



ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ

ต่อการลดความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

**THE EFFECT OF LISTENING TO PREFERRED MUSIC AND NATURAL
MUSIC ON STRESS REDUCTION OF THE FACULTY
OF LIBERAL ARTS, RAJAMANGALA UNIVERSITY STUDENTS**

นาย กวินวุฒิ ก้านไพฑูริย์

และคณะ

งานวิจัยนี้ ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณผลประโยชน์คณะศิลปศาสตร์

ประจำปีงบประมาณ 2554

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากเงินงบประมาณผลประโยชน์ คณะศิลปศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2554 ตามมติคณะรัฐมนตรีที่ได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ดวงสุภา เตโชติรส อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ให้การส่งเสริม และสนับสนุนการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ภคพล ศาลาทอง คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ให้การสนับสนุน และให้คำปรึกษาช่วยเหลือ แนะนำอย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ หทัยรัตน์ ปัทมาวิวัฒน์ หัวหน้าสาขาวิชาการโรงแรม, อาจารย์วิบูลย์ หวังรายนาม หัวหน้าสาขาวิชาการท่องเที่ยว, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาวิณี อุ่นวัฒนา หัวหน้าสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากลที่ให้ความอนุเคราะห์ในการอนุญาตให้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาคณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ขอขอบคุณนักศึกษาอาสาสมัคร สาขาวิชาการโรงแรม สาขาวิชาการท่องเที่ยว สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้มีจิตอาสาอย่างเสียสละให้การวิจัยนี้สำเร็จไปได้อย่างสมบูรณ์อย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง ที่ให้ความเมตตาใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับงานวิจัยนี้จนสำเร็จได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณ โก้ มิสเตอร์แซ็กแมน และบริษัท ซิลลิน กรุ๊ป เรคคอร์ด ซึ่งให้ความอนุเคราะห์อนุญาตให้ใช้บทเพลงในการทำการศึกษาวิจัยเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณบริษัท กรีน มิวสิก โดยคุณจรัส เสวตการณ์ ซึ่งอนุญาตให้ใช้บทเพลงธรรมชาติมาทำการศึกษาวิจัยจนงานสำเร็จเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณบิดา และมารดาที่เลี้ยงดูลูกมาอย่างดี ให้มีความมุ่งมั่นอดทน มานะพยายามจนประสบความสำเร็จในการวิจัยครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กวินวุฒิ กลั่นไพฑูรย์ และคณะ

ชื่อเรื่องงานวิจัย ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (THE EFFECT OF
LISTENING TO PREFERRED MUSIC AND NATURAL MUSIC ON STRESS
REDUCTION OF THE FACULTY OF LIBERAL ARTS, RAJAMANGALA
UNIVERSITY STUDENTS)

ผู้วิจัย นาย กวินวุฒิ กลั่นไพฑูรย์ และคณะ

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 90 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 18 – 21 ปี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเงื่อนไข คือ 1) กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบและ 2) กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ ในการทดลองครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบ Pretest – Posttest Desigh และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และ t – test

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติมีคะแนนความเครียดจากแบบวัดของสวนปรุงในช่วงหลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง
- 2) กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติมีคะแนนความเครียดจากแบบวัดของสวนปรุงในช่วงหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

The Research title: THE EFFECT OF LISTENING TO PREFERRED MUSIC AND NATURAL MUSIC ON STRESS REDUCTION OF THE FACULTY OF LIBERAL ARTS, RAJAMANGALA UNIVERSITY STUDENTS

The researcher: Mr. Kawinwoot Klanpaithoon and Staff

The fiscal support: The faculty of liberal Arts, Rajamangala University of Technology Pranakorn.

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of listening to preferred music and natural on stress of the faculty of liberal Arts, Rajamangala University students. These subject were 90 Rajamangala University students aged 18 – 21, They were devided into 2 groups with 45 each. The first group listened to prefenred music and the second group listened to natural music. Pretest – Posttest Desigh was used and the data was analyzed by using t - test

The results of this study showed that:

- 1) There was statistical significant difference at .01 level between pre-test and post – test on Suanprung Stress Scale scores of the group listened to preferred music and the group listened to natural music.
- 2) There was no statistical difference on Suanprung Stress Scale scores between the group listened to preferred music and the group listened to natural music.



สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญตาราง	ง
สารบัญแผนภาพ	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
คำจำกัดความ	4
ขอบเขตในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของความเครียด	6
สาเหตุของความเครียด	8
ชนิด และระดับของความเครียด	13
ผลที่เกิดจากความเครียด	15
การจัดการระดับความเครียด	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	25
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	35
ข้อจำกัดของงานวิจัย	38

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	40
สรุปผลการวิจัย	40
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป	41
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก	47
ภาคผนวก ก หนังสือขออนุญาต และขอแสดงความขอบคุณ	48
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53



สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คณะศิลปศาสตร์ 3 สาขา	30
2	แสดงจำนวนรวมของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสาขา ในกลุ่มที่ได้ฟังดนตรี ตามความชอบของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	31
3	แสดงจำนวนตามอายุ และเพศของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ	31
4	แสดงคะแนนสูงสุด, ต่ำสุด และคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ	32
5	แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนที่ได้จาก แบบวัดความเครียดสวนปรุงในกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรี ธรรมชาติ โดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลองด้วย T - test	33
6	แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของผลต่างระหว่าง คะแนนจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุงในช่วงก่อนการทดลอง และหลัง การทดลอง โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ กับกลุ่ม ที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติด้วย T - test	34

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ผู้วิจัยมีประสบการณ์การทำงาน และคลุกคลีกับนักเรียนมานานหลายปี พบปัญหาเกี่ยวกับนักเรียนมีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ จนถึงขั้นเป็นความเครียด ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งในด้านความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิต ไปจนถึงการเรียน การคบเพื่อน และปัญหาเกี่ยวกับครูอาจารย์ และผู้ปกครอง และที่สำคัญคือ นักเรียนเหล่านี้ต้องพัฒนาชีวิตของตนไปสู่วัยรุ่นตอนปลายจนต้องเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพ และเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตข้างหน้า อีกทั้งบรรดานักศึกษาเหล่านี้ยังไม่สามารถแก้ปัญหาความเครียดต่าง ๆ ที่ได้รับมา อีกทั้งการแก้ปัญหาในเรื่องของความเครียด ซึ่งบางครั้งเกิดขึ้นไม่รู้ตัว และการแก้ปัญหาก็ดูเหมือนจะง่าย แต่ก็มีกระบวนการที่ยุ่งยาก เช่น การออกกำลังกาย ก็จะต้องมีชุดเสื้อผ้ามาเปลี่ยน มีห้องอาบน้ำ เป็นต้น และในขณะที่เดียวกันสภาวะการณปัจจุบันสังคมได้มีการพัฒนา และเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน เป็นแบบก้าวกระโดด ไม่ว่าจะเป็นด้านเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสาร เศรษฐกิจ สังคม ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ย่อมส่งผลโดยตรงให้เกิดความกดดัน ทำให้เยาวชนได้รับผลกระทบ และต้องเผชิญปัญหาในท่ามกลางความสับสนวุ่นวาย ซึ่งมนุษย์จะมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอด โดยธรรมชาติอาจจะทำให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น

มีนักวิชาการหลายคนพบว่าความเครียดเป็นผลของความไม่สมดุลระหว่างความต้องการ และความสามารถของสิ่งมีชีวิต Sells (1970) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัว และพยายามเตรียมรับกับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ ถ้าหากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน ก็จะส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติทางจิตใจ และลุกลามไปสู่ร่างกายได้ อย่างไรก็ดี ความเครียดที่มีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดความกระตือรือร้นและผลักดันให้เราทำงาน หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จด้วยดี แต่ถ้าเกิดความเครียดขึ้นแล้ว ไม่รู้จักที่จะผ่อนคลายลงเสียบ้าง ปล่อยให้ความเครียดนั้นสะสมมากขึ้น ความเครียดนั้นก็ทำลายชีวิตของเรา ทำให้เกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เกิดความวิตกกังวล ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา และประสิทธิภาพในการทำงานก็ลดลง ความเครียดจะสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดการผิดปกติต่าง ๆ เช่น เกิด

เปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านต่าง ๆ แล้ว ยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของชีวิตไปสู่ความเป็นอิสระมากขึ้น ทำให้ต้องมีการปรับตัวอย่างมาก และมีปัจจัยสาเหตุอื่น ๆ มากมายดังที่กล่าวไปแล้ว ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียดในคนกลุ่มนี้ เพราะหากวัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตในช่วงนี้ให้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น ไม่มีภาวะความเครียด มีสุขภาพจิต และสุขภาพกายที่ดี ย่อมทำให้เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้ด้วยดี ดังนั้น การลดภาวะความเครียดในคนกลุ่มนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากคนกลุ่มนี้จะกลายเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคม และประเทศชาติต่อไปในอนาคต

บ่อยครั้งเมื่อมนุษย์เกิดความเครียดย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ การลดความเครียดจึงเป็นเรื่องที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิต กรมสุขภาพจิต (2542) ได้อธิบายว่า เมื่อเกิดความเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะหดเกร็ง และจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่ จึงเน้นที่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งมีวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง มี 8 วิธี ดังนี้

1. การฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ
2. การฝึกการหายใจ
3. การทำสมาธิเบื้องต้น
4. การใช้เทคนิคความเงียบ
5. การใช้จินตนาการ
6. การทำงานศิลปะ
7. การใช้เสียงเพลง
8. การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง ที่กรมสุขภาพจิตจัดขึ้นเพื่อใช้ลดความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2542)

จากเหตุผลดังกล่าวพบว่า วิธีช่วยลดความเครียดง่าย ๆ และใกล้ตัวนักศึกษามากวิธีหนึ่ง คือ การใช้เสียงดนตรี ซึ่งโดยทั่วไปจะมีหลากหลายรูปแบบ งานวิจัยนี้จึงตีกรอบให้แคบ และใกล้ชิดกับวัยอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งการศึกษานี้ หากพบว่าสามารถช่วยได้จริง ก็จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาความเครียดจากภาวะต่าง ๆ ของนักศึกษา ซึ่งส่งผลให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลต่อไป

อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกายตามส่วนต่าง ๆ เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ การทำงานของหัวใจผิดปกติ อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ความดันโลหิตสูง เกิดโรคกระเพาะอาหาร ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ หอบ หืด เหงื่อออกมาก และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลต่อจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล กลัว ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน ขาดสมาธิ การรับรู้บกพร่อง มองตัวเองในแง่ลบ ความคิดบิดเบือน สับสน เกิดอาการหวาดระแวง

จะเห็นได้ว่าความเครียดที่มีมากเกินไปนั้น จะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นอย่างมากมาย ซึ่งหากบุคคลที่มีความเครียดยังคงไม่สนใจ ก็จะทำให้เกิดผลกระทบอื่น ๆ ตามมา ทั้งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และยังอาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น กลายเป็นปัญหาสังคมอันจะทำให้เกิดความเสียหายต่อชุมชนจนถึงระดับชาติได้ ดังนั้น การลดภาวะความเครียดจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ในทุกเพศ ทุกวัย และสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา อีกทั้งยังมีวิกฤตการณ์มากมายที่จะทำให้เราเกิดความเครียด แต่จะสามารถเห็นได้ชัดในช่วง 2-3 ปีแรก ในระดับอุดมศึกษา (Seaward, 1999) ซึ่ง Greenberg (1999) ได้แบ่งความเครียดในนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม โดยต้นเหตุของความเครียดแตกต่างกัน ดังนี้

1. นักศึกษาในระยะต้น (The younger college student) สิ่งที่จะทำให้เกิดความเครียดนั้น จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียน การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของชีวิต เพื่อน การมีความรัก และการเลิกรา รวมทั้งปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ เช่น การข่มขืน เป็นต้น
2. นักศึกษาในระยะปลาย (The older college student) สิ่งที่จะทำให้เกิดความเครียดเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับอนาคต การทำงาน ความสงสัยในความสามารถของตนเองว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียนหรือไม่ เป็นต้น (Greenberg, 1999)

นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษา จัดว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งศรีเรือน แก้วกังวาน (2545) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นว่า ในอดีตมีการประมาณอายุของวัยรุ่นว่ามีอายุตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป เนื่องจากเยาวชนทุกวันนี้ต้องได้รับการศึกษามากขึ้น ทำให้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น ความสามารถในการพึ่งพาตนเองทางด้านเศรษฐกิจจึงต้องยืดระยะเวลาออกไป ดังนั้น วัยรุ่นจึงมีช่วงอายุประมาณ 12-25 ปี พัฒนาการของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเห็นได้ชัดเจน เป็นวัยที่มีความอ่อนไหว ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545) นักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น นอกจากจะมีการ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. เพื่อศึกษาว่าดนตรีประเภทใดที่สามารถช่วยลดความเครียดได้ดีกว่ากัน ระหว่างดนตรีตามความชอบ กับดนตรีธรรมชาติ

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จะมีระดับความเครียดลดลงหลังจากที่ได้ฟัง ดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ
2. หลังจากที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีระดับ ความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ

คำจำกัดความ

1. ดนตรีตามความชอบ หมายถึง ดนตรีที่ได้มาจากการตอบแบบสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งว่าเป็นบทเพลงที่นักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลพระนครในวัย 18 – 21 ปี ชอบฟัง และผู้วิจัยเลือกเพลงที่มีความเร็วปานกลาง ถึงระดับช้า (ประมาณ 60 ไม่นเกิน 103 ครั้งต่อการเคาะใน 1 นาที) โดยตัดเสียงร้องออกแล้ว
2. ดนตรีธรรมชาติ หมายถึง ดนตรีที่มีบทเพลง แนวทำนองของเครื่องดนตรีสากล เช่น เปียโน โดย เป็นการบรรเลงผสมผสานไปกับเสียงของธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหลริน เสียงนกร้อง เสียงน้ำตก เป็นต้น และดนตรีทั้ง 2 แบบ จะไม่มีคำร้องใด ๆ จะเป็นแนวทำนองเท่านั้น
3. ความเครียด หมายถึง ภาวะของร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ที่ได้รับองค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ เข้ามาด้วยเหตุผลมากมาย และเกิดปฏิกิริยาจนกระทั่งทำให้ร่างกาย และจิตใจเสียสมดุล และเป็น ปัญหาตามมา ซึ่งงานวิจัยนี้จะหมายความเฉพาะนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร โดยมีระดับความเครียดที่ได้มาจากการวัดความเครียดของสวนปรงถึงเกณฑ์ ตามที่กำหนด

ขอบเขตในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น เช่น เสียงดนตรี โดยจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ
2. ตัวแปรตาม คือ ระดับความเครียด ซึ่งได้จากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง
3. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ 3 สาขา คือ 1. สาขาวิชาการโรงแรม 2. สาขาวิชาการท่องเที่ยว 3. สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล จำนวน 90 คน ที่มีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี และเป็นผู้ที่มีค่าความเครียดของสวนปรุงผ่านเกณฑ์ตามที่ผู้วิจัยตั้งไว้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อทราบผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. เพื่อทราบว่าดนตรีประเภทใดที่สามารถช่วยลดความเครียดได้ดีกว่า ระหว่างดนตรีตามความชอบกับดนตรีธรรมชาติ



บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของผลการพึ่งคนตรีตามความชอบ และคนตรีธรรมชาติ ต่อการลดความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยได้จัดแยกเป็นลำดับหัวข้อไว้ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. สาเหตุของความเครียด
3. ชนิด และระดับของความเครียด
4. ผลที่เกิดจากความเครียด
5. การปรับตัว และการจัดการความเครียด
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะที่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง เพื่อให้มนุษย์ และสัตว์ในโลกต้องปรับตัว และมีการพัฒนาไปในทางใดทางหนึ่ง แต่โดยทั่ว ๆ ไปจะพัฒนาไปในทางบวกมากกว่าทางลบ เพราะหากได้พัฒนาไปในทางลบก็จะไม่สามารถอยู่ในสังคมส่วนรวมได้ หรือแม้แต่เป็นสังคมครอบครัวก็ตาม จะเป็นปัญหาตามมาภายหลัง ซึ่งได้มีนักวิชาการ และนักวิจัยได้ให้ความหมายไวคล้าย ๆ กัน แต่จะแตกต่างกันในรายละเอียด เพราะความเครียดเป็นความละเอียดอ่อนที่อาจเกิดได้จากหลายปัจจัยจนแทบไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้ยกแนวคิดมาเพื่อเป็นแนวทางในงานนี้

Lazarus (1966) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ หรือสภาวะที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินว่าไม่มี ความสมดุลเกิดขึ้นระหว่างสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น และความสามารถของบุคคลในการเผชิญต่อสิ่งเร้า โดยที่บุคคลนั้นไม่สามารถนำเอาหลัก (Coping Resource) ที่มีอยู่ภายในตัวเองมาช่วยขจัดความไม่สมดุลที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้น ได้ โดยแสดงปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดออกมา

Stephen & Sandra (1998) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า เป็นการตอบสนองจากประสบการณ์ของบุคคลที่ประเมินแล้วพบว่า เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่มากกระตุ้นนั้น มาคุกคาม และทำให้เกิดอันตราย

Pinel (1999) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายตกอยู่ในภาวะอันตราย หรือถูกคุกคาม จะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

สมชาย และคณะ (2538:35) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า “ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลต้องมีการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญ และปรับตัวต่อสิ่งเร้า หรือภาวะที่กดดันมากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ซัดเซง หรือคับข้องใจ และอาจเกิดการเสียสมดุลในการปรับตัวได้”

สุจริต สุวรรณชีพ (2531:95) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลคาดคิดว่าสถานการณ์ หรือความกดดันนั้น ๆ มากเกินกว่ากำลังความสามารถในเวลาปกติ จะแก้ไข หรือขจัดให้หมดสิ้น หรือบรรเทาลงได้

ประทีปพรหม สุวรรณภู (2533:8) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย และจิตใจเสียสมดุลภาพ และก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งทีมาจากภายใน และภายนอกร่างกายที่มาคุกคามมากระทำ หรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต การพัฒนาการ ความต้องการของมนุษย์ทั้งร่างกาย และจิตใจ

Wallace (1978) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต และพัฒนาทั้งทางร่างกาย และจิตใจ แต่ในขณะที่เดียวกับความเครียดที่มากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ หรืออาจทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม และหากเป็นความเครียดที่รุนแรง อาจเป็นสาเหตุของการตายได้ด้วย

ศิริพร อังคานุสรณ์ (2530) ให้ความหมายความเครียด คือ ความกลัว หรือความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานปกติของร่างกาย และจิตใจ ทำให้ร่างกาย และจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมีความเครียด ชักรวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วย

สุนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว (2527, อ้างใน ฐานา ธรรมคุณ, 2535, หน้า 13) กล่าวว่า ความเครียด คือ การสนองตอบที่ระบอบอย่างชัดเจนไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต การสนองตอบนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละคน ไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกัน จะปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลต้องมีการปรับตัวทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

จอห์นสัน (Johnson, 1990 : 234 – 245) (อ้างถึงในพิมพ์ผกา สุขกุล, 2535) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไป หรือไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็น

ท่านประเวศ วะสี (2539, อ้างใน กิตติพงษ์ ขัตติยะ 2544 หน้า 1) ได้กล่าวถึงความเครียด หรือโรคเครียดไว้ว่า “โรคเครียดเป็นโรคที่แพร่ระบาด และก่อให้เกิดปัญหาแก่นุชนุชมากที่สุด เพราะทำให้ไม่มีความสุข และเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคอื่น ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคแผลในกระเพาะอาหาร และโรคมะเร็ง รวมทั้งนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ การเสพสารเสพติดที่รุนแรง” ความเครียด ถ้าเป็นอยู่นานไม่ได้ลดลง แต่กลับเพิ่มมากขึ้น จะเป็นผลร้ายต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เป็นผลเสียต่อการทำงาน การดำเนินชีวิต และการศึกษาเล่าเรียน เพื่ออนาคตทั้งโดยทางตรง และทางอ้อม

จากแนวคิดของบรรดานักวิชาการดังที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ที่ได้รับองค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เข้ามาด้วยเหตุผลมากมาย และเกิดปฏิกิริยาจนร่างกาย และจิตใจเสียสมดุลจนเป็นปัญหาตามมา ทำให้การดำรงชีวิตถูกรบกวน และส่งผลกระทบต่อทั้งทางกาย และใจ ซึ่งหากปล่อยให้เกิดบ่อย ๆ และเป็นระยะเวลาานาน ๆ ก็จะส่งผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัว ครอบครัว สังคม และบานปลายไปสู่ระดับประเทศได้

2. สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการเสียสมดุลนั่นเอง ซึ่งมีสาเหตุมากมาย เพราะมนุษย์มีความละเอียดอ่อนทั้งทางกาย และทางจิตใจ อันรวมไปถึงความคิด

วอลเลซ (Wallace 1979 : 457 – 458, อ้างถึงในประพันธ์ เพิ่มคลองขอม 2540 : 28 – 29) ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุ ดังนี้

1. สาเหตุภายใน (Endogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกาย และสรีระวิทยา ระดับพัฒนาการ และการรับรู้ของบุคคล

2. สาเหตุภายนอก (Exogenous Stressor) ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล แบ่งออกเป็น

2.1 สาเหตุในครอบครัว ได้แก่ การตั้งครรรภ์ การคลอดบุตร การไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การอิจฉา การเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว หรือสภาพเศรษฐกิจ ฯลฯ

2.2 สาเหตุเกิดจากสังคมภายนอก ได้แก่ การไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเลื่อนตำแหน่ง การศึกษาต่อ การเข้ารับบรรจุทำงานใหม่ การเปลี่ยนนิสัยการนอน เพราะต้องทำงานกลางคืน การเปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม การเปลี่ยนที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์อันดีกับผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจในการทำงาน เป็นต้น

อิงเกล (Engle, 1962, PP.283-304) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 3 ประการดังนี้

1. การสูญเสีย หรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งมีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อคน ได้แก่ การสูญเสีย หรือเกรงว่าจะสูญเสีย ภาวะ บอบช้ำในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนผูกพันอยู่
2. การได้รับอันตราย หรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนความรับผิดชอบ การสอบ การแข่งขัน การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์ที่ตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหัน โดยไม่คาดคิดมาก่อน
3. ความคับข้องใจ คือ เมื่อบุคคลที่ไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า ซ้ำซากจำเจ ก่อให้เกิดความเครียดได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ กัน

ฮิลการ์ด (Hilgard, 1975, P176) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่า เป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเอง และความคาดหวังของสังคม วัฒนธรรม ซึ่งทำให้อุบัติเกิดความคับข้องใจ จากภาวะความคับข้องใจก็เป็นผลให้เกิดอารมณ์เครียด และตามมาด้วยความวิตกกังวล

ซูทิตซ์ ปานปริษา (2534 : 486 – 488) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. เนื่องจากร่างกาย และจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้เมื่อร่างกายเครียดก็จะทำให้จิตใจเครียดไปด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่
 - ก. ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพทางร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานที่หนักและนาน
 - ข. ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่ตรากตรำ ทำงานติดต่อกันนาน
 - ค. รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย ร่างกายขาดส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

- ง. ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ๆ ทำให้อาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะถูกทำลาย หรือทำงานได้ไม่ดี เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
- จ. ภาวะติดสุรา ยาเสพติด สุรา และยาเสพติด ไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ
2. สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่าง สามารถก่อให้เกิดความเครียด ได้ คือ
- ก. อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าว ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ ทำให้เกิดความเครียด
- ข. ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบงคับให้เกิดความเครียดขึ้นมา
- ค. บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่
- เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง ความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย
 - เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียด
 - เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

1. สูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนที่รัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกไล่ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย
2. การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบได้ว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตนั้น ทุกคนจะมีจิตใจที่แปรปรวน (Psychological) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรือการอพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

3. ภัยอันตรายที่คุกคามชีวิต และทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีผู้ร้ายชุมชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม และไฟไหม้ ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดรุนแรง

4. การทำงานที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

5. ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้ภาวะการเจ็บเรื้อรังไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ จนเกิดความเครียดได้

6. สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่ มาหางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กันแบบแออัด ยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ซึ่งดิ้นรน การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

Cooper & Davidson (1987 : 99 – 108) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดไว้ดังนี้

1. ปัจจัยจากการทำงาน ได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่ที่รับผิดชอบ บทบาทในหน่วยงาน ปริมาณงาน ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อมในการทำงาน การสนับสนุนในหน่วยงาน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนนโยบาย กฎระเบียบของหน่วยงาน

2. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว การได้รับแรงสนับสนุนจากคู่สมรส ความปลอดภัยของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ

3. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา เชื้อชาติ ศาสนา เหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต ความสามารถในการปรับตัว บุคลิกภาพ ปัจจัยจากการทำงาน จากสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน จากสังคม และวัฒนธรรม นั้นเป็นปัจจัยร่วมกัน เมื่อเกิดผลจากปัจจัยหนึ่งก็จะมีผลกระทบต่อปัจจัยทั้งสามส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดได้

Darley, Glucksberg & Kinchla (1986, อ้างในวงศ์พรรณ มาลารัตน์, 2543, หน้า 9) บางสาเหตุ ความเครียด หรือตัวกระตุ้นความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ความหิว และเสียงอึกที่กรีกโครม เป็นต้น

2. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่

2.1 เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สร้างความปวดร้าว เป็นสถานการณ์ที่อันตรายเป็นพิเศษ เช่น อุทกภัย แผ่นดินไหว สงคราม อุบัติเหตุ ถูกปองร้ายหมายชีวิต และถูกข่มขืน เป็นต้น

2.2 เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต หมายถึง เหตุการณ์ และความเปลี่ยนแปลงที่ทำลาย หรือคุกคามต่อกิจกรรมปกติของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่เป็นความสุข เช่น การสำเร็จการศึกษา การแต่งงาน การคลอด และการปลดเกษียณ หรือเป็นเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงที่เราไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การหย่าร้าง ความเจ็บป่วย หรือ อุบัติเหตุ การเลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้น หรือลดลง และการเปลี่ยนงาน เป็นต้น

2.3 ความลำบากที่เรื้อรัง ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ความลำบากที่เรื้อรัง เป็นปัญหาที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความยากจน ปัญหาในชีวิตสมรส ความเป็นอยู่อย่างแออัด เป็นต้น

2.4 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับทางเลือกตั้งแต่ 2 คน มีความพอใจเท่ากัน แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น หรือในการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่ต้องการทั้ง 2 อย่าง แต่ต้องเลือกเอาอย่างหนึ่ง หรือจำเป็นต้องเลือกในทางที่ไม่ต้องการ แต่จำต้องทั้งทางเลือกที่ตนเองต้องการ

2.5 ความคับข้องใจ (Frustration) การที่บุคคลพบอุปสรรค ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดได้

ฟอร์เมอร์ (Former, อ้างถึงใน พรพธรรม พงศ์สุทัศน์ 2542 : 18) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1. สาเหตุจากบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างทางบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต สุขภาพ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของแต่ละบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุเกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงิน

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) หมายถึง สาเหตุที่เป็นผลจากการปะทะสังสรรค์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว คู่สมรส เพื่อน เพื่อนบ้าน

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์การทำงาน และการดำเนินชีวิต

วงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2543, หน้า 24) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดจากเอกสารของศูนย์สุขภาพจิต 4 กรมสุขภาพจิต (2542) ดังนี้

1. ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการแก้ปัญหา
4. การประเมินความสำคัญของปัญหาที่มีต่อตนเอง หรือทัศนคติในการมองปัญหา
5. ความช่วยเหลือจากภายนอก

สำหรับในกลุ่มนักศึกษา สาเหตุประการหนึ่งของผู้วิจัยพบว่า การย้ายจากการเรียนในโรงเรียนมาสู่ระบบการศึกษาแบบมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะในบางรายต้องมาอยู่หอพัก ซึ่งยังมีวุฒิภาวะที่ต้องมีการปรับตัว ปรับสมดุล อีกหลายด้าน สังคมที่เปลี่ยนไปทั้งด้านความเป็นอยู่ร่างกาย เพื่อน และครูอาจารย์ รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ทุกด้านก็ว่าได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรง และทางอ้อมต่อนักศึกษา อันเป็นที่มาของการวิจัยนี้

3. ชนิด และระดับของความเครียด

ผู้ที่ได้รับความเครียดจะเป็นไปตามอิทธิพลของตัวต้นเหตุ หรือตัวการที่ก่อความเครียดจากหลาย ๆ ทาง ตามรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างตัวต้นเหตุความเครียดกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม ภายนอก และผลกระทบทั้งโดยตรง และโดยอ้อมต่อสภาพร่างกาย และจิตใจ รวมถึงความสามารถของบุคคลที่จะแก้ปัญหาความเครียด หรือการเสียสมดุลให้กลับมามีสมดุล ได้จนเป็นปกติ หรือให้การเสียสมดุลได้รับการแก้ไขโดยเร็วที่สุด ซึ่งทำให้เกิดภาวะของระดับความเครียดที่แตกต่างกัน ถึงแม้จะเป็นความเครียดชนิดเดียวกัน เพราะแต่ละบุคคลจะมีความพร้อมทางกาย ใจ และอารมณ์ กอปรกับประสบการณ์ทั้งทางการดำเนินชีวิต และสิ่งแวดล้อม ฯลฯ คือ ความต้านทาน และการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันอย่างละเอียดอ่อน โรเบิร์ตส (Roberts, 1978, P102) กล่าวว่า ความรุนแรง และระยะเวลาที่เกิดความเครียดขึ้นทางร่างกาย และจิตใจนั้น ขึ้นอยู่กับความรุนแรงที่ได้รับ มีผลทำให้ร่างกายมีการปรับตัว และมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป อาจจะเป็นอยู่ชั่วคราว หรือเป็นระยะเวลานาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถ และพื้นฐานอันเป็นองค์ประกอบ เพื่อปลูกภูมิต้านทาน, พัฒนาการให้รู้จักแก้ปัญหา เพื่อจะสามารถลดสภาวะความเครียดให้มีระดับน้อยลง หรือ ไม่มีเลย เพื่อเป็นการปรับสมดุลให้ร่างกาย ซึ่งจะเป็นการแก้ไขที่ต้นเหตุได้ดี และมีคุณภาพที่สุด

ศุภชัย ยาวะประภาส (2525, อ้างใน จรินทร์ สกฤตถาวร, 2542, หน้า 6) ได้จำแนกชนิดของความเครียดไว้ ดังนี้ คือ

1. จำแนกตามสาเหตุการเกิด ได้แก่
 - 1.1 ความเครียดที่เกิดเนื่องจากความทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งในลักษณะที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือความคับข้องใจ
 - 1.2 ความเครียดที่เกิดเนื่องจากความสุข (Eustress) เป็นความเครียดที่คนทั่วไปจะนึกไม่ถึงว่าเป็นความเครียด เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับการปิติยินดี เช่น การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในการทำงาน
2. จำแนกตามสิ่งที่เกิด มีดังนี้
 - 2.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งระยะเวลาการเกิดเป็น 2 ชนิด คือ
 - 2.1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่น่ากลัวเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน
 - 2.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งที่มาคุกคาม และดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่
 - การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในวัยต่าง ๆ เช่น วัยหนุ่มสาว วัยหมดประจำเดือน วัยชรา เป็นต้น
 - สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจต่อเนื่อง เช่น จราจรติดขัด
 - สิ่งที่รบกวนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เช่น ความเจ็บป่วยเรื้อรัง เสี่ยงรบกวน
 - 2.2 ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด จะเกิดขึ้นเมื่อคิดว่ามีอันตราย ซึ่งสืบเนื่องมาจากความคิดคำนึง เช่น คำบอกเล่าของผู้อื่น การชมภาพยนตร์ ประสบการณ์ชีวิต หรืออ่านหนังสือที่ตื่นเต้นน่ากลัว

จากสาเหตุพื้นฐานทั้งทางจิตใจ และร่างกายที่แตกต่างกัน ทำให้ระดับความเครียดของแต่ละคนมีความแตกต่างกันหลายระดับ

Janis (1952, P13) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดในระดับนี้มีน้อย และสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น อาจเพียงวินาที นาที หรือชั่วโมง เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุ หรือเหตุการณ์ เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น
2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้อาจอยู่ยาวนานเป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน รุนแรงกว่าระดับแรก ผลกระทบต่อบุคคลมีมากกว่าระดับแรก เช่น ความเครียดจากภาระงานที่หนัก ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นไม่รุนแรง เป็นต้น
3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่ยาวนานเป็นสัปดาห์ เป็นปี เป็นระดับที่มีความรุนแรงมาก อาจเกิดจากสาเหตุเดียว หรือหลายสาเหตุรวมกัน เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การหย่าร้าง การถูกตัดสินจำคุก หรือการเจ็บป่วยในระยะรุนแรง เป็นต้น

4. ผลที่เกิดจากความเครียด

ผลที่เกิดจากความเครียด เป็นผลจากการเสียดุลของมนุษย์ ไม่ว่าจะเกิดจากทางใดก็ตาม

McDonald และ Dolye (1981 : 1-3) กล่าวว่าความเครียดจะมีผลต่อบุคคลต่าง ๆ ดังนี้

1. ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย (Physical illness) ผลของความเครียดทางด้านร่างกายที่ได้รับนั้นอาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจได้รับผลตั้งแต่เพียงเล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ มีอาการง่วง ไปจนถึงมีความผิดปกติในการทำงานของร่างกาย ถ้าบุคคลต้องเผชิญกับความเครียดเป็นเวลานาน หรือมีความรุนแรง อาจจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น
2. ความเจ็บป่วยทางสุขภาพจิต (Mental illness) ในภาวะความเครียด สภาพอารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ ความสามารถในการผลิต การตัดสินใจในการปฏิบัติงานของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ อาจจะเปลี่ยนไปในทางลบ หรือทางบวกก็ได้ แต่ถ้าเผชิญกับความเครียดเป็นเวลานาน หรือความเครียดนั้นรุนแรง ก็จะมีผลกระทบต่อความสามารถในการตัดสินใจ สติปัญญา การแก้ไขปัญหา ตลอดจนเสียความสามารถในการปฏิบัติงานได้ ซึ่งปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นนั้น อาจจะแสดงออกมาให้เห็นได้ชัดเจนในลักษณะต่าง ๆ กัน คือ ความเหนื่อยล้า และอ่อนเพลีย ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกเป็นปรปักษ์ และความก้าวร้าว

3. การแยกตัวออกจากสังคม และครอบครัว ผลของความเครียดนั้นจะก่อให้เกิดปัญหาได้ทั้งในชีวิตครอบครัว และสังคม จะเห็นได้ชัดในกรณีที่ต้องทำงานล่วงเวลา ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองถูกแยกออกจากสังคม เพราะนอกจากงานในหน้าที่แล้ว เขาไม่มีเวลาพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรวมได้ และความเหน็ดเหนื่อยจากหน้าที่การงาน ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ ทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคมได้ เช่น งานที่ล้นมือ หรืองานที่ไม่ระบุเวลาที่แน่นอน ทำให้เวลาในการดูแลครอบครัวมีน้อยลง เป็นสาเหตุที่นำไปสู่ปัญหาอื่นได้

Avery and Kane (1984 : 303-310) ได้กล่าวถึงผลที่เกิดจากความเครียดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ผิดปกติไว้ 5 ประเภท คือ

1. โรควิตกกังวล (Anxiety disorders) เป็นความรู้สึกหวาดกลัว
2. ความผิดปกติทางร่างกาย (Disorders with a physical form) คนที่ผิดปกติทางจิตบางคนจะมีอาการทางร่างกาย ซึ่งเรียกว่า Somatoform Disorders ได้แก่

2.1 Hypochondria เป็นอาการที่แสดงออกทางร่างกาย เพื่อที่จะป้องกันตนเองจากความกลัวในเรื่องของสุขภาพ การเจ็บป่วย

2.2 Conversion reaction เป็นอาการของความผิดปกติที่แสดงออกทางร่างกาย อาจมีหลายแบบ เช่น มองไม่เห็น หรือเป็นอัมพาตที่แขนขา ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุมาจากทางร่างกาย หรือโรคอะไร

3. Affective disorder เป็นตัวผิดปกติทางอารมณ์ของบุคคล เช่น การเก็บกด ซึ่งเกิดจากการที่ไม่มีความสุขในการทำงาน ทะเลาะกับเพื่อน หรือทำงานพลาด ซึ่งส่งผลให้เขารู้สึกว่าตนเองไร้ค่า แรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ลดลง รูปแบบการกิน การนอนเปลี่ยนไป ความต้องการทางเพศลดลง เป็นต้น

Smith (1993 : 20-21) ได้กล่าวถึงผลกระทบจากความเครียดไว้ดังนี้

1. ทำให้เกิดอาการความเครียดทางร่างกาย
2. อารมณ์ผิดปกติ
3. ความวิตกกังวล
4. พฤติกรรมการปรับตัวผิดปกติ เช่น การดื่ม การสูบบุหรี่ และการกินมาก
5. ผิดพลาดต่อเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จ

คูแกน และคณะ (Dougan and Other, 1986 : 191 – 198 อ้างถึงใน กฤษณา ซลวิริยะกุล และคณะ, 2539 : 27-28) ได้กล่าวถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ เช่น รู้สึกหงุดหงิด นอนหลับง่าย กังวลใจ สับสน เศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ ภาวะอาหารปั่นป่วน เหนื่อยออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสีย หรือผูกบ่อย เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ เช่น มือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด คอพ่ามั่ว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ลูกลี้ลู่กลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศลดลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยา หรือพบแพทย์บ่อยครั้งขึ้น เป็นต้น

อุไร วิรุฬห์วิริยางกูร (2544, หน้า 23) ได้กล่าวถึงผลของความเครียด โดยจำแนกตามความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับต่าง ๆ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลานานจนเกินไป จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น จะเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา จะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเกิดการเตรียมพร้อมกับความเครียดที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น
2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรมในลักษณะที่ทำอะไรช้า ๆ บ่อย ๆ เช่น กินมาก นอนไม่หลับ ตลอดจนคิดหา คิดเหว้าได้
3. ความเครียดในระดับสูง หรือความเครียดในระดับความรุนแรง และความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็อาจส่งผลให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมาย ดังนี้

3.1 ผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

3.1.1 ทางด้านร่างกาย เมื่อบุคคลอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายนั้นลดลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานระบบต่างๆ ในร่างกาย เมื่อระบบฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุล การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายก็บกพร่องตามไปด้วย ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร และถ้าได้เด็ก หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมกำเริบ

3.1.2 ผลเสียทางด้านจิตใจ และอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดนั้น จะเต็มไปด้วยความหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย สมาธิลดลง หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระมัดระวังตัวเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย หงุดหงิด ขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิต

ของตนเอง เสรีซึม กระสับกระส่าย กระจวนกระจาย คับข้องใจ วิตกกังวลสูง ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง หมกหมอง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะที่มีความเครียดอย่างยาวนานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจน กลายเป็นโรคจิต หรือโรคประสาทได้

3.1.3 ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลที่มีกระบวนการคิดที่นอกจากไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยัง เป็นโทษกับตนเอง เป็นผลให้เกิดความเครียดยิ่งทวีคูณ และในหลายกรณี ความเครียดที่เกิดจากสภาพการณ์แรก ที่มาตุกกคาม ยังไม่มากเท่ากับความคิดที่เกิดจากความคิดต่อบุคคล เช่น คติวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางที่ลบ คิด คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น คิดแปลความหมาย สภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

3.1.4 ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียด จะเบื่ออาหาร หรือกินอาหารมากกว่าปกติ นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น และบ่อยครั้งบุคคลจะมี พฤติกรรมการแก้ปัญหาในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เล่นการพนัน หรือแม้แต่ การฆ่าตัวตาย เป็นต้น

3.2 ผลเสียต่อครอบครัว บ่อยครั้งที่บุคคลเครียดจากสภาพการณ์นอกบ้าน แล้วมาระบายความรู้สึก หรือ พฤติกรรมทางลบกับคนใกล้ชิดในครอบครัว ทั้งนี้ เพราะรู้สึกว่าปลอดภัย หรือไม่สร้างปัญหารุนแรงเหมือนกับ ไประบายกับคนอื่น แต่ที่จริงแล้ว การระบายอารมณ์ ความรู้สึก หรือพฤติกรรมทางลบกับครอบครัวนั้นเกิดผล เสียตามมา ทำให้สัมพันธ์ภาพในครอบครัวไม่ดี เช่น เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง โต้เถียง และต่อสู้ในเรื่องที่ไม่ สำคัญ เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่มีความเข้าใจกัน

3.3 ผลเสียต่อการทำงาน ความเครียด ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รู้สึกท้อแท้ หมดไฟใน การทำงาน นอกจากนั้น ยังอาจเกิดการทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน ไม่สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ สูญเสียการ ควบคุมตนเอง เช่น เป็นคนอารมณ์เสื่อง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นต้น

3.4 ผลเสียต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เช่น แสดงอาการก้าวร้าว เจ้ากี้เจ้าการ และเน้น ระเบียบวินัยมากขึ้น อาจทำงานต่อต้านเป้าหมายพื้นฐานของหน่วยงาน ทำให้เกิดการแตกความสามัคคีในหมู่ คณะฯ เป็นต้น

3.5 ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการ ขาดงาน ผลของการทำงานลดลง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และเมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องสูญเสีย ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

5. การจัดการกับความเครียด (Coping with stress)

Lazarus (1966 : 28) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการประเมินสถานการณ์ระหว่างสิ่งคุกคาม และพฤติกรรมจัดการกับปัญหาของบุคคล โดยใช้สติปัญญาเป็นพื้นฐาน เกิดขึ้นเมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม อันจะไปกระตุ้นกระบวนการทางพฤติกรรม หรือทางจิตใจของบุคคล เพื่อที่จะลด หรือขจัดสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งคุกคามทั้งภายใน และภายนอก

นิมิต ศัลยา (2533:17) ได้นำเสนอพร้อมอธิบายการจัดการกับความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า สิ่งมีชีวิตต้องเคลื่อนไหว ถ้ามนุษย์ต้องอยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ จะรู้สึกเจ็บปวด และเมื่อยล้าทั้งทางร่างกาย และอารมณ์ความรู้สึก การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นผลดีต่อกล้ามเนื้อคนเราอย่างยิ่ง เพราะทำให้การหมุนเวียนของกระแสโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีผลในแง่การพักผ่อนร่างกายอีกด้วย กล้ามเนื้อของมนุษย์จะทำงานเป็นคู่ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะต้องเกร็งตัว แต่กล้ามเนื้ออีกส่วนหนึ่งก็จะคลายตัวลง ในขณะเดียวกันเป็นการพักผ่อนธรรมชาติ การเคลื่อนไหวร่างกายจึงไม่มีอะไรสูญเปล่า ธรรมชาติได้จัดการให้กล้ามเนื้อทำงาน และพักผ่อนสลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

Bell (1977 : 173) ให้ความหมายว่า วิธีการในการเผชิญความเครียดเป็นวิธีเฉพาะเจาะจงที่บุคคลนำมาใช้ในการพยายามลดความเครียดให้อยู่ในระดับที่ตนเองจะทนทานได้

Bell (1977 : 137) จำแนกวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 แบบ คือ

1. วิธีการจัดการความเครียดระยะสั้น (Short-term coping method) เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่สามารถลดความเครียดได้ชั่วคราวชั่วคราว ไม่ได้เผชิญกับความเป็นจริง และอาจมีผลทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตเสื่อมโทรมได้ วิธีที่ใช้ เช่น ดื่มสุรา หรือใช้ยาระงับประสาท นอนหลับพักผ่อนกลางวัน สูบบุหรี่ หรือหากิจกรรมอื่น ๆ มาทำ เพื่อให้ลืมความไม่สบายใจ เป็นต้น

2. วิธีการจัดการความเครียดระยะยาว (Long-term coping method) เป็นการจัดการความเครียดโดยการยอมรับ และต่อสู้กับความเป็นจริง ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิผลช่วยลดความเครียดได้ยาวนาน วิธีที่ใช้ เช่น ปรึกษาปัญหากับเพื่อน ญาติ ผู้เชี่ยวชาญ สร้างทางเลือกหลายๆ แบบในการแก้ปัญหา ไม่มัวแต่นึกถึงอดีต คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย เชื่อมมั่นอำนาจในตัวเองว่าอยู่เหนือธรรมชาติ เป็นต้น

Jalowiec (1984, อ้างใน วงศ์พรรณ มาลารัตน์ 2543, หน้า 37) ได้แบ่งวิธีการแก้ปัญหาออกเป็น 8 วิธี คือ

1. วิธีการสู้กับปัญหา (Confrontive Coping) คือ การหาวิธีที่จะมาแก้ปัญหาโดยตรง
2. วิธีการหลีกเลี่ยง (Evasive Coping) คือ การหลบหนีปัญหา โดยหวังว่าปัญหาจะผ่านไปเอง

3. การมองโลกในแง่ดี (Optimistic Coping) คือ พยายามมองในทางบวก หรือใช้อารมณ์ขัน
 4. การมองโลกในแง่ร้าย (Fatalistic Coping) คือ เชื่อในเคราะห์กรรม สิ้นหวัง
 5. การระบายอารมณ์ (Emotive Coping) คือ การแสดงอารมณ์เปิดเผยออก เช่น การร้องไห้ หรือแสดงอารมณ์โกรธออกมา ทำให้ตนเองสบายใจ หรือผู้อื่นได้รับรู้
 6. การเบี่ยงเบนความรู้สึก (Palliative Coping) คือ การหันเหความรู้สึกอื่น เช่น การทำงานให้หนักขึ้น จนไม่ว่างมาก คิดมากในเรื่องนั้น ๆ ได้
 7. การอาศัยแหล่งความช่วยเหลือ (Support Coping) คือ การหาแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น อาศัยคำปรึกษาจากพ่อแม่ คำปรึกษาจากเพื่อน ขอความช่วยเหลือจากผู้รู้ เป็นต้น
 8. การพึ่งตนเอง (Self-reliant Coping) คือ การพยายามแก้ปัญหาให้สำเร็จด้วยตนเอง
- กรมสุขภาพจิต (www.healthnet.in.th) นำเสนอวิธีการ เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด 6 วิธี โดย
1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่สะดวก และช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง โดยในขณะที่ฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และความวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้น
 2. การฝึกการหายใจ เป็นเทคนิคในการบริหารกล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง ช่วยให้ร่างกายนั้นได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น และช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้อง และลำไส้
 3. การทำสมาธิ เป็นการจัดการกับความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจะทำให้จิตใจสงบ โดยจะใช้วิธีนับลมหายใจ
 4. การจินตนาการ เป็นเทคนิคที่เบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียด โดยให้ย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต
 5. การคลายเครียดจากใจสู่กาย เป็นการจัดการกับความเครียด โดยการให้ใจไปยังส่วนของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งกล้ามเนื้อในส่วนนั้นจะมีความรู้สึกหนัก จะทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่นขึ้น มีผลทำให้คลายเครียดได้
 6. การนวดคลายเครียด การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว

จากการให้ความหมายดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่า การจัดการกับความเครียด เป็นกระบวนการที่ต้องใช้ความต่อเนื่อง การวางแผน และใช้เวลาอย่างเหมาะสม ซึ่งโครงสร้างวิธีการที่ใช้โดยทั่วไปในการเผชิญความ

เครียดจะใช้ 2 วิธี คือ การเผชิญแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเผชิญแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ของ Lazarus and Folkman (1984) เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง มีงานวิจัยที่ใช้โครงสร้าง วิธีการโดยทั่วไปในการจัดการกับความเครียดเป็นพื้นฐานที่พบว่า มีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงแยกย่อยออกไปอีกเป็นจำนวนมาก (Carver และคณะ, 1989) ที่อาจให้ผลทางบวก หรือทางลบในการเผชิญความเครียด ซึ่งควรค่าแก่การศึกษาทำความเข้าใจ

จากแนวคิดที่กล่าวมา จะเน้นได้ว่าการจัดการกับความเครียด เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่สำคัญ เพื่อลดความเครียด มุ่งแก้ไขปัญหาด้านเหตุ และสาเหตุจนถึงแนวทางแก้ไข เพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจ แต่เนื่องจากไม่ใช่เป็นการแก้ไขอย่างมีเหตุผลที่ถูกต้องนัก และทั้งยังขาดประสบการณ์ จึงเป็นการลดความเครียดชั่วคราว มีข้อมูลจากสำนักงาน โยบาย และแผนของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า วัยรุ่นหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย หรือฆ่าผู้อื่น ปี 2544 มีวัยรุ่นฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่า และเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมาอย่างมาก ซึ่งทำให้ผู้วิจัยซึ่งมีความถนัดด้านคนตรีสนใจที่จะศึกษาหาหนทางลดความเครียดแบบธรรมชาติ โดยใช้เสียงดนตรีมาเป็นตัวช่วยในการบำบัดลดความเครียดว่าคนตรีจะส่งผลต่อการลดความเครียดได้ และควรเป็นดนตรีแบบใด เช่น เป็นดนตรีแบบธรรมชาติ หรือดนตรีตามความชอบของวัยที่กำลังอยู่ในการศึกษาระดับปริญญาตรี

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- Kaczmarck, et al. (1990) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัย บิวแมกซิกโก ประเทศสหรัฐอเมริกา ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาแรกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษาทั่วไป 57 คน (ใช้เปรียบเทียบกับ) กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษา 24 คน อยู่ในโครงการได้รับการสนับสนุนจากรัฐ กลุ่มที่ 3 นักศึกษา 68 คน มีจุดมุ่งหมายปรับปรุงด้านวิชาการ โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวในวิทยาลัยของนิสิต เอสเอซีคิว Student Adaptation to College Questionnaire พบว่า กลุ่มที่ 3 มีความแตกต่างกับกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญในด้านวิชาการ สังคม อารมณ์ และความเคารพเชื่อมั่นในสถาบัน

- เคนพงษ์ วรรณพงษ์. (2535) ศึกษาความเครียดของตำรวจสายตรวจ : ศึกษาเฉพาะกรณีตำรวจสายตรวจ สังกัดสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ส่วนใหญ่ใช้รูปแบบการปรับตัวต่อภาวะเครียดในรูปแบบของการทำกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ หาท่างแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง ระบายอารมณ์ ปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด ส่วนวิธีการที่ใช้น้อยที่สุด ได้แก่ การหาที่พึ่งทางใจเพื่อสงบอารมณ์ เช่น ไปวัดฟังธรรม

- ศิริพร อังกานุสรณ์ (2530) ได้ศึกษาผลกระทบของสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่มีต่อความเครียดของนักศึกษา : กรณีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วิทยาเขตรังสิต พบว่า ประการแรก นักศึกษาที่ระดับความเครียดปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53 ประการที่สอง เมื่อพิจารณาจากความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ภูมิลำเนา ระดับความอดทน ระดับความสามารถในการปรับตัว ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมทางสังคม และตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดของนักศึกษาพบว่า ตัวแปรอิสระทุกตัว (ยกเว้น เพศ) ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับตัวแปรตาม (ความเครียดของนักศึกษา) เลย
- พงษ์พร สุภาวดี เพ็ญศรี ระเบียบ และวรรณิ ศักยวิวัฒน์. (2536) ศึกษาผลของสื่ออารมณ์ขันต่อระดับความเครียดในผู้ป่วยบาดเจ็บกระดูกงอก และได้รับการคั่งถ่วงกระดูกพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสื่ออารมณ์ขัน (หนังสือการ์ตูน) มีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับสื่ออารมณ์ขัน
- อุไร วิรุฬห์วิริยางกูร (2544) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดเล็กน้อย ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษามากที่สุด คือ กิจกรรมรับน้องใหม่ของคณะพยาบาลศาสตร์
- นลินี กิจบัญชา (2543) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาศรีอยุธยาโท หลักสูตรแผน ข (ภาคพิเศษ) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า นักศึกษามีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ และมุ่งแก้ปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
- จุฬาลักษณ์ (2542) ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความสามารถในการปรับตัวในระดับปานกลาง ปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการปรับตัวของนิสิต ได้แก่ เพศ ภูมิลำเนา สภาพครอบครัว และรายได้ต่อเดือนของนิสิต ส่วนปัจจัยต่อไปนี้ ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา และสภาพที่อยู่อาศัยเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
- กฤตินี (2546) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 288 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีมีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับน้อย นิสิตที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชาแตกต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนิสิตที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภูมิปัญญา การเข้าร่วมกิจกรรม และมีผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

- ดร. สิริโฉม พิเชษฐบุญเกียรติ และคณะ (2548) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ภาคปกติ พบว่า นักศึกษามีคุณลักษณะด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน ในภาพรวม และการจัดสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความเครียดที่ปรากฏทางด้านร่างกาย และทางด้านพฤติกรรมของนักศึกษา อยู่ในระดับน้อย

นักศึกษาที่มีที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีระดับความเครียดในการเรียนที่ส่งผลต่อความผิดปกติทางร่างกาย และทางพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางจิตใจ สภาพแวดล้อมในการจัดการเรียนของนักศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่ปรากฏในผลรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิธีการแก้ไขของนักศึกษาที่มีความเครียด คือ “พักผ่อน และนอนหลับ” รวมถึง “การดูหนังฟังเพลง” ตามลำดับ

- ซาติชาย (2542) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 178 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเพศชาย และเพศหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกันและมีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนนักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาที่มีรายได้ต่ำ (ต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน) จะมีการปรับตัวได้น้อยกว่านักศึกษาที่มีรายได้สูงกว่า ส่วนนักศึกษาที่มีรายได้ปานกลาง 3,001-5,000 บาทต่อเดือน) และนักศึกษาที่มีรายได้สูง (มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน) มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

- Anonymous, 2000 มีงานวิจัยบางงานที่ทำการวัดความเครียด โดยการติดอิเล็กโทรดที่บริเวณกล้ามเนื้อระหว่างคอกับหัวไหล่ (Trapezius Muscle) เนื่องจากกล้ามเนื้อนี้เป็นจุดหนึ่งที่สามารถชี้บ่งถึงความเครียดได้ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการยกศีรษะ และหมุนหัวไหล่ ซึ่งการที่คนเรามีท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การทำคออกกับโต๊ะ หรือการใช้ศีรษะ และคอหนีบโทรศัพท์ ก็จะสามารถทำให้กล้ามเนื้อนี้เกิดความตึง และทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนบนได้

- Lundberg et.al (2000) งานวิจัยของท่านั้น พบว่า ความเครียดที่มีผลต่อกล้ามเนื้อระหว่างคอกับหัวไหล่ โดยใช้กล้ามเนื้อนี้เป็นดัชนีชี้บ่งถึงความเครียด ศึกษาโดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบที่ทำให้เกิด

ความเครียดพบว่า กล้ามเนื้อมีการทำงานมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อมากขึ้น

- Brown, 1977 ได้ทดสอบใช้เครื่องตรวจวัดความเครียด เช่น เครื่อง EMG Biofeedback แล้วพบว่า เครื่องนี้ใช้ได้ง่าย แต่สำหรับประเทศไทยมีราคาในการดำเนินการค่อนข้างสูง ซึ่งท่านกล่าวว่า เครื่องมือนี้ก็มีใช้สิ่งจำเป็นเสมอไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงวางแผนว่าจะไม่ใช้การทดสอบความเครียดโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ แต่จะใช้แบบทดสอบของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นโครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูป โดยนายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล โรงพยาบาลสวนปรุง และคณะเป็นผู้พัฒนาออกแบบ เพื่อศึกษาถึงความเครียดหลังจากที่ได้ฟังดนตรีว่ามีแนวโน้มเป็นอย่างไร



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คณะศิลปศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย 3 สาขาวิชา ดังนี้ คือ 1. สาขาวิชาการโรงแรม 2. สาขาวิชาการท่องเที่ยว และ 3. สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ซึ่งมีจำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 405 คน (จากงานทะเบียนนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี และมีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี เป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองด้วยความสมัครใจ ซึ่งได้มาจากการประชาสัมพันธ์ตามสาขาต่าง ๆ ของคณะศิลปศาสตร์ด้วยการโฆษณา โดยผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดของงานวิจัย รวมทั้งบอกถึงประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับจากการเข้าร่วมการทดลองในครั้งนี้ สำหรับนักศึกษาที่สนใจ และอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยจะทำการให้ลงทะเบียน และรายละเอียดอื่น ๆ ที่สำคัญ เพื่อติดค่อนัดหมายวัน และเวลาที่จะทำการทดลองเป็นรายบุคคล และเป็นรายกลุ่มตามความเหมาะสมของผู้วิจัย นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะต้องผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือก กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ตั้งขึ้น ดังนี้

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองนั้น จะต้องมิฉะนั้นจากแบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ตั้งแต่ 3 คะแนนขึ้นไป
2. นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลอง จะต้องมิฉะนั้นคุณสมบัติ และบุคลิกภาพผ่านการสัมภาษณ์จากอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลว่ามีบุคลิกภาพเหมาะสมที่จะเป็นตัวแทนที่ดีในงานวิจัยนี้ จากเกณฑ์ที่ทีมผู้วิจัยตั้งขึ้น ทำให้มีนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คณะศิลปศาสตร์ 3 สาขา ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 405 คน แต่ผ่านเกณฑ์เพียง 90 คน (เป็นเพศชาย 20 คน เพศหญิง 70 คน) โดยในการทดลองจะสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

- 1) กลุ่มที่ฟังดนตรีธรรมชาติ จำนวน 45 คน (เพศชาย 10 คน เพศหญิง 35 คน)
- 2) กลุ่มที่จะฟังดนตรีตามความชอบ จำนวน 45 คน (เพศชาย 10 คน เพศหญิง 35 คน)

1. ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบความเครียดของสวนปรุง เพื่อเป็นการทดสอบเครื่องมือก่อน โดยทำการทดสอบ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครคณะบริหารธุรกิจ 3 สาขา คือ สาขาการบัญชีจำนวน 160 คน สาขาการเงินจำนวน 130 คนและสาขาการจัดการจำนวน 145 คน รวมทั้งหมดจำนวน 435 คน เพื่อทดสอบ คุณสมบัติของเครื่องมือ และพบว่า มีนักศึกษาแสดงความเห็นหลากหลายรูปแบบ เป็นแบบทดสอบที่ง่ายและค่อนข้างเป็นจริง เป็นแบบทดสอบที่ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ (จะมีบ้างกับพวกที่เป็นพวกเก็บตัวและไม่ค่อยแสดงออกตามความเป็นจริง) อย่างไรก็ตาม แบบวัดนี้เป็นแบบที่เหมาะสมและประหยัดดี สามารถใช้แก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี แต่ควรมีคำถาม และจำนวนข้อมากกว่านี้ เพราะหากนักศึกษามาทดสอบบ่อยๆ จะทำให้ผลการวัดความเครียดคลาดเคลื่อน เป็นแบบที่ไม่ควรให้ทำบ่อยๆ และเพื่อให้ทันต่อยุคสมัย ควรมีความหลากหลาย เพื่อการทดสอบในหลายๆวัย ฯลฯ

แต่โดยภาพรวมผู้วิจัยพบว่าทุกหน่วยตัวอย่างมีความเห็นว่า เป็นแบบทดสอบที่มีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพในระดับดี

2. แผ่นซีดีดนตรีธรรมชาติ ผู้วิจัยได้เลือกหาแนวดนตรีของหลายบริษัท ซึ่งเป็นแนวดนตรีสำหรับใช้เพื่อผ่อนคลาย เนื่องจากผู้วิจัยคลุกคลีกับดนตรีมานานพบว่า ดนตรีธรรมชาติที่มีทำนองเพลงจะให้ความรู้สึกผ่อนคลายได้ดีต้องมีการผสมผสาน โดยการเรียบเรียงเสียงประสานจะผ่อนคลายได้ดีมากกว่า ดนตรีธรรมชาติที่เป็นแบบธรรมชาติล้วน ๆ แต่จะมีปัญหาเรื่องลิขสิทธิ์เพลงสากลเหล่านั้น ซึ่งปัจจุบันแนวดนตรีธรรมชาติที่ผสมผสานเหล่านี้ มีจำหน่ายมากมายหลายบริษัทมาก ผู้วิจัยจึงเลือกแนวดนตรีธรรมชาติของคุณจรัส เสวดาภรณ์ เพราะท่านได้ให้ความร่วมมือและมีความยินดีให้เผยแพร่ได้ ซึ่งผู้วิจัยขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้และจะได้ทำหนังสือขอบคุณในภายหลัง

3. แผ่นซีดีดนตรีตามความชอบ ผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถาม โดยแจกแบบสอบถามให้นักศึกษามหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล คณะศิลปศาสตร์ทั้ง 3 สาขา เพื่อหาบทเพลงที่นักศึกษาส่วนใหญ่มีความ สนใจ พบว่ามีบทเพลงค่อนข้างหลากหลายรูปแบบเป็นบทเพลงประเภทรัก, เสรี, เพลงหวาน, เพลงจากละคร โทรทัศน์, เพลงจากงานโฆษณา ฯลฯ จึงต้องพิจารณาให้เหมาะสมที่สุด

นอกจากนี้ ยังพบปัญหาจากบทเพลง ซึ่งมีลิขสิทธิ์ทุกงานเพลง เพราะแต่ละบริษัทให้ความร่วมมือน้อยมาก ผู้วิจัยจึงใช้บทเพลง ซึ่งอยู่ในกลุ่มที่นักศึกษาเลือกไว้ด้วย และได้รับความเอื้อเฟื้ออย่างดีจากบริษัทของคุณ โก้ มิสเตอร์แซกแมน มา 5 บทเพลง ซึ่งเป็นบทเพลงซ้ำๆ ฟังสบาย โดยได้คัดเสียงร้องออก และตัดต่อให้แต่ละเพลงบรรเลงอย่างต่อเนื่องกันตลอด

4. การทดสอบเครื่องมือ (ด้านบทเพลงทั้ง 2 ประเภท)

ผู้วิจัยได้ใช้อาสาสมัคร ซึ่งเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีจิตอาสาเข้ามาทดลอง 100 คน (โดยต้องทำแบบทดสอบความเครียด) แบ่งออกเป็นกลุ่มละ 50 คน โดยการสุ่มและให้ทดลองฟังบทเพลงจนจบเพลงประมาณ 3 เพลงต่อกลุ่มสลับกันไปมาจนครบจำนวน 100 คน หลังจากฟังให้ทำแบบทดสอบความเครียดที่เตรียมไว้ พบว่า ส่วนใหญ่มีเกณฑ์ความเครียด 1-2 คือจัดอยู่ในกลุ่มที่ไม่มี ความเครียดนั่นเอง หมายความว่าก่อนหน้านี้ กลุ่มทดลองเครียดหรือไม่ ไม่ต้องไปสนใจ แล้วนักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 60 อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่เครียด ซึ่งผู้วิจัยทดลองบทเพลงทั้ง 2 บทเพลง ใช้ได้ผลเช่นเดียวกันแต่พบว่ามีความแตกต่างเล็กน้อยคือ กลุ่มที่ฟังดนตรีตามความชอบมีเกณฑ์ความเครียดน้อยกว่ากลุ่มที่ฟังดนตรีตามธรรมชาติเล็กน้อยแทบจะไม่มีผลขัดแย้งกัน แต่พบว่าการฟังบทเพลงไม่ควรให้ฟังครึ่ง ๆ กลาง ๆ ควรฟังให้จบบทเพลงจริงๆ และบรรยากาศในการได้ฟังควรเป็นที่ค่อนข้างเหมาะสม เช่น มีเก้าอี้นุ่ม ๆ ที่มีพนักพิงและตัวแขนให้สบาย บรรยากาศควรมีอุณหภูมิประมาณ 25 - 26 องศาเซลเซียสและควบคุมระดับแสงไฟให้ลดลงและเพิ่มขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับบทเพลง โดยเฉพาะ ควรเป็นส่วนตัวและเสียงบทเพลงควรมีความดังพอควรหรือค่อนข้างเบา และควรแนะนำกลุ่มทดลองก่อนทดลองฟังเพลง เช่น พูดว่า “ให้ทำใจให้สบายๆ วางทุกอย่างที่เป็นปัญหาไว้ก่อน และกำหนดจิตใจให้ผ่อนคลายพร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ โดยไม่จดจ่อถึงลมหายใจ และในใจก็ให้นึกถึงความมืดพร้อมกับหลับตาและวางใจให้สงบ และปากก็ค่อยๆ พูดว่า ผ่อนคลายๆ” ประมาณ 1 นาทีหรือจนกว่าร่างกายจะไม่คิดถึงคำพูด พร้อมกับฟังบทเพลง โดยสร้างความรู้สึกร่างกายกับบทเพลงสามารถเข้ากันได้ หรือเป็นส่วนประกอบของกันและกัน ขณะเดียวกันก็ค่อยๆ หรี่แสงไฟลง อยู่ในระดับแสงสลัวเหมือนเวลายามเช้าประมาณ 5.30 น.

จากกระบวนการดังกล่าว ทีมผู้วิจัย จะอธิบายให้ผู้รับการทดลองเข้าใจ และสามารถให้ทดลองกับกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มๆ ได้โดยไม่ต้องใช้หูฟังเป็นรายบุคคล ซึ่งเป็นการทดลองที่สะดวก และประหยัดค่าใช้จ่าย

จะทดลองดังกล่าวกับเครื่องมือคือ ซิตีบทเพลงดนตรีธรรมชาติและดนตรีตามความชอบ จะทดสอบเครื่องมือเพื่อให้ได้เครื่องมือที่เหมาะสมกับกลุ่มทดลองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริงตามเป้าหมายของงานวิจัย

5. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย การลงมือดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้กระทำเป็นขั้นตอนดังนี้

5.1 ระยะเวลาเตรียมความพร้อม โดยผู้วิจัยทำการประชาสัมพันธ์ที่คณะศิลปศาสตร์ เชิญชวนให้นักศึกษาอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองและชี้แจงถึงเหตุผลและประโยชน์ของการทดลอง หากมีนักศึกษาคงใจอาสาสมัครให้ลงทะเบียนประวัติและรายละเอียดสำคัญไว้ เพื่อนัดหมายและปฐมนิเทศให้เข้าใจตรงกัน

5.2 จากทะเบียนจะมีรายละเอียด และรายชื่ออาสาสมัคร ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มคนตรีตามความชอบและกลุ่มคนตรีธรรมชาติ

5.3 ขั้นตอนทดลอง ซึ่งมีขั้นตอนคือ

5.3.1 ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เลือกไว้ มาทำแบบวัดความเครียดที่เตรียมไว้และทีมงานวิจัย (อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญและคฤกกคกับนักศึกษาจะสัมภาษณ์พูดคุยและคัดแยกไว้ด้วยอีกชั้นหนึ่ง) จะคัดเลือกตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิจัยนี้ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และแม้จะเป็นผู้ไม่ผ่านเกณฑ์ผู้วิจัยก็นำเข้าร่วมการทดลองฟังบทเพลงด้วยแต่จะนำมาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาหาความแตกต่างหรือความเปลี่ยนแปลงอื่นๆ และเพื่อให้เป็นธรรมชาติโดยกลุ่มตัวอย่างจะ ไม่รู้ตัวเองเลยว่า ใครผ่านเกณฑ์หรือใครไม่ผ่านเกณฑ์

5.3.2 ให้บรรดากลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครเข้าห้องทดลองที่เตรียมไว้และได้อธิบายการเตรียมตัวกลุ่มทดลองดังรายละเอียดในข้อ 4 ข้างต้นเพราะการอธิบายดังในข้อ 4 จะเป็นขั้นตอนสำคัญมากขั้นตอนหนึ่งเพื่อให้งานวิจัยได้ผลดี และตรงตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย เข้าฟังบทเพลงทั้ง 2 ประเภท ประมาณจบ 3 บทเพลง และให้กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครทำประมาณ 5 - 10 นาที และนำกลุ่มตัวอย่างนี้มาตอบแบบทดสอบความเครียด

5.3.3 ให้กลุ่มตัวอย่างพัก 1 - 2 สัปดาห์จึงนัดหมายมาทำการทดลอง โดยใช้ขั้นตอนเดิมใน 5.3.1 และ 5.3.2 แต่ให้กลุ่มตัวอย่างฟังบทเพลงสลับกันแล้วพัก 10 นาทีจึงทำการตอบแบบทดสอบความเครียด

5.3.4 ให้กลุ่มตัวอย่างพักประมาณ 1 - 2 สัปดาห์ จึงนัดหมายมาทำการทดลองทั้ง 2 กลุ่มอีกครั้งรอบนี้ จะให้ฟังบทเพลงที่มีเสียงร้องและเป็นเพลงวัยรุ่นสมัยใหม่ เพื่อจะทดสอบหาข้อมูลหรือได้รับข้อมูลที่แตกต่างอันจะเป็นประโยชน์ภายหน้าต่อไป

6. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

6.1 ต้องรวบรวมอย่างระมัดระวัง โดยจะเก็บข้อมูลจากแบบทดสอบวัดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อน และหลังการทดลอง

6.2 บันทึกค่าความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและนำค่าเหล่านี้มาใช้ในการวิเคราะห์

6.3 ทำการรวบรวมทั้ง 2 กลุ่มคือ

6.3.1 กลุ่มนักศึกษาที่ฟังบทเพลงตามความชอบ

6.3.2 กลุ่มนักศึกษาที่ฟังบทเพลงดนตรีธรรมชาติ

6.4 นำข้อมูลทั้งหมดบันทึกค่าลงในตาราง

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 รายงานค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด จากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 ประเภท โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดซึ่งทดสอบใช้ก่อนการทดลอง โดยเปรียบเทียบทั้ง 2 ประเภทโดยใช้ t-test

7.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด จากแบบวัดสวนปรุงของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากประเภททำก่อนและหลังการทดสอบโดยใช้ t-test

8. การนำเสนอข้อมูล

1. แสดงตารางข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ จำนวน, แยกเป็นสาขา อายุ และเพศ
2. แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง ในการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบกับกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ นำเสนอในรูปแบบตาราง
3. แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากแบบวัดความเครียดของสวนปรุงในกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มทำในช่วงก่อนและหลังการทดลองโดยนำเสนอเป็นตาราง

ตอนที่ 1

- แสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และสาขา โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ตอนที่ 2

- แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) จากคะแนนแบบวัดความเครียดของสวนปรุง โดยเสนอเป็นตารางเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ

และกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติด้วย t-test เพื่อศึกษาลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

- แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) จากคะแนนของแบบวัดความเครียดของสวนปรุง โดยเสนอเป็นตารางเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ โดยทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย t-test เพื่อศึกษาว่าดนตรีทั้ง 2 แบบ มีผลต่อการทำให้ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มลดลงหลังจากที่ได้ฟังดนตรีแล้ว และดนตรีประเภทใดมีประสิทธิภาพต่อการลดความเครียดมากกว่ากัน

ตอนที่ 1

- แสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สาขา และชั้นปี โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามสาขาด้วยสถิติเชิงพรรณนา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คณะศิลปศาสตร์		
สาขา	จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การทดลอง	
	ดนตรีตามความชอบ	ดนตรีธรรมชาติ
1. วิชาการโรงแรม	15	15
2. วิชาการท่องเที่ยว	15	15
3. วิชาภาษาอังกฤษ	15	15
เพื่อการสื่อสารสากล		
รวม	45	45

จากตารางที่ 1 มีกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติทั้งหมด 90 คน ประกอบด้วย นักศึกษาจากคณะศิลปศาสตร์ 3 สาขา สาขาละ 15 คน

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามสาขา ด้วยสถิติเชิงพรรณนา

สาขา	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้ฟัง ดนตรีตามความชอบ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้ฟัง ดนตรีธรรมดา	รวม
1. วิชาการโรงแรม	15	15	30
2. วิชาการท่องเที่ยว	15	15	30
3. วิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล	15	15	30
รวม	45	45	90

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นถึงจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสาขา ในกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ ประกอบด้วย กลุ่มสาขาวิชาการ โรงแรม จำนวน 45 คน กลุ่มสาขาวิชาการท่องเที่ยว จำนวน 45 คน กลุ่มสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล จำนวน 45 คน รวมเป็น 90 คน

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนตามอายุ และเพศของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเกณฑ์เงื่อนไข และได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมดาด้วยสถิติเชิงพรรณนา

เกณฑ์เงื่อนไข	อายุ	เพศ		จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
		ชาย	หญิง	
ดนตรีตามความชอบ	18	1	4	5
	19	6	23	29
	20	2	5	7
	21	1	3	4
รวม		10	35	45

เกณฑ์เงื่อนไข	อายุ	เพศ		จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
		ชาย	หญิง	
คนตรีธรรมชาติ	18	2	3	5
	19	5	24	29
	20	2	5	7
	21	1	3	4
รวม		10	35	45

จากตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่มีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มที่อยู่เกณฑ์ และเข้าเงื่อนไขชุดละ 4 คน คือ กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ 45 คน เป็นเพศชาย 10 คน เพศหญิง 35 คน และกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างอายุ 19 ปี และกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 18 – 21 ปี ในขณะเดียวกัน กลุ่มที่ได้ฟังคนตรีธรรมชาติ จำนวน 45 คน เป็นเพศชาย จำนวน 10 คน เพศหญิง จำนวน 35 คน กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 19 ปี และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 21 ปี

ตารางที่ 4 แสดงคะแนนสูงสุด, ค่าสุด และคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง กลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังคนตรีธรรมชาติด้วยสถิติเชิงพรรณนา และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และคนตรีธรรมชาติด้วย t -test

	กลุ่ม ตัวอย่าง	ค่าน้อย ที่สุด	ค่ามากที่สุด	ค่า Mean	SD	T
คนตรีตามความชอบ	45	15	23	18.4	2.61	0.987*
คนตรีธรรมชาติ	45	15	24	18.6	2.80	

จากตารางที่ 4 ในกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุงเท่ากับ และมีคะแนนค่าสุดเท่ากับ 20 คะแนน สูงสุดเท่ากับ 40 ในขณะที่กลุ่มที่ได้ฟังคนตรีธรรมชาติมีคะแนนเฉลี่ยจาก

แบบวัดความเครียดสวนปรง เท่ากับ 18.4, SD = 2.61 และมีคะแนนต่ำสุด เท่ากับ 15 คะแนน สูงสุดเท่ากับ 23 คะแนน และเมื่อนำคะแนนมาเฉลี่ยในช่วงก่อนการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม มาทดสอบความแตกต่างด้วย t-test พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีระดับความเครียดที่วัดได้จากแบบวัดความเครียดของสวนปรง และในช่วงก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนแบบวัดความเครียดของสวนปรงก่อน และหลังการทดลองในช่วง 10 นาทีแรก และ 10 นาทีหลังของการทดลอง โดยเสนอเป็นตารางเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ 45 คน และดนตรีธรรมชาติ 45 คน วิเคราะห์ผลต่างของคะแนนความเครียดจากแบบวัดในช่วงก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และผลต่างของความเครียดในอีก 10 นาทีแรกของการทดลองกับ 10 นาทีหลังการทดลอง โดยเสนอเป็นตารางเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนจากแบบวัดความเครียดสวนปรง ระหว่างกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเครียดของสวนปรงในกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ โดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลองด้วย t-test

เกณฑ์เงื่อนไข	เวลาการทดลอง	กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	df	t
ดนตรีตามความชอบ	ก่อนการทดลอง	45	5.42	1.29	44.25	8.472*
	หลังการทดลอง	45	4.37	1.32		
ดนตรีธรรมชาติ	ก่อนการทดลอง	45	5.36	1.26	44.25	8.163*
	หลังการทดลอง	45	4.28	1.34		

จากตารางที่ 5 ในกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดของสวนปรงในช่วงก่อนการทดลองเท่ากับ 5.42, SD = 1.29 ในขณะที่หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดของ

สวนปรงเท่ากับ 4.37, $SD = 1.32$ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความเครียดของสวนปรงพบว่า กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบช่วงก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01และส่วนในกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดของสวนปรงในช่วงก่อนการทดลองเท่ากับ 5.36, $SD = 1.26$ ในขณะที่หลังการทดลองนั้น มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดของสวนปรงเท่ากับ 4.28, $SD = 1.34$ ซึ่งจากการเปรียบเทียบคะแนนพบว่า กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติช่วงก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนความเครียดช่วงก่อนการทดลอง และหลังการทดลองต่างกันทั้ง 2 กลุ่ม โดยหลังการทดลองจะมีความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของผลต่างระหว่างคะแนนจากแบบวัดความเครียดของสวนปรงในช่วงก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ กับกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติด้วย t – test

กลุ่ม	กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD)	df	t
ดนตรีตามความชอบ	45	0.64	0.665	88.5	0.277*
ดนตรีธรรมชาติ	45	0.61	0.650		

จากตารางที่ 6 ในกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ มีผลต่างระหว่างคะแนนความเครียดในช่วงก่อนการทดลอง กับหลังการทดลองที่ได้จากแบบวัดความเครียดของสวนปรง คือ ค่าเฉลี่ย = 0.64 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.665 และในส่วนของกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติมีผลต่างระหว่างคะแนนความเครียดในช่วงก่อนการทดลองกับหลังการทดลองที่ได้จากแบบวัดของสวนปรง คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) = 0.61 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) = 0.650 ซึ่งเมื่อนำมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วย Independent Sample t – test พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า คนตรีทั้ง 2 ประเภท ใช้ในการลดความเครียดได้ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเพื่อศึกษาผลของดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติที่มีต่อการลดความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 90 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 20 คน และเพศหญิง จำนวน 70 คน ซึ่งมีอายุอยู่ในระหว่าง 18 – 21 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ 3 สาขา คือ 1. สาขาวิชาการโรงแรม 2. สาขาวิชาการท่องเที่ยว 3. สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบ Pretest – Posttest Design โดยมีตัวแปรอิสระ คือ ดนตรี 2 ประเภท ได้แก่ ดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ และสำหรับตัวแปรตาม คือ ระดับความเครียดของสวนปรุง ซึ่งได้ทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) จากคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากแบบวัดความเครียดนี้ ในช่วงก่อนการทดลองเพื่อศึกษาลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งช่วงก่อน และหลังการทดลองในช่วง 5 – 10 นาทีแรกของการทดลอง และ 5 – 10 นาทีหลังการทดลอง โดยเสนอเป็นตารางเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ โดยนำผลต่างของคะแนนจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง ในช่วงก่อน และหลังการทดลองในช่วง 5 – 10 นาทีแรกของการทดลอง และ 5 – 10 นาทีหลังของการทดลองของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ เพื่อศึกษาว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามชอบจะมีระดับความเครียดในช่วงหลังการทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอภิปรายผลที่วิจัยตามสมมติฐานที่เสนอไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จะมีระดับความเครียดลดลงหลังจากที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังจะเป็นได้จากตาราง 5 พบว่า คะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบในช่วงหลังการทดลอง (Mean = 4.37, SD = 1.32) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Mean = 5.42, SD = 1.29) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 [$t(44) = 8.472, P < .01$] และในกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ มีคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงในช่วงหลังการทดลอง (Mean = 4.28, SD = 1.34) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Mean = 5.36, SD =

1.26) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 [$t(44) = 8.163, P < .01$]

ผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาได้ฟังดนตรีตามความชอบ และนักศึกษาที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติมีระดับความเครียดลดลงทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากที่ได้ฟังดนตรีเป็นเวลา 20 นาที ทั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ดนตรีทั้ง 2 ประเภท มีผลทำให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดตามการรับรู้ของตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับช่วง 5 – 10 นาทีแรกของการทดลอง ซึ่งจะเห็นได้ว่า ระดับความเครียดตามการรับรู้ที่ได้จากแบบวัดการผ่อนคลายมีความเปลี่ยนแปลง คือมีระดับความเครียดลดลง ทั้งนี้เนื่องจากดนตรีมีความเกี่ยวข้อง และมีผลต่อมนุษยชาติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกนึกคิด ทั้งโดยตรง และโดยอ้อม ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจขึ้น บทเพลงที่ดูใจ หรือแม้แต่บทเพลงที่เป็นธรรมชาติ ความดัง ค่อย จังหวะความเร็ว, ช้า, ช้ามากที่สุด หรือการผ่อนจังหวะเร็ว จังหวะในแต่ละบทเพลงส่งผลต่อผู้ที่ได้สัมผัสทางประสาทหูที่มีความสมบูรณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกในเชิงบวก เป็นการผ่อนคลายให้จิตใจสดชื่น มีความสุข สงบ และสามารถปลุกเร้าให้ผู้ฟังมีความเปลี่ยนแปลงความรู้สึกได้ ทั้งในเชิงผ่อนคลาย และเชิงฮักเหมิ

อย่างไรก็ตาม ในเหตุผลของความรู้สึกเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อันเนื่องมาจากเสียงดนตรี องค์ประกอบของดนตรี อันได้แก่ ท่วงทำนอง การประสานเสียง ลีลาจังหวะ รวมถึงความดัง ความเบา ความถี่ของคลื่นเสียงที่สามารถส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติได้ทั้งโดยตรง และโดยอ้อม เช่น หากเป็นเสียงสูง ๆ และค่อนข้างมีจังหวะเร่งเร้า มีความดัง ก็จะส่งผลให้เกิดความเครียดได้ และในทางตรงกันข้าม หากเป็นเสียงต่ำ ๆ หรือเสียงปานกลาง จังหวะช้า ผ่อนคลาย เสียงนุ่มนวล ไม่ดังจนเกินไป ก็จะทำให้เกิดความผ่อนคลาย Alvin (1975) เคยเสนอไว้ว่า จังหวะเพลงที่เร็วกว่าอัตราการเดินเฉลี่ยของหัวใจมนุษย์ 80 – 90 ครั้งต่อนาที จะเพิ่มความตึงเครียด ส่วนจังหวะที่ช้ากว่าอัตราการเดินเฉลี่ยของหัวใจมาก ประมาณ 40 – 60 ครั้งต่อนาที จะทำให้เกิดความล้าใจ และในระดับจังหวะที่เกาะประมาณ 60 ครั้งต่อนาที จะมีผลทำให้จิตใจสงบ

สำหรับผู้วิจัย ในงานวิจัยครั้งนี้ ในส่วนของดนตรีตามความชอบที่ได้มาจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างถึงบทเพลงที่ชอบ แต่ผู้วิจัยไม่สามารถใช้บทเพลงที่กลุ่มตัวอย่างชอบได้ทั้งหมด เพราะมีปัญหาหลายประการ เช่น การขออนุญาต และลิขสิทธิ์ บทเพลงมีความหลากหลายไปหลายแนวทาง เป็นบทเพลงจากละคร บทเพลงจากศิลปินต่างประเทศ เป็นต้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้บทเพลงของคุณไก่ แจ๊กแมน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้เลือกไว้บ้าง แต่ไม่มาก ซึ่งมีความสะดวก และลดปัญหาต่าง ๆ ลงได้อย่างมาก

สมมติฐานที่ 2 หลังจากได้ฟังดนตรี นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบจะมีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ

ผลของการวิจัยปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังจะเห็นได้จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลต่างระหว่างคะแนนความเครียด จากแบบวัดความเครียดของสวนปรุงในช่วงก่อนการทดลองกับคะแนนในช่วงหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ (Mean = 0.64, SD = 0.66) ส่วนในกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ (Mean = 0.61, SD = 0.65) ซึ่งเมื่อได้นำมาวิเคราะห์ด้วย t-test แล้ว พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน [t (88.5) = .277]

ผลจากการวิจัยที่พบว่า หลังจากกลุ่มนักศึกษาได้ฟังดนตรีแล้ว กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากธรรมชาติเป็นสิ่งที่ผูกพันกับมนุษย์ โดยเฉพาะดนตรีจะมีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์ตั้งแต่ยังไม่เกิด จนกระทั่งเกิด แก่ชรา ป่วย และหมดอายุในที่สุด ผู้วิจัยเองได้คลุกคลีกับงานดนตรีมานานพบว่า ดนตรีมีอิทธิพลต่อชีวิตอย่างมากแทบจะทุกวัยของมนุษย์เลยก็ว่าได้ ดังนั้น ดนตรีจึงกล่าวได้ว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญ และมีประสิทธิภาพอย่างมากในการใช้ดูแลและบำบัดคนทุกเพศทุกวัย แต่อาจเป็นไปได้ที่ผู้วิจัยฟังดนตรีที่นักศึกษาชอบมาหลอม หรือดัดแปลงให้เสมือนเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งก็อาจเป็นไปได้ และกรรปกับผู้วิจัยใช้เทคนิคการผ่อนคลายในการนั่งสมาธิ แนะนำกลุ่มนักศึกษาก่อนที่จะมีการฟังบทเพลง ซึ่งทำให้ผู้ฟังวางความรู้สึกผ่อนคลายไปกับบรรยากาศรอบข้าง และคำแนะนำ จนไม่ได้สนใจ หรือให้ความสำคัญกับบทเพลงที่ชอบอย่างควรจะเป็น กรมสุขภาพจิต (2542) ได้เคยเสนอไว้ว่า หากเพลงใดสามารถทำให้ความรู้สึกสบายใจ ทำให้รู้สึกร่าเริง แจ่มใสได้ ก็ให้เลือกฟังบทเพลงนั้นในเวลาที่รู้สึกเครียด เพลงที่ช่วยคลายเครียดได้มีตั้งแต่เพลงลูกทุ่ง เพลงไทยเดิม เพลงไทยสากล เพลงคลาสสิก ฯลฯ ซึ่งเป็นบทเพลงที่มีจังหวะ ทำนอง เนื้อร้อง และนักร้องที่ชอบนั่นเอง บทความนี้ก็เป็นหลักฐานชั้นหนึ่งที่ทำให้เห็นได้ว่า บทเพลงที่ชอบควรเป็นบทเพลงที่ค้อมมีเนื้อร้อง และนักร้องที่ชอบ แต่ในการทำวิจัย ผู้วิจัยต้องสร้างสถานการณ์ของบทเพลงให้มีรูปแบบคล้ายกัน จนบางครั้งแทบจะแยกไม่ออกว่าบทเพลงที่ชอบเป็นบทเพลงที่ชอบของกลุ่มนักศึกษา หรือเป็นบทเพลงธรรมชาติกันแน่ เพราะผู้วิจัยคิดเสียงร้อง และไม่มีคำร้องใด ๆ นอกจากแนวทำนองของบทเพลง ขณะเดียวกัน Miyake (nd) ได้กล่าวว่า เสียงธรรมชาติ เช่น เสียงลำธาร เสียงนกร้อง มีผลช่วยให้คนเกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากสภาวะที่ตึงเครียด ดังนั้น ด้วยเหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้ จึงทำให้ดนตรีทั้ง 2 ประเภท ได้แก่ ดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จึงสามารถลดความเครียดได้ไม่

แตกต่างกัน เพราะรูปแบบของงานดนตรีคล้ายคลึงกันด้วยข้อจำกัด แต่อย่างไรก็ตาม ผลจากการวิจัย คนตรีทั้ง 2 ประเภท สามารถนำมาใช้ในการลดภาวะเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้เป็นอย่างดี

งานวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า หลังการทดลอง นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และนักศึกษที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ จะมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และดนตรีตามความชอบกับดนตรีธรรมชาติที่ผู้วิจัยนำมาใช้นี้ มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดได้ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากบทเพลงตามความชอบที่นำมาคัดแปลงบรรยากาศ และข้อจำกัดของลิขสิทธิ์เพลงก็ดี ทำให้กลุ่มนักศึกษามีความเครียดลดลง ได้อย่างไม่แตกต่างกัน ซึ่งค้ำกับนักวิจัยบางคน เช่น Gerdner (2000) พบว่า คนตรี 2 ชนิด มีประสิทธิภาพ สามารถลดความกระวนกระวายได้อย่างชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเส้นฐาน และดนตรีที่เลือก โดยอิงตามความชอบ และภูมิหลังของแต่ละบุคคลต่อการลดความกระวนกระวายในผู้ป่วยสูงอายุ หรือแม้แต่ผู้วิจัย ซึ่งเคยเป็นนักดนตรีอาชีพ เวลาเล่นบทเพลงที่ผู้นำขอมาก็จะมีรอยยิ้ม และเสียบปรบมือเสมอ แต่ถ้าเล่นบทเพลงที่ผู้นำไม่ได้ขอมาก็จะมีแต่ความเจ็บกลับมา หรือบางครั้งผู้ขออาจถูกขึ้นจากโต๊ะ หรือไปจากการฟังบทเพลงก็มี

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยก็ต้องขอขอบรับผลการวิจัยนี้ จากเหตุผล และสภาพความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบันทางวิชาการแบบวิทยาศาสตร์ แต่หากมีโอกาส ผู้วิจัยคิดว่า จะพยายามศึกษา และหาบทเพลงทดสอบ เพื่อที่อาจจะใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. คนตรีตามความชอบ มีปัญหาในการเลือกสรรที่จะนำมาใช้อย่างมาก เพราะนักศึกษาได้เลือกมาก่อนค่อนข้างหลากหลาย และเมื่อคัดเลือกบทเพลงแล้ว ก็จะพบกับปัญหาของลิขสิทธิ์ของค่ายเพลง ซึ่งให้ความร่วมมือน้อยมาก และเมื่อได้บทเพลงมาแล้ว จากบริษัท ซิลลิน กรุป เรคคอร์ด โดยคุณ โก้ มิสเตอร์แจ็กแมน ก็มีปัญหาคัดเลือกมาตัดเสียงร้องออกเป็นบทเพลงบรรเลงล้วน ๆ ซึ่งสูญเสียธรรมชาติของบทเพลงนั้น ๆ ไปอย่างสิ้นเชิง และส่งผลให้การลดความเครียดมีความแปรปรวนได้

2. จำนวนประชากรมีจำนวนมาก แต่กลุ่มตัวอย่างนั้น ได้ผ่านการคัดเลือกค่อนข้างน้อย และเวลาในการคัดเลือกมีน้อย เพราะนักศึกษามีกิจกรรมการเรียน และงานการเรียนค่อนข้างมาก

3. การจัดหาห้องที่มีคุณสมบัติในการทดลองนั้น ค่อนข้างที่จะหายาก จึงต้องค่อย ๆ ทดสอบให้ได้ครบคุณสมบัติ และได้คุณภาพมากที่สุด
4. การนัดหมายนักศึกษา เพื่อการทดลองให้มาพร้อมกันนั้น ค่อนข้างทำได้ยาก เพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงมีกิจกรรม เช่น กีฬา การเรียนของนักศึกษาที่มีงานจากอาจารย์ค่อนข้างมาก



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติที่มีต่อความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งสรุปผลการศึกษาได้ดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุงของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบในช่วงหลังการทดลอง (Mean = 4.37, SD = 1.32) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Mean = 5.42, SD = 1.29) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 [$t(44.2) = 8.472^*$, $P < .01$] และในกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ มีคะแนนความเครียดจากแบบวัดสวนปรุงในช่วงหลังการทดลอง (Mean = 4.28, SD = 1.34) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Mean = 5.36, SD = 1.26) อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ .01 [$t(44.2) = 8.163^*$, $P < .01$]

2. ผลการวิจัยนั้นพบว่า ค่าเฉลี่ยของผลต่างระหว่างคะแนนความเครียดของสวนปรุง ในช่วงก่อนการทดลองกับคะแนนในช่วงหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ (Mean = 0.64, SD = 0.660) ส่วนในกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฟังดนตรีธรรมชาติ (Mean = 0.61, SD = 0.605) ซึ่งนำมาวิเคราะห์ด้วย t - test แล้วพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน [$t(88.5) = .277$]

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่า ดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ สามารถใช้ลดความเครียดของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 18 – 21 (วัยรุ่น) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ หลังจากที่ได้ฟังดนตรีแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อน ได้ฟังดนตรี และดนตรีทั้งสองประเภทนี้มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดในคนกลุ่มนี้ได้ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาอย่างเป็นธรรมชาติมากกว่านี้ ในกรณีจะเปรียบเทียบคนตรี 2 ประเภท เช่น คนตรีตามความชอบ ควรเป็นบทเพลงที่มีเสียงร้องจริง ๆ เป็นต้น เพื่อจะได้ความชัดเจนในความแตกต่างของการลดความเครียดได้จริง ๆ
2. ควรศึกษาถึงผลของคนตรีที่มีต่อสุขภาพจิต และอารมณ์ต่าง ๆ ของวัยรุ่น ซึ่งสามารถนำไปสู่การลดภาวะความขัดแย้งในด้านต่าง ๆ อย่างเป็นรูปแบบ
3. ควรศึกษาผลของคนตรีตามความชอบ และคนตรีธรรมชาติ ซึ่งมีผลต่อคนในวัยอื่น ๆ อันจะนำไปสู่การพัฒนาความคิด และจิตใจ เพื่อให้คนวัยต่าง ๆ มีคุณภาพชีวิตที่มีความสุข สัมกับวัย และลดปัญหาต่าง ๆ ได้มากขึ้น



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด. นนทบุรี:

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือคลายเครียด. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ :

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กิติพงษ์ ขัตติยะ. (2544). การศึกษาความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2543 มหาวิทยาลัย

แม่โจ้. (รายงานการวิจัย). เชียงใหม่ : คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2544). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 2).

เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กฤตินี (2546). ปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร: 2545.

ขนิษฐา วิเศษสาคร. (2529). “อารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัย 2 กรณีศึกษา นักศึกษาสถาบัน

เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง” วารสารจิตวิทยาคลินิก ปีที่ 47.

ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2529. หน้า 9 – 17.

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2545). ความเครียด (Online) แหล่งที่มา:

<http://www.mahidol.ac.th/ra/rapc/m1.html>[4 ตุลาคม 2545]

คลินิกคลายเครียด โรงพยาบาลสวนปรุง. (2544). มารู้จักความเครียด และกลวิธีรวบยอดในการพิชิต

ความเครียด. เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง.

จุฬาลักษณ์ (2542). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาแรก.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชูศักดิ์ ปานปรีชา. (2529). จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ชาติชาย (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ. คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยี

พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

ฉัตรกัญญ์ ปิยะธนานนท์. (2547). **ความเครียด และพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของพนักงานบริษัทเชียงใหม่ฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**

ดร. สิริ โฉม พิเชษฐบุญเกียรติ และคณะ. (2548). “ความเครียดในการเรียนของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี. ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

เด่นพงษ์ วรรณพงษ์. (2525). **ความเครียดของตำรวจสายตรวจ: ศึกษาเฉพาะกรณีตำรวจสายตรวจ สังกัดสถาบันตำรวจอำเภอเมือง นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ สังคมศาสตร์ และ มนุษยศาสตร์ มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**

เทิดศักดิ์ เศษคง. (2539). **วิถีแห่งการคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: มติชน.**

นราธร ศรีประสิทธิ์. (2529). **ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์ การแพทย์ และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.**

นลินี กิจบัญญัติ. (2543). **ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรแผน ข (ภาคพิเศษ). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**

ผจงพร สุภาวิดา เทีฤศรี ระเบียบ และวรรณิ สัตยวิวัฒน์. (2536). **ผลของสื่ออารมณ์ขันต่อระดับความเครียดในผู้ป่วยบาดเจ็บกระดูก และได้รับการดัดอวัยวะกระดูก.**

พิชากค์ ประทีปเสถียรกุล. (2541). **ผลของคนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยขณะได้รับการผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.**

ศุภชัย ยาวประภาส. (2525, มิถุนายน). “ความเครียดของนักบริหาร ปัญหา และทางออก” วารสาร สังคมศาสตร์. 19(2), 62-92.

ศิริพร อังคานุสรณ์. (2530). **ผลกระทบของสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่มีต่อความเครียดของนักศึกษา : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา และมานุษยวิทยา มหาบัณฑิต คณะสังคมวิทยา และมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**

สถาพร กลางคร. (2540). ผลของการฟังดนตรีตามความรู้สึกรับต่อการลดความวิตกกังวลของบุคคล
ที่มีภาวะเจ็บป่วย และรู้สึกตัวในห้อง ICU. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขา
จิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

สุกรี เจริญสุข. (2532). จะฟังดนตรีอย่างไรให้ไพเราะ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

สุขภาพจิต, กรม. (2542). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต. (เอกสารไม่ตีพิมพ์)

สุจริต สุวรรณชีพ. (2532, กรกฎาคม – ธันวาคม). ความเครียด, วารสารจิตวิทยาคลินิก. 19(2), 1-4.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และวุฒิชัย มูลศิลป์. (2534). วิธีจัดการกับความเครียด. กรุงเทพมหานคร :
แสงศิลป์การพิมพ์.

เสาวนีย์ สังฆโสภณ. (2541). ดนตรีเพื่อสุขภาพ : 12 วิธีการฟังดนตรีเพื่อคลายเครียด.

กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์.



ภาษาอังกฤษ

- Alvin, J., (1975). Music therapy. London: Hutchinson.
- Anonymous. (2000). Stress and the trapezius. Retrieved May 4, 2004, from <http://www.bodykneads.com/freeform/lewkneader.pdf>.
- Brown, B.B. (1977). Stress and the art of biofeedback. New York: Harper & Row, Publishers.
- Davis, W.B., Gfeller, K.E. and Thaut, M.H. (1999). An introduction to music therapy: Theory and practice. Boston: McGraw-Hill College.
- Edward, L. (1999). A comparative study of stress between pre and post-project 2000 students. *Journal of Advanced Nursing*, 29(4), 967-973.
- Gerdner, L.A. (1998). The effects of individualized vs. classical relaxation music on frequency of agitation in elderly persons with Alzheimer's disease and related disorder. Retrieved March 4, 2003, from : <http://www.ouimoi.com/mt/UMI2.htm>.
- Greenberg, S. (1996). The importance of awareness of team cognition in distributed collaboration. In E. Salas & S.M. Flore (Eds), *Team cognition: Understanding the factors that drive Process and performance* (pp. 177-201). Washington: APA Press.
- Greenberg, J.S. (1999). *Comprehensive stress management* (6th ed). WCB/MCGraw Hill.
- Hilgard, R. (1975). **Introduction to Psychology**. New York : Harcourt Brace.
- Janis, I.L. (1982). *Stress, attitudes, and decisions : Selected papers*. New York: Praeger.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal, and Coping**. New York : Springer.
- Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of adjustment* (3rd ed). New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R.S. (1982). The psychology of stress and coping. In C.D. Spielberger and I.G. Sarason. (Eds.), *Stress and anxiety*. Washington: Hemisphere.
- Lundberg, U. et.al. (2002). Effects of experimentally induced mental and physical stress on Trapezius motor unit recruitment. *Work & Stress*, 16, 166-178.
- Miyake, S. nd. Nature psychophysiology: Its concept and future prospects. Retrieved May 25, 2004, from: <http://toppy.healty.uoch-u.ac.jp/myk/PIE2003.pdf>.

Seaward, L.S. (1999). *Managing stress* (2nd ed). London: Jones and Bartlett Publishers.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาต และขอแสดงความขอบคุณ



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๘/1589



คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๘๖ ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๗ กันยายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตและขอขอบคุณ
เรียน กรรมการผู้จัดการบริษัท กรีน มิวสิค

ด้วยนายกวินวุฒิ กลั่นไพฑูรย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สังกัดคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้ดำเนินงานวิจัยเรื่อง “ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร” ในการนี้ ต้องมีการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างฟังดนตรีจากเพลงที่ชอบ เพื่อศึกษาถึงผลของดนตรีที่มีต่อความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้รับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ฝ่ายขายของบริษัทฯ ด้วยดี ทำให้ผลการวิจัยดังกล่าวเสร็จสมบูรณ์

คณะศิลปศาสตร์จึงขออนุญาตใช้บทเพลงจากทางบริษัทฯ เพื่อเก็บเป็นข้อมูลอันเป็นประโยชน์ทางการศึกษาและวิจัยเท่านั้น จะไม่นำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์อื่นนอกเหนือจากการศึกษา และขอขอบคุณท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ผลงานวิจัยดังกล่าวมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายภคพันธ์ ศาลาทอง)
คณบดีคณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สำนักงานคณบดี

โทร. ๐๒-๒๘๒๕๑๐๒ ต่อ ๑๑๑๓

โทรสาร ๐๒-๒๘๑๐๐๙๓



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๘/ 1583

คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๘๖ ถนนพิชณูโลก เขตดุสิต
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๓ กันยายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุญาตและขอขอบคุณ

เรียน กรรมการผู้จัดการบริษัท ซิลลิน กรุป

ด้วยนายกวิณวุฒิ กลั่นไพฑูริย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สังกัดคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้ดำเนินงานวิจัยเรื่อง “ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติ ต่อการลดความเครียดของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร” ในการนี้ ต้องมีการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างฟังดนตรีจากเพลงที่ชอบ เพื่อศึกษาถึงผลของดนตรีที่มีต่อความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้รับคำปรึกษาจากคุณเศกพล อุ่นสำราญ (โก้ มีสเตอร์เช็กแมน) และได้รับความร่วมมือ ความอนุเคราะห์บทเพลงให้ผลการวิจัยดังกล่าวเสร็จสมบูรณ์

คณะศิลปศาสตร์จึงขออนุญาตนำบทเพลงที่ได้จากท่านเพื่อเก็บเป็นข้อมูลอันเป็นประโยชน์ทางการศึกษาและวิจัยเท่านั้น จะไม่นำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์อื่นนอกเหนือจากการศึกษา และขอขอบคุณท่านและคุณเศกพล อุ่นสำราญ ที่ให้ความอนุเคราะห์ที่ให้ผลงานวิจัยดังกล่าวมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายภคพันธ์ ศาลาทอง)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สำนักงานคณบดี

โทร. ๐๒-๒๘๒๙๑๐๒ ต่อ ๑๑๑๓

โทรสาร ๐๒-๒๘๑๐๐๙๓

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ.2545

ประวัติผู้พัฒนาแบบวัดความเครียดสวนปรุง

(Suanprung Stress Test-20, SPST - 20)

โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ.2545

แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับ คนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของ ความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ 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 ที่ช่วงความ เชื่อมั่น 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 ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความเชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความเครียดของบุคคลว่าอยู่ในระดับใด มากน้อยแค่ไหน ก่อนจะนำไปสู่การแก้ไข ที่เหมาะสม

วิธีการนำไปใช้

แบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเองตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ โดยผู้ตอบต้องอ่านหนังสือได้จะเหมาะกับคนในวัยทำงาน โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ.2545 3 หรือวัยเรียน (โดยคำถามที่เกี่ยวกับงาน จะเปลี่ยนเป็นเรื่องเรียนแทน) แบบวัดความเครียดสวนปรุงจะมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบ

การให้คะแนน

ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่อง นั้น ๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง 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

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 23 เครียดน้อย

คะแนน 24 – 45 เครียดปานกลาง

คะแนน 46 – 61 เครียดสูง

คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ประจำวันเนื่องจากมีสิ่ง คุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความ เครียดสูง ไม่สามารถ ปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียด เรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้
4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมา อย่างต่อเนื่องจนทำให้ บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกาย หรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

การนำไปใช้ประโยชน์

แบบวัดความเครียดสวนปรุงสามารถนำไปใช้ได้ทั้งในงานศึกษาวิจัยเชิงสำรวจหรือวิเคราะห์ และเป็น ประโยชน์อย่างยิ่งในงานทางคลินิก เช่น ในคลินิกคลายเครียดเป็นต้น แบบวัดความเครียดสวนปรุง ฉบับ 102 ข้อ และ 60 ข้อ เป็นแบบวัดที่ทำให้ทราบอาการของ ความเครียด ความประมาทหรือความไวต่อความเครียด และสาเหตุที่มา ของความเครียด ซึ่งเหมาะจะใช้ วางแผนการให้บริการปรึกษา และแนะนำในเรื่องนั้น ๆ และสามารถนำไปใช้ในงานวิจัยในเรื่องความเครียด ซึ่ง จะได้ข้อมูลละเอียดหลายด้านของความเครียด ข้อคำถามจะช่วยให้เกิดการสำรวจการ

ดำเนินชีวิตและทำให้ทราบ ว่าถ้าจะปรับปรุงตัวควรจะเริ่มที่ใด หากดำเนินชีวิตในแนวดังกล่าวจะทำให้สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจดีขึ้นมี ปัญหากับความเครียดน้อยลง ในส่วนของสาเหตุที่มาของความเครียด จะช่วยให้สำรวจว่าผู้ตอบเครียดจากอะไร บ้างเกิดความเข้าใจในปัญหาสามารถจัดการกับความเครียดได้ตรงสาเหตุและรู้ว่าจะเริ่มดำเนินการเรื่องใดบ้าง

ข้อจำกัด

1. แบบวัดความเครียดฉบับสั้น มี 20 ข้อ ไม่สามารถจะแยกสาเหตุหรืออาการต่าง ๆ ของความเครียดได้ บอกระดับความเครียดได้เพียงค่าคร่าว ๆ แต่จะเหมาะกับงานสำรวจที่ต้องการผล รวดเร็ว การตอบที่ง่ายและ สะดวกต่อการใช้
2. แบบวัดนี้เหมาะกับผู้ตอบในวัยทำงานหรือวัยเรียน หากจะนำไปใช้กับคนในกลุ่มอื่นที่มีลักษณะแตกต่างไปจากนี้ เช่น ในเด็กหรือผู้สูงอายุควรจะต้องการปรับเปลี่ยนรูปแบบ หากความแม่นยำและเกณฑ์การแบ่งระดับความเครียดใหม่
3. การประเมินระดับความเครียดของแบบทดสอบ ได้จากคะแนนรวมของแต่ละข้อคำถาม หากผู้ตอบมี ความเครียดกับเหตุการณ์เพียงไม่กี่ข้ออย่างรุนแรง คะแนนรวมออกมาอาจจะอยู่ในระดับเดียวกับคนที่เครียด ต่ำต่อหลาย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ได้
4. แบบทดสอบนี้ เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง อาจเกิดความลำเอียงโดยธรรมชาติของคนที่ย่อม อยากแสดงตนในด้านดี หรือตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือคนที่ชอบปฏิเสธต่อความเครียด อาจจะรายงานให้ดู น้อยกว่าความเป็นจริง ผลการวัดความเครียดที่ประเมินได้จะไม่ตรงกับความเป็นจริง ผลการวัดความเครียดที่ ประเมินได้จะไม่ตรงกับความเป็นจริง ดังนั้นการวัดความเครียด ถ้าจะให้ผลถูกต้องก็ต้องวัดหลาย ๆ ด้าน

เอกสารอ้างอิง

สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล วนิกา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. พฤษภาคม 2540.

การเผยแพร่

สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล วนิกา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. พฤษภาคม 2540.

บุคคลที่สะดวกในการติดต่อประสานงานในแบบคัดกรอง

นายแพทย์สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสวนปรุง

โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5327-6153 280228-47 ต่อ 234 274825 โทรสาร 0-5327-1084

โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ.2545

(Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20)

นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล
โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และคณะ ผู้พัฒนา



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545

โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545 7

แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ

(Suanprung Stress Test - 20, SPST - 20)

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิด ขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น 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	ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิด					
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					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					





โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ.2545 9

ประวัติผู้พัฒนาแบบคัดกรองทางสุขภาพจิต

ชื่อแบบคัดกรองสุขภาพจิต : แบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง

1. ชื่อผู้พัฒนา : นายสุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล

ตำแหน่งปัจจุบัน : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

สถานที่ทำงาน : โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก : โรงพยาบาลสวนปรุง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5327-6153, 280228-47 ต่อ 234 , 274825 โทรสาร 0-5327-1084

2. ชื่อผู้พัฒนา : นางวนิดา พุ่มไพศาลชัย

ตำแหน่งปัจจุบัน : หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม

สถานที่ทำงาน : โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก : โรงพยาบาลสวนปรุง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5327-6153, 280228-47 ต่อ 235 , 274826 โทรสาร 0-5327-1084

3. ชื่อผู้พัฒนา : นางพิมพ์มาศ ตาปัญญา

ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ 6 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สถานที่ทำงาน : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มือถือ 0 1-568 - 7720

โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ.2545

คณะกรรมการจัดทำรวบรวมแบบคัดกรองทางสุขภาพจิต

รายนาม ตำแหน่ง / หน่วยงาน

1. นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
3. นายแพทย์ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล นายแพทย์ 9 โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
4. นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสวนปรุง
5. นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปกิจ นายแพทย์ 9 โรงพยาบาลสวนปรุง
6. นายแพทย์อุดม เพชรสังหาร ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลราชานุกูล
7. นางสาวพรรณณี แสงชูโต นักจิตวิทยา 8 โรงพยาบาลราชานุกูล
8. นายแพทย์ธรณินทร์ กองสุข ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจิตเวชเลย
9. นางวัชณี หัตถพนม พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
10. นางสาวภัศรา เขษมัฐโชติศักดิ์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป 8 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
11. นางสาวพนมศรี เสาร์สาร พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลศรีวิชัย

12. นายอรรถพงษ์ ถนิมพาสน์ นักจิตวิทยา 8 โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
 13. นางสาวอมรากลุ อินโธซานนท์ นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
 14. นางสาวกาญจนา วณิชรมณีย์ นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
 15. นางบังอร ศรีเนตรพัฒน์ พยาบาลวิชาชีพ 8 โรงพยาบาลจิตเวชเสย
 16. นายชรินทร์ ลีมสนธิกุล นักสถิติ 8 กองแผนงาน
 17. นางวรรรณ จุฑา พยาบาลวิชาชีพ 6 กองแผนงาน
- โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ.2545



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	ผู้ช่วยศาสตราจารย์กวินวุฒิ กลั่นไพฑูรย์
วัน เดือน ปีเกิด	9 มีนาคม 2503
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ปริญญาโทพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
ประวัติการทำงาน	2532 อาจารย์ประจำสาขาสังคมศาสตร์ 2535 หัวหน้าแผนกพัฒนาวิทย์ คณะบริหารธุรกิจ 2539 หัวหน้าแผนกประชาสัมพันธ์ 2543 ศึกษาค่อ 2546 หัวหน้าแผนกพัฒนาวิทย์ 2553 ผู้ช่วยคณบดีคณะศิลปศาสตร์
สถานที่ทำงาน	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

