

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นการศึกษาพฤติกรรมการกินอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการพักผ่อน สุขภาพจิต ความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย จำนวน 378 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามและแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพจิตของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษาของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่(ตารางที่ 4.1)

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในประเด็นต่อไปนี้

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร(ตารางที่ 4.2 ถึงตารางที่ 4.3)

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย(ตารางที่ 4.4)

2.3 พฤติกรรมการพักผ่อน(ตารางที่ 4.5)

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ตารางที่ 4.6 ถึงตารางที่ 4.7)

ส่วนที่ 4 ผลการศึกษาความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่(ตารางที่ 4.8 ถึงตารางที่ 4.9)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษาของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตารางที่ 4.1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ชั้นปี และคณะที่ศึกษา (n = 378)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ</b>		
17 - 19 ปี	245	64.81
20 - 22 ปี	133	35.19
<b>ชั้นปีที่ศึกษา</b>		
ปีที่ 1	232	61.40
ปีที่ 2	70	18.50
ปีที่ 3	40	10.60
ปีที่ 4	33	8.70
ปีที่ 5	3	0.80
<b>คณะที่ศึกษา</b>		
กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	192	50.79
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	139	36.77
กลุ่มวิทยาศาสตร์	39	10.32

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 17 - 19 ปี ร้อยละ 64.81 และส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 61.40 และศึกษาอยู่ในกลุ่มของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 50.79

## ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### 2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จำนวนมื้ออาหาร ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร รสชาติอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร โดยลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบผลการศึกษาแสดงดังในตาราง 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนร้อยละของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำแนกตามจำนวนมื้ออาหาร ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร รสชาติอาหาร และแหล่งที่มาของอาหาร (n=378)

ข้อมูล	ตัวอย่าง		ร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95%
	จำนวน	ร้อยละ	
<b>จำนวนมื้ออาหาร</b>			
3 มื้อต่อวัน	262	69.30	64.64-73.98
2 มื้อต่อวัน	111	29.40	
1 มื้อต่อวัน	5	1.30	
<b>ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร</b>			
กลางวัน	251	66.40	61.62-71.19
เย็น	219	57.90	
เช้า	193	51.10	
ค่ำ	151	39.90	
สาย	137	36.20	
มื้ออื่นๆ	120	31.80	
<b>รสชาติอาหารที่ชอบบริโภค</b>			
รสเผ็ด	234	61.90	56.99-66.82
รสหวาน	229	60.60	
รสเค็ม	198	52.40	
รสเปรี้ยว	198	52.40	
รสจืด	125	33.1	

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ข้อมูล	ตัวอย่าง		ร้อยละของประชากรที่ ระดับความเชื่อมั่น 95%
	จำนวน	ร้อยละ	
<b>แหล่งที่มาของอาหาร</b>			
โรงอาหารภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	309	81.70	77.83-85.66
ร้านค้าทั่วไป	288	76.20	
ประกอบขึ้นเอง	218	57.70	
ร้านค้าใต้หอพัก	174	46.00	
ซูเปอร์มาร์เก็ต	81	21.40	
แหล่งที่มาอื่นๆ	61	16.10	

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักศึกษาหญิงที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 69.30) บริโภคอาหารครบ 3 มื้อ โดยช่วงเวลาในการบริโภคอาหารจะเป็น มื้อกลางวัน มื้อเย็น และมื้อเช้า ร้อยละ 66.40 ,57.90 และ 51.10 ตามลำดับ รสชาติอาหารที่ชอบบริโภคจะชอบรสเผ็ด ร้อยละ 61.90 รองลงมาคือ รสหวาน ร้อยละ 60.60 รสเค็ม ร้อยละ 52.4 และรสเปรี้ยว ร้อยละ 52.40 สำหรับแหล่งที่มาของอาหารส่วนใหญ่จะเป็น โรงอาหารภายในของมหาวิทยาลัย ร้อยละ 81.70 รองลงมาคือร้านค้าทั่วไป ร้อยละ 76.20 และร้านค้าใต้หอพัก ร้อยละ 57.70ตามลำดับ โดยช่วงการประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% พบว่านักศึกษาร้อยละ 64.64 ถึง 73.98 บริโภคอาหาร 3 มื้อ ร้อยละ 61.62 ถึง 71.19 บริโภคอาหารมื้อกลางวัน ร้อยละ 56.99 ถึง 66.82 ชอบรสเผ็ด และร้อยละ 77.83 ถึง 85.66 ซื้ออาหารจากโรงอาหารภายในของมหาวิทยาลัย

ส่วนชนิด และความถี่ของอาหารที่บริโภครวมทั้งเครื่องดื่มเก็บข้อมูลโดยใช้คำถามที่มีลักษณะเป็นแบบการประเมินค่า (Rating Scale) มีระดับการปฏิบัติ 4 ระดับ คือ ประจำ (บริโภคมากกว่า 16-21 ครั้ง/สัปดาห์) บ่อยครั้ง (บริโภค 7-15 ครั้ง/สัปดาห์) บางครั้ง (บริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์) นานๆครั้ง (บริโภค 1-3 ครั้ง/สัปดาห์) ไม่บริโภคเลย (ไม่บริโภคสักครั้ง/สัปดาห์) เกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

การบริโภค	พฤติกรรมด้านบวก	พฤติกรรมด้านลบ
เป็นประจำ	4	0
บ่อยครั้ง	3	1
บางครั้ง	2	2
นานๆครั้ง	1	3
ไม่บริโภคเลย	0	4

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยการบริโภค ใช้เกณฑ์การแปลผล 4 ระดับดังนี้

คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 3.49	หมายถึงการบริโภคอยู่ในระดับ ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึงการบริโภคอยู่ในระดับ ดี
คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึงการบริโภคอยู่ในระดับ พอใช้
คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 1.50	หมายถึงการบริโภคอยู่ในระดับควรปรับปรุงผล

การศึกษาแสดงดังในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดและความถี่ของอาหารที่บริโภครวมทั้งเครื่องดื่ม(n=378)

ชนิดของอาหารที่บริโภค	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
การบริโภคอาหารครบสัดส่วน 5 หมู่	2.18	1.07	พอใช้
กลุ่มข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์จากแป้ง	2.21	1.04	พอใช้
กลุ่มเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ไข่	2.43	1.07	พอใช้
กลุ่มผัก ถั่ว ธัญพืช	2.04	1.09	พอใช้
กลุ่มผลไม้	2.41	1.05	พอใช้
กลุ่มไขมัน	3.19	1.11	ดี
กลุ่มเครื่องดื่ม	2.76	1.12	ดี
กลุ่มอาหาร การปรุงอาหาร อื่นๆ	3.36	1.09	ดี
<b>โดยรวม</b>	<b>2.57</b>		<b>ดี</b>

จากตารางที่ 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหาร จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารตามกลุ่มโดยรวมอยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 2.57) คือ บริโภคอาหารบ่อยครั้ง (บริโภค 7-15 ครั้ง/สัปดาห์) มีการบริโภคอาหารครบสัดส่วน 5 หมู่อยู่ในระดับพอใช้ คือ บริโภคอาหารบางครั้ง (บริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์) และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารกลุ่มข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์จากแป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ไข่ กลุ่มผัก ถั่ว ธัญพืช และกลุ่มผลไม้ อยู่ในระดับพอใช้ คือ บริโภคอาหารบางครั้ง (บริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์) ส่วนกลุ่มไขมันกลุ่มเครื่องดื่มกลุ่มอาหาร การปรุงอาหารอื่นๆ การบริโภคอยู่ในระดับดีบริโภคอาหารบ่อยครั้ง (บริโภค 7-15 ครั้ง/สัปดาห์) ตามลำดับ

## 2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายโดยใช้การเลือกตอบคำถาม ซึ่งครอบคลุมรูปแบบการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ชนิดของกีฬาที่เล่นและความถี่ในการออกกำลังกาย เป็นแบบการประเมินค่า (Rating Scale) มีระดับการปฏิบัติ 4 ระดับ ของ Likert คือ เป็นประจำ (ออกกำลังกายทุกวัน) บ่อยครั้ง (ออกกำลังกาย 5-6 วัน/สัปดาห์) บางครั้ง (ออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์) นานๆ ครั้ง (ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์) ไม่ออกกำลังกายเลย (ไม่ออกกำลังกายเลยสักวัน/สัปดาห์) เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ออกกำลังกายเป็นประจำ	มีคะแนนเท่ากับ	4 คะแนน
ออกกำลังกายบ่อยครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	3 คะแนน
ออกกำลังกายบางครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	2 คะแนน
ออกกำลังกายนานๆ ครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	1 คะแนน
ไม่ออกกำลังกายเลย	มีคะแนนเท่ากับ	0 คะแนน

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยระดับการออกกำลังกาย ใช้เกณฑ์การแปลผล 4 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 3.49	หมายถึง	การออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึง	การออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดี
คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง	การออกกำลังกายอยู่ในระดับ พอใช้
คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 1.50	หมายถึง	การออกกำลังกายอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

ผลการศึกษาแสดงดังในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 คะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม  
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (n=378)

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ ปฏิบัติ
ความถี่ในการออกกำลังกาย	2.02	0.98	พอใช้
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	3.29	1.00	ดี
ชนิดของกีฬาที่เล่น	3.14	1.10	ดี
รูปแบบการออกกำลังกาย	3.45	0.93	ดี
<b>โดยรวม</b>	<b>2.98</b>		<b>ดี</b>

จากตารางที่ 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติจำแนกตามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 2.98) และเมื่อดูในรายละเอียดพบว่า ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ชนิดของกีฬาที่เล่น และรูปแบบการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนความถี่ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับพอใช้

**2.3 ผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการพักผ่อน** จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 378 คน ได้ผลแสดงใน ตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการปฏิบัติด้านพฤติกรรมกรรมการพักผ่อน (n=378)

อันดับ	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>การพักผ่อน</b>			
1	นอนหลับ/งีบหลับ	108	28.57
2	หากิจกรรมทำ เช่น ซ้อมปิ้ง ออกกำลัง กาย เล่นดนตรี วาดรูป เทียว ขับรถเล่น	87	23.02
3	ฟังเพลง/ดูหนัง/ละคร/ซีรีส์/ตลก/การ์ตูน	64	16.93
4	เล่นเกม/มือถือ/อินเตอร์เน็ต	63	16.67
5	อื่นๆ	56	14.81

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

อันดับ	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เวลาที่ใช้ในการพักผ่อน</b>			
	น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	103	27.25
	2 – 3 ชั่วโมง	146	38.62
	4 ชั่วโมงขึ้นไป	129	34.13

จากตารางที่ 4.5 พบว่า พฤติกรรมการพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีวิธีการพักผ่อน คือ นอนหลับ/งีบหลับ มากที่สุดคือ ร้อยละ 28.57 รองลงมาคือ หากิจกรรมอื่นๆทำ ร้อยละ 23.02 สำหรับเวลาที่ใช้ในการพักผ่อนอยู่ที่ 2-3 ชั่วโมง มากที่สุดคือ ร้อยละ 38.62

**ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โดยใช้แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ปี 2550 ฉบับสั้น จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2554) เป็นข้อคำถามถึงประสบการณ์ของผู้ตอบในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน โดยสำรวจตัวเอง และประเมินเหตุการณ์อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้ตอบว่าอยู่ในระดับใด โดยในคำถามนี้เป็นเชิงบวกจะให้คะแนน ไม่เลยเท่ากับ 1 เล็กน้อยเท่ากับ 2 มากเท่ากับ 3 และมากที่สุดเท่ากับ 4 ส่วนคำถามที่เป็นเชิงลบก็จะให้คะแนนในทางตรงกันข้ามแล้วนำผลการตอบของกลุ่มตัวอย่างไปทำการวิเคราะห์ แล้วนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

51-60 คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป
44-50 คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป
33 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

ผลการศึกษาแสดงในตารางที่ 4.6-4.7



ตารางที่ 4.6 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลการประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต (n=378)

สุขภาพจิต	จำนวน	ร้อยละ
ดีกว่าคนทั่วไป	57	15.10
เท่ากับคนทั่วไป	229	60.60
ต่ำกว่าคนทั่วไป	92	24.30
<b>รวม</b>	<b>378</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 60.60) มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปและ ร้อยละ 24.30 และ 15.10 มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป และสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลการประเมิน ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลรายข้อ (n=378)

ข้อ	เหตุการณ์ อากา รความรู้สึ กของกลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	2.98	0.60
2	ท่านรู้สึกสบายใจ	2.87	0.58
3	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อแท กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	3.02	0.60
4	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง	3.26	0.62
5	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	3.46	0.61
6	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	2.83	0.60
7	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์ คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	2.79	0.62
8	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	2.61	0.72
9	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	3.25	0.59
10	ท่านรู้สึกเป็นสูกในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	3.35	0.61

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ข้อ	เหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
11	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมี โอกาส	3.25	0.57
12	ท่านรู้สึกภูมิใจในตัวเอง	3.06	0.62
13	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว	3.64	0.59
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็น อย่างดี	3.68	0.54
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน	3.57	0.62
<b>โดยรวม</b>		<b>2.92</b>	

จากตารางที่ 4.7 พบว่า จากการให้กลุ่มตัวอย่างตอบข้อคำถามที่ถามถึงประสบการณ์ของตนเอง ในข้อที่เชิงลบ (ข้อที่ 3, 4 และ 5) มีคะแนนระหว่าง 3.02 ถึง 3.46 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเคยมีเหตุการณ์/อาการ/ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆในระดับเล็กน้อย ส่วนการตอบคำถามในเชิงบวก (ข้ออื่นๆที่เหลือ) พบว่ามีคะแนนระหว่าง 2.16 – 3.68 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเคยมีเหตุการณ์/อาการ/ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ ในระดับมากถึงมากที่สุด

**ส่วนที่ 4 ผลการศึกษาความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

โดยใช้แบบประเมินความเครียด (ST5) จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2554) เป็นข้อคำถามที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง จำนวน 5 ข้อ โดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ

- คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี
- คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
- คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง
- คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

### การแปลผล

คะแนน	0-4	เครียดน้อย
คะแนน	5-7	เครียดปานกลาง
คะแนน	8-9	เครียดมาก
คะแนน	10-15	เครียดมากที่สุด

ผลการศึกษาแสดงในตารางที่ 4.8-4.9

ตารางที่ 4.8 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด (n=378)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
เครียดน้อย	171	45.24
เครียดปานกลาง	142	37.57
เครียดมาก	43	11.38
เครียดมากที่สุด	22	5.82
<b>โดยรวม</b>	<b>378</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับเครียดน้อย มากที่สุด คือ ร้อยละ 45.24 รองลงมาคือ เครียดปานกลาง เครียดมาก และเครียดมากที่สุด ร้อยละ 37.57, 11.38 และ 5.82 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.9 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการประเมิน  
ความเครียด เหตุการณ์ อากา ร ความรู้สึกเป็นรายข้อ (n=378)

ข้อ	เหตุการณ์/อาการ ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก	1.00	0.83
2	มีสมาธิน้อยลง	1.20	0.70
3	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	1.02	0.66
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	1.17	0.66
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0.62	0.66
<b>โดยรวม</b>		<b>1.02</b>	

ตารางที่ 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบข้อคำถามที่ถามถึงประสบการณ์ของตนเอง มีคะแนนระหว่าง 0.62 ถึง 1.20 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเคยมีเหตุการณ์/อาการ/ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆเป็นบางครั้งหรือแทบจะไม่มีเลย

จากการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดเมื่อพบปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการความเครียดโดยการอ่านหนังสือ นิยาย ซีรีส์ วารสาร การ์ตูนมากที่สุด รองลงมาคือ การนอนหลับ ฝึกโยคะ เล่นเกม มือถือ อินเทอร์เน็ต การคิดบวก ไม่คิดมาก ปล่อยวางหากิจกรรมทำ เช่น ซ้อมปิ้ง ออกกำลังกาย เล่นดนตรี วาดรูป นั่งสมาธิ เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved