

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

Factor affecting stress in student, Faculty of Public Health,

Bangkokthonburi University

รศ. ระวีวรรณ แสงฉาย¹, อาจารย์พรวิภา เย็นใจ¹, ผศ. ล้ำศักดิ์ ชวนิชย์¹

Assoc.Prof.Rawiwan Sangchai¹, Lect.Pornwipa Yenjai¹, Asst.Prof.lamsak Chavanich¹

บทคัดย่อ

ปัญหาความเครียด นับเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในหมู่นักศึกษาทุกคน มีผลมาจากหลายสาเหตุเช่นการตั้งความหวังของผู้ปกครอง การปรับเปลี่ยนกระบวนกรเรียนการสอน เป็นต้น ทำให้นักศึกษาที่ปรับตัวไม่ได้เกิดความเครียด ซึ่งอาการเหล่านี้อาจจะส่งผลกระทบต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และบุคลิกภาพส่วนตัวของนักศึกษา วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ทุกชั้นปี จำนวน 186 คน เก็บข้อมูลโดยให้นักศึกษารอกแบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การทดสอบไคสแควร์ (χ^2) และ Spearman Rank Correlation

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมาคือมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับระดับความเครียด พบว่า ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ปัญหาสุขภาพของนักศึกษา อายุบิดา และอายุมารดา ด้านการเรียนการสอน ได้แก่ จำนวนงานที่ได้รับมอบหมาย การมีเอกสารการสอนให้ในแต่ละรายวิชา ด้านกิจกรรมนักศึกษา ได้แก่ เพื่อนในชั้นเรียนให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนภายในคณะ มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความเครียด นักศึกษา

¹ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ABSTRACT

Stress was a common problem found in every student, caused by many factors: for examples the parental expectation for success of their children, the changes of learning processes. These factors made the students who could not adapt to these causes might be developed not only symptoms of stress but also symptoms of pressure, confusion, discouraged/tired, and despair/hopeless. These symptoms might be affected to their learning achievement and personalities. This research aims to study stress and the factors affect them. The study samples were 186 Public Health students, using self-administered stress test developed by Mental Health Department, Ministry of Public Health. Collecting of data was done in November 2014. Statistical used for analysis were percentage, mean, Chi-square test, Spearman Rank Correlation.

The results showed that most of stress level of the students-100 cases (53.8 percent) were found at normal level, followed by moderate level – 51 cases (27.4 percent) Concerning factors affecting stress, it was found significantly associated with stress at the p-value <0.05 were 1) demographic characteristics of the students were their health problems, and parental age, 2) learning-teaching processes were assignments given to the students and not having teaching documents distributed to the students 3) the students' activities was cooperation in the activities of their classmates and 4) the relationship among friends of the same faculty was also found statistical significance

Keywords: Stress, students

บทนำ

ความเครียด (Stress) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้น เมื่อร่างกายถูกกระตุ้นและมีปฏิกิริยาตอบโต้เป็นปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา และจิตวิทยา โดยระบบต่อมไร้ท่อที่หลั่งฮอร์โมน และระบบประสาทอัตโนมัติทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลง ไปทั่วร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจ มักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น

ทางกาย : ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออก ตามมือตามเท้า หายใจถี่ขึ้น และเร็วขึ้น ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ กัดขากรรไกร ขมวดคิ้ว ตึงที่คอ ประสาทรับความรู้สึกหูไวตาไวขึ้น การใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น รู้สึกเพลีย ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือ ท้องผูก นอนไม่หลับ หรือ ง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย(1)

ทางจิตใจ : หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โหม่งง่าย ซึมเศร้า มองการทำงานมากขึ้น ความคิดอ่านระยะสั้นดีขึ้น การตัดสินใจเร็วขึ้น วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด

โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงาว่าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกลึกลับสับสน

ทางสังคม : บางครั้งทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร จู้จี้ขี้นั่น ชวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุหลายประการอาจเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ ใดๆก็ตามที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิมทำให้ไม่สบายใจวิตกกังวล สาเหตุของความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประการคือ (2)

1. สาเหตุภายในหมายถึงความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวบุคคลได้แก่

1.1 สาเหตุทางกาย (Physiological Stressors)เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ ดังนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้แก่ ความเมื่อยล้าทางร่างกายร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอรับประทานอาหารไม่เพียงพอไม่ถูกสุขลักษณะ ความเจ็บป่วยทางร่างกายภาวะติดสุราและยาเสพติด

1.2 สาเหตุทางจิตใจ (Psychological Stressors)สภาพทางจิตใจ บางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้

เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความ
คับข้องใจ การควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่อยู่

2. สาเหตุภายนอก หมายถึงปัจจัย
ต่างๆ นอกตัวคน ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิด
ความเครียดได้แก่

2.1 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม (The
Environment Stressors) ภัยอันตรายต่างๆ
ไม่ว่าจะเป็นจากที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัย
ธรรมชาติ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย
การศึกษา เศรษฐกิจ หน้าที่รับผิดชอบ

2.2 สาเหตุจากสังคม (Social
Stressors) เช่นสัมพันธภาพในสังคม การ
รวมกลุ่ม การมีส่วนร่วมในสังคม เป็นต้น

ปัญหาความเครียด นับเป็นปัญหาที่
พบได้ทั่วไปในหมู่นักศึกษาทุกชั้นปี ซึ่ง
ปัญหาความเครียดมีผลมาจากหลายสาเหตุ
เช่นการที่นักศึกษาและผู้ปกครองตั้ง
ความหวังไว้อย่างสูงในระดับอุดมศึกษา เป็น
ผลให้นักศึกษาต้องตั้งใจเรียนเพื่อรักษาเกรด
เฉลี่ยให้เป็นที่น่าพอใจ อีกทั้งใน
ระดับอุดมศึกษามีวิธีการเรียนการสอนที่
แปลกไปจากในระดับมัธยมศึกษาคือให้
นักศึกษามีความอิสระในการค้นคว้า เรียนรู้
ด้วยตนเอง และต้องรู้จักพึ่งพาตนเองให้มาก
ที่สุดทำให้นักศึกษาที่ปรับตัวไม่ได้เกิด
ความเครียด ความกดดัน ความสับสน ความ
ท้อแท้ หมดหวัง และยังมีปัจจัยอื่นๆที่มีผลให้
เกิดความเครียด เช่นการเข้าสังคม กิจกรรม
ต่างๆภายในมหาวิทยาลัย ภาวะเศรษฐกิจ

ภายในครอบครัว สภาพแวดล้อมใหม่ๆ (3)
ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจจะส่งผลกระทบต่อ
การศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ
บุคลิกภาพส่วนตัวของนักศึกษา

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะ
ศึกษาถึงปัจจัยต่างๆเช่นปัจจัยทางด้าน
การศึกษา ด้านกิจกรรมนักศึกษา ด้าน
ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ด้าน
สภาพแวดล้อม ที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดใน
นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เพื่อนำ
ผลการวิจัยที่ได้มาพัฒนากระบวนการใน
ด้านต่างๆ เพื่อป้องกันการเกิดปัญหา
ความเครียดที่จะเกิดขึ้นในนักศึกษาและนำ
ข้อมูลเบื้องต้นมาใช้ในการให้คำปรึกษาแก่
นักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของ
นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ปีการศึกษา
2557

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์
ต่อความเครียดของนักศึกษา คณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ธนบุรี ปีการศึกษา 2557

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ
แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional
survey) กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาคณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ธนบุรี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 240 คน เครื่องมือและวิธีที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (4) ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาที่เข้าร่วมซึ่งแบ่งเป็น 5 ด้านได้แก่

1. สถานภาพส่วนบุคคล
2. ด้านการเรียนการสอน
3. ด้านกิจกรรมนักศึกษา
4. ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน
5. ด้านสภาพแวดล้อม

ส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ และทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ด้วย Chi-square test และ Spearman Rank Correlation ที่ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการวิจัยและอภิปราย

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey) จากกลุ่มตัวอย่างคือ

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 จำนวน 240 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 186 ชุด เนื่องจากนักศึกษาไม่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไคสแควร์ (χ^2) และ Spearman Rank Correlation ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 165 คน คิดเป็นร้อยละ 88.7 อายุที่พบมากที่สุดคือ 21 ปี 42 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เกือบเฉลี่ยสะสมส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3.01-4.00 จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

ปัญหาสุขภาพพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 86 ไม่มีปัญหาโรคประจำตัว 147 คน คิดเป็นร้อยละ 79

ภูมิลำเนาส่วนใหญ่มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 97 คน คิดเป็นร้อยละ 52.2 จำนวนพี่น้องส่วนใหญ่ในครอบครัว มี 2 คน จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 51.1 และตัวนักศึกษามากเป็นลูกคนแรก จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6 นับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ 157 คน คิดเป็นร้อยละ 84.4 ที่พักขณะศึกษา พบว่าส่วน

ใหญ่ พักที่หอพักการเคหะ 57 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6

รายได้ต่อเดือนที่นักศึกษาได้รับส่วนใหญ่มากกว่า 5,000 บาท จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 24 และส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานระหว่างเรียน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 87.1 การกู้ยืมเงินทุนการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่กู้ยืมกยศ. 158 คน คิดเป็นร้อยละ 84.9

ข้อมูลด้านบิดา ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี 100 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 การศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา 88 คน คิดเป็นร้อยละ 47.8 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง 88 คนคิดเป็นร้อยละ 47.3 รายได้อยู่ในช่วง 5,001 - 10,000 บาท 51 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4

ข้อมูลด้านมารดา ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี 110 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 การศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา 110 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร 88 คนคิดเป็นร้อยละ 47.3 รายได้อยู่ในช่วง 5,001 - 10,000 บาท 58 คน คิดเป็นร้อยละ 31.2 สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่บิดามารดาของนักศึกษาอายุด้วยกัน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 78.0

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านการเรียนการสอน

นักศึกษามีการศึกษาในภาคปกติ
ความคิดเห็นของนักศึกษาด้านการเรียนการ

สอนพบว่าจำนวนรายวิชาในการจัดการเรียนการสอนในคณะมีจำนวนปกติ 171 คน คิดเป็นร้อยละ 91.9 จำนวนงานที่ได้รับมอบหมายมีจำนวนปกติ 145 คน คิดเป็นร้อยละ 78.0 มีการแจกเอกสารในแต่ละวิชา 176 คน คิดเป็นร้อยละ 94.6 ความยากง่ายของเนื้อหาในรายวิชา นักศึกษามีความเห็นว่าเป็นปกติ 150 คน คิดเป็นร้อยละ 90.3 ความยากง่ายของการสอบวัดผล ปกติ 154 คน คิดเป็นร้อยละ 82.8

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านกิจกรรมนักศึกษา

นักศึกษามีความคิดเห็นว่าในส่วนจำนวนกิจกรรมของมหาวิทยาลัยมากเกินไป จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5 ส่วนจำนวนกิจกรรมของคณะ นักศึกษามีความเห็นว่าเป็นปกติ 155 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3ความร่วมมือของเพื่อนในชั้นเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือจัดกิจกรรม นักศึกษามีความเห็นว่าเป็นปกติ 154 คนคิดเป็นร้อยละ 82.8

ตอนที่ 4 ข้อมูลด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน

นักศึกษา มีความสัมพันธ์กับเพื่อนและรุ่นพี่ภายในคณะ อยู่ในระดับดี 150 คน คิดเป็นร้อยละ 80.6 ส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อนและรุ่นพี่ภายนอกคณะ อยู่ในระดับดี 166 คน คิดเป็นร้อยละ 89.2

ตอนที่ 5 ข้อมูลด้านสภาพแวดล้อม

นักศึกษา มีความคิดเห็นว่ สภาพแวดล้อมภายในห้องเรียน อยู่ในเกณฑ์ ดี 104 คน คิดเป็นร้อยละ 55.9 สภาพแวดล้อมภายในหอพัก อยู่ในเกณฑ์ดี 91 คน คิดเป็นร้อยละ 48.9จำนวนแหล่ง ค้นคว้าข้อมูล เพียงพอ 101 คน คิดเป็นร้อยละ 54.3 จำนวนห้องเรียนภายในคณะ เพียงพอ 101 คน คิดเป็นร้อยละ 54.3 หอพัก ภายในมหาวิทยาลัย เพียงพอ 113 คน คิด เป็นร้อยละ 60.8 จำนวนโรงอาหารภายใน มหาวิทยาลัย เพียงพอ 93 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0

ระดับความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีระดับความเครียด อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน100 คนคิดเป็นร้อยละ53.8 รองลงมาคือมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4ระดับความเครียดสูงกว่า ปกติปานกลาง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 8.1 ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก จำนวน 14คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ระดับ ความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของนิธิพันธ์ บุญเพิ่มที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 47.5 มีระดับความเครียดอยู่ใน เกณฑ์ปกติและสอดคล้องกับงานวิจัยของ กองแผนงานมหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ69.80 มี

ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติเมื่อ พิจารณาจากสัดส่วนทั้งสามงานวิจัยที่ สอดคล้องกัน เห็นได้ว่ามีสัดส่วนไม่ต่างกัน มากนักซึ่งความเครียดในระดับนี้เกิดขึ้นได้ใน ชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่เกิดชั่วขณะ สามารถจัดการได้โดยการปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์ต่างๆที่เข้ามาจนรู้สึกพอใจ และเป็นความเครียดที่พบได้ในระดับอุดมศึกษา เพราะว่า เกิดมาจากการดำรงชีวิตของ นักศึกษาที่ต้องมีการปรับตัวในด้านต่างๆ เช่น การเรียนการสอน จากระดับชั้น มัธยมศึกษาที่มีรูปแบบการเรียนการสอน แบบเอื้อผลประโยชน์ให้กับผู้เรียน มีหนังสือ เรียนให้ทุกวิชา มาเป็นการเรียนการสอน แบบระดับอุดมศึกษาที่ส่วนใหญ่ผู้เรียนต้อง ขวนขวาย หาความรู้ด้วยตนเอง อีกทั้งใน เรื่องของการพบสังคมใหม่ๆที่ต้องปรับตัว เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมนั้นได้ การห่าง จากภูมิลำเนาเดิม และความคาดหวังของ ผู้ปกครองในการเริ่มต้นเข้าสู่การทำงานใน อนาคต ถ้านักศึกษาไม่สามารถปรับตัวต่อ เหตุการณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นได้จะรู้สึกเกิดภาวะ คุกคาม ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ อาจส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดเพิ่มขึ้น ได้

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในด้านต่างๆ กับระดับความเครียดด้วยการทดสอบไคส แควร์ (χ^2) และ Spearman Rank Correlationพบว่า ในส่วนของข้อมูลทั่วไป

ได้แก่ ปัญหาสุขภาพของนักศึกษา อายุบิดา และอายุมาดา ด้านการเรียนการสอน ได้แก่ จำนวนงานที่ได้รับมอบหมาย การมีเอกสาร การสอนให้ในแต่ละรายวิชา ด้านกิจกรรม นักศึกษา ได้แก่ เพื่อนในชั้นเรียนให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนภายในคณะ มี ความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านข้อมูลทั่วไป สอดคล้องกับ งานวิจัยของพรชัยหลายพสุ ศึกษาปัจจัยที่ ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนที่ ระดับนัยสำคัญ 0.05 ได้แก่โรคประจำตัว เพราะเด็กที่มีปัญหาสุขภาพย่อมส่งผลเสีย ในด้านการเรียนตามมาด้วย ทำให้ขาดเรียน บ่อย เรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนไม่ได้ ตามที่ตนเองหรือพ่อแม่คาดหวัง จึงทำให้เกิด ความเครียดตามมา (5)

ด้านการเรียนการสอน สอดคล้องกับ งานวิจัยของไพรัชวงศ์ศรีตระกูล ศึกษาหา ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียด และ ความวิตกกังวลของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยธนบุรี (6) พบว่าจำนวนงานที่ อาจารย์มอบหมายให้ นักศึกษามี ความสัมพันธ์กับความเครียดและความวิตก

กังวลของนักศึกษา และสอดคล้องกับ งานวิจัยของชูทิมา อนันตชัย ศึกษาสาเหตุ ระดับความเครียด และการเผชิญ ความเครียดในการฝึกภาคปฏิบัติของ นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล (7) พบว่า จำนวนงานหรือรายงานที่ อาจารย์มอบหมายมีความสัมพันธ์กับ ความเครียดของนักศึกษา เพราะในการเรียน การสอนในระดับอุดมศึกษา มีจำนวน รายวิชาที่มากในแต่ละเทอม และ เนื้อหาใน แต่ละรายวิชาจะเจาะลึกทำให้นักศึกษาต้อง ขวนขวายหาความรู้เพิ่มจากในตำราที่ อาจารย์แจกเพื่อให้เข้าใจในเนื้อหาให้มาก ที่สุด และส่งผลต่อเกรดเฉลี่ยในรายวิชานั้นๆ ด้วย แต่การที่อาจารย์ในแต่ละรายวิชา มอบหมายงานให้นักศึกษาจำนวนมากไป ทำให้นักศึกษาต้องแบ่งเวลามาเร่งทำงานให้ เสร็จเพื่อที่จะได้มีเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ หรือ งานที่ได้รับมอบหมายในวิชาอื่นๆ งานที่ทำ ออกมาก็ไม่มีคุณภาพ เพียงแค่ทำให้เสร็จจะ ได้มีส่ง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พนิดาสังฆพันธ์ ที่ศึกษาปัญหาความเครียด และสุขภาพจิตของ นักศึกษาสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าการสั่งงานมาก เกินไปในแต่ละวิชา มีผลต่อความเครียดและ สุขภาพจิตของ นักศึกษา เพราะอาจารย์ ผู้สอนแต่ละรายวิชาให้ทำรายงานทุก รายวิชา นักศึกษาจึงทำไม่ทันตาม กำหนดเวลาที่อาจารย์ผู้สอนแต่ละวิชา

กำหนดสอดคล้องกับงานวิจัยของไพรัชวงศ์ ศรีตระกูล ศึกษาหาปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของ นักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี พบว่า การแจกเอกสารการสอนให้กับนักศึกษาในแต่ละรายวิชาทำให้ผู้เรียนไม่เครียด ไม่รู้สึกกังวล และสนใจในการเรียนการสอนในวิชานั้นๆ และในการเตรียมตัวสอบ หากวิชาไหนที่ไม่มีการแจกเอกสารการสอน นักศึกษาจะมีความรู้สึกเครียด จดไม่ทัน และไม่เข้าใจในเนื้อหาการสอน

ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพรัชวงศ์ ศรีตระกูล ศึกษาหาปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของ นักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี พบว่า ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนมีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา เพราะ การที่นักศึกษามีเพื่อนมากๆ ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ และเกิดความรู้สึกปลอดภัย เมื่อมีงานกลุ่มหรือกิจกรรมอื่นๆ ก็ไม่รู้สึกลำบากใจ หรือกระดากอายเวลาเข้าร่วมกิจกรรม และงานวิจัยของ วินิทรานวลละออง ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษารู้สึกเครียดเมื่อต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่กลัวจะไม่มีเพื่อน ทำให้มีความลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน และการเรียน

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า

1. ด้านข้อมูลทั่วไป ทางคณะควรมีการจัดตั้งคลินิกส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้การดูแลสุขภาพนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

2. ด้านการเรียนการสอน ควรมีการพิจารณาจำนวนงานที่จะมอบหมายให้นักศึกษา ให้มีปริมาณที่พอเหมาะไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

3. ส่วนเอกสารคำสอน ควรมีการแจกให้นักศึกษาล่วงหน้า ก่อนทำการเรียนการสอน เพื่อให้นักศึกษาได้ไปทำความเข้าใจเนื้อหาก่อน

4. ด้านกิจกรรมนักศึกษา ทางคณะควรมีการแจกงานให้นักศึกษาทุกกลุ่ม เพื่อลดการเอาเปรียบของนักศึกษาบางกลุ่ม ที่ไม่เคยช่วยงานเลย

5. ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ทางคณะควรมีการจัดกิจกรรมสานความสัมพันธ์ให้นักศึกษาในทุกชั้นปี เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ภายในคณะให้กลมเกลียวกัน

เอกสารอ้างอิง

1. สุภวรรณ สีแสงแก้ว, เปรมฤดี ดำรงค์, พัชรินทร์คมขำ, และคณะ.(2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา บุคลากร และอาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา. **วารสารการ**

- พยาบาลและการศึกษา7, (4):**
119-133
2. จิราพร หินทอง. (2551). การจัดการความเครียด. ค้นเมื่อ 20 เมษายน 2558, จาก [http:// www rtafa.ac.th/science/article/pdf/bla_2_2551_stress.pdf](http://www.rtafa.ac.th/science/article/pdf/bla_2_2551_stress.pdf).
 3. ทวีทรัพย์ ผาใต้, ณัฐวุฒิ แดงประเสริฐ, เกษวดี ชมชายผล. การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ. ค้นเมื่อ 20 เมษายน 2558, จาก www.it.mju.ac.th/Dbrese/rae/pdf/journal18-1.pdf
 4. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง. ค้นเมื่อ 10 เมษายน 2558, จาก <http://dmh.go.th/Ebook/dt.aspx?id=134>.
 5. พรชัย หลายพหู. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. ค้นเมื่อ 20 เมษายน 2558, จาก [http:// www.Kucon.lib.ku.ac.th](http://www.Kucon.lib.ku.ac.th).
 6. ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. (2554). ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธนบุรี. การประชุมวิชาการ มสธ. วิจัย ประจำปี 2554. 124-135.
 7. ชุติมา อนันตชัย, กรองทิพย์นาควิเชตร, เริงจิตร์ กลันทปุระ. (2553). การศึกษาสาเหตุ ระดับความเครียดและการเผชิญ ความเครียดในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. 15-22.