

การประเมินสุขภาพจิตและความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ชาณุวุฒิ ธิติรัตนโชติ¹, ณัฐยาดา เหล่าคงธรรม¹, วิสันต์ มawang¹, ทัดดา ศรีบุญเรือง¹, สุวรรณ ภัทรเบญจพล^{1*}

บทคัดย่อ

การประเมินสุขภาพจิตและความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ชาณุวุฒิ ธิติรัตนโชติ¹, ณัฐยาดา เหล่าคงธรรม¹, วิสันต์ มawang¹, ทัดดา ศรีบุญเรือง¹, สุวรรณ ภัทรเบญจพล^{1*}

บทนำ: การเข้าศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยเป็นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านจากเด็กวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งนักศึกษาต้องปรับตัวด้านความรับผิดชอบตนเอง ทั้งด้านการเรียนและชีวิตส่วนตัว จึงอาจส่งผลให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตได้ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อประเมินสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา **วิธีการดำเนินการวิจัย:** การวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 ด้วยแบบสอบถามออนไลน์ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาพจิตและความเครียด คือแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ (TMHI-15) และแบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (ST-5) ตามลำดับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และหาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับสุขภาพจิตและความเครียดด้วยสถิติไคสแควร์ **ผลการศึกษาค้นคว้า:** กลุ่มตัวอย่างจำนวน 11,498 คน (ร้อยละ 86.69) ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับสุขภาพจิตดีเท่ากับหรือสูงกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 72.40 มีความเครียดระดับน้อยถึงปานกลาง ร้อยละ 77.98 และพบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้าน เพศ กลุ่มคณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความเพียงพอของรายได้กับ ระดับสุขภาพจิตและความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กลุ่มตัวอย่างเลือกแนวทางการจัดการปัญหาสุขภาพจิตและความเครียด โดยทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ ปรึกษาคนรอบข้าง และ ออกกำลังกาย (ร้อยละ 94.03, 57.92 และ 55.04 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญในการขอคำปรึกษาจากพ่อแม่ หรือ ครอบครัว เพื่อนในมหาวิทยาลัย และเพื่อนจากมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นสามลำดับแรก ส่วนแนวทางที่กลุ่มตัวอย่างต้องการให้ทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเพื่อช่วยบรรเทาปัญหาสุขภาพจิตและความเครียดสามลำดับแรก คือ การจัดสภาพแวดล้อมและสถานที่ที่เหมาะสมต่อการพักผ่อนหย่อนใจ และต่อการออกกำลังกาย รวมถึงการจัดหาช่องทางให้ได้เข้ารับการรักษามีปัญหา **สรุปผลการวิจัย:** ในภาพรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับดี และไม่มีปัญหาความเครียด อย่างไรก็ตามมหาวิทยาลัยต้องพัฒนาทั้งแผนการดูแลนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตและแผนการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีสำหรับนักศึกษาทุกคน

คำสำคัญ: นักศึกษา สุขภาพจิต ความเครียด มหาวิทยาลัย

Abstract

Assessment of Mental Health and Stress of Students at Ubon Ratchathani University

Chanwut Thitirattanachot¹, Nutyada Laukongtam¹, Wisan Mawang¹, Tatta Sriboonruang¹, Suwanna Phattarabenjapol^{1*}

¹คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

* **Corresponding author** : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี 34190 โทรศัพท์ 045-353632 e-mail: phsuwaph@ubu.ac.th

Introduction: Studying in the University is a transition phase from adolescence into adulthood. Students get anxious as they adjust themselves for academic and social independences at the university. This may lead to stress and mental health problems. The objectives of this study were to assess mental health and stress of students at Ubon Ratchathani University and to investigate what student characteristics are associated with their mental health and stress. **Materials and Method:** This study is a descriptive cross-sectional study. The sample includes all Undergraduate students of Ubon Ratchathani University who are studying during the first semester of year 2013. Data were collected by online questionnaire. In order to assess mental health and stress, two questionnaires were used respectively: Thai Mental Health Indicator Version 2007 (TMHI-15) and Department of Mental Health screening test for stress 5 (ST-5). Descriptive statistics and Chi-square were used to analyze data. **Results:** There were 11,498 students (86.69% of total students) who completed online questionnaires. The results showed that students with good and fair mental health were 72.40%. Most students had normal stress level 77.98%. Mental health and stress were associated significantly with gender, study area, year of study, grades and income ($p < 0.05$). Most participants reported ways to manage stress include (1) relax themselves by other activities, (2) seeking consultant and (3) exercise (94.03%, 57.92% and 55.04% respectively). Parents and family, friends at the university and from high school were the top three consultants ranked by most respondents. The subjects suggested that the university should provide a pleasant environment for recreation and physical exercise as well as mental health care. **Conclusion:** Ubon Ratchathani University students at 2013 had good mental health and do not have any serious stress level. However, University should consider providing mental health care for students with problems as well as developing facilities to promote mental health for all students.

Keywords: University students, College students, Mental health, Psychological health, Stress

บทนำ

การเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านจากเด็กวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งนักศึกษาต้องปรับตัวด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ทั้งการเรียน และชีวิตส่วนตัว จึงอาจส่งผลให้เกิดความเครียด และปัญหาสุขภาพจิต ได้ ผลการศึกษาจากงานวิจัยหลายชิ้นที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยต้องเผชิญปัญหาหลากหลายที่ส่งผลให้เกิดความเครียดได้ เช่น ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ปัญหาทางการเงิน หรือ ปัญหาการปรับตัว เป็นต้น (Boonpume, 2010; Chunil, 2007; Limpanawas, 2006; Rakkhajeekul, 2008; Singkibut, 2002; Suanrueang, 2009; Wongsritrakool, 2011)

สุขภาพจิตหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึง ความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อารมณ์

และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (Mongkol. *et al*, 2009) ในขณะที่ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลแสดงออกทางร่างกายและจิตใจเมื่อรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วิตกกังวล ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตได้ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินสุขภาพจิต และ ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีอันจักเป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางการจัดการความเครียด และการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับดี มีการพัฒนาการทางด้านสติปัญญา อารมณ์และจิตใจ สามารถใช้ชีวิตการเป็นนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จในการเรียน และจบเป็นบัณฑิตที่ดีต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Studies) เก็บข้อมูลจากประชากร นักศึกษา

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี รวม 11 คณะ โดยไม่รวม นักศึกษาวิทยาเขตมุกดาหาร ที่ลงทะเบียนเรียนภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 และเข้าใช้บริการระบบออนไลน์ของมหาวิทยาลัย ผ่านเว็บไซต์งานทะเบียนนักศึกษา และประมวลผล มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (www.reg.ubu.ac.th) ในช่วงเดือนกรกฎาคม ถึง สิงหาคม 2556

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามแบบออนไลน์ที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1) แบบสอบถามคุณลักษณะประชากร และข้อมูลทั่วไป 2) แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (Thai Mental Health Indicator Version 2007, TMHI-15) (Mongkol. *et al*, 2009) และ 3) แบบทดสอบความเครียดฉบับสั้นของกรมสุขภาพจิต (ST-5) (Ministry of Public Health, 2009)

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาอธิบายข้อมูล และใช้สถิติ "ไคสแควร์" (Chi-square) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา กับสุขภาพจิตและความเครียด การศึกษานี้ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ผลการศึกษาวิจัย

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 11,498 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 86.69 ของนักศึกษาทั้งหมด ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามออนไลน์ที่สมบูรณ์ครบตามที่กำหนด ผลการศึกษพบประมาณสองในสามเป็นนักศึกษาหญิง (ร้อยละ 64.81) และเกือบทั้งหมดมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 95.03) ส่วนใหญ่สังกัดคณะกลุ่มวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 53.25) และกลุ่มวิทยาศาสตร์ทั่วไป (ร้อยละ 38.89) โดยมีเพียงร้อยละ 7.85 เป็นนักศึกษาในคณะของกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีการกระจายในแต่ละชั้นปีในสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกันนัก ประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.00 – 3.00 (ร้อยละ 50.45) และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 73.93 มีรายได้ต่อเดือนเพียงพอ

ระดับสุขภาพจิต และ ความเครียดของนักศึกษา

จากผลการให้นักศึกษาประเมินตนเองด้วยข้อคำถามว่า "ท่านมีปัญหาเรื่องความเครียดหรือไม่" เพียงข้อคำถามเดียว

พบว่านักศึกษาประมาณสองในสามของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีปัญหาความเครียด (ร้อยละ 64.17) และส่วนที่เหลือคิดว่าตนเองมีปัญหาความเครียด (ร้อยละ 35.83) เมื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาพบว่า ร้อยละ 75.85 ของกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาการเรียน รองลงมาคือ ปัญหาการเงินและค่าใช้จ่าย (ร้อยละ 63.22) ส่วนสาเหตุอื่นๆ ที่พบได้บ้าง คือ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการใช้เวลา และปัญหาเรื่องรูปร่างหน้าตา (ร้อยละ 19.84, 18.28 และ 16.99 ตามลำดับ) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สาเหตุความเครียดของนักศึกษา

สาเหตุความเครียด	ร้อยละ
ปัญหาการเรียน	75.85
ปัญหาการเงินและค่าใช้จ่าย	63.22
ปัญหาสุขภาพ	19.84
ปัญหาการใช้เวลา (เช่น ดิตเกมส์)	18.28
ปัญหารูปร่าง หน้าตา	16.99
ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน	15.03
ปัญหาความสัมพันธ์กับคนรัก	11.38
ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว	7.75
ปัญหาความสัมพันธ์กับครูผู้สอน	4.31
ปัญหาสารเสพติดต่างๆ	2.44
ปัญหาด้านความเชื่อ	2.03
ปัญหาการพนัน	0.89

ผลการประเมินระดับสุขภาพจิตด้วยแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับสุขภาพจิตดีเท่ากับคนทั่วไปและสูงกว่าคนทั่วไป คิดรวมเป็น ร้อยละ 72.40 ส่วนกลุ่มที่มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 27.60 ส่วนผลการประเมินความเครียดด้วยแบบทดสอบความเครียดฉบับสั้น ของกรมสุขภาพจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อยถึงปานกลาง รวม ร้อยละ 77.98 มีความเครียดระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 11.37 และ มีความเครียดระดับมากที่สุด ร้อยละ 10.65 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะนักศึกษา กับ สุขภาพจิตและความเครียด

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างระดับสุขภาพจิตและความเครียด กับคุณลักษณะนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในหลายด้าน โดยผลวิจัยจะไม่แสดงรายงานสถิติและตัวเลข แต่จะรายงานแนวโน้มของข้อมูลในภาพรวมที่สำคัญ ดังนี้

ตารางที่ 2 ระดับสุขภาพจิต และความเครียด

หัวข้อการประเมิน (n=11,498)	ร้อยละ
ระดับสุขภาพจิต	
ต่ำกว่าคนทั่วไป	27.60
เท่ากับคนทั่วไป	45.03
สูงกว่าคนทั่วไป	27.37
ระดับความเครียด	
น้อย	39.43
ปานกลาง	38.55
มาก	11.37
มากที่สุด	10.65

กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีแนวโน้มมากกว่าเพศหญิงที่มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป แต่กลับพบว่าเพศหญิงเครียดมากกว่าเพศชาย และนักศึกษากลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ทั่วไป มีสุขภาพจิตในระดับต่ำ เป็นจำนวนมากกว่ากลุ่มคณะอื่นๆ

นักศึกษาในชั้นปีที่สูงขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตและความเครียดค่อนข้างสูง โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ขึ้นไปเป็นกลุ่มที่มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป มากกว่ากลุ่มอื่น และนักศึกษาปีที่ 4 มีระดับความเครียดที่สูงกว่าคนทั่วไปในสัดส่วนที่มากกว่านักศึกษากลุ่มอื่นเช่นกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะนักศึกษาชั้นปีที่สูงอาจมีความวิตกกังวลเรื่องผลการเรียนและความคาดหวังในการจบการศึกษา และการทำงานในอนาคต จึงอาจเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษามีภาวะสุขภาพจิตและความเครียดเกิดขึ้นได้มากกว่านักศึกษาในชั้นปีต้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (Singkibut, 2002; Suanrueang, 2009)

ผลการศึกษายังพบความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนเฉลี่ยกับระดับสุขภาพจิตและความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (Suanrueang

2009; Wongsittrakool, 2011) นักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำมีแนวโน้มที่จะมีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป และมีความเครียดสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่มีผลการเรียนไม่ดีกังวลในเรื่องของการพัฒนาการศึกษาและความคาดหวังจากผู้ปกครองและตนเอง

นอกจากนี้นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนไม่เพียงพอเป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตและความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (Watcharataewinkul, 2002) อาจเป็นผลจากนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ทั้งค่าการศึกษา ค่าหอพัก และค่าใช้จ่ายประจำวัน ตลอดจนนักศึกษาอยู่ในวัยที่ให้ความสำคัญกับการสร้างภาพลักษณ์ของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และกลุ่มเพื่อน จึงมีค่าใช้จ่ายกับสิ่งอื่นๆ ที่ไม่จำเป็นมากขึ้น

แนวทางการจัดการความเครียด

กลุ่มตัวอย่างเลือกผู้ให้คำปรึกษา เมื่อเกิดปัญหาที่มีผลกระทบต้อจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก หรือมีความเครียด คือพ่อแม่หรือครอบครัว มากที่สุด (ร้อยละ 64.76) รองลงมาคือเพื่อนในมหาวิทยาลัยและเพื่อนจากมัธยมศึกษา (ร้อยละ 16.8 และ 9.88 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างเลือกแนวทางการจัดการปัญหาสุขภาพจิตและความเครียด สามลำดับแรกคือการทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ การปรึกษาคนรอบข้าง และการออกกำลังกาย (ร้อยละ 94.03, 57.92 และ 55.04 ตามลำดับ) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 3 เนื่องจากการพักผ่อนหย่อนใจ เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำสิ่งที่ชอบและจัดการได้ด้วยตนเอง ส่วนการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย และการปรึกษาคนรอบข้างช่วยลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ

ตารางที่ 3 การจัดการความเครียดของนักศึกษา

แนวทางการจัดการความเครียด	ร้อยละ
ทำกิจกรรม พักผ่อนหย่อนใจ	94.03
ปรึกษานุคคลรอบข้าง	57.92
ออกกำลังกาย	55.04
ร่วมกิจกรรมทางศาสนา	21.15
ปรึกษาครู อาจารย์ ในมหาวิทยาลัย	10.45
ปรึกษานักจิตวิทยา	2.59
ใช้ยารักษา	2.48

ผลการศึกษาพบว่าแนวทางที่นักศึกษาต้องการให้ทางมหาวิทยาลัยจัดการให้เพื่อช่วยบรรเทาปัญหาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา 3 ลำดับแรก คือ การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะต่อการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย และจัดหาช่องทางให้ได้เข้ารับการปรึกษาเมื่อจำเป็น ตามลำดับ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แนวทางที่มหาวิทยาลัยควรดำเนินการเพื่อจัดการปัญหาสุขภาพจิตและความเครียด

แนวทางจัดการปัญหาของมหาวิทยาลัย	ร้อยละ
จัดสภาพเหมาะต่อการพักผ่อนหย่อนใจ	79.29
จัดสภาพเหมาะต่อการออกกำลังกาย	54.15
จัดหาช่องทางให้ได้เข้ารับการปรึกษา	47.55
จัดหาช่องทางสร้างรายได้ให้นักศึกษา	39.52
จัดหาช่องทางทางการเงิน	32.79
จัดกิจกรรมทางศาสนา	24.65
จัดหาช่องทางปรึกษาครู อาจารย์	20.91

สรุปผลการวิจัย

ในภาพรวมนักศึกษาปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับดี และไม่มีปัญหาความเครียด และพบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้าน เพศ กลุ่มคณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความเพียงพอของรายได้ กับระดับสุขภาพจิตและความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในการปรึกษาครอบครัวและเพื่อน แต่ปัญหาการเรียนเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา การปรึกษาครอบครัวหรือเพื่อนอาจไม่ช่วยแก้ปัญหาเรื่องการเรียนได้ตรงประเด็นและเหมาะสม นักศึกษาควรได้รับคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาหรือนุเคราะห์ที่เกี่ยวข้อง เช่น นักวิชาการการศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรพัฒนาระบบการให้คำปรึกษาที่มีความชัดเจนในทางปฏิบัติ รวมทั้งกระตุ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษามีส่วนร่วมมากขึ้นในการดูแลนักศึกษาในด้านการเรียนหรือปัญหาอื่นๆ

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยควรปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพักผ่อนหย่อนใจและการออกกำลังกายให้มากขึ้น ตลอดจนส่งเสริมการจัดกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาพัฒนาทักษะทางสังคมและการดำรงชีวิต รวมถึงการจัดหาช่องทาง การขอรับคำปรึกษา หรือขอรับการปรึกษาเมื่อมีความเครียดหรือปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ คุณกมลวรรณ จันทน์ สำนักคอมพิวเตอร์ และเครือข่าย มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

References

- Boonpume N. Stress and Coping of Thai traditional Medicine Students of Rajamangala University of Technology Thanyaburi. Thesis. 2010. Silpakorn University.
- Chunil M, Rakjanya P, Pongsapich C. Students' Techniques in Managing Stress at King Mongkut's Institute of Technology North Bangkok. *J Indus Tech*. 2007; 3(2).
- Limpanawas P. Stress, coping with stress and adjustment of undergraduate students in Bangkok Metropolis. Thesis. 2006 Kasetsart University
- Ministry of Public Health. Department of Mental Health screening test for stress 5 (ST-5) [online] 2009 [cited 2013 Nov 20] Available from: <http://www.dmh.go.th/test/qtest/5>
- Mongkol A. *et al* Thai Mental Health Indicator Version 2007 (TMHI-15) [online] 2009 [cited 2013 Nov 20] Available from: <http://www.dmh.go.th/test/thaihapnew/thi15/thi15.asp>
- Rakkhajeekul S, Krisanaprakornkit T. Mental Health Survey in Medical Students in Khon Kaen University. *J Psychiatr AssocThailand* 2008; 53 (1):31-40.

- Singkibut S. Stress and Stress management of Ubon Ratchathani University Thesis. 2002. Khon Kaen University.
- Suanrueang P, Jorajit S, Phantusena C. Stress, Factors Affecting Stress, and Stress Coping of Prince of Song- kla University Undergraduate Students, Hat Yai Campus. 2009. *Songklanakarin J of Social Sciences & Humanities*: 15 (2): 313-325.
- Watcharataewinkul W. Stress, Factor Affectives Stress and Stress Removing Methods of Rajabhat Institute Nakhon Pathom Students (Research). Rajabhat Institute Nakhon Pathom 2002: 46-500
- Wongsitrakool P. [online] 2011 Educational Factors Affecting Stress and Anxiety of Students in Thonburi University. [online] 2011 [cited 2013 Nov20] Available from:
<http://www.stou.ac.th/offices/ord/pac/file/edu6.pdf>