

มองใจ..คนโกธั่ว

Knowledge Management : คณะจิตวิทยา
วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
วันศุกร์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563



Stress มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือ *Strictus*
แปลว่า ความตึงแน่น

ความเครียดในทางจิตวิทยา หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดการปรับตัว
เพื่อให้เกิดสิ่งที่ต้องการ ทั้งสิ่งเร้าภายในและภายนอกที่ทำให้
เกิดผลกระทบ ทำให้บุคคลเกิด**ภาวะการตึง (Tension)** หรือถูก
คุกคาม (Threat) (จำลอง ดิษยวณิช, 2545)



-
-
- **กรมสุขภาพจิต (2548) :** ความเครียด หมายถึง ภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้กับสภาพแวดล้อม มีทั้งคุณและโทษ เป็นภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ทำให้กดดันและไม่สบายใจ จนเกิดความรู้สึกลำบากและท้อแท้ ความเครียดหากมีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้เอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นได้ มีการแสดงออกทางร่างกายคือ ชีพจรเต้นเร็ว หายใจถี่ กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นปฏิกิริยาที่สู้หรือถอยหนีต่อเหตุการณ์นั้นๆ **แต่หากมีความเครียดเป็นเวลานาน อาจส่งผลต่อสุขภาพจิต การทำงานและพฤติกรรมได้**

รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

■ แบ่งได้ 7 กลุ่ม ดังนี้ (นภัสกร ชันธควร, 2558)

1. **กลุ่มกิจกรรม** คือ กลุ่มที่ชอบใช้ชีวิตอยู่กับกิจกรรมที่ให้ความบันเทิง เน้นความพึงพอใจ เน้นความรู้สึก และอารมณ์ของตน และผู้อื่นเป็นหลัก



รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (ต่อ)

- 2. กลุ่มก้าวหน้า คิดเรื่องการใช้ชีวิต คำนึงถึงการได้เปรียบ เสียเปรียบ ความถูกต้องเหมาะสม และเรียกร้องสิทธิอย่างถูกต้องเมื่ออยู่ในสังคม



รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (ต่อ)

- 3. **กลุ่มเก็บตัว** ชอบอยู่คนเดียว สันโดษ ไม่ค่อย
สังสรรค์คบค้าสมาคมกับคนอื่นมากนัก
- 4. **กลุ่มสมาคม** ให้ความสำคัญกับเพื่อน การสังสรรค์
สนุกสนานเฮฮา มักจะหมดเวลาไปกับพบปะเพื่อน
ตามสถานที่ต่างๆ

รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย (ต่อ)

- 5. กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ เถึงเห็นถึงปัญหาสังคมต่างๆ มักที่จะสละเวลาของตนไปช่วยเหลือผู้อื่นที่ลำบากกว่า



รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (ต่อ)

- **6. กลุ่มวิชาการ** คือ นิสิตนักศึกษาที่ให้ความสำคัญในเรื่องของวิชาการเป็นหลัก ขวนขวายหาความรู้อยู่ตลอดเวลา ตามห้องสมุดหรือแหล่งอื่นๆ
- **7. กลุ่มวิชาชีพ** คือ นิสิตนักศึกษาที่ต่างมีเป้าหมายที่จะประกอบอาชีพนั้นๆ จึงสนใจที่จะสอบเพื่อเอาความรู้ เพื่อที่จบออกไปจะนำไปประกอบอาชีพได้

Academic Stress

- ช่วงชีวิตที่เกิดความเครียดมาก คือวัยเรียนในระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะปีแรกในการเข้าสู่มหาวิทยาลัย เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ คือ บุคคลมีอิสระในการตัดสินใจ การดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้น (นภัสกร ชันธควร, 2558)

แหล่งความเครียดของนิสิต / นักศึกษามหาวิทยาลัย

ด้านการเรียน

- ความคาดหวังสูงกับเกรดเฉลี่ย การบริหารเวลาในการอ่านหนังสือของตนเองไม่ได้ ผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง
- ลักษณะพฤติกรรมของอาจารย์ผู้สอน สร้างแรงกดดันให้กับผู้เรียนไหม ? ผู้สอนขาดความยุติธรรม ?
- เนื้อหารายวิชาากเกินไปไหม ? งานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละรายวิชา มากเกินไป?
- บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่มีไม่เพียงพอที่จะให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆ

แหล่งความเครียดของนิสิต / นักศึกษามหาวิทยาลัย (ต่อ)

ด้านเรื่องส่วนตัว

- กังวลเรื่องภาพลักษณ์ของตัวเอง ? อยากทัดเทียมผู้อื่น?
- ปรับตัวยากเมื่อใช้ชีวิตเองตามลำพัง
- ความรักมีอุปสรรคต่างๆมากมายจนส่งผลกระทบกับการเรียน
- การมีเพศสัมพันธ์ ? พฤติกรรมการใช้ยา
- การหางานทำหลังจบการศึกษา?

แหล่งความเครียดของนิสิต / นักศึกษามหาวิทยาลัย (ต่อ)

ด้านครอบครัว

การมีบุคคลในครอบครัวเสียชีวิต เจ็บป่วย

การหย่าร้างของบิดา-มารดา

ความกดดันภายในครอบครัว

แหล่งความเครียดของนิสิต / นักศึกษามหาวิทยาลัย (ต่อ)

ด้านเศรษฐกิจ

หนี้สินของครอบครัว

รายรับ-รายจ่ายของตนเองที่ไม่พอใช้

ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในการเข้าสังคม

แหล่งความเครียดของนิสิต / นักศึกษามหาวิทยาลัย (ต่อ)

ด้านสภาพทางสังคม

ปัญหาการจราจรในกรุงเทพมหานครที่ติดขัด

ปัญหายาเสพติด

ปัญหามลพิษทางสิ่งแวดล้อม

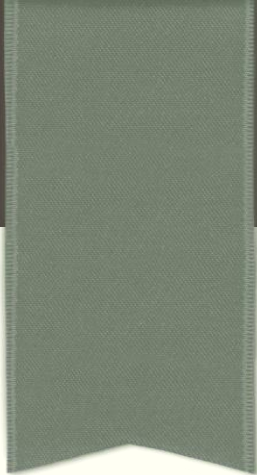
แหล่งความเครียดของนิสิต / นักศึกษามหาวิทยาลัย (ต่อ)

ด้านปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ปัญหาระหว่างรุ่นพี่-รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย

ปัญหากับบุคคลร่วมหอพัก

ปัญหากับเพื่อน



THANK YOU