

Stress, Factors Affecting Stress, and Stress Coping of Prince of Songkla University Undergraduate Students, Hat Yai Campus

Passakorn Suanrueang¹, Sujitra Jorajit² and Chorlada Phantusena³

¹M.A. (Human and Social Development), Graduate
Department of Human and Social Development,
Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University
E-mail: xpassx_@hotmail.com

²Ed.D.,(Educational Administration), Associate Professor,
Department of Educational Administration,
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

³M.Ed., (Educational Measurement and Evaluation), Associate Professor,
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this study was to examine stress, factors affecting stress and coping undergraduate students of Prince of Songkla University, Hat Yai campus. The sample of four hundreds, first year to fourth year students of academic year of 2006 were investigated. The instruments comprised of Suanprung Stress Test – 20 (SPST – 20), questionnaires covering factors affecting stress and questionnaires covering coping. Data were analyzed by frequency, percentage, and stepwise regression analysis. The results revealed that the majority of

undergraduate students had highly stressed. Female students got severe stress more than male students and most of them were the first year of undergraduate students. Among the faculty, the severe stress was found in students belonging to faculty of Science, Engineering and Nursing, respectively. The education factors and personal factors could significantly predict stress for undergraduate students with a coefficient of variation of 38.5% ($p < .01$). There are four major ways as students preferred for coping, the palliative coping behavior; the emotive coping behavior; the confrontive coping behavior; and the subtractive coping behavior, respectively. The undergraduate students solved problems by themselves first, and consulted their family and friends. Consequently, these data can use to improve the mental health of students and help them live under the stress condition.

Keywords: factors affecting, stress, stress, stress coping, undergraduate student

ภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการ ความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ภาสกร สวนเรือง¹, สุจิตรา จรจิตร² และช่อลดา พันธุ์เสนา³

¹ศศ.ม. (พัฒนามนุษย์และสังคม), นักศึกษาปริญญาโท,
ภาควิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
E-Mail: xpassx_@hotmail.com

²กศ.ด. (การบริหารการศึกษา), รองศาสตราจารย์,
ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³คม. (การวัดผลและการประเมินผลการศึกษา), รองศาสตราจารย์,
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 400 คน เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 20 ข้อ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ใช้สถิติความถดถอยและสหสัมพันธ์เชิงซ้อน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะเครียดอยู่ในระดับสูง โดยความเครียดในระดับรุนแรงมีจำนวนนักศึกษาหญิงมากกว่าชายและเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มากที่สุด นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์และพยาบาลศาสตร์ มีจำนวนนักศึกษามีความเครียดในระดับรุนแรง มากเป็น 3 ลำดับแรก ตามลำดับ โดยปัจจัยด้านการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคล สามารถร่วมทำนายภาวะเครียดของนักศึกษาได้ร้อยละ 38.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านการจัดการความเครียดของนักศึกษาสามารถจำแนกออกเป็น 4 ด้าน นักศึกษามีการจัดการความเครียดด้านระดับประคองควบคุมปัญหา ด้านจัดการกับอารมณ์ ด้านเผชิญหน้ากับปัญหาและด้านจัดการในเชิงลบ โดยจะแก้ไขปัญหาด้วยตนเองเป็นลำดับแรกและปรึกษาบุคคลในครอบครัวและเพื่อน ตามลำดับ ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษา ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ที่บีบคั้น

คำสำคัญ: การจัดการความเครียด, นักศึกษาระดับปริญญาตรี, ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด, ภาวะเครียด

บทนำ

การเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่กระบวนการคิดต้องมีการพัฒนา สามารถคิดได้ในเชิงนามธรรม และคิดได้ลึกซึ้ง นักศึกษาต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมต่อช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่าน ซึ่งมีผลต่อภาวะเครียดของบุคคล อีกทั้งการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการ ตั้งแต่การรับน้องใหม่ ปรับตัวต่อวิธีการเรียน การสอน การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสังคมใหม่ ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นการทำงาน และสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต (สุรีย์ ธรรมิกบวร และ สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ, 2546) นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่แวดล้อมตัวนักศึกษาไม่ว่าจะเป็นสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลระดับต่างๆ ความคาดหวังในตนเองและครอบครัว ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็เป็นตัวเสริมให้เกิดภาวะเครียดได้ (ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์ และคณะ, 2539)

หนังสือพิมพ์มติชน (2529) เสนอข้อมูลเรื่อง "พฤติกรรมและความคิดเห็นในการดำเนินชีวิตของเยาวชน" อายุ 12-18 ปี จำนวน 1,159 ราย ในเขต กทม. ช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา เกี่ยวกับพฤติกรรมไม่เหมาะสม พบว่า ร้อยละ 3.5 เคยคิดอยากฆ่าตัวตายหรือการฆ่าตัวตายของนักศึกษาที่เกิดขึ้นในสื่อต่างๆ ซึ่งเกิดจากภาวะเครียดในเรื่องต่างๆ เช่น เครียดในเรื่องการเรียน เครียดกลัวเรียนไม่จบ เครียด จากการทำกิจกรรมต่างๆ การรับน้อง เครียดในเรื่องชีวิตรัก และจากการศึกษาวรรณกรรม พบว่า สาเหตุที่มีส่วนทำให้นักศึกษาเกิดภาวะเครียดได้ เช่น จากระบบการเรียนการสอน ปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน (วิภาวรรณ ช่อม เพ็ญสุขสันต์ และคณะ, 2545) ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนวิชาต่างๆ ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในหอพัก (อุไร วิรุฬห์วิริยางกูร, 2544) ก็มีความสัมพันธ์กับภาวะเครียดของนักศึกษา นอกจากนี้ ยังพบว่าการมีโรคประจำตัว การต้องรับประทานยาเป็นประจำ (ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์ และคณะ, 2539) ปัจจัยด้าน

สุขภาพ ปัจจัยด้านการศึกษาในปัจจุบัน ด้านการปรับตัว และปัญหาเรื่องที่พักอาศัย (วิโรจน์ ทองสุพรรณ และคณะ, 2543) ก็เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อภาวะเครียดของนักศึกษา จากการศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนักศึกษารู้ตัวเองว่าเครียดถึง ร้อยละ 99.2 ของจำนวนนิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง อีกทั้ง รู้ว่าเครียดในเรื่องของการเรียนเป็นอันดับแรก (ร้อยละ 85.9) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, 2544) จะเห็นได้ว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มักจะมีภาวะเครียดเกิดขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยในด้านต่างๆ ภาวะเครียดของนักศึกษาศรีอยุธยาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์น่าจะมีภาวะเครียด เช่นเดียวกัน

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยมุ่งศึกษาถึงภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และรูปแบบการจัดการความเครียดของนักศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเป็นแนวทางเพื่อใช้ในการศึกษาพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาภาวะเครียดของนักศึกษา ศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ศึกษาถึงความสามารถในการพยากรณ์และสมการการทำนายภาวะเครียดของนักศึกษา และศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษา

คำถามการวิจัย

1. นักศึกษา มีภาวะเครียดในระดับใด
2. ปัจจัยใดบ้างที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางด้านครอบครัว ปัจจัยทางการเรียน

3. ปัจจัยด้านต่างๆ ความสามารถในการพยากรณ์ ภาวะเครียดของนักศึกษาได้เป็นอย่างไร และมีสมการการทำนายอย่างไร

4. การจัดการความเครียดของนักศึกษา มีลักษณะอย่างไร

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรี ในคณะและชั้นปีต่างๆ ที่มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 ทั้งเพศหญิงและชาย ของมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ปีการศึกษา 2549

ภาวะเครียด หมายถึง สภาวะและความรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด หมายถึง ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางด้านครอบครัว ปัจจัยทางการเรียนของนักศึกษาที่มีผลก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ การนับถือศาสนา ค่าใช้จ่ายส่วนตัว สถานภาพทางการเงิน การเจ็บป่วย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย

ปัจจัยทางด้านครอบครัว ได้แก่ ลำดับบุตร จำนวนพี่น้อง พักอาศัยกับ การช่วยเหลืองานบ้าน สถานภาพสมรสของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา ผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว สถานภาพทางการเงินของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับบิดา มารดา

ปัจจัยทางการเรียน ได้แก่ ระดับชั้นที่ศึกษา คณะที่ศึกษา การร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักศึกษา ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน/ที่ปรึกษา

การจัดการความเครียด หมายถึง แนวทางหรือการดำเนินการใดๆ เพื่อเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา เพื่อลด หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการ ใช้ประสบการณ์ ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ เพื่อปรับให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่สภาวะปกติ

วิธีการวิจัย

1. **กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 คณะวิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ แพทยศาสตร์ วิทยาการจัดการ ทันตแพทยศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตร ทรัพยากรธรรมชาติ เกษศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ปีการศึกษา 2549 ซึ่งเป็นคณะที่มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของยามาเน่ Taro Yamane (1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน จากการสุ่มแบบระดับชั้น (stratified random sampling) โดยสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (quota sampling) (สุภาพร ศรีสัตตัตน์, 2549) ในแต่ละชั้นปี 100 คน สุ่มตัวอย่างแบบกำหนดอย่างไม่เป็นสัดส่วน (disproportional stratified) (สุรพงษ์ โสภนะเสถียร, 2545) จาก 11 คณะข้างต้น ให้ได้กลุ่มตัวอย่าง เพศชายและหญิง ในแต่ละชั้นปีเพศละ 50 คนเท่า ๆ กัน จากประชากรทั้งหมด 11 คณะ ทั้ง 4 ชั้นปี และเนื่องจากสมาชิกของแต่ละคณะมีจำนวนไม่เท่ากัน แต่ในชั้นปีที่ 1 ต้องการ 100 คน เป็นเพศชาย 50 คนและหญิง 50 คน เพื่อให้ได้มาซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบการกำหนดสัดส่วนหรือร้อยละที่เท่ากันในแต่ละชั้นภูมิ (proportional stratified) (สุรพงษ์ โสภนะเสถียร, 2545)

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างเลือกผู้ให้ข้อมูล (key person) หรือการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) วิธีการเก็บข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นวิธีซึ่งผู้วิจัยไม่ได้มีการกำหนดโครงสร้างของข้อมูลที่ต้องการเก็บไว้แน่นอนตายตัว (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2536) สำหรับในการศึกษาคั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน

2. **ตัวแปรที่ศึกษา** ตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยด้านต่างๆ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยทางการเรียน ตัวแปรตาม คือ ภาวะเครียด โดยศึกษาถึงปัจจัยทั้ง 3 ด้าน มีปัจจัยใดบ้างที่ก่อให้เกิดความเครียด

กับนักศึกษา มีความสามารถในการพยากรณ์ภาวะเครียดของนักศึกษาได้เป็นอย่างไร และมีสมการการทำนายอย่างไร

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและปัจจัยก่อให้เกิดความเครียด ประกอบด้วยคำถามปลายปิดและมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ และให้เติมข้อความบางส่วน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้และแบบวัดความเครียดสวนปรุซุด 20 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า มี 5 ระดับ (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด ซึ่งได้พัฒนามาจาก ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ (2546), วันทนี สุวรรณช่าง (2542) เป็นแบบสอบถามปลายปิดมีจำนวน 35 ข้อ และมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ

แบบสอบถามทั้ง 3 ส่วน ได้นำมาหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงของเนื้อหาของแบบสอบถาม (content validity) กับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา 2 ท่าน และด้านกิจการนักศึกษา 1 ท่าน หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ก่อนนำไปหาความเที่ยงของเครื่องมือ และตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม กล่าวคือ ส่วนที่ 1 ตรวจสอบด้านปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ส่วนที่ 2 ตรวจสอบแบบวัดความเครียดสวนปรุซุด 20 ข้อ และส่วนที่ 3 ด้านการจัดการความเครียด ด้วยสูตรการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาช แอลฟา (Cronbarch's alpha) โดยผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 3 ชุด ดังกล่าวหาความเที่ยงกับนักศึกษาของคณะศิลปศาสตร์ และนักศึกษาของโครงการจัดตั้งคณะแพทยแผนไทย ชั้นปีที่ 1-3 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวน 30 คนได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .9416, .9093 และ .8313 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ข้อมูลที่ได้ช่วยอธิบายและเสริมข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม ให้สามารถเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ถึงคณบดีคณะต่างๆ เพื่อเก็บข้อมูลกับนักศึกษาตามคณะที่ได้กำหนดไว้ ตลอดทั้งแนะนำชี้แจงการตอบแบบสอบถามทั้ง 3 ส่วนและรอรับแบบสอบถามเมื่อนักศึกษาทำเสร็จเรียบร้อย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 แจกแจงความถี่ ร้อยละของภาวะเครียดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียด

5.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดกับภาวะเครียด ใช้การวิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยพหุแบบขั้นตอน (stepwise regression analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อค้นหาตัวพยากรณ์และสร้างสมการการพยากรณ์ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

5.3 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อมูลทั่วไปและผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน โดยข้อมูลทั่วไปด้านข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากคณะต่างๆ ที่มีนักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ เป็นชาย 200 คน และหญิง 200 คน อายุระหว่าง 18-25 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับต่อเดือนโดยมากได้รับ 3,001-6,000 บาท สถานภาพทางการเงินอยู่ในระดับพอใช้ ไม่มีการเงินป่วยที่ต้อง

ไปพบแพทย์ใน 1 ปีที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 62.5 ไม่มีโรคประจำตัวที่ต้องรับประทานยาทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 88.75

ข้อมูลทั่วไปด้านครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่เป็นบุตรลำดับที่ 1 และมีจำนวนพี่น้องทั้งหมด 2 คนสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน อาชีพส่วนใหญ่ของบิดา ได้แก่ อาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ข้าราชการและเกษตรกร/ประมง ส่วนอาชีพของมารดา คืออาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ข้าราชการ เกษตรกร/ประมง และแม่บ้าน นักศึกษาอาศัยอยู่กับทั้งที่บ้านกับบิดามารดาและพักกับเพื่อน (หอพัก/บ้านเช่า) ความสัมพันธ์ในครอบครัว แบบรู้สึกอบอุ่นใจ/มีกิจกรรมร่วมกัน รักใคร่กลมเกลียว และห่วงใยช่วยเหลือกัน ความสัมพันธ์ต่อบิดาและมารดามีในระดับดีมาก อบอุ่น และดี รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน 30,001 บาท ขึ้นไป สถานภาพทางการเงินของครอบครัวในระดับพอใช้ ด้านการช่วยเหลืองานบ้านนักศึกษาส่วนใหญ่จะช่วยเป็นบางครั้ง

ข้อมูลด้านการเรียน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาของคณะวิทยาการจัดการ วิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ มากเป็น 3 อันดับแรก ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน นักศึกษา นักศึกษาสามารถพูดคุยได้กับเพื่อนทุกคน ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนและ อาจารย์ที่ปรึกษา เป็นความสัมพันธ์แบบราบรื่น โดยส่วนมากนักศึกษาจะร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ภาวะเครียดของนักศึกษา โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากการใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 20 ข้อ พบว่าภาวะเครียดของนักศึกษา มีคะแนนต่ำสุด 13.00 คะแนน สูงสุด 97.00 คะแนน โดยภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ย 47.76 คะแนน ซึ่งแปลผลได้ว่าเป็นความเครียดในระดับสูง (ตาราง 1)

ระดับความเครียดจำแนกตามเพศทั้งเพศชายและหญิง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงมากที่สุดโดยมีนักศึกษาที่มีความเครียดในระดับนี้คิดเป็นร้อยละ 49.0 (ชาย) และ 44.0 (หญิง) ตามลำดับ รองลงมาคือระดับความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.5 และ 33.0 ตามลำดับ ส่วนภาวะเครียดในระดับความเครียดรุนแรง พบว่า มีจำนวนนักศึกษาเพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 21.5 ส่วนเพศชาย คิดเป็น ร้อยละ 14.0 (ตาราง 2)

ระดับความเครียด จำแนกตามคณะ พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาคณะนิติศาสตร์ เกษตรศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตร วิทยาศาสตร์ วิทยาการจัดการและวิศวกรรมศาสตร์ มีความเครียดในระดับสูงเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 75.0, 66.7, 62.5, 61.5, 50.6, 50.0, 38.8 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาที่ศึกษาคณะเศรษฐศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ แพทยศาสตร์ และทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ

ตาราง 1 คะแนนความเครียดของนักศึกษา

จำนวน	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	คะแนนเฉลี่ย	S.D.
400	13.00	97.00	47.7575	14.31296

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา ณ ระดับความเครียดต่างๆ จำแนกตามเพศ

เพศ	ระดับความเครียด			
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
ชาย	5 (2.5)	69 (34.5)	98 (49.0)	28 (14.0)
หญิง	2 (1.0)	67 (33.5)	88 (44.0)	43 (21.5)
รวม	7 (1.8)	136 (34.0)	186 (46.5)	71 (17.8)

58.3, 55.6, 55.0, 45.7 ตามลำดับ ส่วนความเครียดในระดับรุนแรง พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์และพยาบาลศาสตร์ มีความเครียดในระดับรุนแรงมากที่สุด 3 คณะแรก คิดเป็นร้อยละ 23.5, 22.4 และ 22.2 ตามลำดับ และพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดในระดับรุนแรงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.0 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 4, 3 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 17.0, 16.0 และ 13.0 ตามลำดับ (ตาราง 3)

ผลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก สามารถจำแนกเหตุการณ์ต่างๆที่สะท้อนถึงภาวะเครียดของนักศึกษา ดังข้อความที่สะท้อนถึงภาวะเครียดของนักศึกษา ดังต่อไปนี้

เรื่องคะแนน เกรดเฉลี่ย การจบการศึกษา “เทอมที่แล้ว กว่าจะผ่าน ติด critical เทอม 2 first summer ก็ยังไม่หลุด ก็เพิ่งมาหลุด เทอมที่ผ่านมา” “เพื่อนๆ เก่งๆ ทั้งนั้น เวลาคะแนนออกมาก็เกือบตก mean เจียดๆ ไปบ้าง mean สูงมาก” “คะแนนสอบออกมาไม่ค่อยดี ส่วนใหญ่

จะอยู่ที่ mean” “ต้องตัดเกรดกับเด็กภาคอื่น ซึ่งมีเด็กเก่งๆ ทั้งนั้น” “กังวลเรื่องเกรดจะออกมาไม่ดี”

เรื่องเวลาในการเรียน “มีเวลาให้กับมันไม่เต็มที่ เวลาอ่านน้อย เรียนตั้งแต่ 8 โมงเช้าทุกวัน บางวันเลิก 6 โมงเย็น เลยต้องเครียดในช่วงสอบ” “อ่านหนังสือไม่ทัน เครียดเวลาใกล้สอบ”

เรื่องรายงานและงานที่ได้รับมอบหมาย “แลป ผลไม่ออก ทำซ้ำตั้งหลายรอบ ก็ยังไม่ออกสักที เครียดมาก จนผมร่วงออกมาเป็นกระจุกๆ เลย” “โดนเปลี่ยน Project 2 อาทิตย์ก่อนสอบ เครียดหนัก เพราะต้องสอบไปด้วย ทำ project ใหม่ไปด้วย” “ทำรายงานเยอะ อาทิตย์ละ 2 เล่ม ทำทุกอาทิตย์ ต้องทำเป็นรูปแบบรายงาน มีคำนำ สารบัญ เรียบร้อย รู้สึกว่าหนัก มันหนักมาก” “มีสัมมนา ต้องพรีเซนต์ (present) ทุกวิชา ต้องมีการตอบคำถาม ต้องเตรียมตัวเป็นอย่างดี” “project ต้องติดต่อกับหน่วยงานหลายฝ่ายใช้เวลามากและค่อนข้างยุ่งยาก” “ต้องอ่าน lab ก่อนเข้าเรียน เพราะมี quite ก่อนและหลังเรียน จะกังวลมาก”

ตาราง 3 ระดับความเครียดต่างๆ ของนักศึกษา จำแนกตามคณะ

คณะ	ระดับความเครียด			
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
อุตสาหกรรมเกษตร	0 (0)	3 (23.1)	8 (61.5)	2 (15.4)
ทันตแพทยศาสตร์	0 (0)	2 (25.0)	5 (62.5)	1 (12.5)
เศรษฐศาสตร์	1 (8.3)	7 (58.3)	4 (33.3)	0 (0)
วิศวกรรมศาสตร์	2 (2.4)	31 (36.5)	33 (38.8)	19 (22.4)
นิติศาสตร์	0 (0)	5 (25.0)	15 (75.0)	0 (0)
วิทยาการจัดการ	1 (1.2)	27 (31.4)	43 (50.0)	15 (17.4)
แพทยศาสตร์	1 (5.0)	11 (55.0)	7 (35.0)	1 (5.0)
ทรัพยากรธรรมชาติ	1 (2.9)	16 (45.7)	12 (34.3)	6 (17.1)
พยาบาลศาสตร์	0 (0)	10 (55.6)	4 (22.2)	4 (22.2)
เภสัชศาสตร์	0 (0)	3 (16.7)	12 (66.7)	3 (16.7)
วิทยาศาสตร์	1 (1.2)	21 (24.7)	43 (50.6)	20 (23.5)
รวม	7 (1.8)	136 (34.0)	186 (46.5)	71 (17.8)

เรื่องการสอบ “สอบย่อย เรียนอาทิตย์ 2 อาทิตย์ ก็สอบแล้ว แล้วตัดเกรดเลย ไม่มีmidterm ไม่มีfinal ถ้าตกก็ชวยไปเลย” “ไม่สอบมิตเทอม (mid-term) ยกยอดไปสอบไฟนอล (final) ที่เดียว เยอะมาก ๆ เนื้อหาเยอะต้องจำมาก ๆ” “ต้องสอบประมวล 8 วิชา ไม่สามารถเก่งได้ว่าข้อสอบจะออกมาเป็นแบบไหน” “สอบแลคเชอร์ (lecture) กับแลป (lab) วันเดียวกัน เข้าป้าย ต้องอ่าน อ่านมาก ๆ” “ใกล้จะสอบมีพรีเซนต์ (present) งานเยอะแยะมาก เวลาชงกัน”

เรื่องบทเรียน รายวิชา เนื้อหา “ปี 2 เรียนหนักขึ้น ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง ถ้าไม่ขยันก็จบ ต้องอ่านอยู่เรื่อย ๆ ตลอดเวลา” “เนื้อหาทฤษฎีเหมือนล่องลอยในอากาศ คนอื่นทำความเข้าใจได้ แต่ผมไม่เข้าใจ” “เวลานั่งเรียนคิดว่าเข้าใจแล้ว แต่เวลามาอ่านใกล้สอบก็ไม่เข้าใจและอ่านไม่ทัน” “เนื้อหาที่เรียนหนักมาก มันยาก ยากกว่าม.ปลายมาก ๆ” “ต้องแปล paper ภาษาอังกฤษ เพื่อเตรียมทำสัมมนา” “เนื้อหายาก จำยาก เพื่อนเก่งทำได้เราทำไม่ได้” “วิชาจะยากขึ้น กังวลกับวิชาหลักของคณะ”

เรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียน “ตอนเอนทรานซ์ มากี่ไม่ได้สอบคณะนี้ แต่พอให้ลง พอมาเรียนเกรดก็ดีจวบก็จะลาออก เลยทะเลาะกับที่บ้านอยู่พักหนึ่ง” “เข้าภาค (ภาควิชา) โดยไม่ได้ชอบ ไม่ได้ตั้งใจที่จะเข้า แต่เกรดไม่ถึงภาคที่อยากได้ เลยต้องทนเรียน” “ขอย้ายคณะก็กังวลว่าคณะที่จะไปจะดีกว่าไหม จะทำได้ไหม” “เรียนไม่ดี ลาออก พ่อแม่ไม่ให้ออก มีปัญหาทันอยู่พักใหญ่”

เรื่องการเรียน การฝึกงานและงานในอนาคต “เครียดกับเรื่องสอบใบประกอบวิชาชีพกับการเลือกสายงานที่จะทำในอนาคต ถ้าได้ที่ดี ก็ดีไป ถ้าไม่ดีก็ต้องฝืนตัวเองกับที่นั่นไปเลย” “กังวลในเรื่องงานในอนาคต สิ่งที่จะต้องไปทำงาน สิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องเจอในการทำงานที่ไม่เคยเจอในชั้นเรียน ผู้คนเยอะแยะต่างคนต่างอารมณ์” “มองงานในอนาคตไม่ออกว่าจะทำอย่างไร จบไปแล้วต้องไปตรงไหน เจออะไร ยังไง” “ตอนเวลาฝึกงานมีอาจารย์คอยช่วย แต่พอทำงานจริงเราต้องเผชิญกับมันด้วยตัวเอง” “เรียนมาแต่ทฤษฎี แต่พอไปปฏิบัติจริงมันยากมาก ไม่สามารถทำได้”

เรื่องค่าใช้จ่าย “ไม่อยากรบกวนที่บ้านเรื่องเงิน จึงใช้จ่ายอย่างประหยัด ลดการใช้จ่ายบางอย่างลง” “ทุกวันจันทร์ แม่ต้องส่งเงินมาให้ แต่มันเลยไป 2-3 วันก็ต้องกั๊กก่อนเกลือกิน” “ใช้เงินไม่ค่อยเป็น ต้นเดือนก็มีจ่ายปลายเดือนต้องกินมาม่าทุกที” “ค่าใช้จ่ายใช้ไม่พอ บางทีก็จ่ายเยอะ หมดกับเรื่องกินเยอะด้วย” “เงินไม่ค่อยพอใช้ ค่าใช้จ่ายส่วนตัวสูง” “ช่วงใกล้สอบ มีค่าโนนค่านี้มากมาย”

เรื่องสุขภาพส่วนตัว “มีโรคประจำตัว เป็นภูมิแพ้ กินยาอย่างไรก็ไม่หาย” “ไอไม่หยุด ใบบ่อย เป็นหวัด และปวดหัวด้วย”

เรื่องเพื่อน “เพื่อนบางคน ทำให้อึดอัดใจ จะทำอะไรก็จะคอยขัดคอไปหมด อึดอัด รำคาญอะไรกันนักหนา” “มีปัญหากับเพื่อน (เมท) ไม่อยากกลับห้อง ต้องไปนอนกับเพื่อนอีกคน” “มีเรื่องของการแข่งกันเรียน ไม่อยากเป็นฐานให้ใคร”

เรื่องอาจารย์ “อาจารย์ที่ปรึกษา project มีน้อย โควตาเด็กของอาจารย์แต่ละท่านมีน้อย เด็กก็ต้องจับฉลากเอาว่าใครจะได้คนนี้ไป” “อาจารย์เข้าใจว่าเราเก่งก็จะคาดหวังกับเราสูง ให้งานยาก ๆ ให้เราทำ” “อาจารย์บางท่านสอนไม่เข้าใจ ก็ต้องไปตามทำความเข้าใจเอา” “อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ว่าง งานเยอะ งานเราก็ต้องเลยไปเรื่อย ๆ”

เรื่องกิจกรรมนอกหลักสูตร “กิจกรรมก็ต้องทำ เรียนก็ต้องเรียน มีงานกลุ่ม และยังต้องสอบเก็บคะแนน ต้องแบ่งเวลาให้เป็น เครียดที่ต้องรับผิดชอบหลายอย่างแบบนี้” “เวลาในการทบทวนบทเรียนหายไป เพราะต้องทำกิจกรรมสโมสรนักศึกษา เครียดกังวลเวลาสอบว่าจะทำข้อสอบได้ไหม” “ต้องทำหน้าที่ประสานงานกับคนอื่น ๆ ระหว่างเพื่อน อาจารย์ แต่ละคนก็ความคิดต่างกัน เครียดที่ต้องให้ทุกอย่างมันลงตัว”

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา จำแนกเป็นรายด้าน และแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความเป็นสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ได้ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นถึงสาเหตุในระดับที่สามารถก่อให้เกิด

ความเครียดกับนักศึกษาได้ โดยจำแนกออกเป็นด้านๆ (ตาราง 4) สรุปได้ ดังนี้

ด้านค่าใช้จ่าย ในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับปานกลาง โดยมีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษา (ค่าครองชีพในแต่ละเดือน) เป็นสาเหตุมากเป็นอันดับแรก ของด้านนี้ รองลงมาคือปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย เช่น ค่าหนังสือ อุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ประกอบการเรียน ต้องขอเงินพิเศษจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ตามลำดับ

ด้านที่พักอาศัย ในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับปานกลางโดยค่าเช่าหอพัก/บ้านเช่าราคาแพง เป็นสาเหตุ

ตาราง 4 สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาด้านปัจจัยส่วนบุคคล

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	\bar{X}	S.D.	แปลความหมาย
ปัจจัยส่วนบุคคล			
ด้านค่าใช้จ่าย			
มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษา (ค่าครองชีพในแต่ละเดือน)	2.34	1.038	ปานกลาง
มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในเรื่อง ค่าหนังสือ อุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ประกอบการเรียน ต้องขอเงินพิเศษจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง	2.21	1.013	ปานกลาง
โดยรวม	2.28	0.943	ปานกลาง
ด้านที่พักอาศัย			
ค่าเช่าหอพัก/บ้านเช่าราคาแพง	2.33	1.122	ปานกลาง
สภาพแวดล้อมที่ที่พักอาศัยมีมลพิษ (เสียงรบกวน คิว้นพิษ กลิ่น ฯลฯ)	2.21	1.013	ปานกลาง
กรณีหอพัก/บ้านเช่า ที่พักอาศัยคับแคบอึดอัด	2.13	1.028	ปานกลาง
กรณีพักบ้าน การไม่มีห้องหรือที่เป็นส่วนตัว	2.03	1.044	ปานกลาง
มีปัญหาเกี่ยวกับผู้ร่วมพักอาศัย (เพื่อนร่วมห้อง)	1.91	1.085	น้อย
มีปัญหาเกี่ยวกับผู้ให้พักอาศัย (เจ้าของหอพัก เจ้าของบ้านเช่า)	1.56	.845	น้อย
โดยรวม	2.06	0.743	ปานกลาง
ด้านสุขภาพ			
มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อยๆ	2.05	1.024	ปานกลาง
ความไม่สมบูรณ์ของร่างกายทำให้ไม่สามารถทำสิ่งที่อยากทำได้เต็มที่	1.95	1.125	น้อย
เครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคประจำตัวของตนเอง	1.82	1.064	น้อย
โดยรวม	1.94	0.960	น้อย

มากเป็นอันดับแรกของด้านนี้ รองลงมาได้แก่ สภาพแวดล้อมที่ที่พักอาศัยมีมลพิษ (เสียงรบกวน คิว้นพิษ กลิ่น ฯลฯ) และสาเหตุจากที่พักอาศัยคับแคบอึดอัด (กรณีหอพัก/บ้านเช่า) ตามลำดับ

ด้านสุขภาพ ในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับน้อย โดยมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อยๆ เป็นสาเหตุมากเป็นอันดับแรกของด้านนี้ รองลงมาคือ เรื่องความไม่สมบูรณ์ของร่างกายทำให้ไม่สามารถทำสิ่งที่อยากทำได้เต็มที่ และเรื่องความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคประจำตัวของตนเอง ตามลำดับ

ปัจจัยด้านครอบครัว นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นถึงสาเหตุในระดับน้อย ที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาได้ โดยสาเหตุปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดจากปัจจัยนี้ พบดังนี้ 1) มีปัญหารายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ 2) มีปัญหาครอบครัวมีหนี้สิน 3) สถานการณ์ภายในครอบครัว ไม่ราบรื่น มีความขัดแย้งในครอบครัว ตามลำดับ (ตาราง 5)

ปัจจัยด้านการเรียน โดยพิจารณาว่าแต่ละด้าน นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นถึงสาเหตุในระดับที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาได้ ซึ่งจำแนกออกเป็นด้านๆ (ตาราง 6) สรุปได้ดังนี้

ด้านการปรับตัว การคบเพื่อนในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับน้อย โดยเรื่องปัญหาเกี่ยวกับการคบเพื่อน และการปรับตัว (เรียนด้วยกัน) เป็นสาเหตุมากที่สุดของด้านนี้ รองลงมา คือเรื่องการมีปัญหาค่าใช้จ่าย (เพื่อนที่พิกัดด้วยกัน) และเรื่องการมีเรื่องทะเลาะกับผู้อื่น (เพื่อน เจ้าหน้าที่ประจำคณะ ฯลฯ) อย่างรุนแรง ตามลำดับ

ด้านการศึกษาในปัจจุบันในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับมาก โดยเรื่องความกังวลในการสอบ เนื้อหาที่เรียนต้องทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก เป็นสาเหตุ

มากที่สุดของด้านนี้ รองลงมาคือ เรื่องกลัวไม่ได้เกรดตามที่คาดหวัง กังวลเรื่องผลการเรียน เรื่องเนื้อหาที่เรียนมากเกินไป และเรื่องกลัวไม่สำเร็จการศึกษา ตามลำดับ

ด้านการศึกษาในอนาคต ในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับมาก โดยเรื่องความรู้พื้นฐานไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุมากที่สุดของด้านนี้ รองลงมาคือเรื่องกลัวจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ ตามลำดับ

ด้านการทำงานหลังจบการศึกษา ในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับมาก โดยเรื่องกลัวว่างงานหรือตกงานหลังจบการศึกษา เป็นสาเหตุมากที่สุดของด้านนี้ รองลงมา คือ มีความกังวลเนื่องจากไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะประกอบอาชีพได้ภายหลังสำเร็จการศึกษา ตามลำดับ

ด้านอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน ในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับปานกลาง โดยปัญหาเกี่ยวกับการเบี่ยงวิธีการสอนหรือการถ่ายทอดความรู้ของอาจารย์ผู้สอน เป็นสาเหตุมากที่สุดของด้านนี้ รองลงมา คือ เรื่องอาจารย์ที่ปรึกษาไม่มีเวลาให้ ตามลำดับ

ด้านกิจกรรมนอกหลักสูตร ในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับน้อย (กิจกรรมต่างๆของคณะ ของมหาวิทยาลัย เช่น กีฬาคณะ ฯลฯ) โดยเรื่องกิจกรรม

ตาราง 5 สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านปัจจัยด้านครอบครัว

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	\bar{X}	S.D.	แปล ความหมาย
ปัจจัยด้านครอบครัว			
มีปัญหารายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ	2.13	1.094	ปานกลาง
มีปัญหาครอบครัวมีหนี้สิน	2.05	1.163	ปานกลาง
สถานการณ์ภายในครอบครัว ไม่ราบรื่น มีความขัดแย้งในครอบครัว	1.84	1.105	น้อย
ปัญหาค่าใช้จ่ายจากการมีจำนวนพี่น้องมาก หรือน้อยไป	1.80	1.001	น้อย
มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ต่อบิดา มารดา ขัดแย้ง ไม่ราบรื่น	1.76	1.098	น้อย
ผู้ปกครองไม่มีเวลา หรือไม่สามารเป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา	1.75	.965	น้อย
มีภาระที่ต้องช่วยเหลืองานบ้าน กระทบต่อเวลาเรียน	1.55	.848	น้อย
โดยรวม	1.84	0.838	น้อย

ตาราง 6 สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านปัจจัยด้านการเรียน

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	\bar{X}	S.D.	แปล ความหมาย
ปัจจัยด้านการเรียน			
ด้านการปรับตัว การคบเพื่อน			
มีปัญหาเกี่ยวกับการคบเพื่อน และการปรับตัว (เรียนด้วยกัน)	1.99	1.012	ปานกลาง
มีปัญหาการปรับตัว (เพื่อนที่พักอาศัยด้วยกัน)	1.85	.999	น้อย
มีเรื่องทะเลาะกับผู้อื่น (เพื่อน เจ้าหน้าที่ประจำคณะ ฯลฯ) อย่างรุนแรง	1.65	.883	น้อย
โดยรวม	1.83	0.846	น้อย
ด้านการศึกษาในปัจจุบัน			
มีความกังวลในการสอบ เนื้อหาที่เรียนทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก	3.46	1.145	มาก
กลัวไม่ได้เกรดตามที่คาดหวัง กังวลเรื่องผลการเรียน	3.23	1.203	มาก
เนื้อหาที่เรียนมากเกินไป	3.23	1.078	มาก
กลัวไม่สำเร็จการศึกษา	2.69	1.356	ปานกลาง
โดยรวม	3.15	0.984	มาก
ด้านการศึกษาในอนาคต			
ความรู้พื้นฐานไม่เพียงพอ	2.93	1.109	มาก
กลัวจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้	2.73	1.187	มาก
โดยรวม	2.83	1.059	มาก
ด้านการทำงานหลังจบการศึกษา			
กลัวว่างงานหรือตกงานหลังจบการศึกษา	3.10	1.281	มาก
มีความกังวลเนื่องจากไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะประกอบอาชีพได้ภายหลังสำเร็จการศึกษา	3.03	1.167	มาก
โดยรวม	3.06	1.135	มาก
ด้านอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน			
เมื่อวิธีการสอนหรือการถ่ายทอดความรู้ของอาจารย์ผู้สอน	2.42	.973	ปานกลาง
อาจารย์ที่ปรึกษาไม่มีเวลาให้	2.03	1.032	ปานกลาง
มีความรู้สึกที่ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้ได้รับความอบอุ่นและเอาใจใส่จากอาจารย์เท่าที่ควร	1.97	.978	น้อย
มีปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์ผู้สอน	1.78	.865	น้อย
โดยรวม	2.05	0.770	ปานกลาง

ตาราง 6 สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านปัจจัยด้านการเรียน (ต่อ)

สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	\bar{X}	S.D.	แปล ความหมาย
ด้านกิจกรรมนอกหลักสูตร (กิจกรรมต่างๆ ของคณะ ของมหาวิทยาลัย เช่น กีฬา คณะ ฯลฯ)			
กิจกรรมนอกหลักสูตรส่งผลกระทบต่อผลการเรียน	1.98	.894	ปานกลาง
มีความเครียดจากการใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป	1.95	.921	น้อย
โดยรวม	1.96	0.842	น้อย
ด้านการประชุมเชียร์และรับน้อง			
ปัญหาเกี่ยวกับการประชุมเชียร์	1.71	.847	น้อย
ปัญหาเกี่ยวกับการรับน้อง	1.69	.848	น้อย
โดยรวม	1.70	0.823	น้อย

นอกหลักสูตรส่งผลกระทบต่อผลการเรียน เป็นสาเหตุมากที่สุดของด้านนี้ รองลงมา คือมีความเครียดจากการใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไปตามลำดับ

ด้านการประชุมเชียร์และรับน้อง ในภาพรวม พบว่าเป็นสาเหตุระดับน้อย โดยปัญหาเกี่ยวกับการประชุมเชียร์เป็นสาเหตุมากที่สุดของด้านนี้ รองลงมา คือ ปัญหาเกี่ยวกับการรับน้อง ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ที่ดีในการทำนายภาวะเครียดของนักศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนสามารถทำนายภาวะเครียดของนักศึกษาได้ โดยค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย (R^2) เท่ากับ .365 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) เมื่อนำปัจจัยส่วนบุคคลเข้าร่วมสมการทำนาย พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย (R^2) เพิ่มขึ้นเท่ากับ .385 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และสามารถเขียนสมการในการทำนาย ในรูปแบบคะแนนดิบได้คือ $Y = 13.533 + 10.776 X_1 + 3.256 X_2$ โดย $Y =$ ภาวะเครียด, $X_1 =$ ปัจจัยด้านการเรียน, $X_2 =$ ปัจจัยส่วนบุคคล, $A = 13.533$ (ค่าคงที่) (ตาราง 7 และ 8)

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์การจัดการความเครียด ซึ่งเป็นกรปฏิบัติเมื่อนักศึกษารู้สึกเครียด ทั้งที่เป็น

ความคิดและการกระทำ พบว่า นักศึกษามีการจัดการความเครียดด้านเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping behavior) โดย 5 วิธีการแรกที่นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เมื่อเกิดความเครียดด้วยวิธีการด้านนี้โดยปฏิบัติบ่อยๆ ได้แก่ 1) พยายามคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น 2) เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ พยายาม คิดทบทวนไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล 3) ใช้วิธีที่เคยแก้ปัญหามาแล้วได้ผลดี 4) หาวิธีการต่างๆที่จะพยายามควบคุมปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ให้รุนแรงมากขึ้น และ 5) ทำความเข้าใจและประนีประนอมกับปัญหาต่างๆว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว (ตาราง 9)

ผลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก นักศึกษาจัดการความเครียดด้านเผชิญหน้ากับปัญหา โดยแสดงข้อความ “เพื่อนทุกคน แต่ละคนก็มีความเครียดกันอยู่แล้ว เลยจัดการกับความเครียดของตัวเองก่อนดีกว่า ไม่อยากเอาเรื่องของตนไปรบกวนคนอื่น” “เวลามีปัญหาทำให้เครียดก็หาทางแก้ไขกับปัญหาให้เร็วที่สุด ไม่อยากให้เครียดนาน เพราะว่าจะต้องไปเจอกับเหตุการณ์อื่นอีก” “คิดใหม่ ทางอื่นที่คิดว่าจะจัดการกับปัญหาได้ดีกว่า” “นั่งคิด นอนคิด เพื่อแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองก่อน”

วิธีการจัดการความเครียดด้านจัดการกับอารมณ์ (emotive coping behavior) นักศึกษาจะใช้เป็นวิธี

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) สัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) และการทดสอบระดับนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยค่าเอฟ ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะเครียดของนักศึกษา

ปัจจัยด้าน	R	R^2	S.E.	F	Sig.
การเรียน	.604	.365	11.41674	222.205	.000
การเรียน, ส่วนบุคคล	.621	.385	11.24944	123.970	.000

ตาราง 8 สัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (B) ค่าสัมประสิทธิ์ของการถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน ($\hat{\beta}$) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการประมาณสัมประสิทธิ์ของการถดถอย (S.E.) และการทดสอบนัยสำคัญด้วยค่าที ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะเครียดของนักศึกษา

ปัจจัยพยากรณ์	B	S.E.	$\hat{\beta}$	t	Sig.
ค่าคงที่	13.533	2.257		5.995	.000
ด้านการเรียน	10.776	.897	.532	12.011	.000
ส่วนบุคคล	3.256	.907	.159	3.591	.000

ตาราง 9 ระดับการจัดการความเครียด ด้านเผชิญหน้ากับปัญหาของนักศึกษา

การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด ด้านเผชิญหน้ากับปัญหา	\bar{X}	S.D.	แปล ความหมาย
พยายามคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	3.71	.937	บ่อยๆ
เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ พยายาม คิดทบทวนไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล	3.57	.953	บ่อยๆ
ใช้วิธีที่เคยแก้ปัญหาแล้วได้ผลดี	3.56	.880	บ่อยๆ
หาวิธีการต่างๆ ที่จะพยายามควบคุมปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ให้รุนแรงมากขึ้น	3.52	.887	บ่อยๆ
ทำความเข้าใจและประนีประนอมกับปัญหาต่างๆว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว	3.50	.912	บ่อยๆ
พยายามที่จะค่อยๆแก้ไขเรื่องที่เป็นปัญหาเป็นขั้นตอน	3.35	.935	บางครั้ง
พยายามทดลองจัดการแก้ไขด้วยวิธีบางอย่างไปก่อน	3.28	.867	บางครั้ง
ค้นหาข่าวสาร หรือข้อมูลรายละเอียดที่จะนำมาช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	2.92	1.049	บางครั้ง
โดยรวม	3.43	.619	บ่อยๆ

การจัดการความเครียด โดย 5 วิธีการแรกที่นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เมื่อเกิดความเครียดด้วยวิธีการด้านนี้ โดยปฏิบัติเป็นบางครั้งได้แก่ 1) หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ฯลฯ 2) จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนหรือขอความคิดเห็นเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา 3) ออกกำลังกาย 4) ไปหาพ่อ-แม่ ญาติ ผู้ใหญ่ 5) จะระบายความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นไปที่ผู้อื่น 6) ต้องการที่จะอยู่คนเดียวตามลำพังเมื่อรู้สึก

ไม่สบายใจ เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร ตามลำดับ (ตาราง 10)

ผลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก นักศึกษาจัดการความเครียดด้านจัดการกับอารมณ์ ข้อความที่สะท้อนถึงการจัดการความเครียดด้านนี้ “เวลาเครียดผมชอบเดินเล่นรอบอ่าง (น้ำม.อ.) เดินไปเรื่อยๆ ก็ช่วยให้คิดอะไรออก” “ตอนเครียดจะดูดาว ไม่รู้เรื่องดาวนะครับ แต่มันช่วยให้หายเครียดได้” “อยู่คนเดียวสักพัก นอนหลับ ฟังเพลง”

“นั่งที่ธรรมชาติ ที่สวน เขาคอหงส์ อ่างน้ำ ม.อ. ไปนั่งปล่อยอารมณ์” “ไปนั่งสมาธิ สวดมนต์ เข้าชมรมพุทธ ทำให้สงบขึ้น จิตใจจะนิ่งขึ้น เป็นเหมือนพักผ่อนจิตใจ จิตใจจะนิ่งและผ่อนคลายได้มากขึ้น”

นอกจากนี้ นักศึกษาจะใช้วิธีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนหรือขอความคิดเห็นเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา ตัวอย่างข้อความ “เครียด ปรีกษาเพื่อนเลยช่วยได้มาก” “มีเพื่อนคอยเป็นที่ปรึกษาและคอยให้กำลังใจได้ บางทีก็ทำให้เราหัวเราะได้” “จะเล่าให้ที่บ้านฟัง ที่บ้านจะให้กำลังใจดีมาก” “ปรึกษาแฟน พ่อแม่ ก็รู้สึกดีขึ้น” “ปรึกษาปัญหากับอาจารย์ อาจารย์จะแนะนำและช่วยให้คิดได้”

วิธีการอีกหนทางหนึ่งที่นักศึกษาใช้เพื่อจัดการความเครียดโดยการระบายออกของอารมณ์ในลักษณะของการร้องไห้ ตัวอย่างข้อความที่สะท้อนการจัดการความเครียดของนักศึกษาในด้านนี้ ได้แก่ “ถ้าโดนอะไร

บางอย่างที่กดดันมากๆ ก็ร้องไห้” “บางครั้งถ้าเครียดมากๆ ก็จะร้องไห้” “ร้องไห้ เครียดบอกใครก็ได้”

นอกจากนี้ นักศึกษามีการหากิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อจัดการกับความเครียด ดังตัวอย่างข้อความ “หาอะไรทำเล่นเน็ต เพื่อนทำอะไรก็ไปด้วย ไม่อยากให้อ่างๆ เพราะจะคิดมาก” “เข้ากลุ่ม ชมรม ร่วมกิจกรรมที่ทางคณะจัดให้หรือชมรมในมหาลัย” “ออกกำลังกาย ไปคนเดียว หรือกับเพื่อนบ้าง” “ร้องเพลง ร้องคาราโอเกะ กับเพื่อน” “ไปเล่นดนตรี หรือไปเล่นกีฬา” “ไปเที่ยวเดินห้าง ไปกับเพื่อน” “ฟังเพลง เล่นเกมส์ออนไลน์”

ด้านการจัดการกับความเครียดในเชิงลบ โดยวิธีการที่นักศึกษาใช้ นั้น ได้แก่การเที่ยวสถานเริงรมย์ เชน ผับ การระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบตีตะ การระบายอารมณ์โดยการกรี๊ดร้อง/ตะโกน การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การอยากทำร้ายผู้อื่น การอยากทำร้ายตัวเอง การกินยา ระงับประสาท กินยานอนหลับ และการอยากฆ่าตัวตาย

ตาราง 10 การจัดการความเครียด ด้านจัดการกับอารมณ์ของนักศึกษา

การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด ด้านจัดการกับอารมณ์	\bar{x}	S.D.	แปลความหมาย
หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ฯลฯ	3.60	1.057	บ่อยๆ
จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนหรือขอความคิดเห็นเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา	3.50	1.009	บ่อยๆ
ออกกำลังกาย	3.19	1.131	บางครั้ง
ไปหาพ่อ - แม่ ญาติผู้ใหญ่	3.10	1.101	บางครั้ง
จะระบายความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นไปที่ผู้อื่น	2.92	1.177	บางครั้ง
ต้องการที่จะอยู่คนเดียวตามลำพังเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	2.88	1.132	บางครั้ง
ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา/บริจาคทาน ฯลฯ	2.71	.964	บางครั้ง
ร้องไห้ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	2.61	1.254	บางครั้ง
นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ/อธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์/ละหมาด	2.09	1.057	นานๆครั้ง
ไปวัด ฟังเทศน์ สนทนาธรรม/ไปโบสถ์/ไปสุเหร่า มัสยิด	2.07	.980	นานๆครั้ง
ไปหาหมอ	1.46	.849	นานๆครั้ง
เข้ารับบริการสปา นวด อโรมาเทอราพี	1.32	.771	นานๆครั้ง
ปรึกษาจิตแพทย์	1.25	.742	นานๆครั้ง
โดยรวม	2.51	.446	บางครั้ง

ตาราง 11 การจัดการความเครียด ด้านจัดการในเชิงลบของนักศึกษา

การปฏิบัติเมื่อรู้สึกเครียด ด้านจัดการในเชิงลบ	\bar{x}	S.D.	แปล ความหมาย
เที่ยวสถานเริงรมย์ เขต ผับ	1.70	1.034	บางครั้ง
ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบโต๊ะ	1.67	.958	นานๆครั้ง
ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน	1.64	.913	นานๆครั้ง
สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1.63	1.103	นานๆครั้ง
อยากทำร้ายผู้อื่น	1.33	.820	นานๆครั้ง
อยากทำร้ายตัวเอง	1.29	.681	นานๆครั้ง
กินยาระงับประสาท กินยานอนหลับ	1.27	.719	นานๆครั้ง
อยากฆ่าตัวตาย	1.26	.691	นานๆครั้ง
โดยรวม	1.47	.603	นานๆครั้ง

ซึ่งโดยรวมเมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะใช้วิธีการจัดการในเชิงลบนี้ โดยปฏิบัตินานๆครั้ง (ตาราง 11)

การจัดการความเครียดด้านประคับประคอง ควบคุมปัญหา (palliative coping behavior) เป็นวิธีการที่นักศึกษาใช้ในการจัดการความเครียดอีกด้านหนึ่ง โดยวิธีการที่นักศึกษาสวนใหญ่ใช้เมื่อเกิดความเครียดด้วยวิธีการด้านนี้จัดการความเครียดโดยปฏิบัติเป็นบางครั้ง ได้แก่ 1) ปล่อยใจตัวเองว่าจะผ่านพ้นความยุ่งยากต่างๆไปได้ด้วยดี 2) พยายามลืม ไม่สนใจเรื่องที่ต้องทำให้ไม่สบายใจ 3) ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเพราะเคราะห์กรรมของตนเอง 4) เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จะเข้านอน ไม่ว่าจะช่วงเวลากลางวันหรือกลางคืน และคิดว่าเมื่อตื่นขึ้นแล้วทุกอย่างจะดีขึ้นได้เอง 5) พยายามหลบหนีจากเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ 6) อยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร และรอให้ทุกอย่างดีขึ้นไปเองตามลำดับ ซึ่งโดยรวมเมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดก็จะใช้วิธีการจัดการความเครียดด้านนี้ โดยปฏิบัติเป็นบางครั้ง (ตาราง 12)

สำหรับบุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อนักศึกษาเกิดภาวะเครียด ส่วนใหญ่จะแก้ไขด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 78.0 รองลงมาได้แก่ บุคคลในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 64.8, เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 61.8 คู่รัก/แฟน คิดเป็นร้อยละ 22.8, ผู้ใหญ่ที่นับถือ/อาจารย์ คิดเป็นร้อยละ 20.3,

ศาสนา คิดเป็นร้อยละ 13.8, หมอดู คิดเป็นร้อยละ 1.5, อื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 1.5 และน้อยที่สุดได้แก่ จิตแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 0.8 (ตาราง 13)

แหล่งที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อนักศึกษาเกิดภาวะเครียด ส่วนใหญ่ จะเป็นบ้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 61.3 รองลงมาได้แก่ โทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 55.8, หนังสือ คิดเป็นร้อยละ 50.3, วิทย์ คิดเป็นร้อยละ 50.3, ศูนย์การค้า คิดเป็นร้อยละ 43.5, โรงภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 33.8, สวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 18.3, อื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 13.8, ศาสนสถาน คิดเป็นร้อยละ 12.3 น้อยที่สุดได้แก่ สถานบริการของโรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 1.5 (ตาราง 14)

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยสามารถอภิปรายตามคำถามการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. นักศึกษา มีภาวะเครียดในระดับใด

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาสวนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ผลการศึกษาที่สอดคล้องกับ วิไลรัตน์ แสงศรี (2544) ที่ศึกษาเรื่อง การศึกษา ความวิตกกังวล และความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้ วิจารณ์ ช่อม เพ็ญสุขสันต์

ตาราง 12 การจัดการความเครียด ด้านระดับประคอง ควบคุมปัญหาของนักศึกษา

การปฏิบัติเมื่อนักศึกษารู้สึกเครียด ด้านระดับประคอง ควบคุมปัญหา	\bar{x}	S.D.	แปล ความหมาย
ปล่อยให้ตัวเองว่าจะผ่านพ้นความยุ่งยากต่างๆไปได้ด้วยดี	3.59	1.017	บ่อยๆ
พยายามลืม ไม่สนใจเรื่องที่ต้องทำให้ไม่สบายใจ	3.04	1.052	บางครั้ง
ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเพราะเคราะห์กรรม ของตนเอง	3.00	1.086	บางครั้ง
เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จะเข้านอน ไม่ว่าจะช่วงเวลากลางวันหรือกลางคืน และ คิดว่าเมื่อตื่นขึ้นแล้วทุกอย่างจะดีขึ้นได้เอง	2.91	1.177	บางครั้ง
พยายามหลบหนีจากเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ	2.73	1.096	บางครั้ง
อยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร และรอให้ ทุกอย่างดีขึ้นไปเอง	2.51	1.004	บางครั้ง
โดยรวม	2.96	.64364	บางครั้ง

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละบุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อเกิดภาวะเครียดของนักศึกษา

บุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อเกิดภาวะเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ตนเอง	312	78.0
บุคคลในครอบครัว	259	64.8
เพื่อน	247	61.8
คูรัก/แฟน	91	22.8
ผู้ใหญ่ที่นับถือ/อาจารย์	81	20.3
ศาสนา	55	13.8
หมอดู	6	1.5
จิตแพทย์	3	0.8
อื่นๆ	6	1.5

และคณะ (2545) ศึกษาความเครียด การเผชิญความเครียด และ ความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ในภาคใต้ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษา พยาบาลมีความเครียดสูง เช่นเดียวกับ รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม (2544) ศึกษาต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่พบว่า ภาวะเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง ซึ่งสามารถ อธิบายได้ตามระดับความเครียดของแบบวัดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ ได้ว่าเป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียด

ลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

ภาวะเครียดของนักศึกษาเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ภาวะเครียดระดับรุนแรงนั้น เพศหญิง (ร้อยละ 21.5) มีจำนวนมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 14.0) แสดงถึงความรู้สึก หรือเหตุการณ์ที่สะท้อนถึงภาวะเครียดในนักศึกษาหญิง กล่าวคือนักศึกษาหญิงจะมีความรู้สึกเกี่ยวกับการกลัว ทำงานผิดพลาด ความรู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ มีอาการของการปวดศีรษะข้างเดียว ปวดหัวจากความ ตึงเครียด ปวดหลัง รู้สึกเหนื่อยง่าย เป็นหวัดบ่อย มากกว่า

ตาราง 14 แหล่งที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อเกิดภาวะเครียดของนักศึกษา

แหล่งที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อเกิดภาวะเครียด	จำนวน	ร้อยละ
บ้าน/ครอบครัว	245	61.3
โทรทัศน์	223	55.8
หนังสือ	201	50.3
วิทยุ	201	50.3
ศูนย์การค้า	174	43.5
โรงพยาบาล	135	33.8
สวนสาธารณะ	73	18.3
หอพักของเพื่อน ๆ	55	13.8
ศาสนสถาน	49	12.3
สถานบริการของโรงพยาบาล	6	1.5

นักศึกษาชาย เหตุการณ์และความรู้สึกดังกล่าวทำให้นักศึกษาหญิงมีระดับภาวะเครียดที่แตกต่างกับนักศึกษาชาย

เมื่อจำแนกระดับความเครียดตามคณะ พบว่าคณะที่มีจำนวนนักศึกษาส่วนใหญ่ มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ได้แก่ คณะอุตสาหกรรมเกษตร ทันตแพทยศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ เกษษศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ซึ่งอธิบายได้ว่า นักศึกษาในคณะดังกล่าวส่วนใหญ่เป็นนักศึกษายวิทยาศาสตร์ ซึ่งต้องเรียนและทำการทดลองทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งบางครั้ง เกิดความผิดพลาดในการทดลอง ต้องทำการทดลองใหม่และต้องใช้เวลาในการทำแต่ละครั้งนาน และเนื้อหาแต่ละรายวิชามีมากและจดจำได้ยาก เช่นเดียวกับคณะนิติศาสตร์และวิทยาการจัดการที่ต้องจดจำในเนื้อหา จึงทำให้มีจำนวนนักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ส่วนนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์และคณะพยาบาลศาสตร์ เป็นนักศึกษายวิทยาศาสตร์สุขภาพ การเรียนจะมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเสมือนการทำงานจริงที่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้สอนเมื่อนักศึกษามีปัญหาสามารถได้รับคำแนะนำและการช่วยเหลือ ดังนั้นภาวะเครียดของนักศึกษากลุ่มนี้จึงมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคณะเศรษฐศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ ก็มีระดับความเครียดในระดับ

ปานกลาง ซึ่งจากความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ส่วนใหญ่พบว่า ราบรื่น เมื่อมีปัญหานักศึกษาสามารถปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ผู้สอนเกี่ยวกับการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

2. ปัจจัยใดบ้างที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาสามารถร่วมทำนายภาวะเครียดของนักศึกษาได้ร้อยละ 38.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือปัจจัยทางด้านการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา ทั้ง 2 ปัจจัยเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาได้ถึงร้อยละ 38.5 อธิบายได้ว่าการดำเนินชีวิตของนักศึกษาซึ่งเวลาส่วนใหญ่จะอยู่ในมหาวิทยาลัย ภารกิจหลักหรือหน้าที่หลักของนักศึกษา ก็คือการเรียน ด้วยเหตุนี้ นักศึกษาต้องเจอกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมาย ตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาในชั้นปีที่ 1 ต้องปรับตัวปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตจากเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเพื่อก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ว่า ซึ่งการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษานั้นต้องมีการปรับตัวหลายประการ ตั้งแต่การรับน้องใหม่ ปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอน การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสู่สังคมใหม่ ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นการทำงานและสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต (สุรีย์ ธรรมิกบวร และ

สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ, 2546) ดังนั้น ปัจจัยทางด้านการเรียน จึงเป็นปัจจัยสำคัญมากปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ปัจจัยด้านการเรียนที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษานั้น พบว่า เหตุการณ์หรือสถานการณ์ ส่วนใหญ่ได้แก่นักศึกษาจะมีความกังวลในการสอบ เรื่องเนื้อหาที่เรียนทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก กลัวไม่ได้เกรดตามที่คาดหวัง กังวลเรื่องผลการเรียน เนื้อหาที่เรียนมากเกินไป กลัวไม่จบการศึกษาภายในระยะเวลาที่กำหนด นอกจากนี้ยังกังวลไปถึงเรื่องงานในอนาคต คือ กลัวว่างงานหรือตกงานหลังจบการศึกษา มีความกังวลเนื่องจากไม่มั่นใจว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะประกอบอาชีพได้ภายหลังสำเร็จการศึกษา ทั้งนี้ ยังพบเรื่องการมีปัญหาเกี่ยวกับการคบเพื่อน และการปรับตัว (เรียนด้วยกัน) ซึ่งจากการศึกษา พบว่า มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนนักศึกษา ในลักษณะการขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง และมีลักษณะของการแก่งแย่งชิงดี ด้านอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาพบว่ามีปัญหา คือ เมื่อวิธีการสอนหรือการถ่ายทอดความรู้ของอาจารย์ผู้สอน มีความรู้สึกถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับความอบอุ่นและเอาใจใส่จากอาจารย์เท่าที่ควร ซึ่งจากข้อมูลทั่วไปเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาก็พบว่า มีลักษณะที่ห่างเหินกันและมีลักษณะของการขัดแย้งกัน ด้านกิจกรรมนอกหลักสูตรส่งผลกระทบต่อผลการเรียน ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรได้แก่ กิจกรรมการรับน้อง ประชุมเชียร์ กีฬาคณะ เป็นต้น เหตุการณ์หรือสถานการณ์ดังกล่าว ก็มีสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา จะเห็นได้ว่าปัจจัยด้านการเรียนที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ส่งผลให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2544) ศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1-4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า ปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา คือ ปัญหาการเรียนมีมากที่สุดทั้ง 4 ชั้นปี รองลงมาคือ

ปัญหาการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นศึกษาความเครียด นอกจากนี้การศึกษาความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ก็พบว่า สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเรียนการสอน (วิภาวรรณ ชุ่มเพ็ญสุขสันต์ และคณะ, 2545) ด้านการเรียนรายวิชาทฤษฎี (วันดี สุทธิรังสี และคณะ, 2548)

ด้านปัจจัยส่วนบุคคล ที่สามารถรวมทำนายภาวะเครียด ของนักศึกษาได้ร้อยละ 38.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อธิบายได้ว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ส่วนใหญ่ของปัจจัยด้านนี้ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษานั้นได้แก่ ค่าเช่าหอพัก/บ้านเช่าราคาแพง มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษา(ค่าครองชีพในแต่ละเดือน) มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในเรื่อง ค่าหนังสือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการเรียน ต้องขอเงินพิเศษจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง สอดคล้องกับการศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติของกนกพร นทีธนสมบัติ และคณะ (2549) ซึ่งกล่าวถึงสาเหตุของความเครียดส่วนหนึ่งเกิดจากค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ เพราะการศึกษาเล่าเรียนนั้นประกอบด้วยค่าใช้จ่ายต่างๆ เช่น ค่าเอกสารการเรียน ค่าเดินทาง ค่าใช้จ่ายอื่นๆ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของสวนดุสิตโพล (2545) ที่สำรวจเรื่องความเครียดเรื่องใดถึงกับทำให้ฆ่าตัวตาย โดยได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนในกรุงเทพฯและปริมณฑล จำนวน 1,027 ตัวอย่าง พบว่า ปัญหาการเงิน/เศรษฐกิจการเงิน/ค่าใช้จ่ายในครอบครัว/หนี้สิน เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้อีกด้วย

จากการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับต่อเดือน ส่วนใหญ่คือ 3,001-6,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 60.5 และรองลงมาคือ 1,500-3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 26.3 ซึ่งในส่วนนี้ นักศึกษาบางส่วนต้องกู้ยืมเงิน เช่น กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา ฯ หรือการทำงานพิเศษ เช่น งานแจกใบปลิว พนักงานเสิร์ฟ งานผู้ช่วยวิจัย พิมพ์งาน เรียงเอกสาร (มะสาอารีย์ะโกะ และมานิดา พรหมจาดูรงค์, 2548) เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีในเรื่องของสภาพแวดล้อมที่พื้กอาศัย มีมลพิษ (เสียงรบกวน ควันพิษ กลิ่น ฯลฯ) การมีปัญหเกี่ยวกับสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อยๆ ซึ่งจากข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีการเจ็บป่วยที่ต้องไปพบแพทย์ใน 1 ปีที่ผ่านมา โดยนักศึกษาส่วนหนึ่ง มีโรคประจำตัวที่ต้องรับประทานยาทุกวัน และความกังวลเกี่ยวกับโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลดังกล่าวข้างต้นเป็นปัจจัยร่วมทำนายปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาได้อีกปัจจัยหนึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์ และคณะ (2539) ที่ศึกษาความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า การมีโรคประจำตัว การต้องรับประทานยาเป็นประจำ ปัญหาเรื่องที่พัก และการไม่เล่นกีฬาเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องต่อระดับความเครียดในหลายชั้นปี

3. การจัดการความเครียดของนักศึกษา มีลักษณะอย่างไร

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า การจัดการความเครียดของนักศึกษานั้นสามารถจำแนกออกเป็น 4 ด้าน คือ การจัดการความเครียด ด้านระดับประคอง ควบคุมปัญหา ด้านจัดการกับอารมณ์ การจัดการในเชิงลบ และด้านเผชิญหน้ากับปัญหา

ผลจากการศึกษา พบว่า ด้านการจัดการความเครียดของนักศึกษานั้น นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีการจัดการความเครียด ด้านเผชิญหน้ากับปัญหา ทั้งทางความคิดและการกระทำสำหรับทางด้านความคิด นักศึกษาส่วนใหญ่จัดการกับความเครียดไปในเชิงบวก ได้แก่ พยายามคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจพยายามคิดทบทวนไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลทำความเข้าใจ และประนีประนอมกับปัญหาต่าง ๆ ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว จากการสัมภาษณ์นักศึกษาก็ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียดด้านนี้ ว่าเมื่อนักศึกษามีภาวะเครียดเกิดขึ้น นักศึกษาจะจัดการความเครียดของตนเองด้วยการคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยคิดหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และพยายามที่จะฟังผู้อื่นให้บ่อยที่สุด ซึ่งนักศึกษากล่าวว่า

การจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นการแก้ปัญหาที่ดีเพราะตนเองจะเข้าใจสาเหตุความเป็นมาเป็นไปของปัญหาได้เป็นอย่างดี และการที่ต้องฟังผู้อื่นตลอดเวลานั้นก็ไม่สามารถทำได้ เนื่องจาก ผู้อื่นก็มีปัญหาของแต่ละบุคคลที่จะต้องแก้ไขด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้น นักศึกษาจึงจัดการความเครียดโดยอาจใช้วิธีการหยุดการกระทำที่ก่อให้เกิดความเครียด แล้วคิดหาทางออกใหม่ ๆ การคิดเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้เหล่านี้เป็นต้น นักศึกษาส่วนใหญ่เผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาด้วยตนเอง สอดคล้องกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาด้วยตนเองของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (พรวิวัฒนา ศรีคำภา และคณะ, 2547) และ สอดคล้องกับการศึกษาของพรณวดี ตันติศิริรินทร์ และคณะ (2541) ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี มีพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบแก้ปัญหาเป็นลำดับแรก

ด้านจัดการกับอารมณ์ ผลจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาจะจัดการความเครียดด้านจัดการกับอารมณ์ในทางบวกมากกว่าโดยการเลือกที่จะหางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ฯลฯ หรือใช้วิธีการพูดคุยกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนหรือขอความคิดเห็นเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการจัดการความเครียดโดยอาศัยความคิดและการกระทำ เป็นการบรรเทาความรู้สึกเครียดและการจัดการกับอารมณ์ สอดคล้องกับวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ในภาคใต้ (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์ และคณะ, 2545) ที่จะจัดการความเครียดโดยการจัดการกับอารมณ์ เช่นเดียวกับรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ที่มองปัญหานั้นว่าเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง (เกียรติชัย งามทิพย์วัฒนา และคณะ, 2543) และการปรับอารมณ์ และการบรรเทาความรู้สึกเครียดของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโทระหว่าง

การเรียนในภาคการศึกษาแรก (ยูพาฟิน ศิริโพธิ์งาม และคณะ, 2543) การพยายามหาแนวทางหรือวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยบรรเทาภาวะเครียดเช่นการพูดคุยเพื่อระบาย หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ปรัชญาผู้อื่นเมื่อเกิดภาวะเครียดได้แก่บุคคลในครอบครัว และเพื่อน สอดคล้องกับบุคคลที่นิสิตนักศึกษาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไปขอคำปรึกษาเมื่อเผชิญกับความเครียด (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, 2544) ทั้งนี้เพราะการได้แลกเปลี่ยนพูดคุยนั้นสามารถช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่มีอยู่ภายในออกมาได้โดยไม่ต้องเก็บกดเอาไว้ เป็นสื่อให้แสดงทัศนคติที่มีอยู่ออกมาให้คนอื่นได้รับรู้ และยังช่วยให้ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นได้อีกด้วย นอกจากนี้ นักศึกษาใช้วิธีการการออกกำลังกายเพื่อจัดการความเครียด ซึ่งการออกกำลังกายช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่กระตุ้นให้เกิดขึ้น โดยความดันหรือความเครียดและไม่มีทางระบายออก นอกจากนี้ ยังเป็นทางระบายอารมณ์หรือความรู้สึกคับข้องใจที่สะสมอยู่ภายในออกมาได้ดียิ่งทางหนึ่ง (พิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540) วิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้จัดการความเครียดน้อยที่สุด คือการ ปรึกษาจิตแพทย์หาหมอดู

อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีนักศึกษาจำนวนหนึ่งที่ใช้จัดการความเครียดด้านจัดการในเชิงลบ โดยพบว่า นักศึกษาจะระบายอารมณ์กับสิ่งของ เช่น ทบู่โต๊ะ ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน เพื่อจัดการอารมณ์ในช่วงเวลาดังกล่าว ลดความโกรธหรือภาวะเครียดให้บรรเทาเบาบางลง หรือการกินยาระงับประสาท กินยานอนหลับ ที่เกิดจากความเครียดแล้วทำให้นอนไม่หลับ จึงจำเป็นต้องอาศัยการกินยานอนหลับเพื่อให้สามารถพักผ่อนได้ นอกจากนี้มีการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เที่ยวสถานเริงรมย์ เชน ผับ เพื่อจัดการความเครียดเป็นบางครั้ง ซึ่งไม่บ่อยครั้งและเป็นการจัดการของนักศึกษาส่วนน้อยเท่านั้น นักศึกษากล่าวว่า สามารถควบคุมตนเองได้และไม่ได้สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นภายหลัง ส่วนการดำเนินการจัดการกับ

อารมณ์ที่ไม่ค่อยเหมาะสมนัก พบว่ามีนักศึกษาน้อยมาก ที่มีความคิดอยากทำร้ายผู้อื่น อยากทำร้ายตัวเอง อยากฆ่าตัวตาย ซึ่งความคิดดังกล่าวมักเกิดขึ้นกับนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพที่มีความคิดเชิงแข่งขันสูง เป็นผู้ที่เก็บกดอยู่เสมอ เป็นต้น

ด้านการจัดการความเครียดด้านประคับประคอง ควบคุมปัญหาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาจะใช้วิธีการปลอบใจตัวเองว่าจะผ่านพ้นความยุ่งยากต่าง ๆ ไปได้ ด้วยดี พยายามลืม ไม่สนใจเรื่องที่ต้องทำให้ไม่สบายใจ ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด เป็นเพราะเคราะห์กรรมของตนเอง เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จะเข้านอน ไม่ว่าจะช่วงเวลากลางวันหรือกลางคืน และคิดว่าเมื่อตื่นขึ้นแล้วทุกอย่างจะดีขึ้นได้เอง พยายามหลบหนีจากเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ อยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร และรอให้ทุกอย่างดีขึ้นไปเอง ซึ่งปัญหาหรือสถานการณ์ดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น ส่วนใหญ่เป็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่นักศึกษาไม่สามารถที่จะจัดการหรือแก้ไขได้ในทันที หรืออาจจะยากต่อการแก้ไขปัญหา นักศึกษาจึงใช้วิธีการของการปลอบใจตนเอง การหลบหนีหรือคิดว่าเป็นเคราะห์กรรม เป็นต้น เพื่อใช้จัดการกับความเครียดเหล่านั้นให้บรรเทาเบาบางลง

แหล่งที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อเกิดภาวะเครียดมากที่สุด ได้แก่ บ้าน/ครอบครัว มีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่กล่าวว่าเมื่อมีภาวะเครียดเกิดขึ้นตนมักจะกลับบ้านไปหาครอบครัว การได้กลับไปพักผ่อนที่บ้าน การได้พูดคุยปรึกษากับบุคคลในครอบครัว ซึ่งได้แก่ บิดา มารดา นั้น เป็นวิธีการที่ดีวิธีการหนึ่ง ซึ่งสามารถช่วยให้นักศึกษาสามารถบรรเทาความเครียดลงได้ นอกจากนี้การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ก็เป็นวิธีการหนึ่งที่นักศึกษามักใช้เพื่อช่วยบรรเทาความเครียดหรือจัดการความเครียดให้ลดลง ซึ่งวิธีการดังกล่าวสอดคล้องกับวิธีการแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากความเครียดในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล คือ การพักผ่อน และนอนหลับ และดูหนัง ฟังเพลง (สิริโฉม พิเศษฐบุญเกียรติ, 2548)

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาภาวะเครียดของนักศึกษาในภาพรวม ผลที่ได้จากการศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา หรือใช้ในงานพัฒนาระบบการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษาต่อไป อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นข้อมูลในภาพรวมของนักศึกษา ดังนั้น การศึกษาในครั้งต่อไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีรายละเอียดมากยิ่งขึ้น ควรศึกษาแต่ละคณะแบบเจาะลึกเพื่อให้เข้าใจสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ของคณะต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษามากยิ่งขึ้น ข้อมูลที่ได้จะนำไปสู่การพัฒนาภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาแต่ละคณะอย่างเข้าใจและทั่วถึง เรื่องที่น่าสนใจควรจะทำการศึกษาวิจัยต่อไป คือความแตกต่างของบุคลิกภาพส่วนบุคคลของนักศึกษาจะมีผลต่อภาวะเครียดอย่างไร และจะมีแนวทางอย่างไรเพื่อจะช่วยเหลือได้ นอกจากนี้ ควรศึกษาระดับของผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาว่าส่งผล/มีความสัมพันธ์หรือก่อให้เกิดภาวะเครียดกับนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใด

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร นทีชนสมบัติ และคณะ. (2549). การศึกษาการรับรู้ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการกับความเครียด ของนักศึกษายุทธศาสตร์ปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (ออนไลน์) มีที่: http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board_posts.asp?FID=46&UID= สืบค้นเมื่อ: [22 กันยายน 2549].
- ธีรชัย งามทิพย์วัฒนา และคณะ. (2543). ความเครียดและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 45(1), ไม่ปรากฏเลขหน้า.
- ปิยะนารถ จันทร์โชติวิทย์และคณะ. (2539). ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (ออนไลน์) มีที่: www.dent.cmu.ac.th/thai/library/RDB/35_piyanard.html. สืบค้นเมื่อ: [25 พฤษภาคม 2549].
- พรรณวดี ตันติศิริรินทร์ และคณะ. (2541). ความเครียดสาเหตุของความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 21(4), ไม่ปรากฏเลขหน้า.
- พรวัฒนา ศรีคำภา และคณะ. (2547). การเผชิญปัญหากับความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏมหาสารคาม. รายงานการวิจัย สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์. สถาบันราชภัฏมหาสารคาม.
- หนังสือพิมพ์มติชน, (2529, 13 เมษายน). พฤติกรรมและความคิดเห็นในการดำเนินชีวิตของเยาวชน. 29, 10260.
- พิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). แนวทางการจัดการกับความเครียด. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการการให้บริการในคลินิกคลายเครียด. กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข
- มะสาฮารี ยะโกะ และมานิดา พรหมจางตุรงค์. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานพิเศษของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตใหญ่. ปัญหาพิเศษ สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์เกษตร คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์.
- ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ. (2546). คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ปิยอนต์ พับลิชชิ่ง.
- ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม และคณะ. (2543). ความเครียด การเผชิญความเครียด และแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโทระหว่างการเรียนในภาคการศึกษาแรก. รามธิบดีพยาบาลสาร. 6(3), ไม่ปรากฏเลขหน้า.
- รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม. (2544). ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย

- มहितล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
- วันดี สุทธิรังสี และคณะ. (2548). พฤติกรรมการจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วันทนี สุวรรณช่าง. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยคัดสรรกับ พฤติกรรมเผชิญความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่มารับบริการโรงพยาบาลชลบุรี. วิทยานิพนธ์สาขาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิภาวรรณ ช่อม เพ็ญสุขสันต์ และคณะ. (2545). ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1. ราชบัณฑิตยบาลสาร, (8)2, 90-109
- วิโรจน์ ทองสุพรรณ และคณะ. (2543). ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- วิไลรัตน์ แสงศรี. (2544). การศึกษาความวิตกกังวล และความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ. รายงานการวิจัย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ. (2544). การศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย. การประชุมทางวิชาการ การผสมผสานแนวคิดทางจิตวิทยา ตะวันออก-ตะวันตก 27 กรกฎาคม 2544 คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สวนดุสิตโพล. (2545). เครียดเรื่องใด? ถึงกับทำให้ฆ่าตัวตาย. สวนดุสิตโพล สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. (ออนไลน์) มีที่: http://dusitpoll.dusit.ac.th/2545/2545_024.html สืบค้นเมื่อ: [22 กันยายน 2549].
- สิริโฉม พิเศษบุญเกียรติ. (2548). ความเครียดในการเรียนของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เชียงราย.
- สุภาพร ศรีสัตตรัตน์. (2549). เทคนิคการสุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนิเทศศาสตร์. โครงการพัฒนาสาระการเรียนรู้เพื่อประโยชน์ร่วมกัน สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (ออนไลน์) มีที่: http://www.elearning.siam.edu/CommunicationArts/web_kop/download/sampling_word.doc สืบค้นเมื่อ: [1 กรกฎาคม 2549].
- สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. (2545). หลักและทฤษฎีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ประสิทธิ์ภัณฑ์แอนด์พริ้นติ้ง.
- สุรีย์ ธรรมิกบวร และสุจิตรา เหลืองอมรเลิศ. (2546). การวางรากฐานการสร้างสุขภาพในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วารสารการศึกษาพยาบาล 14(3) ก.ย.-ธ.ค., ไม่ปรากฏเลขหน้า.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. วารสารสวนปรุง 13(1) ก.ย. 40-เม.ษ. 41, ไม่ปรากฏเลขหน้า.
- อุไร วิรุฬห์วิริยางกูร. (2544). ความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การค้นคว้าอิสระ. หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Yamane, T. (1970). **Statistics, An introductory Analysis** (2nd ed). New York, Harter&Row.

