

ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

Stress and Stress Management of Eastern Asia University's Students

ชวิศา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชนะ และศิรินันท์ ปุຍะโท

Chawisa Kaewanun, Wanisara Machana and Sirinun Puyato

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

Faculty of Public Health, Eastern Asia University

Received: May 24, 2018

Revised: September 26, 2018

Accepted: September 27, 2018

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความเครียดและระดับการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย (2) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดและระดับการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง และแบบสอบถามการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย จำนวน 342 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for windows ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ unpaired t-test, One-way ANOVA และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD (least significant difference) ผลการวิจัยพบว่า (1) ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 39.8 และ ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.1 (2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ เพศ ($p < 0.05$) และกลุ่มสาขาวิชา ($p < 0.01$) (3) การจัดการความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.8 (4) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชา ($p < 0.01$) และรายได้ที่ได้รับ ($p < 0.01$)

คำสำคัญ: นักศึกษา, ความเครียด, การจัดการความเครียด

Abstract

The purposes of this descriptive research were to study (1) the levels of stress and the levels of stress management of Eastern Asia University's students (2) the factors related to the levels of stress and the levels of stress management of Eastern Asia University's students. Three questionnaires were used: the personal information questionnaire, the stress questionnaire, and the stress management questionnaire. The sample included 342 Eastern Asia University's students. Stratified random sampling was used. The SPSS for Windows was used for descriptive and inferential statistical analysis. Descriptive statistics were percentage, mean, standard deviation, while inferential statistics were done for unpaired t-test, one-way ANOVA, and LSD (Least Significant Difference) results revealed that (1) most of students (39.8%) had the normal levels of stress and 35.1% had the 'high mild'

levels of stress. (2) the factors related to the levels of stress were gender ($p < 0.05$); and the group of subject branch ($p < 0.01$) (3) 91.8% of the Eastern Asia University's students had the medium levels of stress management (4) the factors related to the levels of stress management depended on the group of subject branches ($p < 0.01$) and income ($p < 0.01$)

Keywords: students, stress, stress management



บทนำ

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางกายและโรคทางจิต โดยพบว่า 50-60% ของโรคทางกาย เกิดจากภาวะเครียด ซึ่งความเครียดในระดับเล็กน้อยเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิตและการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ แต่สภาวะความเครียดที่มีอยู่เป็นเวลานานที่เรียกว่า Chronic Stress จะมีผลทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เมื่อร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนที่ไม่สมดุล การทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกายจะบกพร่อง โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต รวมทั้งมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันโรค จึงทำให้เกิดทางกายหลายโรค ได้แก่ มะเร็ง แผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ แผลในลำไส้ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคพิษสุราเรื้อรัง และปวดศีรษะข้างเดียว ความเครียดยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม อาจทำให้อารมณ์แปรปรวน คิดสับสน ความจำเสื่อม การรับรู้บกพร่องและบิดเบือน นอนไม่หลับ เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งถ้ามีความเครียดอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดโรคประสาทและโรคจิตในที่สุด (Kiawkingkaew, 2011) บางรายรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย ซึ่งสาเหตุของความเครียด เกิดจากความกดดัน ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง และความผิดปกติทางด้านร่างกาย (Phuwasitthinan, 2008)

จากการสำรวจของ Ministry of public health (2017) พบว่า มีอัตราการฆ่าตัวตาย 6.03 ต่อประชากรแสนคนเมื่อพิจารณาสุขภาพจิตตามวัยของประชากร พบว่ากลุ่มเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ กลุ่มเยาวชนอายุ 15 – 24 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.6 ซึ่งสูงเป็นอันดับสองรองจากกลุ่มผู้สูงอายุ (Jumrudridthirong, Prasatkun, and Chulead, 2010) จากการศึกษาของ Prateepeteranun

(2014) เรื่องอัตราการฆ่าตัวตายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ผู้พยายามฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานตอนต้น นักศึกษามหาวิทยาลัย จัดเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เนื่องจากมีการปรับตัวสูง ส่งผลให้เกิดความเครียด จากปัจจัยด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ด้านการเรียนที่แตกต่างจากการเรียนระดับมัธยม ต้องมีการปรับตัวเข้ากับอาจารย์และเพื่อนใหม่ การปฏิบัติตามกฎหมายมหาวิทยาลัย การสอบเก็บคะแนน การเตรียมตัวเข้าสู่การทำงานอาจทำให้นักศึกษารู้สึกวิตกกังวลกดดัน เกิดความเครียด ความสับสน ท้อแท้ต่อการเรียนประสิทธิภาพในการเรียนลดลง จะเห็นได้ว่า การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งหากนักศึกษามีการปรับตัวทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นักศึกษาจะมีความมั่นคงในการแสดงบทบาทของตน (Suwankod, 2010)

มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย มีวิสัยทัศน์คือ Efficiency and Ethics หมายถึงประสิทธิภาพและจริยธรรม Adaptive Ability หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว Universal Wisdom หมายถึง ปัญญาอันเป็นสากล ซึ่งงานวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด คือ Adaptive Ability คือต้องการให้นักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่างๆ มีความเข้าใจในการพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมพร้อมที่จะใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในทุกสถานการณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย จ.ปทุมธานี เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต และเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและระดับการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดและระดับการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความเครียด

Ministry of public health (2010) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง สภาพจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลนั้นต้องปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้น สิ่งเร้า และสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคาม ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด หรือความไม่สบายใจ ความวิตกกังวลต่อสิ่งต่างๆ และความกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

ทฤษฎีความเครียด (Phuwasitthinan, 2008)

ทฤษฎีความเครียดด้านจิตวิทยาประกอบด้วย 3 รูปแบบ ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (response-based model) อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวน ขัดขวางการตอบสนองสรีรวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เป็นต้น

2. รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (stimulation based model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนองและสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

3. รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (interaction model of stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบแรกรวมกัน และศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิด

ขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด (Tangkittipaporn, 2016) แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors)

- ภูมิหลังส่วนบุคคล (personal background) หมายถึง ลักษณะทางประชากร สังคม และเศรษฐกิจ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส การเป็นหัวหน้าครอบครัว การประกอบอาชีพ ตำแหน่งทางสังคม รายได้หนี้สิน และที่อยู่อาศัย เป็นต้น

- บุคลิกภาพ (personality) เป็นภาพรวมของลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล ซึ่งลักษณะนิสัยประจำบุคลิกภาพเป็นปัจจัยบ่งชี้ถึงแนวโน้มของการแสดงพฤติกรรมและการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่อยู่รอบตัว ดังนั้น ผู้ที่มีลักษณะนิสัย บุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ย่อมเกิดความเครียดที่แตกต่างกัน

- สภาพจิต (mental state) ความอดทนต่อสถานการณ์ที่เข้ามาคุกคามได้ดี คือ สภาพจิตที่มีความสุข (happy) ส่วนสภาพจิตที่มีความอดทนต่อสถานการณ์คุกคามได้ต่ำ คือสภาพจิตที่มีความคับข้องใจ (frustration) และความขัดแย้งใน (conflict)

- การเปลี่ยนแปลงในชีวิต (life changes) มีทั้งที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ เช่น การแต่งงาน การเปลี่ยนงานใหม่ การเข้าสู่วัยทอง เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การป่วยเป็นโรคร้ายแรง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วย่อมมีผลการกระตุ้นให้บุคคลเกิดความรู้สึกกังวลใจ ประหม่าและเครียด

2. ปัจจัยภายนอก (external factors)

- สภาพแวดล้อมทั่วไป ได้แก่ เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ศาสนา กฎหมาย การเมือง เทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวกภายในชุมชน ปัญหาสังคมและภัยพิบัติ เป็นต้น

- สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับงาน ได้แก่ ลักษณะงาน บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน และบรรยากาศภายในองค์กร เป็นต้น

ประเภทของความเครียด

ความเครียดออกเป็น 2 ประเภท (Trakanwijit, 2014)

1. ความเครียดเฉียบพลัน (acute stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีที่เกิดความไม่สมดุล หรือถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม สถานการณ์เร่งด่วน ทำให้ร่างกายและจิตใจแสดงปฏิกิริยาตอบโต้โดยกระตุ้นระบบประสาทและมีการหลั่งฮอร์โมน ทำให้ใจสั่น มือสั่น ตัวเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ปวดเกร็ง อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ประจำเดือนมาไม่ปกติ เป็นต้น ทำให้เกิดความหวุ่นไหวทางอารมณ์ ซึ่งเมื่อความเครียดหายไป ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

2. ความเครียดเรื้อรัง (chronic stress) เป็นความเครียดที่ถูกสะสมเป็นเวลานานโดยไม่มีการผ่อนคลายอย่างสมดุล หรือไม่สามารถจัดการให้หมดไปได้ จึงก่อให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าทางจิตใจ อาการแสดงออกคือ ความเครียดผสมกับความกังวลและอารมณ์เศร้า รู้สึกน้อยใจและไร้ค่า ความสนใจต่อสิ่งต่างๆ ลดน้อยลง สมาธิในการทำงานลดลง ความสามารถในการจดจำน้อยลง และนอนไม่หลับ เป็นต้น อาการแสดงทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ เป็นต้น

ระดับความเครียด

ความเครียดแบ่งเป็น 3 ระดับ (Phothirat, 2010)

1. ความเครียดระดับต่ำ จะทำให้นักเรียนสามารถทำสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญาและความสามารถในการปฏิบัติจะทำได้ จะทำงานได้ในระดับที่ยากขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์ได้

2 ความเครียดระดับปานกลาง เป็นพัฒนาการด้านลบจากการสะสมความเครียดในระดับต่ำหลายต่อหลายครั้งในช่วงเวลาหนึ่ง ความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจเป็นหลัก ซึ่งความเครียดระดับนี้มีความเสี่ยงอย่างมากหากสะสมไว้นานเกินไป อาจนำไปสู่การกระทำแบบย่ำคิด ย่ำทำเกินกว่าคนปกติทั่วไป ตามมาด้วยโรคนอนไม่หลับ หรือติดสิ่งเสพติด เพราะหาทางออกที่ดีไม่ได้

3. ความเครียดในระดับรุนแรง เป็นอาการ

เรื้อรังมายาวนาน เช่น เกิดจากความไม่ลงรอยกันของครอบครัว การตกงาน หรือปัญหารายได้ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล ไม่ยอมรับรู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น สร้างโลกจินตนาการของตัวเองขึ้นมาและไม่สามารถควบคุมสติและร่างกายของตนเองได้ในที่สุด

การจัดการความเครียด

Precha (2009) สรุปความหมายของพฤติกรรมจัดการความเครียดว่า หมายถึง การที่บุคคลทำให้ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียดโดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จ และหากวิธีใดแล้วไม่ประสบความสำเร็จ บุคคลนั้นก็จะเลือกวิธีการจัดการความเครียดวิธีอื่น

วิธีจัดการความเครียด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (Koomthawiporn, 2010)

1. การสร้างทักษะการรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง คือขั้นตอนการสังเกตปฏิกิริยาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ต่อความเครียด ขั้นตอนนี้ช่วยให้สามารถประเมินและรับรู้ถึงการเกิดความเครียดรวมทั้งการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองได้ เมื่อปฏิบัติบ่อยๆ จะเกิดความไวหรือความชำนาญในการรับรู้ว่าตนเองเมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว คนที่รู้ตัวส่วนใหญ่จะจัดการให้ความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดลงหรือหายไปได้ทันที โดยเฉพาะคนที่คิดเชิงบวก

2. การตรวจสอบความเครียดกับความเป็นจริง คือขั้นตอนการตั้งสติเพื่อการคิดใคร่ครวญ เกี่ยวกับสาเหตุที่แท้จริงของความเครียดเนื่องจากทุกคนสามารถรับรู้ต่อความเครียดทั้งที่คิดขึ้นเองหรือกังวลเกินเหตุ เช่น กลัวคนรักไปมีแฟนใหม่ กังวลว่าจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น ซึ่งต่างจากจากความเครียดที่มีสาเหตุจริงๆ เช่น เอาแต่ใจตนเองคนรักจึงไปมีแฟนใหม่ ทำให้บริษัทขาดทุน จึงไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น รวมถึงการพิจารณาว่าเรื่องที่เครียดนั้นเกี่ยวกับตัวเราหรือมีผลกระทบกับตัวเราหรือไม่ ซึ่งเรื่องเหล่านี้เมื่อผ่านการพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้ว อาจพบว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากความคิดของตนเองและไม่เกี่ยวกับหรือไม่มีผลกระทบกับตัวเรา ดังนั้นการคิด

เชิงบวกก็สามารถจัดการให้ความเครียดเหล่านี้หมดไปได้

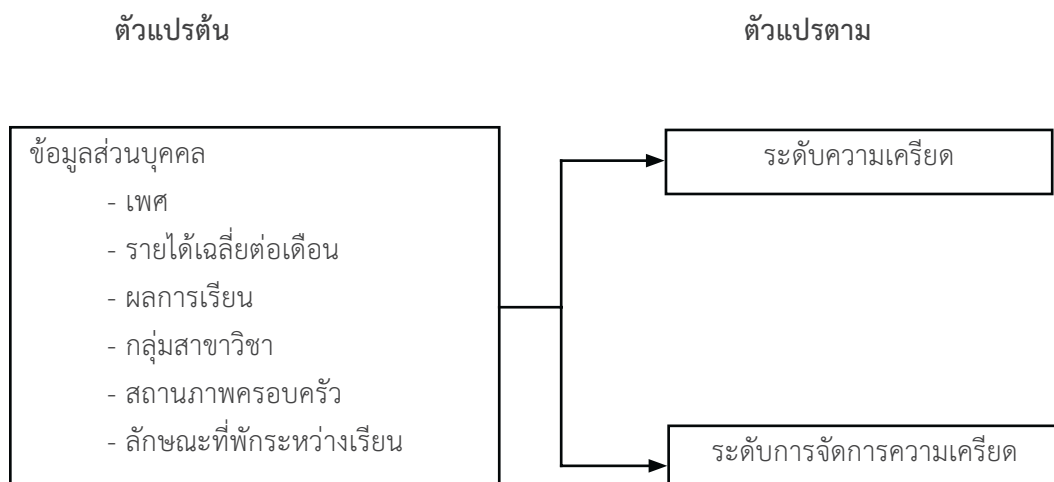
3. การหาวิธีจัดการความเครียดหรือแก้ไขปัญหา คือขั้นตอนการคิดพิจารณาหาสาเหตุหรือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กับความเครียดให้ครบถ้วนด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้าง ตนเองและไม่โทษผู้อื่น โดยรวมจะพบ 3 กรณีดังนี้

3.1 กรณีที่เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสาเหตุของ ความเครียดได้ เนื่องจากสาเหตุของความเครียด เกี่ยวข้อง กับตนเอง หรืออยู่ในอำนาจที่สามารถจัดการได้

3.2 กรณีที่เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสาเหตุของ ความเครียดไม่ได้ จึงจำเป็นต้องยอมรับว่า “มันก็เป็นเช่นนั้นเอง” หากเรื่องที่เครียดสามารถหลบเลี่ยงได้ควรเผชิญ หน้าเฉพาะที่จำเป็น ร่วมกับการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนความคิด จากลบ เป็นบวก และใช้วิธีคิดเพื่อลดความเครียด

3.3 กรณีที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้และยอมรับไม่ ได้ ให้ใช้วิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม และ เสริม สร้างและรักษาสุขภาพของตนเองเสมอ

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

เพศ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ผลการเรียน กลุ่มสาขา วิชา สถานภาพของครอบครัว และลักษณะที่พึงอาศัย ระหว่างเรียน ที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ระดับความเครียด และระดับการจัดการความเครียดต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descrip- tive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับ ความเครียด ระดับการจัดการความเครียดและปัจจัย ที่เกี่ยวข้อง กับระดับความเครียด ระดับการจัดการ ความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2560

เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ระหว่างเดือน สิงหาคม – กันยายน 2560 โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย จำนวน 342 คน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์น เอเซีย ระดับปริญญาตรี (ภาคปกติ) ปีการศึกษา 2560 จำนวน 3,105 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

ขนาดตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดย ใช้ตาราง เครจซี่ และมอร์แกน ได้ขนาดตัวอย่าง 342 คน

วิธีสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ดังตาราง 1

คณะ	จำนวนประชากร(คน)	กลุ่มตัวอย่าง(คน)
กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์		
คณะนิติศาสตร์	48	5
คณะวิทยาการจัดการ	256	28
คณะศิลปศาสตร์	319	35
คณะบริหารธุรกิจ	250	28
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		
คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ	86	9
คณะการบิน	1,068	118
คณะวิศวกรรมศาสตร์	98	11
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ		
คณะเภสัชศาสตร์	236	26
คณะพยาบาลศาสตร์	595	66
คณะสาธารณสุขศาสตร์	149	16
รวม	3,105	342

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ใช้แบบสอบถามทั้งหมด 3 ตอน โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เพศ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ผลการเรียนรู้ กลุ่มสาขาวิชา สถานภาพ ครอบครัว และลักษณะที่พึงกระหว่างเรียน

ตอนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (1996) พัฒนาขึ้นเพื่อประเมินและวิเคราะห์

ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย มีค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ได้ค่าเท่ากับ 0.8628 วัดความเครียดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จุดตัดที่เหมาะสม มีค่าจุดตัด 17 คะแนน ค่าความไวร้อยละ 70.4 ค่าความจำเพาะร้อยละ 64.4 การแบ่งค่าคะแนนเพื่อชี้บ่งถึงระดับความเครียดได้ดังนี้ 30 - 60 คะแนน อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติมาก 26 - 29 คะแนน อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง 18 - 25 คะแนน อยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 6 - 17 คะแนน อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ 0 - 5 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติอย่างมาก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการความเครียด

จำนวน 31 ข้อ ที่ใช้ในการศึกษาของ Jaerashe et al. (2008) จากกรอบแนวคิดการจัดการความเครียดของเพนเดอร์และคณะ โดยนำไปใช้ในงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบกับเหตุความไม่สงบ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.88 ประกอบด้วยกิจกรรมการจัดการความเครียด 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จำนวน 6 ข้อ 2. ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด จำนวน 18 ข้อ และ 3. ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด จำนวน 7 ข้อ ค่าคะแนนเพื่อชี้บ่งถึงระดับการจัดการความเครียด ได้แก่ 0-31 คะแนน มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ 31.1-62 คะแนน มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และ 62.1-93 คะแนน มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เข้าพบนักศึกษาแต่ละคณะเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และอธิบายขั้นตอนวิธีการตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
- ตอนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

2. ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลในแบบสอบถาม ถ้าพบข้อมูลขาดหายไป ผู้วิจัยจะซักถาม

นักศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์ทุกข้อ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ มาตรวจสอบความถูกต้อง และวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม SPSS (Statistical Pack for Social Science) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, unpaired t-test, one-way ANOVA และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD (Least Significant Difference)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 342 คน พบว่า เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.0 เป็นเพศชายร้อยละ 36.0 เรียนกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี คิดเป็นร้อยละ 40.3 กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 31.6 และกลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 28.1 ผลการเรียนมากที่สุดอยู่ระหว่าง 2.01-3.00 คิดเป็นร้อยละ 59.6 รองลงมาผลการเรียนอยู่ระหว่าง 3.01-4.00 คิดเป็นร้อยละ 38.0 และ ผลการเรียนอยู่ระหว่าง 1.00-2.00 คิดเป็นร้อยละ 2.4 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 57.3 รองลงมาคือ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 10,000 คิดเป็นร้อยละ 26.9 และ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 คิดเป็นร้อยละ 15.5 เกือบทั้งหมดพักอาศัยอยู่ที่หอพัก คิดเป็นร้อยละ 84.4 สถานภาพสมรสของบิดา มารดาส่วนใหญ่สมรสอาศัยอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 79.5

ตอนที่ 2 ข้อมูลระดับความเครียดและระดับการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

ตาราง 1

จำนวนและร้อยละของนักศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย จำแนกตามระดับความเครียด

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียด		
ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก (0-5)	20	5.8
ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (6-17)	136	39.8
ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย (18-25)	120	35.1
ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง (26-29)	25	7.3
ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก (30-60)	41	12.0
รวม	342	100.00

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 39.8 รองลงมาคือระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.1

ตาราง 2

จำนวนและร้อยละของนักศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย จำแนกตามระดับการจัดการความเครียด

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การจัดการความเครียด		
มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับต่ำ (0-31)	4	1.2
มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลาง (31.1-62)	314	91.8
มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับสูง (62.1-93)	22	7.0
รวม	342	100

จากตาราง 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.8

ตอนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย กับความเครียดและการจัดการความเครียด

ตาราง 3

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน เพศ ลักษณะที่พักอาศัยระหว่างเรียน และสถานภาพบิดา มารดา กับค่าเฉลี่ยความเครียด โดยใช้สถิติ unpaired t-test

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) n=342	ค่าเฉลี่ย ความเครียด	SD	t	p-value
เพศ					
ชาย	123	18.52	8.908	-1.840	0.037*
หญิง	219	20.29	7.863		
ลักษณะที่พักอาศัยระหว่างเรียน					
บ้านตนเอง	52	20.48	7.686	0.780	0.510
หอพัก	290	19.51	8.392		
สถานภาพสมรสของบิดา มารดา					
สมรส	272	19.86	8.486	0.919	0.234
หย่าร้าง/หม้าย	70	18.84	7.455		

*p<0.05

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน เพศ ลักษณะที่พักอาศัยระหว่างเรียน และสถานภาพบิดา มารดา กับค่าเฉลี่ยความเครียด โดยใช้สถิติ unpaired t-test พบว่า เพศ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05)

ตาราง 4

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน กลุ่มสาขาวิชา ผลการเรียนรู้ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน กับค่าเฉลี่ยความเครียด โดยใช้สถิติ One way ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	p-value
กลุ่มสาขาวิชา					
ระหว่างกลุ่ม	2	1309.725	654.862	10.046	0.000**
ภายในกลุ่ม	340	22097.562	65.185		
ผลการเรียน					
ระหว่างกลุ่ม	2	121.936	60.968	0.888	0.413
ภายในกลุ่ม	340	23285.351	68.688		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน					
ระหว่างกลุ่ม	2	217.889	108.944	1.593	0.205
ภายในกลุ่ม	340	23189.398	68.405		

**p<0.01

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน กลุ่มสาขาวิชา ผลการเรียนรู้ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน กับค่าเฉลี่ยความเครียด โดยใช้สถิติ One way ANOVA

พบว่า กลุ่มสาขาวิชา มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.01)

ตาราง 5

เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยความเครียดกับกลุ่มสาขาวิชา ด้วยวิธี LSD

กลุ่มสาขาวิชา	ค่าเฉลี่ย	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	สังคมศาสตร์
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	21.53		0.310	0.000**
วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	20.29	0.310		0.001**
สังคมศาสตร์	16.64	0.000**	0.001**	

*p<0.05, **p<0.01

จากตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยความเครียดกับกลุ่มสาขาวิชา ด้วยวิธี LSD พบว่า

กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีค่าเฉลี่ยความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์ โดยพบว่ากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีค่าเฉลี่ยความเครียด

ที่สูงกว่าสาขาสังคมศาสตร์

กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีมีค่าเฉลี่ยความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์ โดยพบว่ากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี มีค่าเฉลี่ยความเครียดที่สูงกว่าสาขาสังคมศาสตร์

ตาราง 6

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน เพศ ลักษณะที่พักอาศัยระหว่างเรียน และสถานภาพบิดา มารดา กับค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียด โดยใช้สถิติ *unpaired t-test*

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) n=342	ค่าเฉลี่ย ความเครียด	SD	t	p-value
เพศ					
ชาย	123	49.51	8.377	-2.623	0.072
หญิง	219	51.82	7.481		
ลักษณะที่พักอาศัยระหว่างเรียน					
บ้านตนเอง	52	48.87	6.396	-2.123	0.143
หอพัก	290	19.51	8.392		
สถานภาพสมรสของบิดา มารดา					
สมรส	272	51.15	8.001	0.737	0.681
หย่าร้าง/หม้าย	70	50.37	7.419		

จากตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน เพศ ลักษณะที่พักอาศัยระหว่างเรียน และสถานภาพบิดา มารดา กับค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียด โดยใช้สถิติ *unpaired t-test* พบว่า เพศ ลักษณะที่พักอาศัย

ระหว่างเรียน และสถานภาพบิดา มารดา มีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 5

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน กลุ่มสาขาวิชา ผลการเรียนรู้ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน กับค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียด โดยใช้สถิติ One way ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	p-value
กลุ่มสาขาวิชา					
ระหว่างกลุ่ม	2	1376.683	688.342	11.783	0.000*
ภายในกลุ่ม	340	19804.290	58.420		
ผลการเรียน					
ระหว่างกลุ่ม	2	144.818	72.409	1.167	0.313
ภายในกลุ่ม	340	21036.156	62.054		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน					
ระหว่างกลุ่ม	2	842.00	421.003	7.017	0.001*
ภายในกลุ่ม	340	20338.967	59.997		

*p<0.05

จากตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน กลุ่มสาขาวิชา ผลการเรียนรู้ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน กับค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียด โดยใช้สถิติ One way

ANOVA พบว่า กลุ่มสาขาวิชา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.01) จากตาราง 8 ผลการ

ตาราง 8

เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดกับกลุ่มสาขาวิชา ด้วยวิธี LSD

กลุ่มสาขาวิชา	ค่าเฉลี่ย	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	สังคมศาสตร์
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	53.93		0.000**	0.000**
วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	49.64	0.000**		0.982
สังคมศาสตร์	49.61	0.000**	0.982	

**p<0.01

เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระดับการจัดการ
ความเครียดกับกลุ่มสาขาวิชา ด้วยวิธี LSD พบว่า

กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีค่าเฉลี่ยการจัดการ
ความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์
เทคโนโลยีโดยพบว่ากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการ

จัดการความเครียดที่สูงกว่าสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี

กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีค่าเฉลี่ยการจัดการ
ความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์ โดย
พบว่ากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีความเครียดที่สูง
กว่าสาขาสังคมศาสตร์

ตาราง 9

เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดกับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้วยวิธี LSD

กลุ่มสาขาวิชา	ค่าเฉลี่ย	ต่ำกว่า 5,000 บ.	ต่ำกว่า 5,000 บ.	มากกว่า 10,000
ต่ำกว่า 5,000 บ.	47.81		0.008**	0.000**
5,000-10,000 บ.	50.99	0.008**		0.064
มากกว่า 10,000 บ.	52.82	0.000**	0.064	

*p<0.05, **p<0.01

จากตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง
รายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดกับรายได้
เฉลี่ยต่อเดือน ด้วยวิธี LSD พบว่า

กลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บ. มีค่า
เฉลี่ยการจัดการความเครียดแตกต่างไปจาก กลุ่มรายได้
เฉลี่ยต่อเดือน 5,000-10,000 บ. โดยพบว่ากลุ่มรายได้
เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บ. มีการจัดการความเครียด
ที่ต่ำกว่ากลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000-10,000 บ

กลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บ. มีค่า
เฉลี่ยการจัดการความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มรายได้
เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 10,000 บ.โดยพบว่ากลุ่มรายได้
เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บ. มีการจัดการความเครียด
ที่ต่ำกว่ากลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า 10,000 บ.

การอภิปรายผล

ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์
ของการวิจัยที่ตั้งไว้ดังนี้

1. ผลการศึกษาพบว่าความเครียดของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์

ปกติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mingprasearch
(2014) ที่ศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่าความเครียด
อยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจาก มหาวิทยาลัยอีส
เทิร์นเอเซียให้ความสำคัญกับการดูแลนักศึกษาทุกชั้นปี มี
ระบบอาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยแนะนำและให้การช่วยเหลือ
มีการจัดกีฬาทุกฝ่ายค่า EAU ทุกปี เพื่อให้นักศึกษาเกิดความ
รักความสามัคคีกันทุกคณะ อีกทั้งมหาวิทยาลัยอีสเทิร์น
เอเซีย ยังได้จัดโครงการ เสริมสร้างอัตลักษณ์นักศึกษา
EAU (adaptive ability camp) เพื่อให้นักศึกษาได้เรียน
รู้และปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

2. ผลการศึกษาพบว่าการจัดการความเครียดของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียส่วนใหญ่อยู่ในระดับ
ปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของSapphaweewong
et al. (2016) ได้ศึกษาความเครียด การจัดการความเครียด
และความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล
พบว่า การจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้
อธิบายได้ว่า เมื่อมีสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด
ความเครียด นักศึกษาจะจัดการกับความเครียดโดยขึ้นอยู่กับ
ความรุนแรงของปัญหานั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับระดับ

ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียที่ว่า ความเครียดอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ

3. ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด พบว่ามี 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่

3.1 ปัจจัยด้านเพศ พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mingprasearch (2014) ที่พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าเพศชาย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sisomprasong (2009) ที่ศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6 พบว่าเพศหญิงมีแนวโน้มเกิดความเครียดสูงกว่าเพศชาย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า เพศหญิงจะเก็บความรู้สึก การแสดงออก หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่สามารถแสดงออกได้ เท่าเทียมกับเพศชาย เพราะสังคมส่วนใหญ่ยังไม่ยอมรับ ยอมรับสิ่งต่างๆ ได้ยากกว่าเพศชาย สำหรับเพศชาย เป็นเพศที่สังคมกำหนดให้เป็นเพศที่มีความแข็งแรง เข้มแข็ง อดทน ไม่อ่อนแอ และมีช่องทางในการระบายความเครียดได้หลากหลายกว่าเพศหญิง เช่น เล่นกีฬา ท่องเที่ยวกับกลุ่มเพื่อน ร้องเพลง เป็นต้น เพศชายมักจะเก็บความรู้สึกเครียด กดดันไว้ภายในใจจิตใจ และสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้เร็วกว่าเพศหญิง

3.2 ปัจจัยด้านกลุ่มสาขาวิชา พบว่า กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีระดับความเครียดแตกต่างจากกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) โดยพบว่ากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีความเครียดที่สูงกว่าสาขาสังคมศาสตร์ กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีมีระดับความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) โดยพบว่ากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี มีความเครียดที่สูงกว่าสาขาสังคมศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sapphaweewong et al. (2016) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับสูง สาเหตุของความเครียด มาจากกิจกรรมด้านการเรียน อาจเนื่องจาก หลักสูตรด้าน วิทยาศาสตร์มีกระบวนการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถทั้งทางด้าน วิชาการและการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะกลุ่มสาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพที่เป็นวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและ

ความปลอดภัยของประชาชน การเรียนการสอนจึงเน้นทั้ง ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษา เกิดความเครียด เพราะต้องรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นักศึกษาจึงต้องมีความอดทน มีความละเอียดรอบคอบ มีความรับผิดชอบสูง เพราะความผิดพลาดที่เกิดขึ้นอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตคนอื่นได้

4. ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด พบว่ามี 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียด ได้แก่

4.1 ปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

พบว่ากลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับ

การจัดการความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000-10,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) โดยพบว่ากลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท มีการจัดการความเครียดที่ต่ำกว่ากลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000-10,000 บาท และกลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับการจัดการความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) โดยพบว่ากลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท มีการจัดการความเครียดที่ต่ำกว่ากลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า 10,000 บาท ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Panyayong (2015) พบว่า ผู้มีรายได้สูงกว่า 25,000 บาท ขึ้นไปจะมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ดีกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเพราะนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมาก มักจะหาวิธีผ่อนคลายความเครียดได้หลายช่องทาง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา เป็นต้น อีกทั้งรายได้ที่ได้รับมีความเพียงพอกับรายจ่ายจึงมีความเครียดในการใช้เงินน้อยกว่านักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อย

4.2 ปัจจัยด้านกลุ่มสาขาวิชา พบว่า กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีระดับการจัดการความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) โดยพบว่ากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการความเครียดที่สูงกว่าสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีระดับการจัดการความเครียดแตกต่างไปจากกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) โดยพบว่ากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการความเครียดที่สูงกว่าสาขาสังคมศาสตร์ ซึ่งกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพจะมีกระบวนการเรียนการสอนและรายวิชาที่ยาก อาจทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนและเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Tantalankhun and Wongsawad (2017) ว่าการผ่านประสบการณ์และมีวุฒิภาวะสูงขึ้นจะทำให้บุคคลมีการเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดได้มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพบว่าความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ แต่มีนักศึกษบางคนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

กว่าเกณฑ์ปกติ จึงจำเป็นต้องเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีกิจกรรมให้กับนักศึกษาได้ผ่อนคลายความเครียด ควรจัดอบรมทักษะการให้คำปรึกษาให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาทุกคนและมีระบบส่งต่อในกรณีที่พบปัญหาที่ต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน และควรจัดตกแต่งสถานที่ห้องเรียนหรือบริเวณมหาวิทยาลัยให้ดูผ่อนคลาย ร่มรื่น เหมาะสมกับกระบวนการเรียนการสอน และควรจัดให้มีระบบคัดกรอง และสำรวจความเครียดของนักศึกษาเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง และติดตาม เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากความเครียดจนส่งผลกระทบต่อ การเรียนและการใช้ชีวิต และเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้ทันทั่วทั้ง รวมทั้งควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ เพิ่มเติมที่อาจก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความพึงพอใจในการเรียนการสอน คุณภาพชีวิตในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย เป็นต้น



References

- Ministry of public health. (2017). *The rate of suicide report (the rate per hundred thousand population) 1997-2017*. Retrieved from https://dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp. (in Thai)
- Ministry of public health. (1996). *The development of self-assessment and stress analysis for Thai people with computers*. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/abstract/nurse/details.asp?id=2310>. (in Thai)
- Ministry of public health. (2010). *Health promotion working people guideline*. Nonthaburi: Department of Health. (in Thai)
- Jumrudridthirong, A., Prasatkun, P., & Chulead, P. (2010). *Mental health situation of Thai people: social reflections*. Bangkok: Charansanitwong printing. (in Thai)
- Jaerashe, R., Suthrangsri, W., Jareanwong, S., & Thokani, M. (2008). *Factors influencing stress management behaviors among people who faced with unrest situation in tree southernmost provinces Thailand*. Naradhiwas: Naradhiwas University. (in Thai)
- Kiawkingkaew, P. (2011). *Psychiatric nursing*. Bangkok: Thammasat Printing house. (in Thai)
- Koomthawiporn, P. (2010). *Oncology nursing: prevention and caring*. Bangkok: Hayabusa graphic. (in Thai)

- Mingprasearch , A. (2014). A study of mental health and the stress of undergraduate students in faculty of pharmacy at Rangsit University. *Soc Sci & Hum*, 40(2), 211-226. (in Thai)
- Panyayong, P. (2015). *Stress and stress management behaviors of insured person in case of unemployment at social security office in Bangkok*. Master of Science, Chulalongkorn University. (in Thai)
- Phothirat, S. (2010). *Don't let the stress steal a smile from you*. Bangkok: D. (in Thai)
- Phuwasitthinan, N, (2008). *Operational factors that have a relationship and the stress of the government savings bank employees in Samut Prakan province*. Master of Public Administration, Burapha University. (in Thai)
- Prateeptheranun, W. (2014) The rate of Suicide and Factors related to suicidal behavior at Chaophayayommarat Hospital Suphanburi Province. *Psychiatric nursing and Mental Health*, 28(3), 90-103. (in Thai)
- Precha, M. (2009). *Factors related to stress and stress management behaviors of border patrol Police Company 446 in Narathiwat province*. Master of Science, Chulalongkorn University. (in Thai)
- Saphaweewong. J., & et al. (2016). Stress, Causes of Stress, Stress Management and the Need to Supports Nursing Students. *Nursing and Education*, 9(3), 36-50. (in Thai)
- Sisomprasong, S. (2009). *Study of stress of the forth-year to the sixth-year medical students*. Master of Education, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Suwankod, N. (2010). *The Adjustment of the first year undergraduate students at Naresuan University*. Master of Education, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Tangkittipaporn, J. (2016). *Psychology of personality and health behavior*. Bangkok: Chulalongkorn University Printing House. (in Thai)
- Tantalanukhun, S., & Wongsawad, P. (2017). Stress and stress management in nursing students, *Boromarajonani college of Nursing Uttaradit*, 9(1), 81-92. (in Thai)
- Trakanwijit, W. (2014). *Street smart*. Bangkok: DMG. (in Thai)

