ง ๆ ที่ใช้แค่เดือนเดียว"

1.5 เรื่องความรัก

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาในด้านนี้ สามารถจำแนกรายละเอียดได้โดยการเรียงลำดับจากจำนวนเหตุการณ์มากไปหาจำนวนน้อย ดังนี้คือ

1.5.1 อกหัก ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "แอบชอบเขาข้างเดียว เขาไม่สนใจ"
- "อกหักคับ"
- "แอบชอบสาวคนหนึ่ง แต่ทั้งเราและเขาต่างเป็นไปไม่ได้"

1.5.2 เลิกกับคนรัก ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "เลิกกะแฟน ทะเลาะกันรุนแรง"
- "เลิกกับแฟนที่คบกันมา 2 ปี ด้วยการตัดสินใจพลาดของเราเอง"

1.5.3 มีคนอื่นมาชอบคนที่เรารัก ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "แฟนบอกว่ามีคนมาคบด้วย เลยไม่สบายใจ แต่เค้าก็มาง้อคืนแล้ว"
- "แฟนเจ้าชู้ หนุ่มมาจีบเยอะ"

1.5.4 ถูกตามรบกวนจากคนที่เคยคบกัน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

- "การถูกคนที่รู้จักซึ่งสนิทกันมานาน ตามระรานทางโทรศัพท์และมาหาทำให้รู้สึกเครียดและกลัวมากที่สุด"
- "มีเพื่อนผู้หญิงมาชอบแต่เราไม่ชอบเธอ แล้วทำให้เธอเสียใจโกรธ + อาฆาตพยาบาท ตอนนี้ผู้หญิง

คนนั้นมีการแสดงออกคล้ายกับคนเป็นโรคจิตอ่อน ๆ ไปซะแล้ว"

1.5.5 โดนหลอก ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "โดนผู้ชายหลอก คบกันมา 3 ปี เพิ่งมารู้ว่าเขามีภรรยาแล้ว ก็เลยเลิกกัน เพราะทนรับพฤติกรรมถ่อย ๆ ของเขาไม่ได้"

1.6 เรื่องอื่น ๆ

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาในด้านนี้ สามารถจำแนกรายละเอียดได้โดยการเรียงลำดับจากจำนวนเหตุการณ์มากไปหาจำนวนน้อย ดังนี้คือ

1.6.1 อุบัติเหตุ ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "รถชน เอารถยนต์ไปชนสามล้อ แล้วมีคนบาดเจ็บ"

– "อุบัติเหตุมีรถมาชนทั้ง ๆ ที่รถเราขับอยู่ในเลนปกติ รถอีกเลนวิ่งเข้ามาชน"

– "รถชน คือผมขับรถจักรยานยนต์ตัดหน้ารถจักรยานยนต์ด้วยกัน ปรากฏว่าไม่ตายทั้งคู่"

1.6.2 เกิดความขัดแย้งในสัมพันธภาพกับบุคคลในเรื่องต่าง ๆ ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "มีเรื่องทะเลาะวิวาทและมีปัญหากับเพื่อนบ้านทำให้มีผลกระทบต่อตัวเองในเรื่องการเรียนและความกังวลใจต่อครอบครัว เกิดปัญหากับการเรียนไม่มีสมาธิในการเรียน"

– "มีรุ่นพี่มาขออยู่ด้วยแต่ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบ ไม่มีความเกรงใจผู้อื่นและเอาแต่ใจตัวเอง แต่เพราะเขาเป็นรุ่นพี่จึงไม่กล้าพูดอะไรมาก แต่พอพูดไปตรง ๆ เขาก็ทำเป็นไม่สนใจ"

– "การทำงานกับคนที่แยกไม่ออกระหว่างงานกับเรื่องส่วนตัว"

1.6.3 เจ็บป่วย ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "มีอาการปวดศีรษะอย่างแรงซึ่งทำให้ข้าพเจ้าไม่ได้อ่านหนังสือไปสอบทำให้เกรดตกมากที่สุด"

– "ป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล 2 ครั้ง ขาดสอบ"

1.6.4 เรื่องเกี่ยวกับอาจารย์ ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "โดนอาจารย์เรียกออกไปอธิบายหน้าห้องแทนอาจารย์เพราะคุยกัน ซึ่งเราไม่ได้คุยกันมากเลย แค่หันไปถามกัน"

– "อาจารย์เข้าใจผิดว่าเราเป็นนักเรียนที่อู้งานแล้วเอาเราไปนินทาต่อโดยความเป็นจริงมันมีเหตุผลที่ไม่ใช่อย่างนั้นเลย"

1.6.5 ถูกรบกวนยามวิกาล ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "ตอนดึก ๆ จะมีคนขับรถตะโกนขึ้นมาบนห้อง"

– "การส่งเสียงดังเวลาค่ำคืน (เวลาพักผ่อน) ของห้องข้างเคียง"

1.6.6 รูปลักษณ์ของตน ตัวอย่างข้อความที่เขียนถึงเหตุการณ์ซึ่งสะท้อนความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องนี้ ได้แก่

– "สิวขึ้น อ้วน ผิวดำ"

2. ประเภทความเครียดของนักศึกษาและการทดสอบสัดส่วน

กลุ่มตัวอย่างประสบความเครียดด้านการเรียนมากที่สุด (ร้อยละ 49.9) รองลงมาคือความเครียดประเภทครอบครัว เพื่อน และความรักในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 12.9, 12.5 และ 11.3) นักศึกษาประสบความเครียดด้านการเงินน้อยที่สุด (ร้อยละ 7.4) เมื่อทำการทดสอบสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละประเภทความเครียดทั้ง 6 ด้าน พบว่ามีสัดส่วนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละประเภทความเครียดและการทดสอบสัดส่วน

ประเภทความเครียด	N	P	ไคร์สแควร์	df	p
การเรียน	216	49.9	354.192***	5	.000
เพื่อน	54	12.5			
ครอบครัว	56	12.9			
ความรัก	49	11.3			
การเงิน	32	7.4			
อื่นๆ	26	6.0			

***P < .001

3. เปรียบเทียบนักศึกษาเพศหญิงและชายกับประเภทความเครียด

การเปรียบเทียบภายในกลุ่ม นักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายประสบความเครียดด้านการเรียนมากที่สุด (ร้อยละ 50.0 และ 49.7) นักศึกษาหญิงประสบความเครียดด้านการเงินน้อยที่สุด (ร้อยละ 5.0) ขณะที่นักศึกษาชายประสบความเครียดประเภทเพื่อนน้อยที่สุด (ร้อยละ 9.2) เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักศึกษาหญิงประสบความเครียดด้านเพื่อนมากที่สุด (ร้อยละ 74.1) ในขณะที่นักศึกษาชายประสบความเครียดด้านนี้น้อยที่สุด (ร้อยละ 25.9) สำหรับความเครียดประเภทอื่นๆ นักศึกษาหญิงประสบมากกว่านักศึกษาชายทุกประเภท ยกเว้นความเครียดประเภทการเงินที่พบในนักศึกษาชายมากกว่า (ร้อยละ 56.3) การทดสอบสัดส่วนของเพศหญิงและชายในความเครียดแต่ละประเภทไม่พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนร้อยละของประเภทความเครียดจำแนกตามเพศและการทดสอบสัดส่วน

ประเภทความเครียด	หญิง			ชาย		
	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B
การเรียน	140	50.0	64.8	76	49.7	35.2
เพื่อน	40	14.3	74.1	14	9.2	25.9
ครอบครัว	37	32.2	66.1	19	12.4	33.9
ความรัก	32	11.4	65.3	17	11.1	34.7
การเงิน	14	5.0	43.8	18	11.8	56.3
อื่นๆ	17	6.1	65.4	9	5.9	34.6

Chi square	df	p	c
8.284	5	.141	.137

4. เปรียบเทียบนักศึกษาตามชั้นปีกับประเภทความเครียด

นักศึกษาทุกชั้นปีประสบความเครียดประเภทการเรียนมากที่สุด โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 4 มีสัดส่วนความเครียดนี้ในระดับสูง (ร้อยละ 67.3 และ 58.1) ความเครียดประเภทการเงินพบน้อยที่สุดในนักศึกษาทุกชั้นปี (ร้อยละ 4.1, 8.9, 11.5 และ 4.3) เปรียบเทียบระหว่างชั้นปีความเครียดประเภทการเรียนพบมากที่สุดในนักศึกษาชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 36.5) พบน้อยที่สุดในนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 9.7) ความเครียดประเภทอื่น ๆ พบมากที่สุดในนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ทุกด้าน (เพื่อน ร้อยละ 31.5, ครอบครัว ร้อยละ 32.1, การเงิน ร้อยละ 50.0, ความรัก ร้อยละ 40.8) การทดสอบสัดส่วนของนักศึกษาตามชั้นปีกับประเภทความเครียดพบว่า นักศึกษาแต่ละชั้นปีมีสัดส่วนของประเภทความเครียดที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนร้อยละของประเภทความเครียดจำแนกตามชั้นปีและการทดสอบสัดส่วน

ประเภทความเครียด	ชั้นปี											
	1			2			3			4		
	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B
การเรียน	66	67.3	30.6	21	26.6	9.7	61	43.9	28.2	68	58.1	31.5
เพื่อน	13	13.3	24.1	12	15.2	22.2	17	12.2	31.5	12	10.3	22.2
ครอบครัว	4	4.1	7.1	17	21.5	30.4	18	12.9	32.1	17	14.5	30.4
ความรัก	6	6.1	12.5	14	17.7	28.6	20	14.4	40.8	9	7.7	18.4
การเงิน	4	4.1	12.2	7	8.9	21.9	16	11.5	50.0	5	4.3	15.6
อื่นๆ	5	5.1	19.2	8	10.1	30.8	7	5.0	26.9	6	5.1	23.1

Chi square	df	p	c
45.705	15	.000***	.309

*** p < .001

5. เปรียบเทียบนักศึกษาตามกลุ่มสาขาวิชากับประเภทความเครียด

กลุ่มตัวอย่างในทุกกลุ่มสาขาวิชาประสบความเครียดด้านการเรียนมากที่สุด (ร้อยละ 36.7, 60.2 และ 53.2) ความเครียดรองลงมาสำหรับกลุ่มสาขามนุษย์–สังคมและกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ คือความเครียดประเภทครอบครัว (ร้อยละ 14.6 และ 16.5) โดยกลุ่มมนุษย์–สังคมประสบความเครียดประเภทความรักในสัดส่วนที่เท่ากับความเครียดประเภทครอบครัว (ร้อยละ 14.6) ความเครียดประเภทรองลงมาสำหรับกลุ่มวิทยาศาสตร์–เทคโนโลยี คือความเครียดประเภทเพื่อน (ร้อยละ 10.8) ความเครียดประเภทการเงินพบน้อยที่สุด ในทั้งกลุ่มสาขาวิชา (ร้อยละ 10.1, 5.4 และ 6.4) เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มสาขาวิชาพบว่า กลุ่มวิทยาศาสตร์–เทคโนโลยีประสบความเครียดด้านการเรียนในสัดส่วนที่มากที่สุด (ร้อยละ 46.3) กลุ่มมนุษย์–สังคมและกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพประสบความเครียดด้านการเรียนในสัดส่วนที่เท่ากัน (ร้อยละ 26.9) สำหรับความเครียดประเภทครอบครัว ความรัก และการเงินพบในสัดส่วนของกลุ่มมนุษย์–สังคมมากที่สุด (ร้อยละ 41.1, 46.9, 50.0) ความเครียดประเภทเพื่อน การเงินและความรักพบในสัดส่วนที่น้อยที่สุดในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ (ร้อยละ 25.9, 21.9, 22.4) การทดสอบสัดส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสาขาวิชากับประเภทความเครียดพบว่า นักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามีสัดส่วนของประเภทความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนร้อยละของประเภทความเครียดจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชาและการทดสอบสัดส่วน

ประเภทความเครียด	กลุ่มสาขาวิชา								
	มนุษย์ - สังคม			วิทยาศาสตร์ - เทคโน			วิทยาศาสตร์ - สุขภาพ		
	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B
การเรียน	58	36.7	26.9	100	60.2	46.3	58	53.2	26.9
เพื่อน	22	13.9	40.7	18	10.8	33.3	14	12.8	25.9
ครอบครัว	23	14.6	41.1	15	9.0	41.1	18	16.5	32.1
ความรัก	23	14.6	46.9	15	9.0	30.6	11	10.1	22.4
การเงิน	16	10.1	50.0	9	5.4	28.1	7	6.4	21.9
อื่นๆ	16	10.1	61.5	9	5.4	34.6	1	.9	3.8

Chi square	df	p	c
27.539	10	.002**	.245

**p < .01

6. กลวิธีเผชิญความเครียดที่นักศึกษาใช้

กลุ่มตัวอย่างใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงปานกลางและมีแหล่งสนับสนุนสังคมปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 61) รองลงมาคือ กลวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกหนี (ร้อยละ 30.9) กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมากและมีแหล่งสนับสนุนสังคมมากใช้น้อยที่สุด (ร้อยละ 8.1) เมื่อทดสอบสัดส่วนการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 แบบ ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ดังตาราง 5

7. เปรียบเทียบนักศึกษาเพศหญิงและชายกับการใช้กลวิธีเผชิญความเครียด

นักศึกษาเพศหญิงและเพศชายใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงกับมีแหล่งสนับสนุนสังคมปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 64.6 และ 54.2) และใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมากกับมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาก น้อยที่สุด (ร้อยละ 10.0 และ 4.6) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักศึกษาเพศหญิงมีสัดส่วนการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดที่ดีมากกว่าเพศชาย กล่าวคือ มีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมากกับมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาก และแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงกับมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมปานกลางในสัดส่วนที่มากกว่า (ร้อยละ 80.0 และ 68.6) และมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกหนีในสัดส่วนที่น้อยกว่า (ร้อยละ 41.8) การทดสอบสัดส่วนระหว่างเพศกับกลวิธีเผชิญความเครียดพบว่า นักศึกษาเพศหญิงและเพศชายมีสัดส่วนการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดในจำนวนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตาราง 6

ตาราง 5 จำนวนร้อยละของประเภทกลวิธีเผชิญความเครียดจำแนกตามกลุ่มตัวอย่างและการทดสอบสัดส่วน

กลวิธีเผชิญความเครียด	N	P	Chi square	df	p
I	35	8.1	182.776	2	.000***
II	264	61.0			
III	134	30.9			

*** p< .001

8. เปรียบเทียบนักศึกษาตามชั้นปีกับการใช้กลวิธีเผชิญความเครียด

นักศึกษาทุกชั้นปีใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงปานกลางกับมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 54.1, 57.0, 64.7 และ 65.0) และใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมากกับมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาก น้อยที่สุด (ร้อยละ 9.2, 5.1, 9.4, 7.7) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างชั้นปีนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีสัดส่วนการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดทั้งสามแบบมากที่สุด (ร้อยละ 37.1,

ตาราง 6 จำนวนร้อยละของประเภทกลวิธีเผชิญความเครียดจำแนกตามเพศและการทดสอบสัดส่วน

กลวิธีเผชิญความเครียด	เพศ					
	หญิง			ชาย		
	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B
I	28	10.0	80.0	7	4.6	20.0
II	181	64.6	68.6	83	54.3	31.4
III	71	25.4	41.8	63	41.2	58.2

Chi square	df	p	c
13.356	2	.001***	.173

***p < .001

ตาราง 7 จำนวนร้อยละของประเภทกลวิธีเผชิญความเครียดจำแนกตามชั้นปีและการทดสอบสัดส่วน

กลวิธีเผชิญความเครียด	ชั้นปี											
	1			2			3			4		
	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B	N	P/W	P/N
I	9	9.2	25.7	4	5.1	11.4	13	9.4	37.1	9	7.7	25.7
II	53	54.1	20.1	45	57.0	17.0	90	67.7	34.1	76	65.0	38.8
III	36	36.7	36.1	30	38.0	22.4	36	25.9	39.0	32	27.4	23.9

Chi square	df	p	c
6.894	6	.331	.125

34.1, 29.0) ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่สองมีสัดส่วนการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดทั้งสามแบบน้อยที่สุด (ร้อยละ 11.4, 17.0, 22.4) การทดสอบสัดส่วนจำนวนนักศึกษาตามชั้นปีกับประเภทกลวิธีเผชิญความเครียดไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังตาราง 7

9. เปรียบเทียบนักศึกษาตามกลุ่มสาขาวิชากับการใช้กลวิธีเผชิญความเครียด

กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มสาขาวิชาใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงปานกลางกับมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมปานกลางมากที่สุด และใช้แบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมากกับมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาก น้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่ากลุ่มมนุษย์–สังคมศาสตร์มีสัดส่วนการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมากกับมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากมากที่สุด (ร้อยละ 45.7) ในขณะที่กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์–เทคโนมีสัดส่วนการใช้น้อยที่สุด (ร้อยละ 22.9) สำหรับการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกหนี กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์–สุขภาพมีสัดส่วนการใช้น้อยที่สุด (ร้อยละ 19.4) กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์–เทคโน มีสัดส่วนการใช้มากที่สุด (ร้อยละ 46.3) การทดสอบสัดส่วนไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 8

ตาราง 8 จำนวนร้อยละของกลวิธีเผชิญความเครียดจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชาและการทดสอบสัดส่วน

กลวิธีเผชิญความเครียด	กลุ่มสาขาวิชา								
	มนุษย์ - สังคม			วิทยาศาสตร์ - เทคโน			วิทยาศาสตร์ - สุขภาพ		
	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B
I	16	10.1	45.7	8	4.8	22.9	11	10.1	31.4
II	96	60.8	36.4	96	57.8	36.4	72	61.1	27.3
III	46	29.1	34.3	62	37.3	46.3	26	23.9	19.4

Chi square	df	p	c
8.422	4	.077	.036

10. เปรียบเทียบประเภทความเครียดกับการใช้กลวิธีเผชิญความเครียด

ความเครียดทุกประเภทมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงปานกลางและมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 63.4, 59.3, 51.8, 67.3, 65.6, 46.2) มีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมากและมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาก น้อยที่สุด (ร้อยละ 8.3, 9.3, 5.4, 4.1, 6.3, 19.2) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างประเภทของความเครียด มีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดทั้งสามแบบกับสถานการณ์เรื่องการเรียนมากที่สุด (ร้อยละ 51.4, 51.9, 45.5) และใช้กับสถานการณ์เรื่องการเงินน้อยที่สุด (ร้อยละ 5.7, 8.0, 9.7) การทดสอบสัดส่วนไม่พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 9

ตาราง 9 จำนวนร้อยละของกลวิธีเผชิญความเครียดจำแนกตามประเภทความเครียดและการทดสอบสัดส่วน

ประเภทความเครียด	กลวิธีเผชิญความเครียด								
	I			II			III		
	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B	N	P/W	P/B
การเรียน	18	8.3	51.4	137	63.4	51.9	61	28.2	45.5
เพื่อน	5	9.3	14.3	32	59.3	21.1	17	31.5	12.7
ครอบครัว	3	5.4	8.6	29	51.8	11.0	24	42.9	17.9
ความรัก	2	4.1	5.7	33	67.3	12.5	14	28.6	10.4
การเงิน	2	6.3	5.7	21	65.6	8.0	9	28.1	6.7
อื่นๆ	5	19.2	14.3	12	46.2	4.5	9	34.6	6.7

Chi square	df	p	c
11.484	10	.321	.161

11. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชาและประเภทความเครียดกับกลวิธีเผชิญความเครียด

ประเภทความเครียดมีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถพยากรณ์ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงได้ 7.1 % ตัวแปรเพศมีความสำคัญกับกลวิธีเผชิญความเครียดโดยรวมและแบบมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งนี้สามารถพยากรณ์ค่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดโดยรวมและแบบมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมได้ 8.5 % และ 10.3 % ได้ตามลำดับ ดังตาราง 10

12. การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของกลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงกับประเภทความเครียด

ความเครียดประเภทการเรียนมีการใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงแตกต่างจากความเครียดประเภทครอบครัวและการเงินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ ดังตาราง 11

ตาราง 10 ค่า F-test แสดงความสัมพันธ์ระหว่างประเภทความเครียด กลุ่มสาขาวิชา ชั้นปี และเพศกับค่าคะแนนเฉลี่ย ของกลวิธีเผชิญความเครียดโดยรวม คะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรง คะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมและคะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกหนี

ปัจจัย	กลวิธีเผชิญความเครียด			
	Tocop	Prob	Soc	Avo
ประเภทความเครียด	.905	2.889*	.295	.580
กลุ่มสาขาวิชา	1.923	2.530	2.196	.141
ชั้นปี	1.434	.840	.397	1.250
เพศ	20.313***	2.687	32.004***	.492
กลุ่มสาขาวิชา . เพศ	.596	2.063	2.129	.663
R Squared	.085	.071	.103	.202
Adjusted R squared	.056	.042	.075	-.010

* p < .05, ** *p < .001

ตาราง 11 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนการเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงกับประเภทความเครียด

กลวิธีเผชิญความเครียด	ประเภทความเครียด		Mean difference
แบบแก้ไขปัญหาโดยตรง	การเรียน	ครอบครัว	1.234***
	การเงิน	1.133*	

* p<.05, ***p<.001

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามคำถามการวิจัยดังนี้

1. สถานการณ์อะไรบ้างที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด

ผลการวิเคราะห์พบว่า การเรียนเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดโดยเฉพาะเรื่องสอบ ตัวอย่างข้อความที่เขียนสะท้อนความเครียดเรื่องการเรียน (63–67) ได้แก่ "เรื่องการเรียนคือได้เกรดไม่ค่อยดีเท่าไหร่และมีบางวิชาที่เรียนไม่ค่อยรู้เรื่องโดยเฉพาะวิชาภาษาอังกฤษ" "กังวลเรื่องตัวจบ" "สัมมนาไม่ผ่าน" "ผลการสอบกลางภาคส่งผลต่อทุนที่ได้รับ" เนื่องจากภาระหน้าที่ของนักศึกษาคือการศึกษาเล่าเรียน ดังนั้นจึงเป็นปรากฏการณ์ปกติที่การเรียนจะเป็นเรื่องที่นักศึกษารายงานว่ามีความเครียดมากที่สุด ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ Mahan และ Shaughnessy (1999) พบว่า นักศึกษารายงานความเครียดที่เกี่ยวกับเรื่องเรียนมากที่สุด (ร้อยละ 26) รองลงมาเป็นเรื่องครอบครัว (ร้อยละ 17) เรื่องสัมพันธภาพ (ร้อยละ 15) เรื่องการเงิน (ร้อยละ 10) และเรื่องการย้ายที่อยู่ (ร้อยละ 5) การศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในประเทศพบว่า เรื่องการเรียนเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษาในระดับสูง (รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม, 2544, ลอนศรี วงศ์ชัย, 2542)

เรื่องครอบครัว เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดรองลงมาจากเรื่องการเรียน ตัวอย่างข้อความเพิ่มเติมที่เขียนสะท้อนได้แก่ "พ่ออยู่ ICU" "ทะเลาะกับพี่ชาย" "ยายป่วยหนักไม่สบายและเสียชีวิต" "มีปัญหากับญาติ" บริบทที่นักศึกษาต้องเกี่ยวข้องมากที่สุดคือบ้านและสถานศึกษา ผลการศึกษานี้ใกล้เคียงกับ Walker (1985) ทำการสำรวจความเครียดของวัยรุ่นพบว่าแหล่งความเครียดเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือ ความรู้สึกกดดันจากความคาดหวังของตนเองและผู้อื่น ความกดดันในสถานศึกษา เรื่องครู เกรด การบ้าน การเงิน และเรื่องเศร้าของสมาชิกในครอบครัว เช่น การตาย และหย่าร้าง

เรื่องเพื่อน ประเด็นเรื่องเพื่อนพบในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับเรื่องครอบครัว ตัวอย่างข้อความเพิ่มเติมได้แก่ "การที่ต้องทนกับเพื่อนที่อะไรนิดอะไรหน่อยก็อารมณ์เสียและเราต้องเป็นตัวกลางในการที่จะทำให้เพื่อนในกลุ่มทนต่ออารมณ์ของเพื่อนคนนี้เพื่อให้งานกลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี" "การลาออกจากชมรมแล้วเพื่อน ๆ พี่ ๆ ในชมรมไม่ยอมเข้าใจเหตุผล" "เพื่อนที่เคยคบกันมาตั้งแต่เด็ก ๆ เติบโตมาด้วยกัน ไม่ติดต่อมาหา คุยด้วยก็เหมือนไม่เต็มใจ ไม่รู้ว่าเขาหรือเราเปลี่ยนไปกันแน่ เรารักเขาแต่เหมือนเขาไม่รักเรา" กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อชีวิตนักศึกษาค่อนข้างมาก เพราะนักศึกษาอยู่ในวัยที่ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูงจึงพยายามปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาของวารีวรรณ บุลนิล (2541, 51) ที่พบว่า ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์สุขภาพจิตของนักศึกษาคือ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

เรื่องความรัก เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่พบน้อยกว่าด้านการเรียน เพื่อนและครอบครัว ตัวอย่างที่เขียนสะท้อนเพิ่มเติมได้แก่ "โดนแฟนทิ้งคบกันมาตั้งแต่มัธยม" "ถูกเพื่อนสนิทแย่งแฟน" "แฟนมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดี" "กลัวว่าคนที่ผมสารภาพรักไป เขาจะไม่รับรักหรือไม่สนใจความรักที่มอบให้" เรื่องความรักไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาทุกคน แม้ว่านักศึกษาจะอยู่ในช่วงวัยที่มีพัฒนาการสนใจเพศตรงข้าม ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะมีเรื่องของวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง สังคมไทยคาดหวังว่านักศึกษาเป็นผู้ที่อยู่ในวัยเรียนไม่ควรเกี่ยวข้องกับความรัก ในขณะที่สังคม

ตะวันตกค่อนข้างเปิดกว้างในประเด็นเรื่องเพศ ดังนั้น ประเด็นเรื่องความรักเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาทุกคน สอดคล้องกับรายงานของ Garfinkel และคณะ (1986) ที่พบว่าวัยรุ่นในสถานศึกษามีความเครียดเรื่องการแยกทางกับคนรักมากที่สุด รองลงมาคือเรื่องทะเลาะกับบิดามารดา ปัญหากับพี่น้อง สถานภาพการเงิน การทะเลาะกับเพื่อนเป็นเรื่องที่น้อยที่สุด

เรื่องการเงิน พบในสัดส่วนที่น้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษามีแหล่งสนับสนุนทางด้านการเงินหลายทาง เช่น กองทุนกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา เงินทุนการศึกษาของมหาวิทยาลัย นักศึกษาบางส่วนรายงานว่ามีเงินไม่พอใช้ เสียบอล ซึ่งอาจสะท้อนจุดอ่อนในเรื่องของการบริหารการใช้จ่าย ในต่างประเทศพบว่าการเงินเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยเช่นกัน (Garfinkel และคณะ, 1986) ตัวอย่างข้อความที่เขียนสะท้อนเพิ่มเติม ได้แก่ "มือถือเสียแล้วยังอยู่ในประกันแต่ไปซ่อมที่หน้า มอ. แล้วซ่อมให้ไม่ได้ มิหนำซ้ำยังทำให้เครื่องอาการหนักไปกว่าเดิมและทำให้หมดประกันด้วย" "ไม่มีเงินลงทะเบียนเรียน" "การเงินไม่พอใช้เนื่องจากการบริหารเงินที่ไม่พอดี ไม่มีคุณภาพ ไม่เป็นระบบจึงทำให้เงินขาดมืออยู่เสมอ"

ประเภทความเครียดของนักศึกษามีความแตกต่างกันระหว่างเพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชาหรือไม่ การประสบความเครียดจำแนกตามเพศไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 2) อาจอธิบายได้ว่า ทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายต่างอยู่ในบริบทของสถานศึกษาและครอบครัวที่ไม่มีความแตกต่างเชิงวัฒนธรรม การประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดย่อมไม่ต่างกัน

เปรียบเทียบร้อยละของนักศึกษาที่ประสบความเครียดจำแนกตามชั้นปี พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 3) ทั้งนี้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความเครียดที่เกี่ยวกับการเรียนมากที่สุด อธิบายได้ว่าในการเรียนของชั้นปีนี้เป็นการเรียนซึ่งใกล้เคียงกับการทำงานมากที่สุด นั่นคือนักศึกษาต้องมีการฝึกปฏิบัติงานต้องอยู่ในสถานที่การทำงานจริง อีกทั้งทุกวิชามีความสำคัญมากกับการสำเร็จการศึกษา ถ้าไม่เอาใจใส่กับการเรียนอาจมีโอกาสทำให้สำเร็จการศึกษาไม่ทันตามกำหนด ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดประเภทนี้น้อยที่สุดอาจเป็นเพราะเป็นชั้นปีที่เริ่มปรับตัวกับสถานที่ใหม่ เพื่อนใหม่ ระบบการเรียนที่ต่างจากมัธยมได้มากขึ้น ทำให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นหรือรู้สึกสนุกกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ ที่เข้ามา และเป็นช่วงที่พร้อมจะรับหลายสิ่งหลายอย่างที่น่าสนใจกว่าการเรียน ดังนั้น การเรียนจึงทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 เครียดน้อยกว่าเรื่องอื่นๆ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความเครียดในเรื่องเพื่อน ครอบครัว เรื่องการเงิน และเรื่องความรักมากกว่าชั้นปีอื่น ๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เรื่องการเรียนเริ่มอยู่ตัวและสามารถปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้ดีแล้ว ซึ่งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันเรื่องอื่นๆ จึงโดดเด่นและส่งผลต่อความเครียดมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการเงินสูงสุด การเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นทำให้ต้องมีความรับผิดชอบในค่าใช้จ่ายส่วนตัวมากขึ้น ต้องรู้จักควบคุมจัดการบริหารให้ดี ค่าใช้จ่ายในการเรียนที่บางสาขาวิชา ต้องหาซื้ออุปกรณ์มาเป็นของตัวเอง หรือการเอาใจใส่เรื่องบุคลิกภาพ การเตรียมตัวให้ดูมีความน่าเชื่อถือในตอนฝึกปฏิบัติชั้นปีที่ 4 ซึ่งมักจะเริ่มตั้งแต่ชั้นปีที่ 3 ทำให้มีการลงทุนเกี่ยวกับตัวเองในเรื่องต่างๆ มากขึ้น สำหรับเรื่องครอบครัว ความรัก และเพื่อน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เป็นช่วงต้นของการเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องมีความคิด และความรับผิดชอบ รวมถึงความคาดหวังจากบุคคลอันเป็นที่รักย่อมมีมากขึ้นเป็นลำดับ จึงทำให้ต้องมีความจริงจัง ตั้งใจ และให้ความสำคัญมากขึ้น

เปรียบเทียบร้อยละของนักศึกษาที่ประสบความเครียดจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชาพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 4) อธิบายได้ว่านักศึกษากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความเครียดในเรื่องการเรียนสูงที่สุด อาจเป็นเพราะกลุ่มสาขาวิชานี้ต้องศึกษาในสิ่งที่เป็นวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ เพราะฉะนั้นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่ประกอบด้วยตัวเลขสูตรต่างๆ หรือทฤษฎีทำให้ต้องมีความแม่นยำและมีความละเอียดรอบคอบมากเป็นพิเศษ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ สำหรับนักศึกษากลุ่มมนุษยศาสตร์–สังคมศาสตร์ เป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงในเรื่องครอบครัว เรื่องความรัก และเรื่องการเงินมาก

ที่สุดทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มสาขาวิชานี้ธรรมชาติของวิชาจะศึกษาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ในวิถีชีวิตประจำวันเช่น วิชาที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร พฤติกรรมของมนุษย์ ภาษาเกี่ยวกับการปกครอง กฎหมาย การจัดการเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น จึงทำให้อาจมีความรู้สึกไวต่อความเครียดทั้งสามเรื่องเป็นพิเศษและให้ความรู้สึกในรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ส่วนกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นกลุ่มที่พบความเครียดในเรื่องเพื่อน การเงิน และความรักน้อยที่สุด อาจอธิบายได้ว่ากลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความรู้มีข้อมูลที่จะสามารถจัดการกับความขัดแย้งหรือความเครียดที่เกิดขึ้นภายในตนได้ดี เพราะเป็นกลุ่มที่เรียนเกี่ยวกับสุขภาพ การดำเนินชีวิตให้อยู่ในสุขภาวะ จึงทำให้สามารถผ่านสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดไปได้แต่ในทำนองเดียวกันการที่มีความเครียดในเรื่องเหล่านี้น้อยแสดงถึงการปฏิเสธสูงที่จะรับรู้ในเรื่องนั้นเช่นเดียวกัน

2. นักศึกษาใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบไหน

นักศึกษาใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงปานกลางและมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมปานกลาง มากที่สุด (ตาราง 5) สะท้อนประสิทธิภาพการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมและเป็นปกติ กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงผสมผสานกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบอื่น ๆ เช่น มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมและการคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด (Ben–Zur, 1999) เพราะต้นเหตุความเครียดที่สามารถจัดการได้ควรขจัดออกไปโดยการแก้ปัญหาโดยตรงระหว่างที่ยังไม่สามารถจัดการได้จำเป็นต้องใช้วิธีอื่น เช่น การระบายกับเพื่อนฝูง หรือปรับจิตใจให้ยอมรับ

สำหรับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมากและมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาก พบในกลุ่มตัวอย่างน้อยการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมีประสิทธิภาพกับสถานการณ์ความเครียดที่ควบคุมได้ (Bowman และ Stern, 1995) การที่กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงต่ำ อาจเป็นเพราะมีการรับรู้ว่าในขณะนั้นไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

สำหรับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกหนีพบในกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างสูง กลวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกหนีมีประสิทธิภาพกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ (Bowman และ Stern, 1995) อย่างไรก็ตาม Rice และคณะ (1993) ตั้งข้อสังเกตว่าผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นตอนต้นมักไม่รับรู้ว่าตนต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อเหตุการณ์ แต่รับรู้ว่าเป็นผู้รอรับเหตุการณ์ การรับรู้เช่นนี้และคุณ–ลักษณะการยึดถือตัวเองเป็นศูนย์กลางอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่ตระหนักต่อความรับผิดชอบในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้น จึงไม่คิดที่จะดำเนินการจัดการปัญหาโดยตรง แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีอายุเกินวัยรุ่นตอนต้นแต่บริบทของสังคมและวัฒนธรรม กลุ่มตัวอย่างน่าจะถูกจัดให้เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น เมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาในตะวันตกที่ต้องพึ่งพาตนเองในระดับสูง

3. กลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามีความแตกต่างกันระหว่างเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา และประเภทความเครียดหรือไม่

ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศในการใช้กลวิธีเผชิญความเครียด (ตาราง 6) ตรงกับผลที่พบในต่างประเทศวัยรุ่นหญิงมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากกว่าวัยรุ่นชาย (Rice และคณะ, 1993; Dwyer และ Cummings, 2001) การที่กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีสัดส่วนการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดที่ดีกว่าเพศชายอธิบายได้ในบริบทของวัฒนธรรมว่าเพศหญิงถูกคาดหวังให้มีความรับผิดชอบครอบครัวมากกว่าเพศชาย ลูกผู้หญิงมีภาระต้องทำงานบ้านมากกว่าลูกผู้ชาย ประสบการณ์การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวอาจส่งผลให้เกิดการถ่ายทอดกลวิธีเผชิญความเครียดจากบ้านมาสู่สถานศึกษา ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการรายงานสุขภาพคนไทย (ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา และคณะ, 2548) ที่พบว่าอัตราของผู้ที่ฆ่าตัวตายระหว่างปี 2544 – 2546 เพศชายมีมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้ อาจจะสะท้อนถึงการมีกลวิธีเผชิญความเครียดที่ด้อยกว่าเพศหญิง

เมื่อเปรียบเทียบร้อยละของนักศึกษาที่ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดจำแนกตามชั้นปี กลุ่มสาขาวิชาและประเภทความเครียด พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 7, 8, 9)

ในประเด็นที่เกี่ยวกับชั้นปี การศึกษาของ Williams และ McGillicuddy–De Lisi (1999) พบว่า ผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นตอนต้น ตอนกลางและตอนปลายมีความก้าวหน้าทางกระบวนการคิดที่ต่างกัน ดังนั้นจึงมีกลวิธีเผชิญความเครียดที่ต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่อยู่ชั้นปีที่ 1–4 มีอายุระหว่าง 18–21 ปี ซึ่งช่วงอายุนี้ในบริบทของสังคมตะวันออกยังไม่ค่อยเห็นถึงความแตกต่างของความก้าวหน้าในกระบวนการรู้การคิด (Cognitive advance) เหมือนวัยรุ่นตะวันตกเพราะต้องพึ่งพิงบิดามารดามากกว่า ดังนั้นจึงไม่พบการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน

ในประเด็นของกลุ่มสาขาวิชา เนื่องจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีหลักสูตรที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดที่เท่าเทียมกันไม่ว่าจะเป็นกลุ่มสาขาใด ดังนั้นนักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาทั้งสามกลุ่ม จึงไม่พบความแตกต่างในกลวิธีเผชิญความเครียด

ในประเด็นของประเภทความเครียด สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาส่วนใหญ่จัดอยู่ในประเภทเรื่องยุ่งยากที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในชีวิตประจำวัน (Daily hassles) ได้แก่ เรื่องการเรียน เช่น ได้คะแนนน้อย อ่านหนังสือไม่ทัน การบ้านเยอะ เรื่องเพื่อน เช่น ไม่เข้าใจหรือทะเลาะกัน เรื่องครอบครัว เช่น ทะเลาะกับบิดามารดา มีปัญหากับพี่น้อง เรื่องการเงิน เช่น สูญเสียทรัพย์สิน เงินไม่พอใช้ มากกว่าสถานการณ์ความเครียดที่เป็นเรื่องสำคัญในชีวิต (Major life events) เช่น บุคคลที่รักเสียชีวิต อกหัก ถูกรีไทล์ การศึกษาของ Williams และ McGillicuddy–De Lisi (1999) พบว่ามีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันระหว่างปัญหายุ่งยากที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในชีวิตประจำวันกับปัญหาที่เป็นเรื่องสำคัญในชีวิต ดังนั้น จากการที่จำนวนของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจัดอยู่ในประเภทเรื่องยุ่งยากที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในชีวิตประจำวันเป็นส่วนมากกลวิธีเผชิญความเครียดจึงไม่แตกต่างกัน

4. ปัจจัยด้านเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา และประเภทความเครียดมีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดหรือไม่

ปัจจัยประเภทความเครียดมีความสัมพันธ์กับคะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 10) โดยความเครียดประเภทการเรียน ครอบครัว และการเงินมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงแตกต่างกัน (ตาราง 11) ผลในข้อนี้สอดคล้องกับ Stern และ Zevron (1990) ซึ่งพบว่าประเภทความเครียดมีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียด ทั้งนี้ ในการศึกษาของ Williams และ McGillicuddy – De Lisi (1999) กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงจะถูกใช้บ่อยกับปัญหาที่เป็นเรื่องยุ่งยากในชีวิตประจำวัน (Daily hassles) มากกว่าปัญหาที่เป็นเหตุการณ์สำคัญในชีวิต (Major life events) ซึ่งผลการศึกษานี้ก็สอดคล้องตรงกัน กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหาโดยตรงมีการใช้อย่างแตกต่างกันในความเครียดที่เกี่ยวกับการเรียน ครอบครัว และการเงิน

ปัจจัยเพศมีความสัมพันธ์กับคะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดโดยรวมและคะแนนเฉลี่ยกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม (ตาราง 10) การอภิปรายผลเป็นประเด็นเดียวกันกับการอภิปรายในข้อ 4

ข้อเสนอแนะ

1. ผลวิจัยที่พบจัดเป็นพื้นฐานข้อมูลสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการกับความเครียดให้ดียิ่งขึ้น และดำเนินการหาแนวทางลดความเครียดโดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสถานการศึกษา เช่น ความเครียดที่เกี่ยวกับการเรียนและเพื่อน

2. การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลกลวิธีเผชิญความเครียดในเชิงปริมาณ ซึ่งหากผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างรายงานวิธีการที่ใช้จัดการกับความเครียดด้วยการเขียนบรรยายควบคู่กับการทำแบบสอบถามการใช้กลวิธีเผชิญปัญหา จะทำให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญความเครียดอย่างหลากหลายรวมทั้งอาจได้ข้อมูลที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างมากต่อการหาวิธีป้องกันหรือแนวทางลดวิธีที่ไม่เหมาะสม

3. การวิจัยเรื่องความเครียดในอนาคต ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบต่างๆ ควบคู่กับรวมอำนาจการพยากรณ์ นอกจากนี้ควรให้กลุ่มตัวอย่างรายงานจำนวนความเครียดที่เกิดขึ้นในรอบ 6 เดือนเพื่อทราบสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่มีแนวโน้มเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการได้รับความช่วยเหลือ

เอกสารอ้างอิง

ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา, ชาย โพธิสิตา, กฤตยา อาชวนิจกุล, และวาสนา อิ่มเอม. (2548). สุขภาพจิต. ใน**สุขภาพคนไทย.** นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม. (2544). **ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลอนศรี วงศ์ชัย. (2542). **ความเครียดและวิถีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วารีวรรณ บุลนิม. (2541). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุนทรี เวปุละ. (2539). **การศึกษาต้นเหตุความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์-มหาวิทยาลัย.

Amirikhan, J.H. (1990). A Factor analytically derived measure of coping: The Coping strategy indicator. **Journal of Personality and Social Psychology, 59,** 1066-1074.

Ben-Zur, H. (1999). The Effectiveness of coping meta-strategies: Perceived efficiency, emotional cor-relates and cognitive performance. **Personality and Individual Differences,** 26(5): 923 - 939.

Bowman, G. ,& Stern, M. (1995). Adjustment to occupational stress: The relation of perceived control to effectiveness of coping strategies. **Journal of Counseling Psychology,** 42, 244 - 303.

Breznitz, S. (1983). The Seven kinds of denial. In S. Breznitz (Ed.), **The Denail of Stress (pp. 257-280)** New York: International Universities Press.

Dwyer, A., & Cummings, A. (2001). Stress related to self-efficacy, social support, and coping strat-egies in education students. **Canadian Journal of Counseling,** 35, 208-220.

Elegbeleye, O, S. (2004). A Comparative study of stress management techniques among Nigerian university undergraduates. **Journal A Publi-cation of the African Educational Research Network,** 4(2). (http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html-24k)

Garfinkel, B., Hoberman, H., Parsons, J., & Walker, J. (1986). **Adolescent Stress, Depression and Suicide: Minnesota study.** Unpublished raw data.

Krejcie, R., & Morgan, E. (1970). **Educational and Psychological Measurement.** New York : John Wiley.

Mahan, V., & Shaughnessy, M. (1999). **Cognitions versus actions: Stress and coping efforts of community college students in west Texas.** Paper Presented at the European Conference on Educational Research, Lahti, Finland 22 - 25 September 1999.

Masel, C.,Terry, D.,& Gribble, M. (1996). The effects of coping on adjustment: Reexamining the

Goodness of fit model of coping effectiveness. **Anxiety, Stress, and Coping,** 9, 279–300.

Rice, K., Herman, A., & Petersen, A. (1993). Coping with challenge in adolescence: A Conceptual model and psycho–educational intervention. **Journal of Adolescence,** 16, 235–251.

Stern, M., & Zevon, M. A. (1990). Stress, coping, and family environment. **Journal of Adolescent Research,** 5, 290 –305.

Walker, J. (1985). **Identification of Adolescent Stressors.** Unpublished raw data, 1985.

Williams, K.,& McGillicuddy De–lisi. (1999). Coping strategies in adolescents. **Journal of Applied Developmental Psychology,** 20(4), 537–519.

Zeidner, M., & Saklofske D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. In: Zeidner M, Endler NS, editors. **Handbook of coping: theory, research, application** (pp. 505 – 531)**.** New York: Wiley.