

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์
ชั้นปีที่ 1 2 และ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552

ผกาพรรณ ดินชูไท

1 8 พ.ย. 2554

297130

PK0120910

เริ่มบริการ

- 1 ก.พ. 2555

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
งบประมาณเงินอุดหนุนจากรัฐบาลโครงการผลิตแพทย์เพิ่ม
ประจำปีงบประมาณ 2554

อภิรักษ์นันทนาการ

ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก น.ส.สุดา วงศ์สวัสดิ์ ที่ปรึกษาโครงการวิจัยที่ได้ให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัยอย่างกว้างขวางผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อ.นพ.อัมพร จงเสรีจิตต์ ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่างๆ ในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้รายงานวิจัยเล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณนิสิตคณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1,2 และ 3 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

คณะผู้จัดทำงานวิจัย

ชื่อเรื่อง : การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3

มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552

ที่ปรึกษาโครงการวิจัย : นางสาวสุดา วงศ์สวัสดิ์

นายแพทย์อัมพร จงเสรีจิตต์

หัวหน้าโครงการวิจัย : แพทย์หญิงผกาพรรณ ดินชูไท

ผู้ร่วมวิจัย :

- | | |
|---------------------------------|----------|
| 1. นายวีรภัทร พุเจริญไพบูลย์ | 50200233 |
| 2. นายยศวีร์ อัครจิโสภา | 50200202 |
| 3. นางสาวอรอนงค์ นิลวลัยกุล | 50200288 |
| 4. นางสาวอังศุมาลิน เรียนหิน | 50200295 |
| 5. นางสาวศรียรรณ พงษ์ทวีเกียรติ | 50200325 |
| 6. นางสาวสมสุดา จงสุขบุญ | 50200332 |
| 7. นางสาวชลดา ทิพชัยญูธาร | 50200356 |
| 8. นางสาวภัทรปภา ตั้งธนายงสุข | 50200448 |

ปี พ.ศ. : 2552

สถาบัน : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

รูปแบบการวิจัย : พรรณนา

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : ประชากรที่ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 , 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 จำนวนชั้นปีละ 32 คนรวมทั้งหมด 96 คน

วิธีการวิจัย : ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเครียดที่เป็นที่อ้างอิงมาจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อใช้สอบถามนิสิตแพทย์ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรทั้งหมด โดยแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนิสิต

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามสาเหตุของความเครียด ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ด้านส่วนตัวและสังคม

การวิเคราะห์ : ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีทางสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
2. สาเหตุของความเครียด ความเครียดจำแนกตามรายชื่อ รายด้าน โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยการใช้สถิติคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

สรุปผลการวิจัย : สาเหตุของความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อพิจารณาตามรายชื่อ และรายด้าน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และ 3) ด้านส่วนตัวและสังคม เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบทั้ง 3 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า 2 ใน 3 ข้อแรกที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเป็นข้อคำถามที่อยู่ในด้านการเรียน ได้แก่ ข้อที่ 1 เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และ ข้อที่ 2 เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน และอันดับที่ 3 คือ เป็นข้อคำถามที่อยู่ในด้านส่วนตัวและสังคม คือ ข้อที่ 4 เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ

Title : Factors effecting on stress in medical students , faculty of Medicine ,
Burapha University

Adviser : Ms. Suda Wongsawad

Mr. Amporn Jongsereejitt

Head staff : Mrs. Pakaphan Dinchuthai

Researcher :

1.Mr. Yosawee Akisopha	50200202
2.Mr. Veeraphat Phoocharoenpaiboon	50200233
3.Ms. Onanong Nilwalaikul	50200288
4.Ms. Aungsumalin Reanhin	50200295
5.Ms. Sriwan Pojthaweekiat	50200325
6.Ms. Somsuda chongsookboon	50200332
7.Ms. Chonlada Tiphunyathorn	50200356
8.Ms. Patpapa Tungthanayongsuk	50200448

Year : 2009

Concentration : Social Science

Abstract

Study design : Descriptive study

Objectives : To study the factors effecting on stress in 1st, 2nd and 3rd year of medical students , faculty of Medicine , Burapha University on the academic year 2009.

Population and Samples : The 1st, 2nd and 3rd year of medical students , faculty of Medicine , Burapha University on the academic year 2009 . Each year has 32 persons so the total number is 96 persons.

Materials and Methods : Using the questionnaires for collecting data

The tools for this methods are the stress measuring form referenced from the Department of Mental Health, Ministry of Public Health and Mahasarakham university. These tools were designed for collecting data from the medical students assuming the total population , divided into 3 parts composed of

1. General status form
2. Suanprung Stress Test-20, SPST-20
3. The stress causative form

Analysis : The researchers take the collecting data to analyze by the mean of statistic methods composed of

1. The general data of the sample group analyzed by the fundamental of statistic methods composed of the distribution of frequencies and the percentage.
2. The stress causes are classified by numbers and factors. The data are analyzed by the distribution of frequencies , mean and standard deviation.

The relationship of the independent variable and the dependent variable are analyzed by the statistic method as Pearson Product Moment Correlation Coefficient.

Conclusions : The stress causes of medical students , Faculty of medicine , Burapha university are classified by numbers and factors are composed of 1) Studying factor 2) Environmental factor 3) Privacy and Social factor , when considered by all of these factors show that the total meaning scores approximately low and when considered by the numbers show that the first two third having the highest total meaning scores are the questions in studying factors such as 1) Preparing the examination inappropriately 2) Misunderstanding the lessons so the students would be cramped and worried 3) The students afraid of their expect were not succeeded.

สารบัญ

	หน้า
ประกาศศุณฺญปการ.....	ก
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญรูปภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	5
- ความหมายของความเครียด (Concept of Stress)	5
- สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด (Source of Stress)	10
- ผลกระทบของความเครียด (Effect of Stress)	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	16
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย.....	16
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย (Research design)	19
ประชากร.....	19
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	19
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	21
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	21
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	22
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป.....	23
ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนิสิตแพทย์.....	27

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป สาเหตุของความเครียด กับความเครียด.....	37
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	39
สรุปผลการวิจัย.....	39
อภิปรายผล.....	40
ข้อเสนอแนะ.....	43
เอกสารอ้างอิง (Reference)	44

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1-3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา.....	24
ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของนิสิตแพทย์ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา.....	28
ตารางที่ 3 สาเหตุของความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1-3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา.....	29
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเครียด จำแนกตามรายชื่อ.....	34
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุของความเครียด จำแนกตามรายชื่อ.....	35
ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลทั่วไป สาเหตุของความเครียด กับความเครียด ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1-3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552.....	38

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
ภาพที่ 2 กรอบความคิดเกี่ยวกับการปรับตัวทั่วไปตามทฤษฎีของ Selye.....	7
ภาพที่ 3 แผนภาพตัวแบบเชิงการตอบสนอง (Response - Based Model of Stress)	8
ภาพที่ 4 แผนภาพตัวแบบเชิงสิ่งเร้า (Stimulus - Based Model Stress)	8
ภาพที่ 5 แผนภาพตัวแบบเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interactional - Model of Stress)	9

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเกิดจากการมีสิ่งหรือสภาพการณ์มาคุกคามบุคคลทำให้บุคคลเสียสมดุลของตนเอง เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สุขสบาย ผลักดันให้ต้องกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวผ่อนคลายลง ความเครียดจึงมีผลต่อบุคคลทั้งด้านบวกและด้านลบ กล่าวคือ หากบุคคลมีความเครียดในระดับต่ำ เช่น มีความเครียดในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ความเครียดที่เกิดขึ้นจะผลักดันให้บุคคลตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดี ในด้านลบกรณีที่บุคคลมีความเครียดในระดับสูงหรือประสบกับความเครียดต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาานาน ความเครียดก็จะส่งผลกระทบต่อบุคคล ก่อให้บุคคลประสบความทุกข์ทางจิตใจ เกิดอาการทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ และยังทำให้บุคคลประสบปัญหาในการเข้าสังคมและดำเนินชีวิตประจำวันอีกด้วย

นิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่มีเหตุการณ์ในชีวิตมาคุกคามทำให้เกิดความเครียดสูงและต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทั้งนี้เพราะนิสิตแพทย์ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตทั้งในด้านการพัฒนาของวัย ด้านการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยบูรพา และด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ในด้านพัฒนาการของวัย นิสิตแพทย์ส่วนใหญ่มีอายุในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ค่อนข้างสูงกว่าช่วงวัยอื่นๆ เนื่องจากชีวิตในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวิกฤตในการพัฒนาการของบุคคลเนื่องจากบุคคลจะเริ่มมีเอกลักษณ์ของตนเองและกำลังจะละทิ้งภาพของตนอย่างเด็กเพื่อเข้าถึงภาพของตนอย่างผู้ใหญ่ การปรับตัวกับช่วงวัยดังนี้จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาแพทย์เกิดความเครียดได้ง่าย¹

การปรับเปลี่ยนจากการเรียนในระดับเตรียมอุดมเป็นระดับอุดมศึกษา ก็เป็นเหตุการณ์ที่กระทบทำให้เกิดความเครียดได้ ทั้งนี้เพราะนักศึกษาต้องปรับเปลี่ยนจากระบบการเรียนที่มีอาจารย์ประจำชั้นคอยดูแลใกล้ชิดขึ้นมาสู่โลกที่ค่อนข้างอิสระ มีการตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น ต้องเลือกโปรแกรมการเรียน วิชาที่เรียน และช่วงเวลาเรียนด้วยตนเอง นอกจากนั้นการศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นการศึกษาที่มีลักษณะเฉพาะคือมีการจัดการเรียนการสอนในระดับปริคณิกที่เน้นเนื้อหาทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ซึ่งมีปริมาณมากและจะมีส่วนที่ทำให้ นิสิตแพทย์เกิดความเครียดขึ้นได้

ในขณะที่เดียวกันนิสิตแพทย์ก็มีการปรับเปลี่ยนที่พักอาศัยจากเดิมที่เคยอยู่บ้านมาอยู่หอพัก ต้องปรับตัวจากการพักอาศัยกับครอบครัวที่ตนรักและคุ้นเคยมาเป็นการอยู่ร่วมกับพี่ๆเพื่อนๆหรือรุ่นน้องที่มาจากพื้นฐานต่างๆกัน ดูแลช่วยเหลือตนเองมากขึ้นทั้งต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคม ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดอันจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของนิสิตแพทย์ได้

ด้วยสิ่งคุกคามทั้งภายในและภายนอกดังกล่าวจะมีผลให้นิสิตแพทย์เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นถ้าอยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้นิสิตแพทย์สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณค่าและมีส่วนช่วยให้นิสิตแพทย์สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าความเครียดดังกล่าวอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิตประจำวันตามมามากมาย ดังนั้นการทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จะเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่จะช่วยในการวิเคราะห์และวางแผนควบคุมปัจจัยดังกล่าวซึ่งจะช่วยทำให้ความเครียดของนิสิตแพทย์อยู่ในระดับที่เหมาะสมอันจะทำให้การดำเนินชีวิตของนิสิตแพทย์เป็นไปได้อย่างปกติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1,2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552

ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของประชากรในการศึกษาเฉพาะนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับชั้นปีที่ 1, 2, และ 3 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 96 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น

อายุ เพศ ชั้นปีการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ภูมิถิ่นอาศัย การเรียน สภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1,2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552

ตัวแปรตาม

ความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552

นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบบังคับ เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ ทั้งนี้เพื่อให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

นิสิตแพทย์ หมายถึง นิสิตที่ทำการศึกษาใน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับชั้นปีที่ 1, 2, และ 3 ปีการศึกษา 2552

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียด หมายถึง สิ่งที่ทำให้ นิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับชั้นปีที่ 1, 2, และ 3 ปีการศึกษา 2552 รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายทางจิตใจ ตลอดจนมีอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกายเนื่องจากสภาพจิตใจ ซึ่งจัดแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. **ด้านการเรียน** หมายถึง การเรียนในรายวิชาพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การแพทย์และรายวิชาพรีคลินิกทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับชั้นปีที่ 1, 2, และ 3 ปีการศึกษา 2552

2. **ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย** หมายถึง สภาพในมหาวิทยาลัยบูรพา รวมทั้ง สิ่งหรือบุคคลรอบข้างนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับชั้นปีที่ 1, 2, และ 3 ปีการศึกษา 2552 ได้แก่ บุคคลภายในมหาวิทยาลัยบูรพาที่เกี่ยวข้องกับนิสิต ได้แก่ อาจารย์ รุ่นพี่ เพื่อน รุ่นน้อง นักวิชาการศึกษา นักการภารโรง เป็นต้น สภาพห้องเรียน อาคารเรียน ที่พักอาศัย ร้านค้า ร้านอาหาร สถานที่พักผ่อนหย่อนใจและออกกำลังกาย สถานพยาบาล เป็นต้น

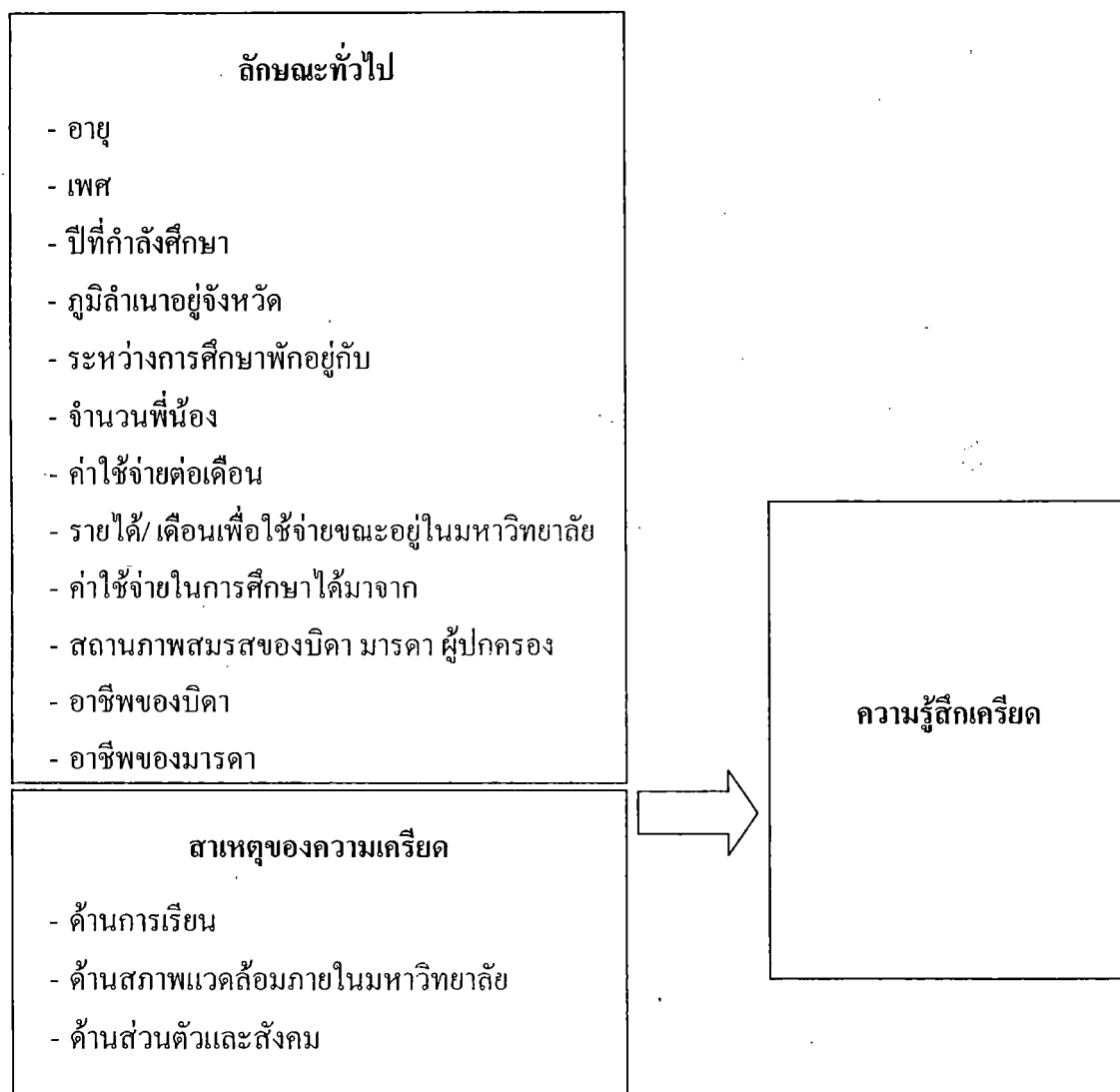
3. **ด้านส่วนตัวและสังคม** หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นส่วนตัวของนิสิตแพทย์ อันได้แก่ บุคลิกภาพ ความคาดหวัง ความสามารถ การเข้าสังคม เป็นต้น รวมไปถึงสภาพหรือคุณลักษณะทางสังคมที่มีความเกี่ยวข้องกับนิสิตแพทย์ ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง การทำงานร่วมกับผู้อื่น รายรับรายจ่าย เป็นต้น

รายได้ หมายถึง เงินเดือนที่นิสิตได้รับเป็นค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงสถานภาพทั่วไปของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552
2. ทราบถึงปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552
3. เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์วางแผนแนวทางในการควบคุมปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552
4. เพื่อให้ให้นักการศึกษา นักวิจัย และผู้ที่สนใจใช้เป็นแนวทางในการทำวิจัยต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์
 ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 สาเหตุของความเครียด
 - 1.3 ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด
 - 1.4 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด
 - 1.5 แนวทางในการจัดการความเครียด
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด (Concept of Stress)

"ความเครียด" (Concept of Stress) ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่ได้รับการกล่าวขวัญถึงอย่างกว้างขวาง โดยบุคคลทั่วไปหลายวงการ ความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับความเครียดได้เริ่มมาหลายทศวรรษแล้ว แต่นักวิชาการจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจ อย่างไรก็ตามความเครียดในงานวิจัยก็จัดเป็นตัวแปรที่เป็นผลตอบสนองของบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องทำการศึกษากันต่อไป กลุ่มตัวแปรอิสระใดบ้างที่น่าจะมีหรือไม่น่าจะมีความสัมพันธ์กับความเครียด จากผลงานของการศึกษาเรื่องความเครียดของนักวิชาการตะวันตก ส่วนใหญ่ก็ยังนิยามหรือให้ความหมายที่แตกต่างกันในหลายแง่มุมโดยทั่วไปแล้ว ความเครียดจะมีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม และสภาพแวดล้อมก็อาจจะได้แก่ สรรพสิ่งทั้งหลายที่อยู่ภายนอกบุคคลนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ สิ่งของ หรือบุคคลอื่นๆ ก็ตาม ซึ่งก็มีนักวิชาการในหลายสาขาได้ให้คำจำกัดความของความเครียดไว้ ดังนี้

ความหมายของความเครียดในเชิงการแพทย์ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกายและจิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือเป็นเพียงสิ่งที่คุกคามทางจิตใจก็ได้²

สำหรับนักจิตวิทยาแล้ว ความเครียดก็คือ ความกลัวหรือความเจ็บปวดต่างๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ ร่างกายและจิตใจเสียคุณภาพที่คนปกติพึงมีความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่างๆ ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วย³

ความเครียดตามความหมายของศัพท์จิตเวช หมายถึง ต้นเหตุขาดวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภาพ หรืออารมณ์ร่วมกัน⁴

Lazarus (1966) ได้สนับสนุนความเครียดในความหมายของการที่มนุษย์หรือสัตว์ได้รับความกดดัน และต้องอาศัยการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ⁵

และนอกจากนี้ Claus ได้อธิบายความหมายของความเครียดในเชิงปรากฏการณ์ (phenomenon) ซึ่งบุคคล ได้รับสิ่งเร้าหรือการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม และจะแสดงออกทางด้านสรีระ จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งการตอบสนองต่อความเครียด คือ การปรับตัว โดยอาจจะสามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวไม่ได้ก็ได้ ความเครียดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก่อให้เกิดประโยชน์และโทษได้⁶

Wallace กล่าวไว้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ขณะเดียวกัน ความเครียดอาจก่อให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายภาพและจิตใจ จนมีผลทำให้ บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปได้ ถ้าหากเป็นความเครียดที่รุนแรงอาจเป็นสาเหตุของตายได้ด้วย ในการที่บุคคลเกิดมีปฏิกิริยาโต้ตอบ (reaction) ก็เพราะ บุคคลมีการรับรู้ต่อสิ่งเร้า (stimuli) นั้น และจะเกิดการเคลื่อนไหวในทุกระบบของร่างกาย อาจจะเป็นภาวะของการต่อสู้หรือการถอยหนี (fight of flight) ก็ได้โดยทั่วไปแล้ว มักจะเข้าใจกันกว้างๆ ว่า ความเครียด คือ สภาวะหรือสถานการณ์ที่คับแคบ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดอาจเกิดขึ้นเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล และความวิตกกังวลก็คือ ความกลัวที่ไม่มีตัวตนนั่นเอง บางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางชีววิทยาของร่างกาย เช่น อุณหภูมิสูงมากๆ หรืออาจเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนานๆ จะเป็นตัวก่อความเครียด (Stressors) ได้⁷

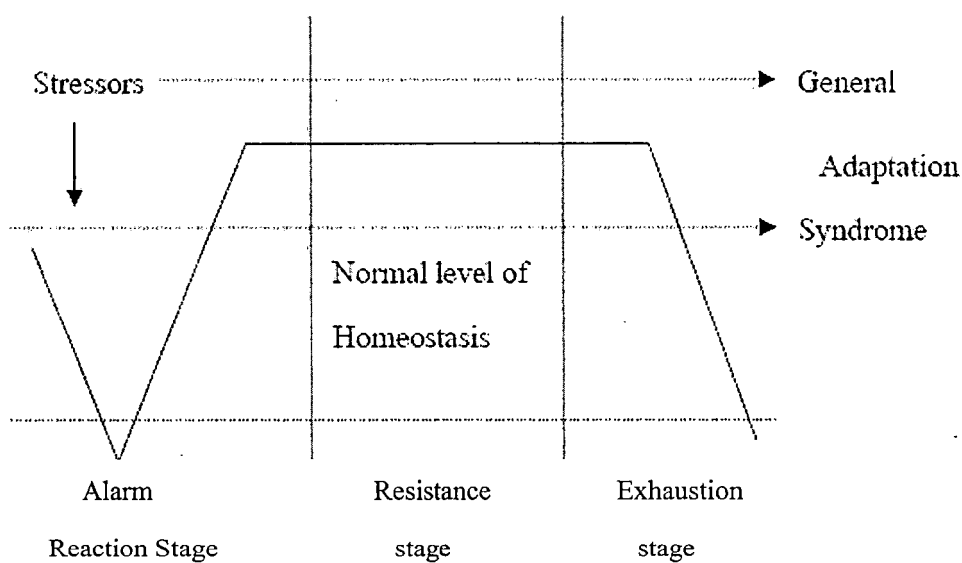
Hans selye ซึ่งเป็นนายแพทย์ชาวแคนาดา ผู้เชี่ยวชาญเรื่องต่อมไร้ท่อ ณ มหาวิทยาลัยมอนตรีออล ผู้ได้รับการยกย่องในฐานะ "บิดาของการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด" ได้เน้นว่า ความเครียดชนิดเดียวกันมีผลต่อมนุษย์แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางครั้งความเครียดของคนๆ หนึ่ง อาจจะเป็นความพอใจของอีกคนหนึ่งก็ได้ และยัง ได้ให้ความหมายของความเครียดในเชิงการแพทย์ไว้ว่า หมายถึง กลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม อันมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้าง และ ปฏิกิริยาเคมีของร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น หรือหมายถึง ผลกระทบต่างๆ ไป (non specific effects) ทั้งหมดที่เกิดแก่มนุษย์เมื่อมีสิ่งรบกวน⁸

Selye ได้พัฒนาความคิดเกี่ยวกับความเครียดในฐานะที่เป็นกลุ่มอาการของการปรับตัวต่างๆ ไป (general adaptation syndrome หรือ G.A.S) ซึ่งมีองค์ประกอบอยู่ 3 ขั้นตอน คือ⁹ (ภาพประกอบที่ 1)

1. **ขั้นตอนของปฏิกิริยาเตือนภัย (Alarm Reaction Stage)** เป็นอาการบอกเหตุ จะเกิดขึ้นเฉพาะแห่งอันเนื่องมาจากตัวเร่งให้เกิดความเครียด ปฏิกิริยา โดยทั่วไปจะเกิดขึ้น โดยผ่านระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ เช่น พิทูอิทารี (Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวเร่งความเครียด (Stressors) และซ่อมแซมร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล มนุษย์จะไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในสภาวะเตือนภัยนานต่อเนื่อง ถ้ามนุษย์จะดำรงชีวิตต่อไปได้ ขั้นตอนที่สองจะติดตามมา

2. **ขั้นตอนของการต่อต้าน (Resistance Stage)** เป็นการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา จะเกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพต่อต้านของสิ่งมีชีวิตต่อตัวเร่งความเครียดในบางสถานการณ์ ทำให้เกิดระดับการสมดุลทางสรีรวิทยาเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากปรับตัวเสร็จสิ้นแล้ว จนกระทั่งร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก็จะติดตามมาเป็นขั้นตอนที่สาม

3. **ขั้นตอนของความเหนื่อยล้า (Exhaustion Stage)** ถ้ามนุษย์อยู่ได้สภาวะการณ์ที่เครียดนานๆ ความต้านทานก็ไม่สามารถทำให้ร่างกายยังคงรักษา สภาพคงที่ไว้ได้ และความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไป อาจทำให้ถึงตายได้เพราะอวัยวะต่างๆ หยุดทำงาน

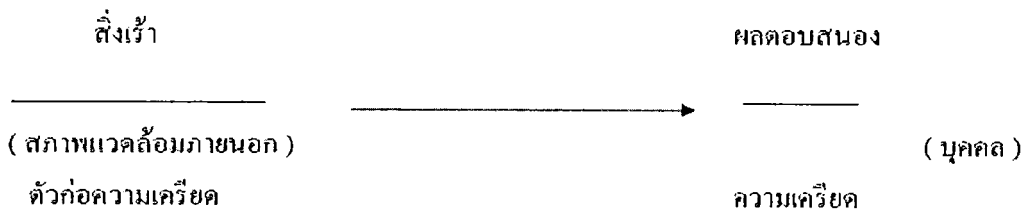


ภาพที่ 2⁸ กรอบความคิดเกี่ยวกับการปรับตัวทั่วไปตามทฤษฎีของ Selye

จากผลงานการศึกษาเรื่องความเครียดของนักวิชาการตะวันตกส่วนใหญ่ก็ยังนิยม หรือให้ความหมายที่แตกต่างกันในหลายแง่มุม แม้ว่าโดยทั่วไป ความเครียดจะมีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม ในที่นี้มนุษย์กับสภาพแวดล้อมภายนอก ก็อาจได้แก่สรรพสิ่งทั้งหลายที่อยู่ภายนอกบุคคลนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ สิ่งของ หรือบุคคลอื่นๆ ก็ตาม

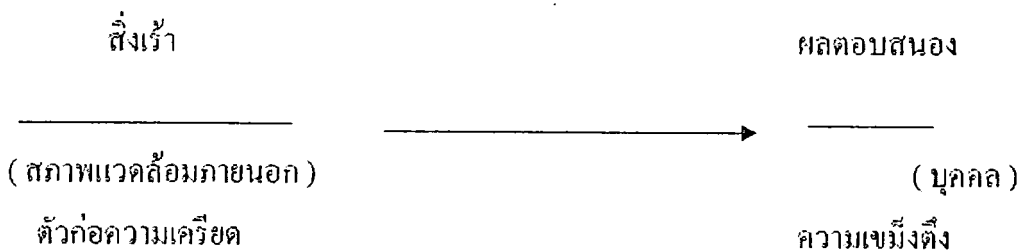
Cox เป็นผู้เสนอแนวความคิดหรือตัวแบบในการทำความเข้าใจเรื่องความเครียด 3 แบบ โดยมี การอธิบายความเครียดต่างแนวกันตามตัวแบบ ได้แก่

1. ตัวแบบเชิงการตอบสนอง (Response - Based Model of Stress) อธิบายความหมายของ ความเครียดว่า เป็นอาการการตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งบุคคลกำหนดขึ้นจากตัวก่อ ความเครียด (Stressor) หรือ เหตุการณ์แห่งความเครียดที่แตกต่างหลากหลาย ในที่นี้ความเครียดเป็นตัว แปรตาม เป็นผลตอบสนองที่เกิดขึ้นภายในบุคคล อธิบายได้จากแผนภาพดังต่อไปนี้



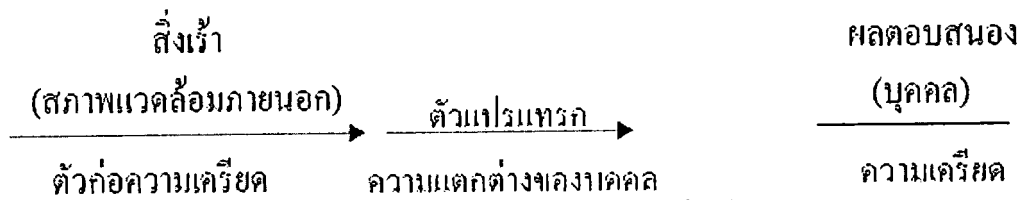
ภาพที่ 3 แผนภาพตัวแบบเชิงการตอบสนอง (Response - Based Model of Stress)

2. ตัวแบบเชิงสิ่งเร้า (Stimulus - Based Model Stress) ที่กระทำต่อบุคคล โดยก่อให้เกิดผลใน ลักษณะของการเข้มนึง (Strain) ซึ่งอาศัยแนวความคิดมาจากหลักวิชาฟิสิกส์ ซึ่งจัดความเครียดเป็นแรง ภายนอกที่กระทำต่อวัตถุ ถึงแม้ว่าเป็นสถานการณ์ที่ปราศจากความเครียด หรือปราศจากสิ่งเร้าจาก สภาพแวดล้อมน่าจะจัดเป็นเงื่อนไขในในอุดมการณ์ ทั้งนี้ ในความเป็นจริงสถานการณ์ดังกล่าว ที่ ปราศจากสิ่งเร้าจากภายนอกก็อาจทำให้เกิดความเข้มนึงภายในบุคคลได้เช่นกัน ในที่นี้ความเครียดเป็น ตัวแปร สาเหตุที่มาจากสภาพแวดล้อมภายนอก อธิบายได้จากแผนภาพดังต่อไปนี้



ภาพที่ 4 แผนภาพตัวแบบเชิงสิ่งเร้า (Stimulus - Based Model Stress)

3. ตัวแบบเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interactional - Model of Stress) อธิบายความหมายของความเครียด ว่าเป็นผลตอบสนองต่อร่างกายจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมภายนอก กับการรับรู้ ของบุคคล หรือความแตกต่างระหว่างบุคคล อธิบายได้จากแผนภาพดังต่อไปนี้



ภาพที่ 5 แผนภาพตัวแบบเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interactional - Model of Stress)

อย่างไรก็ดี ตัวแบบความสัมพันธ์จะเป็นตัวแบบของการนิยามที่สามารถครอบคลุมได้กว้างและรอบด้านมากกว่า เป็นตัวแบบที่ไม่ละเลยปัจจัยความแตกต่างของบุคคลและคุณสมบัติของสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าหรือตัวก่อความเครียด

ตามทฤษฎีของ Yates ได้พูดถึงความแตกต่างของบุคคลในด้านพันธุกรรมและ โครงสร้างทางกายและอารมณ์ รวมทั้งตัวแปรแทรกในแง่คุณสมบัติส่วนบุคคลอันอาจได้แก่ เพศ อายุ และสุขภาพ ที่มีผลทำให้ระดับความเครียดของบุคคลแตกต่างกัน¹⁰ (ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์, 2529: 16)

ในขณะเดียวกัน Farmer ได้ให้ความเห็นว่า ความเครียดเป็นระดับความกระวนกระวายใจ (anxiety) สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่ บุคคลหนึ่ง อาจจะไม่ใช่สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลอื่นได้¹¹

อนึ่ง บุคคลแต่ละคนมักได้รับอิทธิพลของตัวก่อเครียดจากหลายทางตามรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมภายนอก และความสามารถของบุคคล โดยที่จะพยายามเอาชนะความต้องการของสภาพแวดล้อมต่างๆ ดังนั้น ระดับความเครียดที่แตกต่างกันจึงหมายถึงความสามารถ ของบุคคลที่แตกต่างกันในการแก้ไขปัญหาจากความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมนั่นเอง¹²

ซึ่งสอดคล้องกับอีกความหมายหนึ่งของความเครียด ซึ่งก็หมายถึง ภาวะขาดความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย โดยมีอาการและความเครียดแสดงออกมาทั้งทางอารมณ์และจิตใจ เช่น รู้สึกหงุดหงิดวิตกกังวล หวาดกลัว กระวนกระวาย เบื่อหน่าย โดดเดี่ยว หรือลำบากใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลในรูปของความเจ็บป่วยทางสุขภาพบางอย่างด้วย เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ มือสั่น หรือผิดปกติเกี่ยวกับท้อง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ความเครียด คือ ภาวะของร่างกายและจิตใจขาดสมดุล อันสืบเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ ทั้งสาเหตุภายในและสาเหตุภายนอก ส่งผลให้แสดงอาการที่ผิดปกติออกมาในลักษณะต่าง ๆ คือ

1) ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือ ท้องผูก นอนไม่หลับหรือ ง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่

ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็น เท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น
นอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แผลอากาศง่าย ฯลฯ

2) ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ
หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหนง ว่าแห้ว ลึนหวัง หมดความรู้สึก สนุกสนาน เป็นต้น

3) ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ
งู้จู้ ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เฝียบขริม เก็บตัว

1.2 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด (Source of Stress)

สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทาง ตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว
เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายๆ ตัวประกอบกัน

มิลเลอร์ และคีน กล่าวว่า มูลเหตุของความเครียดเกิดจากปัจจัยใหญ่ๆ 2 ประการคือ¹³

1. สาเหตุภายใน

สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มาจากตัวคนซึ่งสาเหตุที่มา
จากตัวคนสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด ดังนี้คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ภาวะดังต่อไปนี้

1.1.1 ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย เนื่องมาจากร่างกายต้องทำงานหนักเกินไปหรือทำงานโดย
ขาดการพักผ่อน หรือทำงานในที่ที่มีอากาศร้อนจัดเกินไป

1.1.2 ร่างกายขาดการพักผ่อน เนื่องมาจากร่างกายไม่ได้หยุดพักเมื่อถึงเวลาที่ควรจะพัก เช่น
บางคนต้องอดหลับอดนอนทำงาน นักศึกษาต้องทำรายงาน หรือดูหนังสือ บางคนไปเที่ยวเตร่จนถึงดึก
คืน เล่นพนัน ดูการละเล่น ดื่มสุรา การกระทำดังกล่าวเป็นการความอ่อนเพลียและความเหนื่อยล้าให้กับ
ร่างกาย

1.1.3 ได้รับสารอาหาร อากาศและน้ำ ไม่เพียงพอ เมื่อร่างกายได้รับสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงพอย่อมมี
ผลให้ร่างกายขาดน้ำตาล เกลือแร่ วิตามิน ออกซิเจน และน้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายซึ่งจะทำให้ร่างกาย
อ่อนเพลีย หงุดหงิด ปวดศีรษะ ภูเฉียวและเกิดความเครียดขึ้นมา

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และมีโรคประจำตัว เมื่อร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงย่อมทำให้
เนื้อเยื่อของอวัยวะถูกทำลายหรือทำงานได้ไม่ดี มีการสูญเสียเลือดและน้ำตาลตลอดเวลาเป็นผลทำให้
ร่างกายอ่อนเพลีย จึงทำให้รู้สึกเครียดและไม่สบายใจ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความวิตกกังวล ความเศร้า ความกลัว ความโกรธ อารมณ์เหล่านี้จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจและความผิดหวัง อารมณ์ทั้งหมดนี้ก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคล

1.2.2 ความรู้สึกกลัวและการสูญเสีย ได้แก่ ความรู้สึกกลัวการสูญเสียตำแหน่งอำนาจ ความรัก เกียรติยศ และสมบัติเงินทอง ความรู้สึกดังกล่าวจะก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2.3 ภาวะของความคับข้องใจ ความขัดแย้งภายในใจและความกดดันทางในภาวะดังกล่าวจะทำให้บุคคลต้องตัดสินใจดำเนินการแก้ไข หากไม่สามารถแก้ไขได้ก็ย่อมจะทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้

1.2.4 อุปนิสัยส่วนบุคคล บุคคลแต่ละคนต้องปรับตัวไปตามครรลองของชีวิตอยู่เป็นประจำ แต่เนื่องจากบุคคลบางคนที่มียุติธรรมปรับตัวได้ยาก เป็นคนใจร้อน ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้บางคนไม่เชื่อมั่นในตัวเอง บางคนต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่ตลอดเวลา หรือบางคนเป็นคนจริงจังกับชีวิตมากโดยไม่มีการผ่อนปรนในการดำเนินชีวิตสูง เป็นคนเจ้าระเบียบ สะอาดสะอ้านคนประเภทนี้จะทำงานทุกอย่างด้วยตัวเอง บุคคลดังกล่าวจะเป็นคนปรับตัวยากและเกิดความเครียดได้บ่อย

2. สาเหตุภายนอก

สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ ที่อยู่นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 ภัยอันตรายต่างๆ ได้แก่ การที่ต้องตกอยู่ในภาวะสงคราม อยู่ในที่ซึ่งไม่คุ้นเคยหรือไม่ปลอดภัย ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้บ้าน อยู่ในถิ่นที่ผู้ร้ายชุกชุม การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจโดยไม่คาดคิด การต้องสอบแข่งขัน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน และความบีบคั้นทางจิตใจอย่างรุนแรง และทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรง

2.2 การสูญเสียสิ่งที่รัก เป็นการสูญเสียสิ่งที่มีค่าเป็นสิ่งที่รักและมีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ การสูญเสียญาติสนิทมิตรสหาย การสูญเสียอวัยวะร่างกาย การสูญเสียหน้าที่การงาน หรือบทบาทในสังคม การสูญเสียทรัพย์สิน การสูญเสียทางธุรกิจจนเกิดการล้มละลาย เป็นต้น

2.3 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การเปลี่ยนแปลงในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกช่วงจะทำให้จิตใจของบุคคลเกิดความแปรปรวนแปร ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ในช่วงวัยรุ่นจะเครียดกับการปรับตัวหลายเรื่อง ได้แก่ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การคบเพื่อนต่างเพศ ค่าใช้จ่ายสูงขึ้น ในวัยผู้ใหญ่ จะเครียดกับการเข้าทำงานครั้งแรก การมีคู่ครอง การแต่งงาน การมีบุตร คนแรก ในช่วงวัยกลางคนจะเครียดกับการหมดประจำเดือน ส่วนในวัยชราจะเครียดกับสุขภาพทางร่างกายและทางใจที่เสื่อมลง

2.4 ลักษณะงาน งานบางลักษณะจะก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น งานที่ต้องรับผิดชอบสูง งานที่ขาดความปลอดภัย งานที่ต้องแข่งขัน งานที่ต้องเสี่ยงภัย หรือเป็นงานที่ถูกบังคับจึงทำให้เกิดความไม่พึงพอใจและเกิดความเครียดสูง

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำมีผลทำให้ธุรกิจประสบกับการขาดทุนกิจการต่างๆ ล้มเลิกไปหรือเกิดภาวะล้มละลาย ซึ่งเป็นเหตุให้ต้องปลดคนออกจากงานหรือเลิกจ้างซึ่งทำให้คนงานประชากรต้องประสบภาวะความยากจนและมีหนี้สินมาก เมื่อไม่มีอาชีพ ไม่มีรายได้จึงทำให้งานหันไปประกอบอาชีพในทางอาชญากรรม ลักขโมย ค้ายาเสพติด หรือกระทำการทุจริตทุกวิถีทางซึ่งย่อมจะทำให้สังคมมีแต่ความเสื่อมโทรม ชีวิตไม่มีความปลอดภัย ประชาชนมีโอกาสดูแลรับความทุกข์สูงขึ้นจึงทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว และเกิดความเครียดได้

1.3 ผลกระทบของความเครียด (Effect of Stress)

โดยทั่วไป จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก อันเกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้โต้ตอบกับสถานการณ์แห่งความเครียด เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ท้องป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกาย ที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

1.3.1 ผลกระทบต่อตนเอง

ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการแปรปรวน และผิดปกติ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง ดังนี้

1.3.1.1 ทางกาย

ปวดศีรษะ โดยเฉพาะปวดศีรษะข้างเดียว เรียกว่า "ไมเกรน" เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัวมากเกินไป ขณะมีความเครียด ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว เนื่องจากกล้ามเนื้อลายเกร็งตัว หัวใจเต้นเร็วและแรง มือเท้าเย็น ความดันโลหิตสูงขณะเกิดความเครียด เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติที่ไปควบคุมกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดการหลั่งน้ำย่อยออกมามาก น้ำย่อยมีลักษณะเป็นกรดมากจึงกัดกระเพาะและลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผลได้ ท้องอืด คลื่นไส้หรือป่วนในท้อง มีสิวมมากขึ้น ผมหงอกเร็ว ผม่วงมากขึ้น เพราะขณะเครียดเส้นเลือดมาเลี้ยงผิวหนังจะน้อยลง ทำให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหาร และทำให้เกิดอาการผมหงอกเร็ว และอายุสั้น ความเครียดทำให้สุขภาพโดยทั่วไปของบุคคลเสื่อมลง เพราะอวัยวะในทุกๆ ระบบต้องทำงานมากขึ้นและทำงานในลักษณะผิดปกติ ดังนั้น คนที่มีความเครียดนาน ๆ จะดูแก่เร็วและทำให้อายุสั้นด้วย

1.3.1.2 ทางอารมณ์

อารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น เกิดความวิตกกังวลหงุดหงิด โกรธง่าย ซึมเศร้า ไม่เป็นมิตร และรู้สึกไม่มั่นคง ว่าเหว่ เหวงา เหน็ดเหนื่อย ท้อแท้ อารมณ์เหล่านี้จะทำให้คนที่อยู่รอบข้างพลอยไม่มีความสุขไปด้วย

1.3.1.3 ด้านความคิด

ความคิดและสมาธิเสียไป หดหู่ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดทางลบมากกว่าทางบวก เห็นตัวเองไม่มีคุณค่า สิ้นหวัง ความเครียดทำให้ความคิดอ่านลดลงและสมาธิเสียไป เป็นผลทำให้เกิดการตัดสินใจผิดพลาดและเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

1.3.1.4 ด้านพฤติกรรม

เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้น อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางลบเช่น เกิดความมุ่งมั่นที่เผชิญกับสถานการณ์ หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวังก็ได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น จะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ ซึ่งจะกำหนดสาเหตุและผลของความเครียดต่อไปเป็นวงจรดังจะเห็นได้ว่าความเครียดนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับระหว่างบุคคลกับปัจจัยอื่น ๆ ในสภาพแวดล้อม ซึ่งแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมและส่งผลในเรื่องสุขภาพด้วย เมื่อเกิดความเครียดขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา ในระดับอื่น ๆ เนื่องจากระบบประสาทส่วนซิมพาเทติกจะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตส่วนเมดัลลาหลังฮอว์โมนอะดีนาลีนออกมามากผิดปกติ ดังภาพประกอบที่ 3¹⁴ พฤติกรรม (behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียดเป็นการกระทำ (action) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน(สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้น ผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เนื่องจากคนเราจะมีพฤติกรรมตามความรู้สึก ทำให้ดื่มจัดมากไป ติดสุราติดบุหรี่ เมื่อบุคคลมีความเครียดจะหาทางออกโดยการดื่มสุรา การใช้ยาเสพติด ผลของสุราและยาเสพติดทำให้เกิดการคิดและทำลายสุขภาพต่างกายได้ ไม่เจริญอาหาร ก้าวร้าว

1.3.2 ผลกระทบของความเครียดต่อครอบครัว

ครอบครัวขาดการสื่อสารที่ดีซึ่งกันและกัน ไม่ยอมรับและไม่มีการเข้าใจกัน เกิดความขัดแย้งและทะเลาะวิวาท เกิดการหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ระหว่างสามีภรรยา ลูกไม่ได้รับความรักความอบอุ่นและความเอาใจใส่จากพ่อแม่

1.3.3 ผลกระทบของความเครียดต่อการทำงาน

ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำงานบกพร่องและผิดพลาด ไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ขาดงานบ่อย ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงฮอว์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เมื่อมีภาวะกดดันหรือความเครียดร่างกายจะหลั่งฮอว์โมนที่เรียกว่า cortical และ adrenaline ฮอว์โมนดังกล่าว จะทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลังงานพร้อมที่จะกระทำ เช่นการวิ่งหนีอันตราย การยกของหนักไฟ ถ้าหากได้กระทำฮอว์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดันหรือ

ความเครียดจะหายไป แต่ความเครียดหรือความกดดันมักจะเกิดขณะที่นั่งทำงาน ขับรถ กลุ่มใจไม่มีเงิน ค่าเทอมลูก ความเครียดหรือความกดดันไม่สามารถกระทำออกมาได้เกิดโดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้ฮอร์โมนเหล่านั้นสะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดอาการทางร่างกายและทางใจ

1.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

1.4.1 ปัจจัยทางร่างกาย

1. ภาวะสารเคมีในสมองผลิตไม่ดีพอ ได้ถ่ายทอดทางพันธุกรรมมาในโครโมโซม
2. สมองได้รับการกระทบกระเทือนเนื่องจากอุบัติเหตุ หรือการเกิดโรคทางสมอง จะทำให้สารเคมีในสมองผลิตไม่ดีพอ และเกิดความเครียดขึ้นได้
3. การติดยาเสพติด
4. การทำงานหนักและใช้ร่างกายเกินกำลัง หรือดื่มแอลกอฮอล์จำนวนมาก
5. ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งจากโรคภัยไข้เจ็บ หรืออุบัติเหตุ
6. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น การอยู่ในที่อากาศหนาวเกินไปหรือร้อนเกินไป ทำให้คนเกิดรู้สึกเครียดได้

7. การสูบบุหรี่

8. วัยเจริญพันธุ์

9. สำหรับผู้หญิงในทุกรอบเดือนก่อนการมีประจำเดือน

1.4.2 ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม

1. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ เมื่อเกิดขัดแย้ง โต้เถียง ทะเลาะวิวาท แยกแยก หรือผิดหวังจากที่อีกฝ่ายไม่ให้ความรัก หรือประพฤติอย่างที่คุณต้องการ

ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

เป็นไปได้หลายแบบทั้งความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ กับลูก พี่กับน้อง หรือญาติ

ความสัมพันธ์กับเพื่อน

มักเกิดขึ้นบ่อยในกลุ่มคนโสด และอาศัยอยู่คนเดียว ไม่ได้มีความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวมาก และมีเพื่อนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ

ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน

มักเกิดขึ้นในกรณีของคนที่ทำให้ความสำคัญกับการทำงานมาก และทุ่มเทกับงาน โดยไม่ได้มีกิจกรรมพบปะกับกลุ่มอื่นมากนัก

ความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม

แม้จะไม่ได้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดใดๆ แต่บางคนถือสาความคิดที่คนในสังคมมีต่อตัวเอง กลัวการถูกนินทาว่าร้าย

2. ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ

ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจนี้ บางครั้งมาจากความเครียดในปัญหาเรื่องงาน การกัล้งงานไม่ประสบความสำเร็จ ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง หรือไม่ได้รับการจ้างงานต่อทำให้คนเกิดความหวาดหวั่นเกรงเรื่องปัญหาด้านเศรษฐกิจ และเกิดความเครียดได้ นอกเหนือจากที่บางคนอาจเกิดความเครียด เพราะความวิตกกังวลจากค่าใช้จ่ายใหม่ที่เพิ่มขึ้น

ปัจจัยต่อมา คือ การใช้จ่ายเงินเกินกำลังที่หาได้ ทำให้คนมีปัญหาหารายได้ไม่พอค่าใช้จ่ายหรือต้องกู้ยืมเงิน จ่ายดอกเบี้ย ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุนี้ดูเหมือนจะเกิดขึ้นทั่วไปในคนฐานะระดับกลางถึงล่าง

1.5 แนวทางในการแก้ปัญหาความเครียด

แนวทางในการจัดการกับความเครียด มีดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้

2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาที่ต้นเหตุให้ได้โดยเร็ว

3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก

4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

การสำรวจความเครียดของตนเอง

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้

ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือ ตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหูดบ่อย ๆ แผลอากาศง่าย ฯลฯ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ ลึ้นหวังหมดความรู้สึกรื่นเริงสนุกสนาน เป็นต้น

ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้นอนหลับ ใจู้จึ้นปั่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เฝียบขริม เก็บตัว เป็นต้น

ระดับความเครียด

เจนิส แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับคือ¹⁵

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นน้อยมาก และหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่นาที หรือภายในหนึ่งชั่วโมง มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปประชุมหรือไปทำงานไม่ทันเวลา ลือลั่นกับเพื่อน เป็นต้น ความเครียดระดับนี้ไม่มีผลเสียต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความคิดมากนัก

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) คือ ความเครียดที่มีระดับความรุนแรงกว่าโดยระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งนานเป็นวันได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน การสูญเสียเงินที่ถูกลักขโมย เป็นต้น ความเครียด ในระดับนี้ จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความคิด ซึ่งต้องหาทางแก้ไขให้ผ่อนคลายความเครียดลง ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้นจะเป็นการบั่นทอนสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการท้อแท้ได้ ถ้าหากสามารถจัดการสาเหตุได้ ก็ย่อมจะทำให้ความเครียดบรรเทาออกไปได้ และจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) คือ ความเครียดที่มีระดับความรุนแรงอยู่ยาวนานเป็นสัปดาห์ อาจเป็นเดือนหรือเป็นปีก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียของที่รัก การสูญเสียอวัยวะ ความเครียดในระยะนี้ต้องการการดูแล การช่วยเหลือ การรักษาตัว ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลที่มีอาการเครียดและการช่วยเหลือจากผู้อื่นร่วมกัน เพราะบุคคลที่มีความเครียดในระดับนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจมาก มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคเพิ่มมากขึ้นทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป ความเครียดเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบในชีวิตประจำวัน ความเครียดมี 3 ระดับ

ระดับแรก เป็นความเครียดเล็กน้อย ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจให้เห็นชัดเจน

ระดับที่สอง เป็นความเครียดปานกลาง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจให้เห็นได้ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งเตือนให้บุคคลรีบจัดการความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียดเสีย เพราะถ้าปล่อยไว้จะเข้าสู่

ระยะที่สาม ซึ่งเป็นระยะที่มีความเครียดมากจนก่อให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและ จิตใจเกิดขึ้น บางครั้งอาจก่อให้เกิด โรคทางร่างกายและจิตใจด้วย ความเครียดในระดับที่สามจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือการดูแล และบำบัดรักษาตัว

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย

การศึกษาความเครียดในการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ สังคม และพฤติกรรมศาสตร์นั้น คุณภาพ

ของมาตราวัดจะเป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุดที่สมควรจะได้รับความสนใจอย่างจริงจัง ประกอบกับกรอบความคิดเกี่ยวกับความเครียดที่ได้รับการประยุกต์ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มุ่งเน้นประเด็นความเครียดที่เป็นผลตอบสนองของร่างกายจากความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุความเครียดกับความแตก ต่างระหว่างบุคคล

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยสารคาม โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยมีดังนี้ (1) การสอบเพื่อประเมินและรับรองความรู้ความสามารถในการประกอบวิชาชีพเวชกรรมชั้นตอนที่ 1 (2) การเปลี่ยนจากการเรียนชั้นปริคตินิคมมาเรียนชั้นคลินิก (3) การเขียนรายงานผู้ป่วย (4) การสอบ (เก็บคะแนน) (5) การบริหารเวลา (6) การอ่านตำราเรียน¹⁶

นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด มีอารมณ์ซึมเศร้ามากกว่านักศึกษาที่มี ภูมิลำเนา อยู่ในเขต กรุงเทพมหานคร สรุปได้ว่า วงจรชีวิตของมนุษย์ทุกคนมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางกายภาพ ทางความคิด รวมทั้งอารมณ์และจิตใจ ในวัยต่างๆ และกระบวนการพัฒนาทางสังคม ได้แก่ การคบหากับคนที่แวดล้อม มีกิจกรรมเกี่ยวข้องกัน ตามฐานะ ในสถานภาพต่างๆ ถ้าการพัฒนาทางกาย ใจมันคง ก็ย่อมได้บุคคลที่มีคุณประโยชน์แก่สังคม อย่างไรก็ตาม การที่นักศึกษาแต่ละคนมีความสามารถในการปรับตัวที่ต่างกัน น่าจะส่งผลที่ทำให้บุคคลมีระดับความเครียดที่ต่างกัน ไป¹⁷

สำหรับสภาพแวดล้อมในการเรียนควรประกอบด้วยคุณลักษณะทางสภาพแวดล้อมดังนี้ คือ ต้องมีขนาดกว้างพอเหมาะกับโครงการ ปัจจุบันและต้องขยายได้ในอนาคต ต้องอยู่ในสภาพที่ ปลอดภัย สบายงาม และสามารถใช้ประโยชน์ได้ เพื่อกิจกรรมกลางแจ้ง และสันตนาการได้มากที่สุด การวางแผนผังให้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพื่อเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในอนาคต จัดส่วน อีทิกและสงบเงียบไว้แยกออกจากกันควรคำนึงถึงการระบายอากาศ แสงสว่างและประโยชน์ใช้สอย ให้มากที่สุด อย่างไรก็ตาม เมื่อใช้องค์ประกอบของความพึงพอใจที่มีต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพแล้ว อาจกล่าวได้ว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ย่อมเป็นเครื่องจูงใจให้บุคคลอยู่ด้วยความสุข นั่นคือ ถ้า การประเมินของนักศึกษว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งที่ดี ก็จะสร้างเสริมความ พึงพอใจแก่นักศึกษา และในทางตรงกันข้าม สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่มีสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็ จะไม่สามารถสร้างเสริมความพึงพอใจแก่นักศึกษาได้ สภาพแวดล้อมทางสังคม หมายถึง คนอื่นๆ ที่อยู่ รอบๆ ตัวเรานั้นเอง ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อตัวเรา ทั้ง โดย ทางตรงและทางอ้อม ทั้งโดยชนิดและปริมาณของ คนเหล่านั้น และเราก็อาจจะมิปฏิบัติได้ต่อกับสภาพแวดล้อมทางสังคมเหล่านั้นด้วยในที่สุด¹² ซึ่ง อาจแบ่งสภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นด้านต่างๆ ได้ดังนี้ สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการบริหาร เช่น สภาพการณ์การดำเนินการบริหารของมหาวิทยาลัย รวมทั้งนโยบาย กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับที่มีผล เกี่ยวข้องกับนักศึกษา

นักศึกษามีลักษณะพิเศษ คือ ความกระตือรือร้น มีความสนใจในสิ่งแปลกใหม่ ตามสภาพทางสังคม ชอบความยุติธรรม สถาบันควรเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการบริหารสถาบัน¹⁸

สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับด้านวิชาการ นับเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพราะสภาพแวดล้อมทางวิชาการจะเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการพัฒนา คุณภาพของนักศึกษา

บรรยากาศเกี่ยวกับการเรียนการสอนที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ มีดังนี้คือ บุคลิกภาพของผู้สอน มีความสนใจและความพร้อมในการสอน ให้ข้อเสนอแนะทั้งทางด้านวิธีคิด และเนื้อหาวิชา การเสริมแรงในการเรียนการสอนที่ดี ย่อมทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีด้วย¹⁹

สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับกิจกรรมนักศึกษา กิจกรรมนักศึกษาจัดเป็นความรู้ นอกหลักสูตร ซึ่งจะสามารถช่วยพัฒนาความสามารถหรือทักษะร่วมกัน รวมทั้ง เป็นการฝึกฝนการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรู้จักใช้เวลาว่างในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม ทั้งนี้บรรยากาศของสภาพแวดล้อมใน สถาบันที่ดี จะต้องส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมนอกหลักสูตร เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถในการดำเนินชีวิตในสถาบันอย่างมีความสุข สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการคบเพื่อน พฤติกรรมของเพื่อนที่ศึกษาร่วมกัน หรือพักอาศัยอยู่ร่วมกัน นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับสถาบันอุดมศึกษา จะมีร่างกาย จิตใจ และอารมณ์รุนแรง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพราะเป็นระยะของการเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ จึงมีความเชื่อมั่นในอุดมการณ์และ แนวความคิดใหม่ๆ มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบความอิสระ ลักษณะต่างๆ เหล่านี้ มีความสัมพันธ์กับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ฉะนั้นสถาบันควรส่งเสริม ให้นักศึกษามีสามัคคี และความสามัคคีอันดีต่อกัน เพื่อประโยชน์แก่ตัวนักศึกษา และสังคมในอนาคต เพื่อป้องกันปัญหาความเครียดอันอาจเกิดขึ้นได้ในสถาบันการศึกษา ดังเสนอในทฤษฎีและกรอบแนวคิดการศึกษาเรื่องความเครียดในการเรียนของนักศึกษา ตามแผนผังที่ 1-2

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย (Research design)

การวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 จะมุ่งเน้นกรอบความคิดและระเบียบวิธีวิจัยในเชิงวิทยาศาสตร์สังคมประยุกต์ โดยใช้วิธีการการวิจัยเชิงพรรณานาซึ่งจะนำเสนอสาระเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย โดยพิจารณาเป็นขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 , 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 จำนวนชั้นปีละ 32 คน รวมทั้งหมด 96 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเครียดที่เป็นที่อ้างอิงมาจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อใช้สอบถามนิสิตแพทย์ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรทั้งหมด โดยแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนิสิต ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนา ที่พักอาศัยในขณะศึกษา จำนวนพี่น้อง สถานภาพของผู้ปกครอง ค่าใช้จ่ายของนิสิต ค่าใช้จ่ายของการศึกษาได้มาจาก กำลังศึกษาอยู่ชั้นปี และหลักสูตรที่กำลังศึกษา เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับ คนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของ ความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เหมาะจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนี้

การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับ ผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหน ไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่อง นั้น ๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน 1-2-3-4-5) ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกรู้สึกเครียด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่ง ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 23	เครียดน้อย
คะแนน 24 – 41	เครียดปานกลาง
คะแนน 42 – 61	เครียดสูง
คะแนน 62 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. **ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress)** หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียง เล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. **ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress)** หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมา ใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิด อันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. **ความเครียดในระดับสูง (Height Stress)** เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความ เครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแรงควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามสาเหตุของความเครียด ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ด้านส่วนตัวและสังคม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขอความร่วมมือกับนิสิตแพทย์ทั้ง 3 ชั้นปี จำนวน 96 คน ในการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดของสวนปรุง และแบบสอบถามสาเหตุของความเครียด
2. ผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามให้แก่ นิสิตแพทย์ แล้วรอรับคืนด้วยตนเองเลย เพื่อป้องกันปัญหาเรื่องแบบสอบถามสูญหาย
3. รวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีทางสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
2. สาเหตุของความเครียด ความเครียดจำแนกตามรายชื่อ รายด้าน โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยการใช้สถิติคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยมีการแปลความหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์²⁰

ค่าระหว่าง + 0.70 ถึง 1.00 มีความสัมพันธ์กันสูง

ค่าระหว่าง + 0.30 ถึง 0.69 มีความสัมพันธ์กันปานกลาง

ค่าระหว่าง + 0.29 และต่ำกว่า มีความสัมพันธ์กันต่ำ

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 โดยให้กลุ่มตัวอย่างนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 จำนวน 96 คน ตอบแบบสอบถาม 3 ชุด ได้แก่ ชุดที่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ชุดที่ 2) แบบวัดความเครียดของสวนปรุง และ ชุดที่ 3) แบบสอบถามสาเหตุของความเครียด หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการตามระเบียบวิจัย โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัด ระหว่างการศึกษาพักอยู่อาศัยกับจำนวนพี่น้อง (นับรวมตัวเองด้วย) ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิต รายได้/ เดือนเพื่อใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย ค่าใช้จ่ายในการศึกษาได้มาจาก สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา/ ผู้ปกครอง อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา

ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียด ความเครียดจำแนกตามรายชื่อ รายด้าน

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป สาเหตุของความเครียด กับความเครียด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 96 คน ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 มีจำนวนตัวอย่างเท่ากัน คือ จำนวน 32 คน ด้านเพศ พบว่า ในภาพรวม เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 60.4 เมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา พบว่า ชั้นปีที่ 2 และ ชั้นปีที่ 3 มีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 75.0 และ 59.4 ตามลำดับ ส่วนชั้นปีที่ 1 มีเพศชายมากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 53.1 สำหรับด้านอายุ ในภาพรวมมีอายุระหว่าง 17-22 ปี โดยชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ส่วนมากมีอายุ 18 ปี, 20 ปี และ 21 ปี ตามลำดับ ส่วนด้านภูมิลำเนา ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดชลบุรี รองลงมา คือ สมุทรปราการ และน้อยที่สุด คือ จังหวัดลำปาง สำหรับข้อมูลว่านิสิตแพทย์ระหว่างศึกษาพักอาศัยอยู่ที่ไหน ในภาพรวมและจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา (ปีที่ 1, 2 และ 3) พบว่า นิสิตแพทย์พักอาศัยอยู่ที่หอพักมากที่สุด รองลงมาพักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และญาติ ร้อยละ 85.4, 12.5 และ 2.1 ตามลำดับ ด้านจำนวนพี่น้อง นิสิตแพทย์มีจำนวนพี่น้อง (รวมตัวเองด้วย) ในภาพรวมและจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา (ปีที่ 1, 2 และ 3) ส่วนมากมีพี่น้องจำนวน 2 คน ร้อยละ 62.5, 62.5, 65.6 และ 59.4 ตามลำดับ สำหรับด้านค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิตและรายได้ต่อเดือน เพื่อใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตแพทย์ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนและรายได้ต่อเดือน เพื่อใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย อยู่ระหว่าง 5,000-9,999 บาท และ 3,001-4,999 บาท ส่วนสถานภาพสมรสของบิดา มารดา/ ผู้ปกครอง พบว่า สถานภาพสมรสของบิดา มารดา/ ผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา (ปีที่ 1, 2 และ 3) ส่วนใหญ่บิดา มารดา/ ผู้ปกครองมีสถานภาพสมรสแบบอยู่ด้วยกัน รองลงมา มีสถานภาพสมรสแบบหย่าร้าง และไม่มีสถานภาพสมรสแบบโสด หรือบิดา มารดาเสียชีวิต ในด้านอาชีพของบิดาพบว่าในภาพรวมมีบิดามีอาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ รองลงมาคือ ค้าขาย เมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา พบว่า ส่วนมากชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 บิดามีอาชีพค้าขาย ร้อยละ 43.8 และ 34.4 ตามลำดับ ส่วนชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีอาชีพราชการ/ รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 50.0 สำหรับด้านอาชีพของมารดา พบว่า ในภาพรวมมารดาประกอบอาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ และค้าขายเป็นส่วนมาก เมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา พบว่า ชั้นปีที่ 1 มารดามีอาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ รองลงมา มีอาชีพค้าขาย และ เอกชน ร้อยละ 37.5, 31.3 และ 21.9 ตามลำดับ ชั้นปีที่ 2 อาชีพของมารดาส่วนใหญ่ คือ รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจและเอกชน และชั้นปีที่ 3 มารดามีอาชีพค้าขายเป็นส่วนใหญ่ รองลงมา มีอาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ และน้อยที่สุดคือว่างงาน

155.9042

๘ 114 1)

๑. ๒

297130

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1-3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

n= 96

ข้อมูลทั่วไป	ชั้นปีที่ศึกษา					
	ปีที่ 1		ปีที่ 2		ปีที่ 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	17	53.1	8	25.0	13	40.6
หญิง	15	46.9	24	75.0	19	59.4
อายุ						
17 ปี	1	3.1	0	0.0	0	0.0
18 ปี	17	53.1	0	0.0	0	0.0
19 ปี	13	40.6	11	34.4	0	0.0
20 ปี	1	3.1	19	59.4	14	43.8
21 ปี	0	0.0	2	6.3	16	50.0
22 ปี	0	0.0	0	0.0	2	6.3
ภูมิลำเนาอยู่จังหวัด						
กรุงเทพมหานคร	2	6.3	1	3.1	2	6.3
สมุทรปราการ	8	25.0	2	6.3	6	18.8
พระนครศรีอยุธยา	2	6.3	3	9.4	1	3.1
สระบุรี	1	3.1	0	0.0	1	3.1
ลพบุรี	0	0.0	2	6.3	2	6.3
ฉะเชิงเทรา	0	0.0	3	9.4	0	0.0
ปราจีนบุรี	0	0.0	1	3.1	0	0.0
จันทบุรี	7	21.9	4	12.5	3	9.4
ชลบุรี	11	34.4	14	43.8	13	40.6
ตราด	0	0.0	1	3.1	1	3.1
ระยอง	0	0.0	1	3.1	3	9.4
ลำปาง	1	3.1	0	0.0	0	0.0

ตารางที่ 1 ต่อ

n= 96

ข้อมูลทั่วไป	ชั้นปีที่ศึกษา					
	ปีที่ 1		ปีที่ 2		ปีที่ 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระหว่างการศึกษพักอาศัยอยู่กับ						
พ่อแม่	2	6.3	6	18.8	4	12.5
ญาติ	1	3.1	0	0.0	1	3.1
หอพัก	29	90.6	26	81.3	27	84.4
จำนวนพี่น้อง						
1 คน	3	9.4	4	12.5	3	9.4
2 คน	20	62.5	21	65.6	19	59.4
3 คน	7	21.9	5	15.6	8	25.0
มากกว่า 3 คนขึ้นไป	2	6.3	2	6.3	2	6.3
ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิต						
น้อยกว่า 3,000 บาท	1	3.1	3	9.4	0	0.0
3,001 - 4,999 บาท	7	21.9	9	28.1	11	34.4
5,000 - 9,999 บาท	19	59.4	19	59.4	12	37.5
10,000 บาทขึ้นไป	5	15.6	1	3.1	9	28.1
รายได้/ เดือน เพื่อใช้จ่ายขณะอยู่						
ในมหาวิทยาลัย						
น้อยกว่า 3,000 บาท	2	6.3	3	9.4	2	6.3
3,001 - 4,999 บาท	7	21.9	11	34.4	8	25.0
5,000 - 9,999 บาท	14	43.8	18	56.3	12	37.5
10,000 บาทขึ้นไป	9	28.1	0	0.0	10	31.3

ตารางที่ 1 ต่อ

n= 96

ข้อมูลทั่วไป	ชั้นปีที่ศึกษา					
	ปีที่ 1		ปีที่ 2		ปีที่ 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายในการศึกษาได้มาจาก						
พ่อแม่	31	96.9	28	87.5	32	100.0
เงินทุนกู้ยืมเรียน	0	0.0	0	0.0	0	0.0
หารายได้พิเศษ	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ญาติ	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ทุนการศึกษา	0	0.0	0	0.0	0	0.0
พ่อแม่และเงินทุนกู้ยืมเรียน	0	0.0	1	3.1	0	0.0
พ่อแม่และทุนการศึกษา	1	3.1	0	0.0	0	0.0
สถานภาพสมรสของบิดา มารดา/						
ผู้ปกครอง						
อยู่ด้วยกัน	29	90.6	23	71.9	28	87.5
หย่าร้าง	2	6.3	4	12.5	1	3.1
บิดาเสียชีวิต	1	3.1	1	3.1	1	3.1
มารดาเสียชีวิต	3	9.4	0	0.0	1	3.1
บิดา มารดาเสียชีวิต	0	0.0	0	0.0	0	0.0
โสด	0	0.0	0	0.0	0	0.0
แยกกันอยู่	0	0.0	1	3.1	1	3.1
อาชีพของบิดา						
เกษตรกรกรรม	2	6.3	2	6.3	1	3.1
รับจ้าง	4	12.5	3	9.4	7	21.9
รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	10	31.3	16	50.0	6	18.8
ค้าขาย	14	43.8	4	12.5	11	34.4
เอกชน	2	6.3	7	21.9	4	12.5
ธุรกิจส่วนตัว	0	0.0	0	0.0	2	6.3
ไม่ตอบ	0	0.0	0	0.0	1	3.1

ตารางที่ 1 ต่อ

n= 96

ข้อมูลทั่วไป	ชั้นปีที่ศึกษา					
	ปีที่ 1		ปีที่ 2		ปีที่ 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของมารดา						
เกษตรกรกรรม	0	0.0	1	3.1	1	3.1
รับจ้าง	3	9.4	1	3.1	1	3.1
รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	12	37.5	14	43.8	9	28.1
ค้าขาย	10	31.3	3	9.4	10	31.3
เอกชน	7	21.9	13	40.6	5	15.6
แม่บ้าน	0	0.0	0	0.0	5	15.6
ว่างงาน	0	0.0	0	0.0	1	3.1

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนิสิตแพทย์

สำหรับระดับความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 ในภาพรวมพบว่า นิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความเครียดอยู่ในระดับสูง และระดับปานกลางใกล้เคียงกัน เมื่อจำแนกเป็นตามชั้นปีที่ศึกษา (ปีที่ 1, 2 และ 3) พบว่า นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 มีความเครียดระดับปานกลางและระดับสูงเท่ากัน และกลุ่มที่ 2 มีความเครียดระดับน้อยและระดับรุนแรงเท่ากัน ร้อยละ 43.8 และ 6.3 ตามลำดับ ส่วนนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 2 พบว่า ส่วนมากมีความเครียดระดับปานกลาง รองลงมา มีความเครียดระดับสูง และน้อยที่สุดมีความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 43.8, 40.6 และ 9.4 ตามลำดับ นอกจากนี้ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 มีความเครียดระดับสูงมากที่สุด รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง และน้อยที่สุด มีความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 40.6, 31.3 และ 9.4 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของนิสิตแพทย์ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

n = 96

ระดับความเครียด	ชั้นปีที่ศึกษา					
	ปีที่ 1		ปีที่ 2		ปีที่ 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีความเครียดระดับน้อย	2	6.3	3	9.4	6	18.8
มีความเครียดระดับปานกลาง	14	43.8	14	43.8	10	31.3
มีความเครียดระดับสูง	14	43.8	13	40.6	13	40.6
มีความเครียดระดับรุนแรง	2	6.3	2	6.3	3	9.4

ในการวิเคราะห์ข้อมูลสาเหตุของความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 นั้น ผู้วิจัยได้แบ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ออกเป็น 3 สาเหตุ คือ 1) สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านการเรียน 2) สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และ 3) สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านส่วนตัวและสังคม

เมื่อพิจารณาตามสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านการเรียนที่มีผลกระทบทำให้นิสิตแพทย์มีความเครียดมากที่สุด คือ ข้อที่ 1 เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ ข้อที่ 2 เรียนไม่เข้าใจ ทำให้อึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน และ ข้อที่ 3 เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้อึดอัดใจ จำนวน 33 คน, 27 คน และ 20 คน คิดเป็นร้อยละ 34.4, 28.1 และ 20.8 ตามลำดับ ส่วนสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านการเรียนที่ทำให้นิสิตแพทย์มีความเครียดเล็กน้อยหรือไม่รู้สึกเครียดเลย คือ ข้อที่ 9 ไม่สามารถเลือกเรียนบางรายวิชาการที่ต้องการได้ ข้อที่ 10 เสียงโทรศัพท์ดังทำให้รบกวนสมาธิในการเรียน และ ข้อที่ 11 อุปกรณ์เครื่องมือในห้องเรียน ไม่ค่อยมีคุณภาพ จำนวน 86 คน, 85 คน และ 80 คน คิดเป็นร้อยละ 89.6, 88.5 และ 83.3 ตามลำดับ

สำหรับสาเหตุของเครียดที่เกิดจากด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย พบว่า ส่วนใหญ่ทำให้นิสิตแพทย์มีความเครียดเล็กน้อยหรือไม่รู้สึกเครียดเลย ได้แก่ ข้อที่ 7, ข้อที่ 6 และข้อที่ 8 จำนวน 85 คน, 83 คน และ 82 คน คิดเป็นร้อยละ 88.5, 86.5 และ 85.4 ตามลำดับ ส่วนสาเหตุในข้อ 1-5, 9-11 ส่งผลกระทบให้เกิดความเครียดปานกลางเป็นส่วนใหญ่

ส่วนสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านส่วนตัวและสังคมนั้น พบว่า ในภาพรวมส่วนใหญ่ส่งผลกระทบทำให้นิสิตมีความเครียดปานกลาง หรือมีความเครียดเล็กน้อยหรือไม่รู้สึกเครียดเลย โดยเฉพาะข้อที่ 6, ข้อที่ 10 และ ข้อที่ 8 เป็นสาเหตุของความเครียดที่ทำให้เกิดความเครียดเล็กน้อยหรือไม่รู้สึกเครียดเลย จำนวน 86 คน, 85 คน และ 84 คน คิดเป็นร้อยละ 89.6, 88.5 และ 87.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 สาเหตุของความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1-3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

n = 96

สาเหตุของความเครียด	ปีที่	ความรู้สึกรู้สึกเครียด				
		ไม่รู้สึก	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านการเรียน						
1. เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ	ปี 1	2 (6.3)	8 (25.0)	13 (40.6)	5 (15.6)	4 (12.5)
	ปี 2	1 (3.1)	6 (18.8)	14 (43.8)	8 (25.0)	3 (9.4)
	ปี 3	2 (6.3)	9 (28.1)	8 (25.0)	11 (34.4)	2 (6.3)
2. เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและ กังวลเรื่องผลการเรียน	ปี 1	3 (9.4)	10 (31.3)	13 (40.6)	5 (15.6)	1 (3.1)
	ปี 2	1 (3.1)	6 (18.8)	13 (40.6)	10 (31.3)	2 (6.3)
	ปี 3	3 (9.4)	8 (25.0)	12 (37.5)	9 (28.1)	0 (0.0)
3. เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้รู้สึกหนักใจ	ปี 1	4 (12.5)	9 (28.1)	14 (43.8)	2 (6.3)	3 (9.4)
	ปี 2	3 (9.4)	11 (34.4)	9 (28.1)	8 (25.0)	1 (3.1)
	ปี 3	9 (28.1)	5 (15.6)	12 (37.5)	6 (18.8)	0 (0.0)
4. อาจารย์ผู้สอนให้การบ้านมากและมี ความกังวลกลัวส่งงานไม่ทัน เนื่องจากเวลาจำกัด	ปี 1	6 (18.8)	11 (34.4)	10 (31.3)	4 (12.5)	1 (3.1)
	ปี 2	7 (21.9)	13 (40.6)	10 (31.3)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 3	3 (9.4)	15 (46.9)	8 (25.0)	4 (12.5)	2 (6.3)
5. หนังสือหรือเอกสารประกอบการ เรียนบางวิชามีน้อย ทำให้รู้สึก หนักใจในการเตรียมตัวสอบ	ปี 1	9 (28.1)	13 (40.6)	9 (28.1)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 2	11 (34.4)	14 (43.8)	5 (15.6)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 3	7 (21.9)	12 (37.5)	8 (25.0)	4 (12.5)	1 (3.1)
6. ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนแต่ ละวิชาได้	ปี 1	9 (28.1)	9 (28.1)	10 (31.3)	2 (6.3)	2 (6.3)
	ปี 2	9 (28.1)	15 (46.9)	5 (15.6)	1 (3.1)	2 (6.3)
	ปี 3	10 (31.3)	11 (34.4)	9 (28.1)	2 (6.3)	0 (0.0)
7. ไม่มีทางออกเมื่อเจอปัญหาเรื่องเรียน	ปี 1	11 (34.4)	11 (34.4)	7 (21.9)	2 (6.3)	1 (3.1)
	ปี 2	12 (37.5)	8 (25.0)	8 (25.0)	3 (9.4)	1 (3.1)
	ปี 3	13 (40.6)	12 (37.5)	5 (15.6)	2 (6.3)	0 (0.0)
8. ไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ผู้สอน	ปี 1	12 (37.5)	12 (37.5)	7 (21.9)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 2	16 (50.0)	8 (25.0)	6 (18.8)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 3	16 (50.0)	10 (31.3)	4 (12.5)	2 (6.3)	0 (0.0)

ตารางที่ 3 ต่อ

n = 96

สาเหตุของความเครียด	ปีที่	ความรู้สึกเครียด				
		ไม่รู้สึก	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
9. ไม่สามารถเลือกเรียนบางรายวิชาการที่ต้องการได้	ปี 1	15 (46.9)	11 (34.4)	4 (12.5)	1 (3.1)	1 (3.1)
	ปี 2	18 (56.3)	10 (31.3)	3 (9.4)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 3	14 (43.8)	9 (28.1)	7 (21.9)	1 (3.1)	1 (3.1)
ด้านการเรียน						
10. เสียงโทรศัพท์ดังทำให้รบกวนสมาธิในการเรียน	ปี 1	19 (59.4)	8 (25.0)	4 (12.5)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 2	21 (65.6)	7 (21.9)	1 (3.1)	3 (9.4)	0 (0.0)
	ปี 3	15 (46.9)	15 (46.9)	1 (3.1)	1 (3.1)	0 (0.0)
11. อุปกรณ์เครื่องมือในห้องเรียนไม่ค่อยมีคุณภาพ	ปี 1	16 (50.0)	8 (25.0)	6 (18.8)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 2	15 (46.9)	9 (28.1)	5 (15.6)	4 (9.4)	0 (0.0)
	ปี 3	19 (59.4)	13 (40.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย						
1. ไม่มีที่พักร่อนหย่อนใจเป็นส่วนตัวในบริเวณหอพัก	ปี 1	14 (43.8)	13 (40.6)	5 (15.6)	0 (0.0)	0 (0.0)
	ปี 2	14 (43.8)	11 (34.4)	4 (12.5)	3 (9.4)	0 (0.0)
	ปี 3	15 (46.9)	9 (28.1)	5 (15.6)	3 (9.4)	0 (0.0)
2. หอพักที่อาศัย คับแคบและเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ	ปี 1	11 (34.4)	10 (31.3)	8 (25.0)	3 (9.4)	0 (0.0)
	ปี 2	10 (31.3)	11 (34.4)	7 (21.9)	4 (12.5)	0 (0.0)
	ปี 3	14 (43.8)	11 (34.4)	3 (9.4)	3 (9.4)	1 (3.1)
3. เพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง	ปี 1	8 (25.0)	12 (37.5)	9 (28.1)	2 (6.3)	1 (3.1)
	ปี 2	12 (37.5)	9 (28.1)	8 (25.0)	3 (9.4)	0 (0.0)
	ปี 3	20 (62.5)	5 (15.6)	6 (18.8)	1 (3.1)	0 (0.0)
4. เพื่อนข้างห้องไม่มีความเป็นมิตร	ปี 1	16 (50.0)	8 (25.0)	6 (18.8)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 2	19 (59.4)	9 (28.1)	3 (9.4)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 3	25 (78.1)	5 (15.6)	1 (3.1)	1 (3.1)	0 (0.0)
5. หอพักไม่มีความปลอดภัย มีการลักขโมย	ปี 1	18 (56.3)	6 (18.8)	6 (18.8)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 2	23 (71.9)	4 (12.5)	5 (15.6)	0 (0.0)	0 (0.0)
	ปี 3	20 (62.5)	6 (18.8)	2 (6.3)	3 (9.4)	1 (3.1)

ตารางที่ 3 ต่อ

n = 96

สาเหตุของความเครียด	ปีที่	ความรู้สึกเครียด				
		ไม่รู้สึก	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
6. อาคารเรียนห่างไกลกันมากทำให้มี ปัญหาการเดินทางไปเรียน	ปี 1	11 (34.4)	17 (53.1)	3 (9.4)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 2	23 (71.9)	4 (12.5)	3 (9.4)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 3	18 (56.3)	11 (34.4)	3 (9.4)	0 (0.0)	0 (0.0)
7. สถานพยาบาลอยู่ไกล ทำให้รู้สึก กังวลเวลาไม่สบาย	ปี 1	16 (50.0)	12 (37.5)	4 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
	ปี 2	25 (78.1)	3 (9.4)	4 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
	ปี 3	23 (71.9)	6 (18.8)	3 (9.4)	0 (0.0)	0 (0.0)
ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย						
8. ชมรมมีน้อยไม่มีความหลากหลาย ตามความสนใจของนิสิต	ปี 1	18 (56.3)	7 (21.9)	5 (15.6)	1 (3.1)	1 (3.1)
	ปี 2	25 (78.1)	2 (6.3)	2 (6.3)	3 (9.4)	0 (0.0)
	ปี 3	18 (56.3)	12 (37.5)	2 (6.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
9. ที่นั่งอ่านหนังสือบริเวณตึกเรียนมี น้อย	ปี 1	15 (46.9)	8 (25.0)	8 (25.0)	0 (0.0)	1 (3.1)
	ปี 2	18 (56.3)	7 (21.9)	4 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
	ปี 3	12 (37.5)	13 (40.6)	4 (12.5)	2 (6.3)	1 (3.1)
10. ที่อ่านหนังสือไม่ค่อยมีดินไม้	ปี 1	12 (37.5)	12 (37.5)	5 (15.6)	2 (6.3)	1 (3.1)
	ปี 2	21 (65.6)	5 (15.6)	4 (12.5)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 3	13 (40.6)	13 (40.6)	4 (12.5)	2 (6.3)	0 (0.0)
11. สถานที่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย มีน้อย	ปี 1	16 (50.0)	12 (37.5)	3 (9.4)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 2	7 (21.9)	7 (21.9)	6 (18.8)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 3	13 (40.6)	8 (25.0)	10 (31.3)	1 (3.1)	0 (0.0)
ด้านส่วนตัวและสังคม						
1. กังวลใจเนื่องจากค่าใช้จ่ายเพิ่มมาก ขึ้นแต่มีรายได้เท่าเดิม	ปี 1	11 (34.4)	7 (21.9)	7 (21.9)	7 (21.9)	0 (0.0)
	ปี 2	15 (46.9)	11 (34.4)	6 (18.8)	0 (0.0)	0 (0.0)
	ปี 3	13 (40.6)	8 (25.0)	10 (31.3)	1 (3.1)	0 (0.0)
2. รู้สึกตัวเองบุคลิกภาพไม่ดี ไม่มีเสน่ห์	ปี 1	13 (40.6)	12 (37.5)	5 (15.6)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 2	13 (40.6)	15 (46.9)	3 (9.4)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 3	10 (31.3)	14 (43.8)	6 (18.8)	2 (6.3)	0 (0.0)

ตารางที่ 3 ต่อ

n = 96

สาเหตุของความเครียด	ปีที่	ความรู้สึกเครียด				
		ไม่รู้สึก	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
3. รู้สึกเป็นกังวลเนื่องจากป่วยบ่อยครั้งทำให้ต้องขาดเรียน	ปี 1	14 (43.8)	10 (31.3)	5 (15.6)	2 (6.3)	1 (3.1)
	ปี 2	23 (71.9)	7 (21.9)	1 (3.1)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 3	20 (62.5)	7 (21.9)	4 (12.5)	1 (3.1)	0 (0.0)
4. เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ	ปี 1	4 (12.5)	13 (40.6)	9 (28.1)	3 (9.4)	1 (3.1)
	ปี 2	7 (21.9)	8 (25.0)	9 (28.1)	6 (18.8)	2 (6.3)
	ปี 3	8 (25.0)	10 (31.3)	9 (28.1)	3 (9.4)	2 (6.3)
5. ถูกกีดกันให้ออกจากกลุ่มเพื่อน	ปี 1	15 (46.9)	9 (28.1)	5 (15.6)	1 (3.1)	2 (6.3)
	ปี 2	20 (62.5)	7 (21.9)	4 (12.5)	0 (0.0)	1 (13.1)
	ปี 3	23 (71.9)	4 (12.5)	3 (9.4)	1 (3.1)	1 (3.1)
ด้านส่วนตัวและสังคม						
6. ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ	ปี 1	13 (40.6)	15 (46.9)	3 (9.4)	0 (0.0)	1 (3.1)
	ปี 2	17 (53.1)	1 (34.4)	2 (6.3)	0 (0.0)	1 (3.1)
	ปี 3	13 (40.6)	16 (50.0)	2 (6.3)	0 (0.0)	1 (3.1)
7. เกิดความขัดแย้งระหว่างตนเองและครอบครัว	ปี 1	15 (46.9)	8 (25.0)	4 (12.5)	1 (3.1)	4 (12.5)
	ปี 2	22 (68.8)	6 (18.8)	2 (6.3)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 3	20 (62.5)	8 (25.0)	3 (9.4)	1 (3.1)	0 (0.0)
8. รู้สึกว่ารุ่นพี่ไม่ชอบหน้าและหมั่นไส้	ปี 1	16 (50.0)	8 (25.0)	6 (18.8)	1 (3.1)	1 (3.1)
	ปี 2	23 (71.9)	7 (21.9)	1 (3.1)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 3	26 (81.3)	4 (12.5)	1 (3.1)	1 (3.1)	0 (0.0)
9. ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนให้ทำหน้าที่หัวหน้ากลุ่ม	ปี 1	19 (59.4)	6 (18.8)	5 (15.6)	1 (3.1)	1 (3.1)
	ปี 2	25 (78.1)	3 (9.4)	2 (6.3)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 3	19 (59.4)	7 (21.9)	5 (15.6)	1 (3.1)	0 (0.0)
10. ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากรุ่นพี่ให้ทำหน้าที่หัวหน้ากลุ่ม	ปี 1	20 (62.5)	6 (18.8)	4 (12.5)	1 (3.1)	1 (3.1)
	ปี 2	25 (78.1)	3 (9.4)	3 (9.4)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 3	25 (78.1)	6 (18.8)	1 (3.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
11. ไม่เป็นที่รู้จักของอาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์ที่ปรึกษา	ปี 1	22 (68.8)	5 (15.6)	3 (9.4)	1 (3.1)	1 (3.1)
	ปี 2	22 (68.8)	3 (9.4)	6 (18.8)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 3	22 (68.8)	10 (31.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

ตารางที่ 3 ต่อ

n = 96

สาเหตุของความเครียด	ปีที่	ความรู้สึกรู้สึกเครียด				
		ไม่รู้สึก	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
12. รู้สึกประหม่าเมื่อต้องเข้าสังคมกับคนจำนวนมาก	ปี 1	14 (43.8)	13 (40.6)	4 (12.5)	1 (3.1)	0 (0.0)
	ปี 2	11 (34.4)	12 (37.5)	7 (21.9)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 3	7 (21.9)	16 (50.0)	6 (18.8)	3 (9.4)	0 (0.0)
13. ต้นสายเข้าเรียนไม่ทันเป็นประจำ	ปี 1	16 (50.0)	9 (28.1)	4 (12.5)	2 (6.3)	1 (3.1)
	ปี 2	18 (56.3)	9 (28.1)	3 (9.4)	2 (6.3)	0 (0.0)
	ปี 3	15 (46.9)	11 (34.4)	5 (15.6)	1 (3.1)	0 (0.0)

ความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.46 - 2.92 ซึ่งส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 41.86 คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 16 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 80.0 โดยมีข้อคำถามที่คะแนนเฉลี่ยสูงสุดใน 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 2, ข้อ 1 และ ข้อ 5 เท่ากับ 2.92, 2.81 และ 2.62 คะแนนตามลำดับ ส่วนสามอันดับสุดท้ายที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 11, ข้อ 20 และข้อ 10 เท่ากับ 1.46, 1.54 และ 1.60 คะแนนตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเครียด จำแนกตามรายชื่อ

การประเมินความเครียด	\bar{X}	S	ระดับ
1. กลัวความผิดพลาด	2.81	1.069	ปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.92	1.102	ปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	1.81	1.117	ต่ำ
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	1.82	.951	ต่ำ
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.62	1.195	ปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	1.85	1.161	ต่ำ
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.69	1.117	ต่ำ
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.96	1.142	ต่ำ
9. ปวดหลัง	1.69	1.029	ต่ำ
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.60	1.081	ต่ำ
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	1.46	1.045	ต่ำ
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.47	1.160	ปานกลาง
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.21	1.160	ต่ำ
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.30	1.058	ต่ำ
15. รู้สึกเศร้า	2.13	1.117	ต่ำ
16. ความจำไม่ดี	2.55	1.123	ปานกลาง
17. รู้สึกสับสน	2.13	1.136	ต่ำ
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.40	1.100	ต่ำ
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.85	1.056	ต่ำ
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.54	.994	ต่ำ
รวม	41.86	13.934	ต่ำ

สำหรับสาเหตุของการเกิดความเครียด พิจารณาตามรายชื่อ และรายด้าน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และ 3) ด้านส่วนตัวและสังคม เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบทั้ง 3 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ โดยด้านการเรียนมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.70-3.09 คะแนน ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยทั้ง 11 ข้อ มีคะแนนเฉลี่ยต่ำทั้งหมด คือ มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.45 - 2.06 คะแนน ส่วนด้านส่วนตัวและสิ่งแวดล้อมมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.47-2.59

คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า 2 ใน 3 ข้อแรกที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเป็นข้อคำถามที่อยู่ในด้านการเรียน ได้แก่ ข้อที่ 1 เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และ ข้อที่ 2 เรียนไม่เข้าใจ ทำให้วิตกกังวลเรื่องผลการเรียน และอันดับที่ 3 คือ เป็นข้อคำถามที่อยู่ในด้านส่วนตัวและสังคม คือ ข้อที่ 3 เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.09, 2.92 และ 2.59 คะแนนตามลำดับ สำหรับ 3 อันดับสุดท้ายที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 7 ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และ ข้อที่ 10 และ ข้อที่ 8 เป็นข้อคำถามด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.45, 1.47 และ 1.51 คะแนนตามลำดับ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุของความเครียด จำแนกตามรายข้อ

สาเหตุของความเครียด	\bar{X}	S	ความรู้สึก
ด้านการเรียน	24.34	7.919	ต่ำ
1. เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ	3.09	1.037	ปานกลาง
2. เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกวิตกกังวลเรื่องผลการเรียน	2.92	.959	ปานกลาง
3. เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้รู้สึกหนักใจ	2.66	1.074	ปานกลาง
4. อาจารย์ผู้สอนให้การบ้านมากและมีความกังวลกลัวส่งงานไม่ทันเนื่องจากเวลามีจำกัด	2.43	.992	ปานกลาง
5. หนังสือหรือเอกสารประกอบการเรียนบางวิชามีน้อย ทำให้รู้สึกหนักใจในการเตรียมตัวสอบ	2.13	.943	ต่ำ
6. ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนแต่ละวิชาได้	2.19	1.049	ต่ำ
7. ไม่มีทางออกเมื่อเจอปัญหาเรื่องเรียน	2.04	1.035	ต่ำ
8. ไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ผู้สอน	1.82	.906	ต่ำ
9. ไม่สามารถเลือกเรียนบางรายวิชาการที่ต้องการได้	1.78	.954	ต่ำ
10. เสียงโทรศัพท์ดังทำให้รบกวนสมาธิในการเรียน	1.59	.828	ต่ำ
11. อุปกรณ์เครื่องมือในห้องเรียนไม่ค่อยมีคุณภาพ	1.70	.872	ต่ำ

ตารางที่ 5 ต่อ

สาเหตุของความเครียด	\bar{X}	S	ความรู้สึก
ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย	18.99	7.199	ต่ำ
1. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจเป็นส่วนตัวในบริเวณหอพัก	1.82	.906	ต่ำ
2. หอพักที่อาศัย คับแคบและเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ	2.06	1.034	ต่ำ
3. เพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง	1.98	1.005	ต่ำ
4. เพื่อนข้างห้องไม่มีความเป็นมิตร	1.56	.844	ต่ำ
5. หอพักไม่มีความปลอดภัย มีการลักขโมย	1.64	.975	ต่ำ
6. อาคารเรียนห่างไกลกันมากทำให้มีปัญหาการเดินทางไปเรียน	1.61	.786	ต่ำ
7. สถานพยาบาลอยู่ไกล ทำให้รู้สึกกังวลเวลาไม่สบาย	1.45	.694	ต่ำ
8. ชมรมมีน้อยไม่มีความหลากหลายตามความสนใจของนิสิต	1.57	.903	ต่ำ
9. ที่นั่งอ่านหนังสือบริเวณตึกเรียนมีน้อย	1.86	1.012	ต่ำ
10. ที่อ่านหนังสือไม่ค่อยมีต้นไม้	1.81	.966	ต่ำ
11. สถานที่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยมีน้อย	1.61	.838	ต่ำ
ด้านส่วนตัวและสังคม	23.23	10.232	ต่ำ
1. กังวลใจเนื่องจากค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นแต่มีรายได้เท่าเดิม	2.05	1.208	ต่ำ
1. รู้สึกตัวเองบุคลิกภาพไม่ดี ไม่มีเสน่ห์	1.88	.849	ต่ำ
2. รู้สึกเป็นกังวลเนื่องจากป่วยบ่อยครั้งทำให้ต้องขาดเรียน	1.67	1.130	ต่ำ
3. เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ	2.59	1.311	ปานกลาง
4. ถูกกีดกันให้ออกจากกลุ่มเพื่อน	1.73	1.244	ต่ำ
5. ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ	1.71	.807	ต่ำ
6. เกิดความขัดแย้งระหว่างตนเองและครอบครัว	1.75	1.265	ต่ำ
7. รู้สึกว่ารุ่นพี่ไม่ชอบหน้าและหมั่นไส้	1.51	.894	ต่ำ
8. ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนให้ทำหน้าที่หัวหน้ากลุ่ม	1.64	1.180	ต่ำ
9. ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากรุ่นพี่ให้ทำหน้าที่หัวหน้ากลุ่ม	1.47	1.066	ต่ำ
10. ไม่เป็นที่รู้จักของอาจารย์ ผู้สอนหรืออาจารย์ที่ปรึกษา	1.52	1.076	ต่ำ
11. รู้สึกประหม่าเมื่อต้องเข้าสังคมกับคนจำนวนมาก	1.97	.876	ต่ำ
12. ต้นสายเข้าเรียนไม่ทันเป็นประจำ	1.75	.940	ต่ำ

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป สาเหตุของความเครียด กับความเครียด

ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป สาเหตุของความเครียด กับความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ข้อมูลทั่วไปทุกข้อ ได้แก่ เพศ อายุ กำลังศึกษาอยู่ปี ภูมิลำเนาอยู่จังหวัด ระหว่างการศึกษาพักอาศัยกับ จำนวนพี่น้อง ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิต รายได้/ เดือนเพื่อใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย ค่าใช้จ่ายในการศึกษาได้มาจาก สถานภาพสมรสของบิดา มารดา/ ผู้ปกครอง อาชีพของบิดา และอาชีพของมารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ส่วนสาเหตุของความเครียด พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในระดับสูง ($r = .804$) รองลงมาคือ ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ด้านส่วนตัวและสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = .688$) เท่ากัน

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลทั่วไป สาเหตุของความเครียด กับความเครียด
ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1-3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552

ปัจจัยที่ศึกษา	\bar{X}	S	R	P
ข้อมูลทั่วไป				
เพศ	1.60	.492	-.005	.963
อายุ	3.59	1.082	-.032	.755
กำลังศึกษาอยู่ปี	2.00	.821	-.075	.470
ภูมิลำเนาอยู่จังหวัด	4.19	3.183	-.008	.935
ระหว่างการศึกษาพักอาศัยกับ	2.73	.672	-.075	.469
จำนวนพี่น้อง	2.23	.718	-.139	.177
ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิต	2.79	.753	-.046	.657
รายได้/ เดือนเพื่อใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย	2.78	.849	-.073	.481
ค่าใช้จ่ายในการศึกษาได้มาจาก	1.09	.525	-.171	.096
สถานภาพสมรสของบิดา มารดา/ ผู้ปกครอง	1.39	1.086	.090	.382
อาชีพของบิดา	3.39	1.089	-.069	.506
อาชีพของมารดา	3.79	1.025	-.066	.522
สาเหตุของความเครียด				
ด้านการเรียน	24.34	7.919	.804**	.000
ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย	18.99	7.199	.688**	.000
ด้านส่วนตัวและสังคม	23.23	10.232	.688**	.000

*p < 0.05, **p < 0.01

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาถึงระดับความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 ในภาพรวมพบว่า นิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มีความเครียดอยู่ในระดับสูง และระดับปานกลางใกล้เคียงกัน เมื่อจำแนกเป็นตามชั้นปีที่ศึกษา (ปีที่ 1, 2 และ 3) พบว่า นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 1 ส่วนมากมีความเครียดระดับปานกลางและระดับสูง เท่ากัน ส่วนนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 2 พบว่า ส่วนมากมีความเครียดระดับสูง นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 ส่วนมากมีความเครียดระดับสูงมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเครียดจำแนกตามรายชื่อ พบว่า 3 อันดับแรกคือ 1) กลัวความผิดพลาด 2) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และ 3) รู้สึกว่าต้องแข่งขัน เปรียบเทียบ แต่อย่างไรก็ตาม คะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อก็อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

สำหรับสาเหตุของความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อพิจารณาตามรายชื่อ และรายด้าน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และ 3) ด้านส่วนตัวและสังคม เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบทั้ง 3 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า 2 ใน 3 ข้อแรกที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เป็นข้อคำถามที่อยู่ในด้านการเรียน ได้แก่ ข้อที่ 1 เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และ ข้อที่ 2 เรียนไม่เข้าใจ ทำให้ฮึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน และอันดับที่ 3 คือ เป็นข้อคำถามที่อยู่ในด้านส่วนตัวและสังคม คือ ข้อที่ 4 เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ

ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป สาเหตุของความเครียด กับความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ข้อมูลทั่วไปทุกข้อ ได้แก่ เพศ อายุ กำลังศึกษาอยู่ปี ภูมิลำเนาอยู่จังหวัด ระหว่างการศึกษาพักอาศัยกับ จำนวนพี่น้อง ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิต รายได้/ เดือนเพื่อใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย ค่าใช้จ่ายในการศึกษาได้มาจาก สถานภาพสมรสของบิดา มารดา/ ผู้ปกครอง อาชีพของบิดา และอาชีพของมารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ส่วนสาเหตุของความเครียด พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง กับความเครียด ($r = .804$) รองลงมาคือ ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ด้านส่วนตัวและสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = .688$) เท่ากัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 พบว่า สาเหตุของความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สาเหตุที่เกิดจากด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง กับความเครียด ($r = .804$) รองลงมาคือ ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ด้านส่วนตัวและสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = .688$) เท่ากัน

ผลการศึกษาถึงระดับความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 ในภาพรวมพบว่า นิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับสูง และระดับปานกลางใกล้เคียงกัน เมื่อจำแนกเป็นตามชั้นปีที่ศึกษา (ปีที่ 1, 2 และ 3) พบว่า นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 1 ส่วนมากมีความเครียดระดับปานกลางและระดับสูงเท่ากัน ส่วนนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 2 พบว่า ส่วนมากมีความเครียดระดับสูง นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 ส่วนมากมีความเครียดระดับสูงมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเครียด *จำแนกตามรายชื่อ* พบว่า สามอันดับแรก คือ กลัวความผิดพลาด ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และ รู้สึกว่าต้องแข่งขันเปรียบเทียบกับคนอื่นก็ตาม คะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อก็ อยู่ในเกณฑ์ ต่ำ

ที่เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นเช่นนี้เพราะ การคำนวณ คะแนนระดับความเครียดเมื่อจำแนกเป็นชั้นปี รวมจากคะแนนรายบุคคล จำนวน 96 คน ทำให้ได้ระดับความเครียดโดยรวมของนิสิตแพทย์ แต่ เมื่อคำนวณคะแนน ในแต่ละข้อ พบว่า ทุกข้อมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ ต่ำ เพราะ ผู้ประเมินไม่ได้เลือกข้อเดียวกันเป็นจำนวนมาก ทำให้ข้อที่มีคะแนนสูงสุด อยู่ในเกณฑ์ ต่ำ แต่อย่างไรก็ตาม การจำแนกเป็นข้อ ทำให้เราทราบสาเหตุที่ทำให้ นิสิต เครียดจริงได้

เมื่อพิจารณาตามสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านการเรียนที่มีผลกระทบทำให้ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดมากที่สุด คือ ข้อที่ 1 เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ ข้อที่ 2 เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน ตามลำดับ

ส่วนสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยที่มีผลกระทบทำให้ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดมากที่สุด คือ ข้อที่ 10 ที่อ่านหนังสือไม่ค่อยมีต้นไม้ ข้อที่ 8 ชมรมมีน้อยไม่มีความหลากหลายตามความสนใจของนิสิตตามลำดับ

และสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านส่วนตัว และสังคม ที่มีผลกระทบทำให้หนีตแพทย์ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดมากถึงมากที่สุด คือ ข้อที่ 7 เกิดความขัดแย้งระหว่างตนเองและครอบครัว ข้อที่ 5 ถูกกดดันให้ออกจากกลุ่มเพื่อน

เมื่อพิจารณาถึงข้อมูลทั่วไปทุกข้อ ได้แก่ เพศ อายุ กำลังศึกษาอยู่ปี ภูมิภาคเนาอยู่จังหวัด ระหว่างการศึกษาพักอาศัยกับ จำนวนพี่น้อง ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิต รายได้ เป็นต้น ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด เพราะฉะนั้นข้อมูลทั่วไปไม่เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ความเครียดจากสาเหตุต่างๆของนิสิตแพทย์ชั้นปี 1 ที่มีระดับความเครียดมากถึงมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นสาเหตุมาจากการเรียน เป็นเพราะว่านิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 เพิ่งผ่านชีวิตของการเป็นนักเรียนมัธยม ทำให้ต้องปรับตัวกับชีวิตและการเรียนในรั้วมหาวิทยาลัยพอสมควรจึงส่งผลให้ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และ เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน อีกทั้งสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน จึงทำให้นิสิตมีความกังวลในเรื่องของที่อ่านหนังสือไม่ค่อยมีต้นไม้ และคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาเป็นคณะแพทย์เปิดใหม่ จึงมีความหลากหลายของชมรมน้อยส่งผลให้นิสิตแพทย์ มีโอกาสใช้เวลาว่างคลายเครียดหลังเลิกเรียนได้น้อยลง ทั้งนี้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ต้องอยู่ใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนๆ เพื่อที่จะช่วยเหลือทั้งด้านการเรียน และด้านจิตใจ และนิสิตส่วนใหญ่มีกลุ่มเพื่อนของตัวเอง และมักจะให้ความสนิทสนมมากกว่าเพื่อนนอกกลุ่ม ทำให้ นิสิตที่ไม่มีกลุ่มเพื่อน หรือ ถูกกดดันให้ออกจากกลุ่มเพื่อน มีความเครียดเพิ่มขึ้นได้ นอกจากนี้ จากผลการสำรวจข้อมูลของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่1 แล้ว พบว่า นิสิตส่วนใหญ่พักอาศัยในหอพัก จึงมีความเป็นไปได้ว่า การห่างเหินจากบุคคลในครอบครัวเป็นเวลานานๆ ส่งผลต่อความสัมพันธ์ หรืออาจทำให้บุคคลในครอบครัวไม่เข้าใจความรู้สึกของตัวนิสิต ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หนีตแพทย์มีความเครียดได้

เมื่อพิจารณาตามสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านการเรียนที่มีผลกระทบทำให้หนีตแพทย์ชั้นปีที่ 2 มีความเครียดมากถึงมากที่สุด คือ ข้อที่ 1 เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ ข้อที่ 2 เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน ตามลำดับ

ส่วนสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยที่มีผลกระทบทำให้หนีตแพทย์ชั้นปีที่ 2 มีความเครียดมากถึงมากที่สุด คือ หอพักที่อาศัย คับแคบและเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ และ เพื่อนข้างห้องส่งเสียงดังตามลำดับ และสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านส่วนตัว และสังคมที่มีผลกระทบทำให้หนีตแพทย์ชั้นปีที่ 2 มีความเครียดมากถึงมากที่สุด คือ เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ รองลงมาคือ เกิดความขัดแย้งระหว่างตนเองและครอบครัว ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน

ให้ทำหน้าที่หัวหน้ากลุ่ม รู้สึกประหม่าเมื่อต้องเข้าสังคมกับคนจำนวนมาก ตื่นสายเข้าเรียนไม่ทันเป็นประจำ

เมื่อพิจารณาถึงข้อมูลทั่วไปทุกข้อ ได้แก่ เพศ อายุ กำลังศึกษาอยู่ปี ภูมิภาคอยู่อาศัยจังหวัด ระหว่างการศึกษาพักอาศัยกับ จำนวนพี่น้อง ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิต รายได้ เป็นต้น ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด เพราะฉะนั้นข้อมูลทั่วไปไม่เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 2

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ความเครียดจากสาเหตุต่างๆของนิสิตแพทย์ชั้นปี 2 ที่มีระดับความเครียดมากถึงมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นสาเหตุมาจากการเรียน เป็นเพราะว่านิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 2 มีรายวิชาที่เริ่มเรียนในชั้น *pre-clinic* ทำให้บางวิชานิสิตไม่เคยเรียนมาก่อน และในบางรายวิชามีเนื้อหามากมายที่จำเป็นต้องจดจำ และทำความเข้าใจมาก จึงส่งผลให้ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และ เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน อีกทั้งชีวิตนิสิตแพทย์ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพัก และหากหอพักที่อาศัย คับแคบและเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ อีกทั้งเพื่อนข้างห้องซึ่งเป็นนิสิตต่างคณะส่งเสียงดัง รบกวน ก็ส่งผลให้มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นได้ และในด้านส่วนตัว นิสิตแพทย์มักมีบุคลิกความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำให้เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ รองลงมาคือเกิดความขัดแย้งระหว่างตนเองและครอบครัวซึ่งมีความเป็นไปได้ว่า การห่างเหินจากบุคคลในครอบครัวเป็นเวลานานๆ ส่งผลต่อความสัมพันธ์ หรืออาจทำให้บุคคลในครอบครัวไม่เข้าใจความรู้สึกของตัวนิสิต ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ นิสิตแพทย์มีความเครียดได้ และการ ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนให้ทำหน้าที่หัวหน้ากลุ่ม หรือนิสิตบางคนรู้สึกประหม่าเมื่อต้องเข้าสังคมกับคนจำนวนมาก อีกทั้งนิสิตบางคนนอนดึก จึง ตื่นสายเข้าเรียนไม่ทันเป็นประจำ ซึ่งล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 2 ทั้งสิ้น

เมื่อพิจารณาตามสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากการเรียนที่มีผลกระทบทำให้ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 มีความเครียดมากถึงมากที่สุด คือ ข้อที่ 1 เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ ข้อที่ 2 เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน ตามลำดับ

ส่วนสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยที่มีผลกระทบทำให้ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 มีความเครียดมากถึงมากที่สุด คือ หอพักที่อาศัย คับแคบและเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ และ หอพักไม่มีความปลอดภัย มีการลักขโมย

และสาเหตุของความเครียด ในประเด็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากด้านส่วนตัว และสังคมที่มีผลกระทบทำให้ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 มีความเครียดมากถึงมากที่สุด คือ รู้สึกประหม่าเมื่อต้องเข้าสังคมกับคนจำนวนมากและ เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ

เมื่อพิจารณาถึงข้อมูลทั่วไปทุกข้อ ได้แก่ เพศ อายุ กำลังศึกษาอยู่ปี ภูมิภาคเนาอยู่จังหวัด ระหว่าง การศึกษาพักอาศัยกับ จำนวนพี่น้อง ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิต รายได้ เป็นต้น ไม่มีความสัมพันธ์กับ ความเครียด เพราะฉะนั้นข้อมูลทั่วไปไม่เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ความเครียดจากสาเหตุต่างๆของนิสิตแพทย์ชั้นปี 3 ที่มีระดับ ความเครียดมากถึงมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นสาเหตุมาจากด้านการเรียน เป็นเพราะว่านิสิตแพทย์ชั้นปีที่ เป็นชั้นปีสุดท้ายของการศึกษาในระดับคลินิก ที่มีวิชาที่ต้องใช้การบูรณาการของหลายวิชามาประยุกต์ เป็นวิชา เภสัชวิทยา พยาธิวิทยากายวิภาค และ คลินิก เป็นต้น อีกทั้งนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 จำเป็นต้อง สอบวัดความรู้ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม ครั้งที่ 1 เพื่อที่จะรับใบประกอบโรคศิลปะ จึงต้องเตรียมตัว สอบเป็นอย่างมาก ซึ่งส่งผลต่อ ระดับความเครียดมาก

อีกทั้งชีวิตนิสิตแพทย์ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพัก และหากหอพักที่อาศัย คับแคบและเสียงดังทำ ให้ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ อีกทั้งความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ก็ส่งผลให้มีระดับ ความเครียดเพิ่มขึ้นได้ และในตัวตนส่วนตัว นิสิตแพทย์มักมีบุคลิกความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำให้เกิด ความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังยังไม่สำเร็จ รองลงมาคือ นิสิตบางคนรู้สึกประหม่าเมื่อต้องเข้าสังคมกับคน จำนวนมาก เพราะส่วนมากการเรียนการสอน จะพบเจอผู้คนน้อยมาก และมักเป็นบุคคลในคณะซึ่งมี ความรู้จักเป็นอย่างดี ซึ่งล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 ทั้งสิ้น

ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนประชากร นิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยบูรพาเพียง 96 คน จึง ควรนำงานวิจัยครั้งนี้เป็นเพียงแนวทางในการไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อกำจัดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยบูรพา หากในอนาคต มีนิสิตที่เพิ่มขึ้น แนวโน้มของข้อมูลที่ได้ก็จะ เปลี่ยนไป จึงจำเป็นที่จะต้องทำการสำรวจความคิดเห็นใหม่อีก

จากงานวิจัยพบว่ามี หลายแนวคิดที่หากทางคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัย บูรพา พิจารณาจาก ผลการวิจัย สามารถที่จะเป็นประโยชน์ และ ช่วยเหลือนิสิตแพทย์ ได้ โดยการจัด โครงการต่างๆ อาทิ เช่น หอพักนิสิตแพทย์ กิจกรรมเสริมความสัมพันธ์ ส่งเสริมให้นิสิตแพทย์เข้าสังคมกับนิสิตคณะ อื่นๆ และมีการติว แนะนำแนวทางการเรียนในแต่ละชั้นปี เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง (Reference)

1. สุพัตรา สุภาพ. สังคมวิทยา. ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ, ประเทศไทย: ไทยวัฒนาพานิช; 2519.
2. Fishbein, Morris. 1975. The New Illustrated Medical and Health Encyclopedia. Vol.4 New York: H.S. Stuntman Co., Inc. Publishers.
3. ศุภชัย ยาวะประภาส. ความเครียดของนักบริหาร: ปัญหาและทางออก. วารสารธรรมศาสตร์. 2525. หน้า 65-71
4. พะยอม อิงคตานูวัฒน์. ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพมหานคร: ไทศาลศิลป์การพิมพ์. 2525.
5. Lazarus S. Richard. Psychological Stress and Coping Process. New York: Mc Graw-Hill Book Group. 1965.
6. Cluas E. Karch and Bailey T. June. Living with Stress and promoting well-being: a Handbook for nurses. St. Lous: The C.V. Mosby Company. 1980.
7. Willace J. Macdonald. Living with Stress, Nursing Times. 1978. Vol.74. NO.11. p. 457-8
8. Selye H. The Stress of life. London: Lowe & Brydone (Printer) Ltd. 1956.
9. Cox, T. Stress. Baltimore: University Park Press. 1984.
10. ประชัช เปี่ยมสมบูรณ์. ความเครียดของนักบริหารงานตำรวจ: ศึกษากรณีตำรวจใหญ่และตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจภูธรภาค 4 คณะกรรมการส่งเสริมงานวิจัย สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์. 2529.
11. Farmer E. Richard, et. al. Stress Management For human Service. California: Sage Publication, Inc. 1984.
12. สบพร นุทรานนท์. ความเครียดและสภาพแวดล้อมในการทำงานของทันตแพทย์. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา นิพนธ์สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล. 2526.
13. Miller, B.F., and C.B. Keane. Stress. Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing 3. 1972. p. 915-6.
14. มุกดา สุขสนาน. ความเครียดกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงในร่างกายมนุษย์. วารสารธรรมศาสตร์. 2525. หน้า 91.
15. Janis, I.L. & Mann, L. Decision making : a psychological analysis of conflict. 1977.
16. วานป่า กิณเรศ, อัจฉรา ดันสังวร, วีรพัฒน์ ทาบึงการ, นรินทร์ ทับแสง, นพรัตน์ สัตยญาเชื่อน, ประภัตสร สารชะชัย. ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. เอกสารการประชุมแพทยศาสตร์ศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 10. หน้า 63. พฤศจิกายน 2552.

17. ขนิษฐา วิเศษสาร. อารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัย: ศึกษากรณีนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. วารสารจิตวิทยาคลินิกปีที่ 47 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2529. หน้า 9-17. 2529.
18. Brook, G. Leslie. The Modern University. Manchester University Press. 1964.
19. Romine, Stephen.. Student and Faculty Perception of an Effective University Instructional climates, The Journal of Education Research 98 (December). 1975. p.139-143.
20. บุญใจ ศรีสถิตยัณราทร. ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ หน้าข้อความที่เป็นจริง และกรอกข้อมูลเกี่ยวกับช่องว่างลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี

3. กำลังศึกษาอยู่ปี

 ปีที่ 1 ปีที่ 2 ปีที่ 3

4. ภูมิลำเนาอยู่จังหวัด.....

5. ระหว่างการศึกษาพักอยู่อาศัยกับ

 พ่อแม่ ญาติ หอพัก อื่น

๗.....

6. จำนวนพี่น้อง (นับรวมตัวเองด้วย)

 1 คน 2 คน 3 คน มากกว่า 3 คนขึ้นไป

7. ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิต

 น้อยกว่า 3,000 บาท 3,001 – 4,999 บาท 5,000 - 9,999 บาท 10,000 บาทขึ้นไป อื่น ๗.....

8. รายได้/ เดือน เพื่อใช้จ่ายขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย

 น้อยกว่า 3,000 บาท 3,001 – 4,999 บาท 5,000 - 9,999 บาท 10,000 บาทขึ้นไป อื่น ๗.....

9. ค่าใช้จ่ายในการศึกษาได้มาจาก

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> พ่อแม่ | <input type="radio"/> เงินทุนกู้ยืมเรียน |
| <input type="radio"/> หารายได้พิเศษ | <input type="radio"/> ญาติ |
| <input type="radio"/> ทุนการศึกษา | <input type="radio"/> อื่น ๆ..... |

ข้อมูลด้านครอบครัว

10. สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา / ผู้ปกครอง

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> อยู่ด้วยกัน | <input type="radio"/> หย่าร้าง |
| <input type="radio"/> บิดาเสียชีวิต | <input type="radio"/> มารดาเสียชีวิต |
| <input type="radio"/> บิดา-มารดาเสียชีวิต | <input type="radio"/> โสด |
| <input type="radio"/> อื่นๆ (ระบุ)..... | |

11. อาชีพของบิดา

- | | |
|---|-------------------------------|
| <input type="radio"/> เกษตรกรรม | <input type="radio"/> รับจ้าง |
| <input type="radio"/> รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ | <input type="radio"/> ค้าขาย |
| <input type="radio"/> อื่นๆ (ระบุ)..... | |

12. อาชีพของมารดา

- | | |
|---|-------------------------------|
| <input type="radio"/> เกษตรกรรม | <input type="radio"/> รับจ้าง |
| <input type="radio"/> รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ | <input type="radio"/> ค้าขาย |
| <input type="radio"/> อื่นๆ (ระบุ)..... | |

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

บทนำ

แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับ คนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของ ความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของ ความเครียดที่เกิดขึ้น ได้ เหมาะจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนี้

คุณสมบัติของเครื่องมือ

1. ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ได้แบบวัดความเครียดจำนวน 102 ข้อ
2. การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography : EMG) ซึ่งมีความแม่นยำ ตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95%
3. การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง และรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติที่ (Normalized T-Score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน
4. การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อสกัดตัวปัจจัยที่เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความ เชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความเครียดของบุคคลว่าอยู่ในระดับใด มากน้อยแค่ไหน ก่อนจะนำไปสู่การแก้ไขที่เหมาะสม

วิธีการนำไปใช้

แบบวัดความเครียดสวนปรง เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ตามข้อความที่ตรง กับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ โดยผู้ตอบต้องอ่านหนังสือได้จะเหมาะกับคนในวัยทำงานหรือวัยเรียน (โดยคำถามที่เกี่ยวกับงาน จะเปลี่ยนเป็นเรื่องเรียนแทน) แบบวัดความเครียดสวนปรงจะมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบ

การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่อง นั้น ๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5) ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกเครียด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 24	เครียดน้อย
คะแนน 25 – 42	เครียดปานกลาง
คะแนน 43 – 62	เครียดสูง
คะแนน 63 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต่อการปฏิบัติงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

การนำไปใช้ประโยชน์

แบบวัดความเครียดสวนปรงสามารถนำไปใช้ได้ทั้งในงานศึกษาวิจัยเชิงสำรวจหรือวิเคราะห์ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในงานทางคลินิก เช่น ในคลินิกคลายเครียด เป็นต้น

แบบวัดความเครียดสวนปรง ฉบับ 102 ข้อ และ 60 ข้อ เป็นแบบวัดที่ทำให้ทราบอาการของความเครียด ความเปราะบางหรือความไวต่อความเครียด และสาเหตุที่มาของความเครียด ซึ่งเหมาะจะใช้ วางแผนการให้บริการปรึกษา และแนะนำในเรื่องนั้น ๆ และสามารถนำไปใช้ในงานวิจัยในเรื่องความเครียด ซึ่ง จะได้ข้อมูลละเอียดหลายด้านของความเครียด ข้อคำถามจะช่วยให้เกิดการสำรวจการดำเนินชีวิตและทำให้ทราบ ว่าถ้าจะปรับปรุงตัวควรจะเริ่มที่ใด หากดำเนินชีวิตในแนวดังกล่าวจะทำให้สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจดีขึ้นมี ปัญหาเกี่ยวกับความเครียดน้อยลง ในส่วนของสาเหตุที่มาของความเครียด จะช่วยให้สำรวจว่าผู้ตอบเครียดจากอะไร บ้างเกิดความเข้าใจในปัญหาสามารถจัดการกับความเครียด ได้ตรงสาเหตุและรู้ว่าจะเริ่มต้นจัดการเรื่องใดบ้าง

ข้อจำกัด

1. แบบวัดความเครียดฉบับสั้น มี 20 ข้อ ไม่สามารถจะแยกสาเหตุหรืออาการต่าง ๆ ของความเครียดได้ บอกระดับความเครียดได้เพียงค่าคร่าว ๆ แต่จะเหมาะกับงานสำรวจที่ต้องการผลรวดเร็ว การตอบที่ง่ายและ สะดวกต่อการใช้

2. แบบวัดนี้เหมาะกับผู้ตอบในวัยทำงานหรือวัยเรียน หากจะนำไปใช้กับคนในกลุ่มอื่นที่มีลักษณะแตกต่างไปจากนี้ เช่น ในเด็กหรือผู้สูงอายุ ควรจะต้องทำการปรับเปลี่ยนรูปแบบ หากความแม่นยำและเกณฑ์การ แบ่งระดับความเครียดใหม่

3. การประเมินระดับความเครียดของแบบทดสอบ ได้จากคะแนนรวมของแต่ละข้อคำถาม หากผู้ตอบมีความเครียดกับเหตุการณ์เพียงไม่กี่ข้ออย่างรุนแรง คะแนนรวมออกมาอาจจะอยู่ในระดับเดียวกับคนที่เครียด ต่ำต่อหลาย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ได้

4. แบบทดสอบนี้ เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง อาจเกิดความลำเอียง โดยธรรมชาติของคนที่ย่อม อยากแสดงตนในด้านดี หรือตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือคนที่ชอบปฏิเสธต่อความเครียด อาจจะรายงานให้ดู น้อยกว่าความเป็นจริง ผลการวัดความเครียดที่ประเมินได้จะไม่ตรงกับความเป็นจริง ผลการวัดความเครียดที่ ประเมินได้จะไม่ตรงกับความเป็นจริง ดังนั้นการวัดความเครียด ถ้าจะให้ผลถูกต้องก็ต้องวัดหลาย ๆ ด้าน

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
 คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
 คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
 คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
 คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียด

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นความรู้สึกหรือสาเหตุที่เกิดขึ้นกับท่านซึ่งทำให้เกิดความเครียด ตั้งแต่เครียดเล็กน้อย จนถึง เครียดมากที่สุด โดยเลือกตอบให้ถือเกณฑ์ ดังนี้

ไม่รู้สึกเครียด หมายถึง นิสิตมีไม่มีระดับความเครียดตามข้อความนั้น

น้อย หมายถึง นิสิตมีระดับความเครียดตามข้อความนั้นเล็กน้อย

ปานกลาง หมายถึง นิสิตมีระดับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม

มาก หมายถึง นิสิตมีระดับความเครียดสูงไม่สามารถปรับตัวให้ความเครียดลดลงได้ในเวลาอันสั้นได้

มากที่สุด หมายถึง นิสิตมีระดับความเครียดสูงที่ ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง

ข้อ	สาเหตุของความเครียด	ไม่รู้สึกร เครียด	เครียดเล็ก น้อย	เครียดปาน กลาง	เครียดมาก	เครียดมาก ที่สุด
1.	ด้านการเรียน เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ					
2.	เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวลเรื่องผลการเรียน					
3.	เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้รู้สึกหนักใจ					
4.	อาจารย์ผู้สอนให้การบ้านมากและมีความ กังวลกลัวส่งงานไม่ทันเนื่องจากเวลาจำกัด					
5.	หนังสือหรือเอกสารประกอบการเรียนบางวิชามีน้อย ทำให้รู้สึกหนักใจในการเตรียมตัวสอบ					
6.	ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนแต่ละวิชาได้					
7.	ไม่มีทางออกเมื่อเจอปัญหาเรื่องเรียน					
8.	ไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ผู้สอน					
9.	ไม่สามารถเลือกเรียนบางรายวิชาที่ต้องการได้					
10.	เสียงโทรทัศน์ดังทำให้รบกวนสมาธิในการเรียน					
11.	อุปกรณ์เครื่องมือในห้องเรียนไม่ค่อยมีคุณภาพ					
12.อื่น ๆ (ระบุ)						
.....						
	ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย					
1.	ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจเป็นส่วนตัวในบริเวณหอพัก					
2.	หอพักที่อาศัย คับแคบและเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิใน การอ่านหนังสือ					
3.	เพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง					
4.	เพื่อนข้างห้องไม่มีความเป็นมิตร					

ข้อ	สาเหตุของความเครียด	ไม่รู้สึกร เครียด	เครียดเล็ก น้อย	เครียดปาน กลาง	เครียดมาก	เครียดมาก ที่สุด
5.	หอพักไม่มีความปลอดภัย มีการลักขโมย					
6.	อาคารเรียนห่างไกลกันมากทำให้มีปัญหาการเดินทางไปเรียน					
7.	สถานพยาบาลอยู่ไกล ทำให้รู้สึกกังวลเวลาไม่สบาย					
8.	ชมรมมีน้อยไม่มีความหลากหลายตามความสนใจของนิสิต					
9.	ที่นั่งอ่านหนังสือบริเวณตึกเรียนมีน้อย					
10.	ที่อ่านหนังสือไม่ค่อยมีต้นไม้					
11.	สถานที่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยมีน้อย					
12.อื่น						
(ระบุ).....						
	ด้านส่วนตัวและสังคม					
1.	กังวลใจเนื่องจากค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นแต่มีรายได้เท่าเดิม					
2.	รู้สึกตัวเองบุคลิกภาพไม่ดีไม่มีเสน่ห์					
3.	รู้สึกเป็นกังวลเนื่องจากป่วยบ่อยครั้งทำให้ต้องขาดเรียน					
4.	เกิดความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังจะไม่สำเร็จ					
5.	ถูกกดดันให้ออกจากกลุ่มเพื่อน					
6.	ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ					
7.	เกิดความขัดแย้งระหว่างตนเองและครอบครัว					
8.	รู้สึกว่ารุ่นพี่ไม่ชอบหน้าและหมั่นใส่					
9.	ไม่ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนให้ทำหน้าที่หัวหน้ากลุ่ม					
10.	ไม่ได้รับความไว้วางใจจากรุ่นพี่ให้ทำหน้าที่หัวหน้ากลุ่ม					
11.	ไม่เป็นที่รู้จักของอาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์ที่ปรึกษา					
12.	รู้สึกประหม่าเมื่อต้องเข้าสังคมกับคนจำนวนมาก					
13.	ตื่นสายเข้าเรียนไม่ทันเป็นประจำ					

14. อื่นๆ

.....

.....

297 13 0



โครงการวิจัยเพื่อขอรับทุนอุดหนุนการวิจัย
ประเภทงบประมาณเงินรายได้ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำปี 2554

ชื่อโครงการ

(ภาษาไทย) การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์
ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552

(ภาษาอังกฤษ) Factors effecting on stress in medical students , faculty of Medicine ,
Burapha University

หน่วยงานที่รับผิดชอบงานวิจัย

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะผู้วิจัย

ที่ปรึกษาโครงการวิจัย : นางสาวสุดา วงศ์สวัสดิ์

นายแพทย์อัมพร จงเสรีจิตต์

หัวหน้าโครงการวิจัย : แพทย์หญิงผกาพรรณ ดินชูไท

ผู้ช่วยวิจัย :	1. นายวีรภัทร พุเจริญไพบูลย์	50200233
	2. นายยศวีร์ อัครชิโสภา	50200202
	3. นางสาวอรอนงค์ นิลวลัยกุล	50200288
	4. นางสาวอังศุมาลิน เรียนหิน	50200295
	5. นางสาวศรียรรณ พจน์ทวีเกียรติ	50200325
	6. นางสาวสมสุดา จงสุขบุญ	50200332
	7. นางสาวชลดา ทิพย์ธัญญาธร	50200356
	8. นางสาวภัทรปภา ตั้งธนาียงสุข	50200448