

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชนในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามจำนวน 379 ชุด ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 290 ชุด คิดเป็นร้อยละ 84.05 ของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิเคราะห์นำเสนอด้วยตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

ส่วนที่ 3 การจัดการกับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน (n = 290)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	144	49.66
หญิง	146	50.34
<b>อายุ</b>		
12 – 15 ปี	28	9.66
16 – 17 ปี	78	26.90
18 – 25 ปี	184	63.44
— ( $\bar{X} = 19.04$ , $SD = 2.77$ , $Min = 15$ , $Max = 24$ )		
<b>ระดับการศึกษาสูงสุด</b>		
ไม่ได้เรียน	3	1.03
ประถมศึกษา	4	1.38
มัธยมศึกษาตอนต้น	40	13.79
มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.	143	49.31
อนุปริญญา หรือ ปวส.	49	16.90
ปริญญาตรี	50	17.24
สูงกว่าปริญญาตรี	1	0.35
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	262	90.34
คู่	23	7.93
แยกกันอยู่	4	1.38
หย่า	1	0.35

ตาราง 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน (n = 290) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาชีพ</b>		
นักเรียน, นักศึกษา	196	67.59
รับราชการ	2	0.69
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	6	2.07
ธุรกิจส่วนตัว, ค้าขาย	17	5.86
ลูกจ้าง(หน่วยงานราชการ หรือ เอกชน)	49	16.90
เกษตรกร	7	2.41
แม่บ้าน	3	1.03
รับจ้างทั่วไป	6	2.07
ว่างงาน	4	1.38
<b>รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน</b>		
ต่ำกว่า 3,001 บาท	58	20.00
3,001 – 5,000 บาท	88	30.34
5,001 – 7,000 บาท	41	14.14
7,001 – 10,000 บาท	54	13.62
สูงกว่า 10,000 บาท	19	16.90

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 49.66 และเพศหญิง ร้อยละ 50.34 มีอายุเฉลี่ย 19.04 ปี เมื่อจำแนกตามช่วงอายุพบว่ากลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 18 – 25 ปี มากที่สุด ร้อยละ 63.44 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 16 – 17 ปี ร้อยละ 26.90 ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. มากที่สุด ร้อยละ 49.31 รองลงมา คือ ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 17.24 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสโสดมากที่สุด ร้อยละ 90.34 รองลงมา คือ สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 7.93 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน, นักศึกษา ร้อยละ 67.59 รองลงมา มีอาชีพเป็นลูกจ้าง (หน่วยงานราชการ หรือเอกชน) ร้อยละ 16.90 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน 3,001 – 5,000 บาท ร้อยละ 30.34 รองลงมา คือ ต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 20.00

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

ตาราง 2 จำนวน และร้อยละของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความไวต่อความเครียด ที่มาของความเครียด และอาการของความเครียด (n = 290)

	ระดับความเครียด		
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูงและรุนแรง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความไวต่อความเครียด	89 (30.69)	122 (42.07)	79 (27.24)
ที่มาของความเครียด			
การเรียนหรือการทำงาน	122 (42.07)	124 (42.76)	44 (15.17)
เรื่องส่วนตัว	111 (38.28)	125 (43.10)	54 (18.62)
ครอบครัว	20 (6.90)	109 (37.58)	161 (55.52)
สังคม	81 (27.93)	129 (44.48)	80 (27.59)
สิ่งแวดล้อม	22 (7.59)	116 (40.00)	152 (52.41)
การเงิน	44 (15.17)	103 (35.52)	143 (49.31)
อาการของความเครียด			
ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก	82 (28.28)	171 (58.96)	37 (12.76)
ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก	27 (9.31)	99 (34.14)	164 (56.55)

ตาราง 2 จำนวน และร้อยละของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความไวต่อความเครียด ที่มาของความเครียด และอาการของความเครียด (n = 290) (ต่อ)

	ระดับความเครียด		
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูงและรุนแรง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก	33 (11.38)	73 (25.17)	184 (63.45)
อารมณ์	33 (11.38)	115 (39.65)	142 (48.97)
ความคิด	59 (20.34)	135 (46.56)	96 (33.10)
ระบบฮอร์โมน	12 (4.14)	66 (22.76)	212 (73.10)
ระบบภูมิคุ้มกัน	25 (8.62)	82 (28.28)	183 (63.10)

จากตาราง 2 ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเมื่อจำแนกตามความไวต่อความเครียด พบว่า มีความไวต่อความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 42.07 รองลงมาคือมีความไวต่อความเครียดระดับต่ำ ร้อยละ 30.69 และมีความไวต่อความเครียดระดับสูงและรุนแรง ร้อยละ 27.24 เมื่อจำแนกตามที่มาของความเครียดพบว่า ที่มาของความเครียดที่ทำให้เกิดความเครียดระดับสูงและรุนแรงในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ ความเครียดจากครอบครัว ร้อยละ 55.52 รองลงมาคือ ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 52.41 และ ความเครียดจากการเงิน ร้อยละ 49.31 เมื่อจำแนกตามอาการของความเครียด พบว่าเมื่อมีความเครียดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ แสดงอาการของความเครียดระดับสูงและรุนแรง ทางระบบฮอร์โมนมากที่สุด ร้อยละ 73.10 รองลงมา คือ ทางระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ร้อยละ 63.45 และ ทางระบบภูมิคุ้มกัน ร้อยละ 63.10

### ส่วนที่ 3 การจัดการกับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

ตาราง 3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหา (n = 290)

การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	ความถี่ของการใช้			
	ไม่ใช้เลย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การยื่นหัตถ์ต่อผู้ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ	3 (1.03)	73 (25.17)	144 (49.66)	70 (24.14)
2. การพยายามทำให้ผู้ที่รับผิดชอบในเรื่องที่เป็นปัญหานั้นเปลี่ยนใจ	40 (13.79)	143 (49.31)	95 (32.76)	12 (4.14)
3. การระบายความ โกรธกับผู้ที่เป็ต้นเหตุของปัญหา	80 (27.59)	158 (54.48)	36 (12.41)	16 (5.52)
4. การระบายอารมณ์ออกมาอย่างใดอย่างหนึ่ง	24 (8.28)	157 (54.14)	81 (27.93)	28 (9.65)
5. การเลี่ยงทำบางสิ่ง (เพื่อจัดการกับปัญหา)	62 (21.38)	152 (52.41)	65 (22.41)	11 (3.80)
6. การทำสิ่งที่คิดว่าไม่ค่อยได้ผลแต่อย่างน้อยก็ได้ทำ อะไรบางสิ่ง	24 (8.28)	156 (53.79)	92 (31.72)	18 (6.21)
7. การรู้ว่าได้ทำอะไรไป (เพื่อจัดการกับปัญหา) และพยายามเป็น 2 เท่าเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ	18 (6.21)	128 (44.14)	118 (40.69)	26 (8.96)
8. การวางแผนการจัดการกับปัญหาและทำตามแผนนั้น	15 (5.17)	125 (43.10)	122 (42.07)	28 (9.66)
9. การเอาใจจดจ่อกับสิ่งที่จะต้องทำ (ในการจัดการกับ ปัญหา) ตามลำดับทีละขั้น	12 (4.14)	109 (37.59)	135 (46.55)	34 (11.72)
10. การเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น	5 (1.72)	110 (37.93)	136 (46.90)	39 (13.45)

ตาราง 3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไข  
ปัญหา (n = 290) (ต่อ)

การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	ความถี่ของการใช้			
	ไม่ใช้เลย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
11. การนึกย้อนถึงประสบการณ์ในอดีต ซึ่งเคยตกอยู่ใน สถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน	15 (5.17)	120 (41.38)	109 (37.59)	46 (15.86)
12. การคิดวิธีแก้ปัญหานั้นมา 2 – 3 วิธี	18 (6.21)	162 (55.86)	86 (29.65)	24 (8.28)

จากตาราง 3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามุ่งบ่อยมาก ด้วยการยื่นหยัดต่อสู เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ ร้อยละ 24.14 รองลงมา คือการนึกย้อนถึงประสบการณ์ในอดีต ซึ่งเคยตกอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ร้อยละ 15.86 และการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น ร้อยละ 13.45

และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามุ่งน้อย ด้วยการยื่นหยัดต่อสู เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ ร้อยละ 49.66 รองลงมา คือ การเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น ร้อยละ 46.90 และ การเอาใจจดจ่อกับสิ่งที่จะต้องทำ (ในการจัดการกับปัญหา) ตามลำดับทีละขั้น ร้อยละ 46.55

ตาราง 4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไข  
อารมณ์ (n=290)

การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	ความถี่ของการใช้			
	ไม่ใช้เลย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การทำให้สถานการณ์คลี่คลายลง โดยพยายามไม่ เอาใจริงเอาใจงินไป	20 (6.90)	144 (49.65)	102 (35.17)	24 (8.28)
2. การทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น	63 (21.72)	135 (46.56)	63 (21.72)	29 (10.00)
3. การไม่ปล่อยให้ปัญหามากวนใจ โดยไม่คิดถึงปัญหา มากเกินไป	24 (8.28)	128 (44.14)	104 (35.86)	34 (11.72)
4. การพยายามลืมเรื่องทั้งหมด	29 (10.00)	147 (50.69)	84 (28.97)	30 (10.34)
5. การพยายามมองในแง่ดี	7 (2.41)	70 (24.14)	127 (42.79)	86 (29.66)
6. การปล่อยให้เป็นเรื่องของโชคชะตา โดยการคิดว่า บางคราวก็โชคร้าย	20 (6.90)	118 (40.69)	113 (38.96)	39 (13.45)
7. การพยายามเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว	49 (16.90)	122 (42.07)	73 (25.17)	49 (15.86)
8. การไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นร้ายแรงเพียงใด	44 (15.17)	155 (53.45)	63 (21.72)	28 (9.66)
9. การพยายามไม่ปิดกั้น โอกาสที่ผู้อื่นจะเข้ามาช่วยเหลือ แต่เปิดทางรอความช่วยเหลือ	28 (9.66)	110 (37.93)	116 (40.00)	36 (12.41)
10. การพยายามไม่ทำอะไรผิดพลาด หรือทำตามความคิด ครั้งแรก	23 (7.93)	137 (47.24)	96 (33.10)	34 (11.73)
11. การพยายามควบคุมความรู้สึกที่มีต่อเรื่อง ที่เกิดขึ้นไว้ไม่ให้ไปรบกวนเรื่องอื่นมากเกินไป	10 (3.45)	115 (39.66)	123 (42.41)	42 (14.48)



ตาราง 4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไข  
อารมณ์ (n=290) (ต่อ)

การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	ความถี่ของการใช้			
	ไม่ใช้เลย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
12. การคิดทบทวนในใจว่าจะพูดหรือทำอะไร	5 (1.72)	79 (27.24)	161 (55.52)	45 (15.52)
13. การลองคิดว่าคนที่ชื่นชมจะอย่างไรกับสถานการณ์ นั้น และใช้วิธีการของคนที่ชื่นชมเป็นแนวทาง	20 (6.90)	137 (47.24)	110 (37.93)	23 (7.93)
14. การพูดคุยกับบางคนเพื่อให้ทราบเกี่ยวกับปัญหา ที่เกิดขึ้น	11 (3.79)	114 (39.31)	129 (44.48)	36 (12.42)
15. การพูดคุยกับบางคนที่สามารถจัดการกับปัญหา ได้อย่างเป็นรูปธรรม	14 (4.83)	122 (42.07)	119 (41.03)	35 (12.07)
16. การขอคำแนะนำจากญาติหรือเพื่อนที่นับถือ	8 (2.76)	96 (33.10)	127 (43.79)	59 (20.35)
17. การเล่าให้ใครบางคนว่ารู้สึกอย่างไร	11 (3.79)	102 (35.17)	123 (42.42)	54 (18.62)
18. การยอมรับความเห็นใจและความเข้าใจจากใครบาง คน	3 (1.03)	88 (30.36)	157 (54.14)	42 (14.48)
19. การขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพ	57 (19.65)	149 (51.38)	62 (21.38)	22 (7.59)
20. การวิพากษ์วิจารณ์หรือว่ากล่าวตนเอง	48 (16.55)	62 (55.86)	65 (22.42)	15 (5.17)
21. การตระหนักว่าได้นำปัญหามาสู่ตนเอง	55 (18.97)	146 (50.34)	70 (24.14)	19 (6.55)
22. การให้สัญญากับตนเองว่าจะไม่ให้เรื่องแบบนี้เกิดขึ้น อีก	10 (3.45)	123 (42.41)	113 (38.97)	44 (15.17)

ตาราง 4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไข  
อารมณ์ (n=290) (ต่อ)

การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	ความถี่ของการใช้			
	ไม่ใช้เลย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
23. การกล่าวขอโทษและทำบางอย่างเพื่อเป็นการชดเชย	11 (3.79)	97 (33.45)	137 (47.24)	45 (15.52)
24. การหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลง ในที่สุด	10 (3.45)	82 (28.27)	126 (43.45)	72 (24.83)
25. การหวังว่าอาจจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น	37 (12.76)	131 (45.17)	80 (27.59)	42 (14.48)
26. การคิดฝันว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะลงเอยอย่างไร	27 (9.31)	111 (38.28)	116 (40.00)	36 (12.41)
27. การพยายามให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นด้วยการกิน, ดื่ม, สูบบุหรี่, ใช้จ่าย และวิธีอื่นๆ	185 (63.79)	78 (26.90)	20 (6.90)	7 (2.41)
28. การหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับคนทั่วไป	130 (44.83)	124 (42.76)	26 (8.96)	10 (3.45)
29. การไม่เชื่อว่าปัญหานั้นได้เกิดขึ้นแล้ว	79 (27.24)	176 (60.69)	30 (10.35)	5 (1.72)
30. การโทษผู้อื่น	158 (54.48)	96 (33.10)	26 (8.97)	10 (3.45)
31. การนอนหลับมากกว่าปกติ	84 (28.97)	152 (52.41)	41 (14.14)	13 (4.48)
32. การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตัวเองในทางที่ดี	6 (2.07)	83 (28.62)	145 (50.00)	56 (19.31)
33. การผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นและทำได้ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน	12 (4.14)	87 (30.00)	148 (51.03)	43 (14.83)

ตาราง 4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไข  
อารมณ์ (n=290) (ต่อ)

การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	ความถี่ของการใช้			
	ไม่ใช้เลย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
34. การได้พบกับศรัทธาความเชื่อใหม่ๆ	31 (10.69)	144 (49.65)	85 (29.31)	30 (10.35)
35. การได้ค้นพบอีกครั้งว่าสิ่งใดคือสิ่งสำคัญในชีวิต	7 (2.42)	110 (37.93)	119 (41.03)	54 (18.62)
36. การสวดอธิษฐาน	40 (13.79)	131 (45.17)	89 (30.69)	30 (10.35)
37. การเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง	7 (2.41)	133 (45.86)	120 (41.38)	30 (10.35)
38. การเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์	4 (1.38)	100 (34.48)	109 (37.59)	77 (26.55)

จากตาราง 4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์  
บ่อยมาก ด้วยการพยายามมองในแง่ดี ร้อยละ 29.66 รองลงมา คือ ด้วยการเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำ  
บางสิ่งที่สร้างสรรค์ ร้อยละ 26.55 และการหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด  
ร้อยละ 24.83

และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์บ่อย  
ด้วยการคิดทบทวนในใจว่าจะพูดหรือทำสิ่งใด ร้อยละ 55.52 รองลงมา คือ การขอรับความเห็นใจ  
และความเข้าใจจากใครบางคน ร้อยละ 54.14 และ การผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นและทำได้ดีขึ้นกว่าเดิม  
ก่อน ร้อยละ 51.03