

สาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

Research was to study causes of stress and how to manage the stress that affected students who enrolled in the Public Health faculty, Chalermkarnchana university, Sisaket

จริยา เศรษฐชนะ<sup>1\*</sup> ศรศักดิ์ ตันตะโนกิจ<sup>1</sup> รมย์กมล วิจิตรจันทร์<sup>2</sup>

<sup>1</sup>มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 333 หมู่ 13 ตำบลช้างซ้าย อำเภอพระพรหม นครศรีธรรมราช 80000

<sup>2</sup>มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 99 หมู่ 6 ตำบลโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ 33000

E-mail: tanickc@yahoo.com

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทำวิจัยโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์มีทั้งหมดจำนวน 350 คน ใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) เพื่อการคำนวณหากลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวน 186 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ สถิติเป็นร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.8 มีอายุ 18 - 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.3 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับเพื่อน/ที่หอพัก คิดเป็นร้อยละ 89.8 ส่วนใหญ่เป็นระดับการศึกษาชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 37 ผลการเรียนของนักศึกษาเฉลี่ยมากกว่า 3.00 คิดเป็นร้อยละ 34.9 ด้านรายรับต่อเดือนผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะมีรายรับต่อเดือน 4,001 - 5,000 คิดเป็นร้อยละ 33.9 ส่วนใหญ่มีสาเหตุความเครียด โดยรวมแล้วอยู่ในระดับเครียดน้อย มีวิธีการจัดการกับความเครียด โดยรวมแล้วอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าวิธีการจัดการกับความเครียดที่ดี คือ การออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเครียดจากการทำงานหรือจากการเรียน การออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ และรายรับมีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ที่พักอาศัยและระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ความเครียด การจัดการ สถิติ

#### ABSTRACT

The objective of this research was to study causes of stress and how to manage the stress that affected students who enrolled in the Faculty of Public Health, Chalermkarnchana University, Sisaket. Questionnaires were used as research instrument. The population involved in the study consisted of 350 students who enrolled in the Faculty of Public Health. Taro Yamane's formula was utilized to generate the sampling population figure which yielded a number of 186. Statistics used for data analysis yielded percentage, mean, and standard deviation figures. Results from the study revealed that most of the respondents were female (75.8 %) and their ages were mostly between 18-20 years old (61.3 %). The majority of these students stayed in the dormitory/friends' housing (89.8 %). Most of them were first and second year students (37 %). In terms of their grade point averages, most of them had a GPA of 3.00 or above (34.9 %). As for their expenses, these students received 4,001 - 50,000 baht per month (33.9 %). The study also found that most of these students were affected by stress but, overall, the stress was at a minimal level. In general, these students were able to effectively manage the stress. The best method used for solving the stress problem was to have an exercise especially if the stress was caused by working or studying. Having an exercise until feeling tired or perspired was found to be

helpful. The amount of money these students received for their spending money had relationship to how they managed their stress with a statistical significant difference of .01. Housing and year of their study had relationship to how they managed their stress with a statistical significant difference of .05.

**Keywords:** stress, management, statistics

#### บทนำ

ในสังคมไทยยุคปัจจุบันนี้ปัญหาความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคน ทุกเพศทุกวัย อาจเป็นเพราะสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รวมทั้งภาวะวิกฤตของปัญหาสังคมในหลายๆด้าน เช่น ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาภาวะเศรษฐกิจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น และเมื่อเกิดความเครียด ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ซึ่งสาเหตุมาจากจิตใจด้วย ปัจจุบันจึงมีผู้ป่วยด้วยโรคเครียดเป็นจำนวนมาก จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า มีผู้ป่วยด้วยโรคนี้ในประเทศไทยเป็นจำนวน 1,076,155 คน (กรมสุขภาพจิต, 2556) ซึ่งคนส่วนใหญ่ อาจมองว่าโรคเครียดเป็นโรคที่ธรรมดา ไม่เกิดอันตรายร้ายแรง แต่ผู้ป่วยที่มีอาการเครียดควรปรึกษาเพราะอาจจะส่งผลทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด โรคปวดศีรษะไมเกรนซึ่งโรคเหล่านี้จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดลง เกิดความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ใจสั่นตกใจง่าย เหงื่อออกมากผิดปกติ ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีผลต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกซึ่งมีความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่กดดันคุกคาม บีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นเต้น เกิดพลังในการที่จัดการกับสิ่งต่างๆได้อีกทั้งเป็น การเสริมสร้างความแข็งแรง ทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ซึ่งจะส่งผลทำให้เสียสมดุลในการดำเนินชีวิต ในสังคมได้ (กรมสุขภาพจิต, 2541)

ความเมื่อยล้าของร่างกายที่ได้รับการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การเจ็บป่วย ความซับซ้อนใจ การติดสุราและยาเสพติด (กรมสุขภาพจิต, 2542)

สาเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความกดดัน ความกังวล ทำให้ขาดสมาธิ ขาดความอดทน ทำ

ให้การเรียนต่ำลงจนต้องพักการเรียนหรือพ้นจากสถานการศึกษา (วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล, 2551)

เป็นผลทำให้นักศึกษาต้องตั้งใจเรียนเพื่อรักษาเกรดเฉลี่ย เพื่อให้เป็นที่พอใจหรือการเรียนคณะสาธารณสุข อาจจะยากเกินไป อาจารย์ สั่งงานเยอะส่งงานไม่ครบตามกำหนดซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดความเครียด อีกทั้งยังมีการจัด การเรียน การสอน ต่างไปจากตอนที่อยู่ระดับมัธยม คือให้นักศึกษามีความเป็นอิสระในการค้นคว้า เรียนรู้ด้วยตนเอง และรู้จักที่จะต้องพึ่งพาตัวเองให้มากที่สุด ทำให้นักศึกษาที่ปรับตัวไม่ทันเกิดความเครียด สับสน ท้อแท้ หหมดหวัง และยังมีปัจจัยอื่นอีกที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การปรับเปลี่ยนตารางเรียนกะทันหัน การเรียนรวมกันหลายสาขา อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอนไม่เอื้ออำนวยที่จัดสรรไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา การจัดระเบียบ กิจกรรมต่างๆ ในมหาลัย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ด้วยเหตุนี้จึงสนใจที่จะศึกษาสาเหตุและการจัดการกับความเครียดนักศึกษา เช่น ปัจจัยด้านการศึกษา ด้านกิจกรรมนักศึกษา ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ด้านสภาพแวดล้อม ที่มีผลต่อความเครียดต่างๆ เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดแก่นักศึกษาและทำให้การศึกษาเป็นไปด้วยความราบรื่น

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงสาเหตุและการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

#### ขอบเขตการวิจัย

1.กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

1.2กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ คือ กลุ่มเสี่ยงที่เป็นสาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ในช่วง พ.ศ. 2559 ช่วงอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 350 คน

### 2.ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาสาเหตุและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา มีความเครียดอยู่ในระดับที่แต่ละคนจะต้องประสบซึ่งความเครียดแสดงออกทางอาการทั้ง 3 ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม

### 3.ขอบเขตด้านพื้นที่

มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาความเครียด ซึ่งศึกษาความเครียดตามแนวคิดของลาซาลัส และโพรลคแมน Lazarus & Folkman (1984) และเซลเย Selye (1978) ซึ่งอธิบายว่าความเครียดของแต่ละบุคคลเกิดจากความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการตอบสนองหรือปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคามจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประเมินค่าทางปัญญา ทั้งนี้เพราะทั้งสองกรอบแนวคิดนี้สามารถประเมินความเครียดได้ครอบคลุม ทั้งการประเมินสถานการณ์ความเครียด สิ่งเร้าที่มีผลต่อความเครียดและปฏิกิริยาการตอบสนองที่เกิดความเครียด เป็นตัวบอกถึงความเครียดแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ ระดับการศึกษา สาขา ที่ศึกษา ผลการเรียน รายรับต่อเดือน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบสอบถามความเครียดของ ฌ็องฌ็องท์ ดวงจิตต์ (2552:2) อ้างถึง กรมสุขภาพจิต (2541:44)

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล

ไม่รู้รู้สึกเครียดให้ 4 คะแนน

เครียดน้อย ให้ 3 คะแนน

เครียดปานกลาง ให้ 2 คะแนน

เครียดมาก ให้ 1 คะแนน

การแปรผล

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.75 แสดงว่าไม่รู้รู้สึกเครียด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.76 - 2.51 แสดงว่าเครียดน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.52 - 3.27 แสดงว่าเครียดปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.28 - 4.00 แสดงว่าเครียดมาก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ซึ่งได้พัฒนามาจากแบบสอบถามพฤติกรรม การลดความเครียดของวิชาการศึกษา ของยงยุทธ พิมพา ซึ่งผ่านการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89 โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงและแบ่งพฤติกรรมการลดความเครียดออกเป็น 3 หัวข้อย่อย คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านการเรียน โดยมีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ ดังนี้ ด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย เป็นต้น ด้านจิตใจ ได้แก่ การพูดระบาย การนั่งสมาธิ การท่องเที่ยวพักผ่อน เป็นต้น ด้านการเรียน ได้แก่ การวางแผนการเรียน การวางแผนการสอบ โดยจะแบ่งเป็นพฤติกรรมนั้น นำมาลดพฤติกรรมนั้นมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีค่าเท่ากับ 5,4,3,2, และ1 ตามลำดับ

หากค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51-5.00 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดได้มากที่สุด

หากค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51-4.50 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดได้มาก

หากค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51-3.50 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดได้ปานกลาง

หากค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51-2.50 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดได้น้อย

หากค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.50 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดได้น้อยที่สุด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ด้วยตนเอง

1.2 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมโดยแจ้งให้นักศึกษาทราบ เพื่อให้เข้าใจวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยในครั้งนี้

1.3 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถาม อ่านแบบสอบถาม ให้ฟังและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

1.4 นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

1.5 นำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ผลการศึกษาตามวิธีทางสถิติต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงค่าความถี่ หาค่าร้อยละ

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.2 วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวกับความเครียด โดยใช้สถิติอนุมาน ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ของไคร์สเคอร์

## สรุปผลการวิจัย

สถานภาพทางเพศของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.8 และ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 24.2 ด้านอายุของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีอายุ 18 - 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.3 รองลงมาได้แก่ กลุ่มที่มีอายุ 21 - 23 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.2 และกลุ่มที่มีอายุ 24 - 26 ปี คิดเป็นร้อยละ 0.5

ด้านที่อยู่อาศัยของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับเพื่อน/ที่หอพัก คิดเป็นร้อยละ 89.8 และ รองลงมา อาศัยอยู่กับบิดา/มารดา คิดเป็นร้อยละ 10.2 ด้านระดับการศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นระดับการศึกษาชั้นปีที่ 1,2 คิดเป็นร้อยละ 37.6 และ รองลงมา ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 3

ด้านสาขาวิชาของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 38.2 และรองลงมาสาขาอาชีพอื่น ๆ 36.6 และเป็นนักศึกษาสาขาแพทย์แผนไทย ตามลำดับ ด้านผลการเรียนของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยช่วง 2.50-2.99 คิดเป็นร้อยละ 47.8 รองลงมา ผลการเรียนเฉลี่ย มากกว่า 3.00 คิดเป็นร้อยละ 34.9 และ ผลการเรียนเฉลี่ย 2.00 - 2.49 9 ตามลำดับ

ด้านรายรับต่อเดือนผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะมีรายรับต่อเดือน 4,001 - 5,000 คิดเป็นร้อยละ 33.9 รองลงมา จะมีรายรับต่อเดือน 5,001 - 6,000 คิดเป็นร้อยละ 26.3 รายรับต่อเดือนมากกว่า 6,000 รายรับต่อเดือน 3,000 - 6,000 และรายรับต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 ตามลำดับ

1.2 สาเหตุของความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

โดยสาเหตุความเครียดของนักศึกษาที่อยู่ในระดับเครียดมาก ได้แก่ ไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่ายได้ ค่าเฉลี่ย 3.37

สำหรับสาเหตุความเครียดของนักศึกษาที่อยู่ในระดับเครียดปานกลาง ได้แก่ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ ได้คะแนนเฉลี่ย 3.23 อาจารย์ผู้สอนให้การบ้านเยอะกลัวส่งไม่ทันเพื่อน ได้คะแนนเฉลี่ย 3.06 ไม่สามารถเลือกเรียนบางวิชาที่ต้องการได้ ได้คะแนนเฉลี่ย 2.80 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิในการเรียน ได้คะแนนเฉลี่ย 3.05 เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้รู้สึกหนักใจ ได้คะแนนเฉลี่ย 3.11 หนังสือหรือเอกสารประกอบการเรียนบางวิชาน้อยทำให้หนักใจในการเตรียมสอบ ได้คะแนนเฉลี่ย 3.01 เรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและกังวล ได้คะแนนเฉลี่ย 3.11 ไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ผู้สอนได้คะแนนเฉลี่ย 2.76 เสียงโทรศัพท์ดังรบกวนสมาธิในการเรียน ได้คะแนนเฉลี่ย 2.57 โต๊ะเก้าอี้ไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา ได้คะแนนเฉลี่ย 2.91 ไม่มีทางออกเมื่อเจอปัญหาเรื่องเรียน ได้คะแนนเฉลี่ย 3.11 อุปกรณ์เครื่องมือในการเรียนไม่มีคุณภาพ ได้คะแนนเฉลี่ย 3.12 ห้องเรียนไม่สะอาดเรียบร้อย ได้คะแนนเฉลี่ย 3.05 เพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ ได้คะแนนเฉลี่ย 2.76

1.3 วิธีจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

โดยวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น ได้คะแนนเฉลี่ย 3.86 ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้ เพื่อความสดชื่น ได้คะแนนเฉลี่ย 3.70 นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่ที่พักรัก ได้คะแนนเฉลี่ย 3.75 พูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท ได้คะแนนเฉลี่ย 3.93 ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง ได้คะแนนเฉลี่ย 3.96

สำหรับวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ออกกำลังกายหลังเลิกเรียน ได้คะแนนเฉลี่ย 3.34 นั่งสมาธิ ได้คะแนนเฉลี่ย 2.83 เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์ ได้คะแนนเฉลี่ย 2.77 วางแผนการเรียน/ทบทวนตำราเอง ได้คะแนนเฉลี่ย 3.32 ช่วยกันทบทวนบทเรียนเป็นกลุ่ม มากกว่า 1 คน ได้คะแนนเฉลี่ย 3.08 ใช้บริการห้องคอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัย ได้คะแนนเฉลี่ย 2.52 วางแผนการอ่านหนังสือสอบ เช่น การสอบกลางภาค ของแต่ละวิชา ได้คะแนนเฉลี่ย 3.37

สำหรับวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาที่อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เทียบสถานบันเทิง ได้คะแนนเฉลี่ย 2.45 ท่องเที่ยวพักผ่อน/ต่างจังหวัด ได้คะแนนเฉลี่ย

2.48 อ่านหนังสือเองโดยไม่มาเรียน ได้คะแนนเฉลี่ย 1.84

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดของนักศึกษา พบว่า รายรับมีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดย  $P = .005$  ที่พักอาศัยและระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยที่พักอาศัยมี  $P = .011$  และระดับชั้นปี  $P = .035$

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของความเครียดกับการจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า สาเหตุความเครียดมีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีค่า ( $r = .307$ ) ( $P = .00$ )

#### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากนักศึกษาเป็นอย่างดี และที่สำคัญนักศึกษาส่วนใหญ่สามารถตอบแบบสอบถามได้เป็นอย่างดี ซึ่งการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ซึ่งผู้วิจัยสามารถอภิปรายในประเด็นสำคัญดังนี้

จากการศึกษาพบว่า มีความสอดคล้องกับการศึกษาของนิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับวิธีการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย พบว่า วิธีจัดการกับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยด้านต่างๆ ทั้ง 6 ด้าน คือการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริงการปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง การผ่อนคลาย การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมการระบายความเครียด การแสวงหาความเพลิดเพลิน พบว่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้น วิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่จะปฏิบัติบ่อยหรือปฏิบัติทุกครั้ง ได้แก่ การปรับความคิดโดยการยอมรับความจริงมากที่สุด ร้อยละ 79.9 รองลงมาคือ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ร้อยละ 62.2 และการแสวงหาความเพลิดเพลิน ร้อยละ 52.1 นักศึกษาส่วนใหญ่จะเลือกการจัดการความเครียดในทางบวกด้วยการพยายามคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นและนักศึกษาจะมุ่งแก้ปัญหาด้วยตนเอง

จากการศึกษาพบว่า มีความสอดคล้องกับการศึกษาของสุตสบาย จุกทัฬหะ (2544) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด มีดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ

2. ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่าง ๆ เข้ามากระตุ้น ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย หรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว

3. ทางด้านสังคม มีสิ่งกระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลงไป มีสิ่งมากระตุ้นมากเกินความสามารถของตนเอง ความขัดแย้งในครอบครัว

จากการศึกษาพบว่า มีความสอดคล้องกับการศึกษาของระวีวรรณ แสงฉาย (2557) ศึกษาสาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมา คือระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4 พบว่าข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ปัญหาสุขภาพของนักศึกษา อายุ บิดา และอายุมารดา ด้านการเรียนการสอน ได้แก่ จำนวนงาน ที่ได้รับมอบหมาย การมีเอกสารการเรียนการสอน ให้ในแต่ละรายวิชา ด้านกิจกรรมนักศึกษา ได้แก่ เพื่อนในชั้นเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม หรือเข้าร่วมกิจกรรมด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ความสัมพันธ์เพื่อนภายในคณะมีความสัมพันธ์ ทางสถิติกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดของนักศึกษา พบว่า รายรับมีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดย  $P = .005$  ที่พักอาศัยและระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยที่พักอาศัยมี  $P = .011$  และระดับชั้นปี  $P = .035$  และพบว่า สาเหตุความเครียดมีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีค่า ( $r = .307$ ) ( $P = .00$ ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรศ. ระ

วิวรรณ แสงฉาย (2557) ศึกษา สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมาคือระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4 พบว่าข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ปัญหาสุขภาพของนักศึกษา อายุ บิดา และอายุ มารดา ด้านการเรียนการสอน ได้แก่ จำนวนงานที่ได้รับมอบหมาย การมีเอกสารการเรียนการสอนให้ในแต่รายวิชา ด้านกิจกรรมนักศึกษา ได้แก่ เพื่อนในชั้นเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรมด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ความสัมพันธ์เพื่อนภายในคณะ มีความสัมพันธ์ ทางสถิติกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

#### ข้อเสนอแนะของการวิจัย

1.1 สถาบันฯ ควรจัดหรือส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ และงานอดิเรกต่าง ๆ เพราะกิจกรรมเหล่านี้มีส่วนช่วยจัดความเครียดได้ระดับหนึ่ง

1.2 ในแต่ละสาขาควรมีกิจกรรมสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันบ้าง เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน

1.3 ด้านการเรียนการสอน ควรมีการพิจารณาจำนวนงานที่จะมอบหมายให้นักศึกษาให้มีปริมาณที่พอเหมาะไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1.1 ควรทำการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้กับประชากรกลุ่มอื่นในสถาบัน คือ อาจารย์บุคลากร และเจ้าหน้าที่ของสถาบัน เพราะความเครียดนอกจากจะมีผลต่อสุขภาพในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วยังทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้วย ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียกับหน่วยงานและสถาบันด้วย

1.2 ควรมีการศึกษาในเรื่องนี้ซ้ำ ๆ ทุก ๆ เทอม เพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษา

1.3 ควรศึกษาทดลองเปรียบเทียบระหว่างผลของการคลายเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นต้น

#### บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก  
ชลชื่น แสนใจกล้า. (2552). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา:ศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.  
ณัฐนันท์ ดวงจิตต์. (2552). ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่1. วิทยานิพนธ์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษก.  
ณัฐพงศ์ ศิริธรรมานันท์. (2553). ความเครียดของผู้ต้องขังชายเรือนจำศรีสะเกษ.  
นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.  
ประเวส วะสี. 2537. บนเส้นทางชีวิต. วารสารหมอชาวบ้าน.16(182).  
พรวิวัฒนา ศรีคำภา. (2549). การเผชิญปัญหากับความเครียดของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.  
เพ็ญรัตน์ เปี่ยมมงคล. (2553). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร:บริษัท ธรรมสารจำกัด  
ภริดา วิริยวงศกร. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษา.มหาวิทยาลัยรามคำแหง.  
วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. (2551). ความเครียดปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียด. วิทยานิพนธ์สถาบันราชภัฏนครปฐม.  
สมิท อาชวนิจ. (2541). วิธีเอาชนะความเครียดและการจัดการความวิตกกังวล. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดับเบิลยูเอ็น พรินต์ติ้ง จำกัด.  
สุดสบาย จุลกัทพพะ. (2544). ความเครียด. <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=50>