



สาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ
Causes and stress management of Faculty of Public Health students of
Chalermkanchana University (Sisaket)

รุ่งฤทัย บุญทศ^{1*}, พิภูล แสงสุข² และ ศรารุณี แสงคำ³

¹สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

²คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

³คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

*E-mail: rungruetai boon@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จำนวน 181 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุของความเครียดทั้งด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัย ด้านส่วนตัวและสังคมในภาพรวม อยู่ในระดับเครียดน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดในระดับมาก คือ ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ย 3.37 รองลงมาคือ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ มีค่าเฉลี่ย 3.23 ระดับความเครียดปานกลาง และอุปกรณ์เครื่องมือในการเรียนไม่มีคุณภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.12 ระดับความเครียดปานกลาง ตามลำดับ ส่วนสาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างเครียดน้อยที่สุด คือ ตื่นสายเข้าเรียนไม่ทันเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ย 1.88 ระดับความเครียดน้อย

ส่วนการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างจัดการกับความเครียดได้ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าวิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง มีค่าเฉลี่ย 3.96 นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดมาก รองลงมา คือ การพูดคุยระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท มีค่าเฉลี่ย 3.93 นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดมาก และตามมาด้วยการรับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 3.86 นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดมากเช่นกัน

คำสำคัญ: สาเหตุความเครียด, การจัดการความเครียด, มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

Abstract

This research article is intended to study the causes and dealing with the stress of the students. Public health, Chalermkanchana University. Research tools include the query. A study from a sample of public health students, is the Chalermkanchana University. The number of people using the data analysis, 181 finished. The statistics include percent average and standard deviation.

The study found that the causes of stress in both classes the environment in which the private and social housing aspects in overall stress level at least. There is an average value equal to 2.38,

considering a list of messages found to cause stress levels in samples of the levels is not enough money to spend. An average 3.37 is available before the examination. Average 3.23 stress levels medium and tools in learning, not quality. Average 3.12 moderate stress levels, respectively. Sample cause minimal stress is a wake up call not to attend classes regularly. Average levels of stress at least 1.88

The section dealing with the stress of the sample group. In overview, samples and deal with stress, moderate. An average equivalent to 3.15 when considered as a text list, finds ways to deal with stress that most used sample 3 first look, movies, listening to music, including. Average 3.96 implemented to manage stress so much Speech is the cooling sensation with friends/parents/people. Average 3.93 implemented to deal with so much stress and followed by eating. More fruit dessert Average 3.86 applied to deal with stress.

Keywords: Stress Causes, Stress Management, Chulermkanchana University.

1. บทนำ

ในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ปัญหาความเครียด ได้กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนทุกเพศทุกวัย อาจเป็นเพราะสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รวมทั้งภาวะวิกฤตของปัญหาสังคมในหลายๆด้าน เช่น ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาภาวะทางเศรษฐกิจ สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ เมื่อเกิดความเครียด อาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพและปัญหาด้านจิตใจตามมา ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยโรคเครียดเป็นจำนวนมาก จากสถิติของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขพบว่าปี 2555 - 2556 ในประเทศไทยมีผู้ป่วยด้วยโรคเครียดเป็นจำนวนกว่า 1,076,155 คน โรคเครียดนำมาซึ่งโรคร้ายหลายประการ โรคที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือโรคทางจิต อาทิ โรคซึมเศร้า โรคดังกล่าวอาจส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดมีอาการเฉื่อยชา ไม่ดูแลตนเอง เบื่ออาหาร คิดมาก วิตกกังวล และในบางรายอาจถึงขั้นคิดสั้นฆ่าตัวตายได้ (ข่าวไทยพีบีเอส, 2556: ออนไลน์)

ภาวะความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยมีสาเหตุหรือปัจจัยที่แตกต่างกันออกไป สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลในวัยเรียน อาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเรียน ความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เป็นต้น เมื่อเกิดภาวะความเครียดขึ้น แต่ละบุคคลจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่แตกต่างกันออกไปด้วยเช่นกัน บางคนอาจแสดงออกให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าอยู่ใน

สภาวะความเครียด เช่น แสดงออกทางสีหน้าหรือทางสายตา แต่สำหรับบางคนอาจไม่แสดงออกให้เห็นอย่างชัดเจน บางรายอาจมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อาทิ การไม่พูดคุยกับใคร การเก็บตัวเงียบ เป็นต้น ภาวะความเครียดอาจส่งผลให้บุคคลกระทำการ หรือประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสม เช่น การทำลายสิ่งของ การทำร้ายร่างกายตนเอง หันไปหาสารเสพติด การไปเที่ยวกลางคืน และที่ร้ายแรงที่สุด คือ บางรายอาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย เมื่อเกิดปัญหาความเครียดจึงควรได้รับการแก้ไขอย่างรวดเร็ว เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาตามมาทีหลัง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาสาเหตุและวิธีจัดการกับความเครียดในนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา เพื่อทำความเข้าใจศึกษาสาเหตุและวิธีจัดการกับความเครียดในนักศึกษา และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาอย่างถูกต้อง

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา มีระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

3.1 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จำนวนทั้งหมดประมาณ 340 คน ทั้งนี้ ใช้วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงจากตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Robert V.Krejcie and Eayle W. Morgan, 1970 อ้างถึงใน มารยาท โยทยศ และปราณี สวัสดิศรทรัพย์, ม.ป.ป.: 4) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 181 คน

3.2 ตัวแปรที่ศึกษา

3.2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ อายุ ที่พักอาศัย ชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชา ผลการเรียน รายรับต่อเดือน และสาเหตุของความเครียด ประกอบด้วย ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัย ด้านส่วนตัวและสังคม

3.2.2. ตัวแปรตาม ได้แก่ วิธีจัดการกับความเครียดของนักศึกษา ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการเรียน

3.3 เครื่องมือและการพัฒนาเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ที่พักอาศัย ชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชา ผลการเรียน รายรับต่อเดือน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาเป็นคำถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัย ด้านส่วนตัวและสังคม โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่รู้สึกรเครียด	ให้	4 คะแนน
เครียดน้อย	ให้	3 คะแนน
เครียดปานกลาง	ให้	2 คะแนน
เครียดมาก	ให้	1 คะแนน

และมีเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	3.26 – 4.00 แสดงว่า	เครียดมาก
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.25 แสดงว่า	เครียดปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.76 – 2.50 แสดงว่า	เครียดน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.75 แสดงว่า	ไม่รู้สึกรเครียด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษา เป็นคำถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการเรียน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

นำมาใช้มากที่สุด	ให้	5 คะแนน
นำมาใช้มาก	ให้	4 คะแนน
นำมาใช้ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
นำมาใช้น้อย	ให้	2 คะแนน
นำมาใช้น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน

และมีเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.21-5.00 แสดงว่า	นำมาใช้มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.41-4.20 แสดงว่า	นำมาใช้มาก
ค่าเฉลี่ย	2.61-3.40 แสดงว่า	นำมาใช้ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.81-2.60 แสดงว่า	นำมาใช้น้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00-1.80 แสดงว่า	นำมาใช้น้อยที่สุด

3.4 การตรวจสอบเครื่องมือ

เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

3.4.1 นำแบบสอบถามไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ นักวิชาการ เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording) เพื่อขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข และเลือกเอาเฉพาะข้อความที่มีความเห็นตรงกันแล้ว นำไปสอบถามในการเก็บข้อมูลจริง

3.4.2 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงที่เลือกไว้ จำนวน 30 คน จากนั้นนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ในส่วนของข้อที่มีการให้คะแนนรายข้อมากกว่า 1 คะแนน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.84 ซึ่งเป็นค่าความเชื่อมั่นที่น่าเชื่อถือ จึงนำไปใช้รวบรวมข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

3.5.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

3.5.2 วิเคราะห์สาเหตุและการจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4. ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “สาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา และเพื่อศึกษาสาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาจำนวน 181 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นคำถามปลายปิดเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ที่พักอาศัย ชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชา ผลการเรียน รายรับต่อเดือน

ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัย ด้านส่วนตัวและสังคม

ตอนที่ 3 การจัดการความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการเรียน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ สถิติที่เป็นค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 75.7 และส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 18-20 ปี จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2

ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับเพื่อนที่หอพัก จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 89.5

กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วยชั้นปีที่ 1 จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 35.9 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 และชั้นปีที่ 3 จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 เป็นนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2 รองลงมา เป็นนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 และเป็นนักศึกษาสาขาแพทย์แผนไทย จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 26

กลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนเฉลี่ย 2.50 - 2.99 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1 รองลงมา ได้แก่ ผลการเรียนเฉลี่ยมากกว่า 3.00 จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 34.3 และผลการเรียนเฉลี่ย 2.00-2.49 จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 17.7

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายรับต่อเดือน 4,001-5,000 บาท มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 34.3 รองลงมา มีรายรับต่อเดือน 5,001-6,000 บาท จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 26 และมีรายรับต่อเดือนมากกว่า 6,000 บาท จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3



4.2 สาเหตุของความเครียดของนักศึกษา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา
มีดังนี้

ตารางที่ 1 สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

สาเหตุของความเครียด	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความเครียด
ด้านการเรียน			
1. เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ	3.23	0.62	เครียดปานกลาง
2. อาจารย์ผู้สอนให้การบ้านเยอะกลัวส่งไม่ทันเพื่อน	3.06	0.71	เครียดปานกลาง
3. ไม่สามารถเลือกเรียนบางวิชาที่ต้องการได้	2.80	0.88	เครียดปานกลาง
4. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิในการเรียน	3.05	0.77	เครียดปานกลาง
5. เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้รู้สึกหงุดหงิด	3.11	0.82	เครียดปานกลาง
6. หนังสือหรือเอกสารประกอบการเรียนบางวิชาน้อยทำให้หงุดหงิดในการเตรียมสอบ	3.01	0.72	เครียดปานกลาง
7. เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวล	3.11	0.79	เครียดปานกลาง
8. ไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ผู้สอน	2.76	0.65	เครียดปานกลาง
9. เสียงโทรศัพท์ดังรบกวนสมาธิในการเรียน	2.57	0.81	เครียดปานกลาง
10. โต๊ะเก้าอี้ไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา	2.91	0.84	เครียดปานกลาง
11. ไม่มีทางออกเมื่อเจอปัญหาเรื่องเรียน	3.11	0.88	เครียดปานกลาง
12. อุปกรณ์เครื่องมือในการเรียนไม่มีคุณภาพ	3.12	0.81	เครียดปานกลาง
13. ห้องเรียนไม่สะอาดเรียบร้อย	3.05	0.85	เครียดปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมภายในหอพัก			
14. หอพักที่อึดอัด คับแคบ	2.41	0.86	เครียดน้อย
15. เพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ	2.76	0.79	เครียดปานกลาง
16. เพื่อนข้างห้องไม่มีความเป็นมิตร	2.15	0.83	เครียดน้อย
ด้านส่วนตัวและสังคม			
17. ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย	3.37	0.84	เครียดมาก
18. ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักของอาจารย์ผู้สอน	2.48	0.81	เครียดน้อย
19. ถูกกีดกันให้ออกจากกลุ่มเพื่อน	2.04	0.96	เครียดน้อย
20. ดิ้นสายเข้าเรียนไม่ทันเป็นประจำ	1.88	0.96	เครียดน้อย
รวม	2.38	0.07	เครียดน้อย

1) ผลการวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด โดยภาพรวมแล้วอยู่ในระดับเครียดน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดในระดับมาก คือ ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ย 3.37 รองลงมาคือ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ มีค่าเฉลี่ย 3.23 ระดับความเครียดปานกลาง และอุปกรณ์เครื่องมือในการเรียนไม่มีคุณภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.12 ระดับความเครียดปาน

กลาง ตามลำดับ ส่วนสาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างเครียดน้อยที่สุด คือ ดิ้นสายเข้าเรียนไม่ทันเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ย 1.88 ระดับความเครียดน้อย

2) ผลการวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดจำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายมีความเครียดมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ สาเหตุอันเกิดจากอุปกรณ์เครื่องมือในการเรียนไม่มีคุณภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.32 ระดับความเครียดมาก รองลงมาคือ สาเหตุอันเกิดจากเรียนไม่ทันเพื่อนทำ



ให้รู้สึกหนักใจ มีค่าเฉลี่ย 3.30 ระดับความเครียดมาก ตามมาด้วยสาเหตุอันเกิดจากการเตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบและห้องเรียนไม่สะอาดเรียบร้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 3.22 ระดับความเครียดปานกลาง ตามลำดับ

ส่วนเพศหญิง มีความเครียดมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ สาเหตุอันเกิดจากไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ย 3.30 ระดับความเครียดมาก รองลงมา คือ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ มีค่าเฉลี่ย 3.25 ระดับความเครียดปานกลาง และรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิในการเรียน เรียนไม่ทันเพื่อนทำให้รู้สึกหนักใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 3.15 ระดับความเครียดปานกลาง ตามลำดับ

3) ผลการวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด จำแนกตามการพักอาศัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดานั้น ในภาพรวมมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับน้อย และมีความเครียดมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ มีค่าเฉลี่ย 2.89 ระดับความเครียดปานกลาง รองลงมา คือ เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวล มีค่าเฉลี่ย 2.84 ระดับความเครียดปานกลาง ตามมาด้วยไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ย 2.79 ระดับความเครียดปานกลาง ตามลำดับ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่กับบิดามารดาไม่รู้สึกเครียด เมื่อถูกกดดันให้ออกจากกลุ่มเพื่อน มีค่าเฉลี่ย 1.68

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่กับเพื่อนที่หอพัก มีความเครียดมากในเรื่อง ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ย 3.43 ระดับความเครียดมาก รองลงมา คือ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ มีค่าเฉลี่ย 3.29 ระดับความเครียดมาก และไม่มีทางออกเมื่อเจอปัญหาเรื่องเรียน มีค่าเฉลี่ย 3.25 ระดับความเครียดปานกลาง ตามลำดับ

4) ผลการวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด จำแนกตามชั้นปี พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดในภาพรวมอยู่ระดับปานกลางถึงระดับน้อย เมื่อพิจารณา รายข้อพบว่าชั้นปีที่ 1 มีความเครียดมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 3.12 ระดับความเครียดปานกลาง รองลงมา คือ เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวล มีค่าเฉลี่ย 3.11 ระดับความเครียดปานกลาง ตามมาด้วย อาจารย์ผู้สอนให้การบ้านเยอะกลัวส่งไม่ทันเพื่อน และรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิในการเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 3.05 ระดับความเครียดปานกลาง อย่างไรก็ตาม ชั้นปีที่ 1 ไม่รู้สึกเครียดเมื่อตื่นสายเข้าเรียนไม่ทัน มีค่าเฉลี่ย 1.65

ส่วนชั้นปีที่ 2 มีความเครียดมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ย 3.66 ระดับความเครียดมาก รองลงมาคือ ไม่มีทางออกเมื่อเจอปัญหาเรื่องเรียน มีค่าเฉลี่ย 3.43 ระดับความเครียดมาก และเตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ มีค่าเฉลี่ย 3.34 ระดับความเครียดมาก ตามลำดับ

ชั้นปีที่ 3 มีความเครียดมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ อุปกรณ์เครื่องมือในการเรียนไม่มีคุณภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.50 ระดับความเครียดมาก รองลงมาคือ ห้องเรียนไม่สะอาดเรียบร้อย มีค่าเฉลี่ย 3.39 ระดับความเครียดมาก และเตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ มีค่าเฉลี่ย 3.28 ระดับความเครียดมาก ตามลำดับ

4.3 การจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา มีดังนี้

ตารางที่ 2 วิธีจัดการกับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

วิธีจัดการกับความเครียด	ค่าเฉลี่ย	S.D.	การนำมาใช้
ด้านร่างกาย			
1. รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น	3.86	2.98	มาก
2. ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้ เพื่อความสดชื่น	3.70	0.78	มาก
3. นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่พักร	3.75	0.94	มาก
4. ออกกำลังกายหลังเลิกเรียน	3.34	2.61	ปานกลาง
5. เทียบสถานบันเทิง	2.45	1.16	น้อย



วิธีจัดการกับความเครียด	ค่าเฉลี่ย	S.D.	การนำมาใช้
ด้านจิตใจ			
6. พุดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท	3.93	0.93	มาก
7. ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	3.96	0.87	มาก
8. นิ่งสมาธิ	2.83	1.21	ปานกลาง
9. เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	2.77	1.14	ปานกลาง
10. ท่องเที่ยวพักผ่อน/ต่างจังหวัด	2.48	0.92	น้อย
ด้านการเรียน			
11. วางแผนการเรียน/ทบทวนตำราเอง	3.32	0.88	ปานกลาง
12. ช่วยกันทบทวนบทเรียนเป็นกลุ่ม มากกว่า1คน	3.08	0.81	ปานกลาง
13. อ่านหนังสือเองโดยไม่มาเรียน	1.84	0.95	น้อย
14. ใช้บริการห้องคอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัย เพื่อค้นหาข้อมูล	2.52	1.06	ปานกลาง
15. วางแผนการอ่านหนังสือสอบ เช่น การสอบกลางภาค ของแต่ละวิชา	3.37	0.83	ปานกลาง
รวม	3.15	0.66	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์การจัดการกับความเครียด โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มตัวอย่างจัดการกับความเครียดได้ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าวิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง มีค่าเฉลี่ย 3.96 นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดมาก รองลงมา คือ การพุดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท มีค่าเฉลี่ย 3.93 นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดมาก และตามมาด้วยการรับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 3.86 นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดมากเช่นกัน

5. การอภิปรายผล

1) กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับมาก เรื่องไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย ตามมาด้วยเรื่องเกี่ยวกับการเรียน ทั้งการเตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ อุปกรณ์เครื่องมือในการเรียนไม่มีคุณภาพ เรียนไม่ทันเพื่อนทำให้รู้สึกหนักใจ เรียนไม่เข้าใจทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวล และไม่มีทางออกเมื่อเจอปัญหาเรื่องเรียน ตามลำดับ ในประเด็นดังกล่าวนี้ มีแตกต่างจากงานของระวีวรรณ แสงฉาย และคณะ (ม.ป.ป.) ที่ศึกษาสาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร โดยผลการวิจัยของระวี

วรรณ และคณะ พบว่านักศึกษาที่มีความเครียดทั้งด้านสุขภาพ การเรียน ด้านกิจกรรม และด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน โดยนักศึกษามีความเครียดในเรื่องปัญหาสุขภาพของนักศึกษา อายุบิดาและมารดา ด้านการเรียนการสอน ได้แก่ จำนวนงานที่ได้รับมอบหมาย การมีเอกสารการเรียนการสอนให้ในแต่รายวิชา ด้านกิจกรรมนักศึกษา ได้แก่ เพื่อนในชั้นเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ความสัมพันธ์เพื่อนภายในคณะ ทั้งนี้ในงานของระวีวรรณ แสงฉาย และคณะ นักศึกษาไม่มีความเครียดเกี่ยวกับการเงิน

ประเด็นดังกล่าวอาจมองได้ว่ากลุ่มตัวอย่างของระวีวรรณ คือ กลุ่มของนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร และเรียนที่สถาบันการศึกษาเอกชน ซึ่งโดยปกตินักศึกษาไม่ค่อยประสบปัญหาทางการเงินเท่าใดนัก จึงไม่มีความกังวลหรือความเครียดในเรื่องดังกล่าวมากนักที่เรียนที่ต่างจังหวัด

2) ผลการวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดจำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายมีความเครียดในเรื่องการเรียนเป็นส่วนใหญ่ ส่วนเพศหญิงมีความกังวลในเรื่องค่าใช้จ่ายมากกว่าเพศชาย ประเด็นดังกล่าวอาจเป็นไปได้ว่าเพศหญิงมีการใช้จ่ายในเรื่องต่างๆมากกว่าเพศชาย เช่น การซื้อเสื้อผ้า เครื่องสำอาง เครื่องประดับ เป็นต้น จึงทำให้มีความเครียดในการใช้จ่ายในแต่ละเดือนมากกว่าเพศชาย

3) ผลการวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด จำแนกตามการพักอาศัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดานั้น มีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่กับเพื่อนที่หอพัก เมื่อพิจารณา รายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา มีความเครียดเกี่ยวกับการเรียนมาเป็นลำดับต้นๆ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่กับเพื่อนที่หอพักนั้น มีความเครียดในระดับมากในเรื่องเกี่ยวกับการใช้จ่าย ประเด็นดังกล่าวอาจเป็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาได้รับความช่วยเหลือ มีที่พึ่งพิง ได้รับการดูแลและปรึกษาจากบิดามารดาจึงมีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ที่หอพัก ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่หอพัก ต้องดูแลตนเองในหลายๆ เรื่องรวมถึงการวางแผนใช้จ่ายต่างๆ จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีความเครียดหรือความกังวลกับการใช้จ่ายในแต่ละเดือนมากกว่ากลุ่มที่พักอาศัยกับบิดามารดา

4) ผลการวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด จำแนกตามชั้นปี พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดในภาพรวมอยู่ระดับปานกลางถึงระดับน้อยในเรื่องการเรียน ส่วนชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในระดับมากเรื่องค่าใช้จ่าย ตามมาด้วยเรื่องของการเรียน ส่วนชั้นปีที่ 3 มีความเครียดในระดับมากในเรื่องเกี่ยวกับการเรียน ประเด็นดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้น ก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องต่างๆมากขึ้น ชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้าสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษา อาจเป็นช่วงของการปรับตัวกับการเรียนในระดับอุดมศึกษา ด้วยเหตุนี้ ชั้นปีที่ 1 จึงอาจมีความเครียดในเรื่องเรียนมากกว่าประเด็นอื่น อย่างไรก็ตาม จะเห็นว่าชั้นปีที่ 1 มีความเครียดในภาพรวมน้อยกว่าชั้นปีอื่นๆ

5) วิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุด ได้แก่ การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง การพูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท และการรับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น ตามลำดับ แตกต่างจากงานของนิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับวิธีการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย ซึ่งระบุว่าวิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่จะปฏิบัติบ่อยหรือปฏิบัติทุกครั้งในการจัดการกับความเครียด คือ การปรับความคิดโดยการยอมรับความจริงมากที่สุด

รองลงมาคือ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแสวงหาความเพลิดเพลิน

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะ

1) สถาบันฯ ควรจัดหรือส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ และงานอดิเรกต่างๆ เพราะกิจกรรมเหล่านี้มีส่วนช่วยขจัดความเครียดได้ระดับหนึ่ง

2) ในแต่ละสาขาควรมีกิจกรรมสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน

3) ด้านการเรียนการสอน ควรมีการพิจารณาจำนวนงานที่จะมอบหมายให้นักศึกษาให้มีปริมาณที่พอเหมาะไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

6.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรทำการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้กับประชากรกลุ่มอื่นในสถาบัน คือ อาจารย์บุคลากรและเจ้าหน้าที่ของสถาบัน เพราะความเครียดนอกจากจะมีผลต่อสุขภาพในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วยังทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้วย ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียกับหน่วยงานและสถาบันด้วย

2) ควรมีการศึกษาในเรื่องดังกล่าวนี้ทุกปี การศึกษาเพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษา

3) ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลของการคลายเครียดด้วยวิธีต่างๆ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ การออกกำลังกายและการประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นต้น

7. บรรณานุกรม

ชาวไทยพีบีเอส. (2556). คนไทยเครียด..พบสถิติผู้ป่วย คลุ้มคลั่งจำนวนมาก เผยปี 2555 - 2556 ช่วยมาแล้วกว่า 19,240 ครั้ง. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2559 จาก <http://news.thaipbs.or.th/content/179667>



- วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. (2545). ความเครียดปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม (บทคัดย่อ). สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2559 จาก <http://www.la.mahidol.ac.th/dbthai/files/No103.pdf>.
- กุสุมา สวัสดิ์เดช. (2558). การศึกษาบรรยากาศในการทำงานที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2559 จาก <http://www.info.ms.su.ac.th/sums02/PDF01/2558/GB/16.pdf>.
- ระวีวรรณ แสงฉาย พรวิภา เย็นใจ และลำดักดี ชวิชัย. (ม.ป.ป.). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2559 จาก http://bkkthon.ac.th/home/user_files/department/department-24/files/6-57.pdf.
- มารยาท โยทองยศ และปราณี สวัสดิ์ศิริพร. (ม.ป.ป.). การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัย. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2559 จาก <http://www.fsh.mi.th/km/wp-content/uploads/2014/04/resch.pdf>.
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. การค้นคว้าอิสระ สาขาวิชาวิทยาการสังคม และการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยศิลปากร.