

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียด พฤติกรรมการจัดการความเครียดในยุคความปกติใหม่ ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

พิมพกา ไชยยาเลิศ

สถานพยาบาล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม 73140

อีเมลของผู้ประพันธ์บทความ: pimpaka@ku.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียด, พฤติกรรมการจัดการความเครียด และระดับความเครียดเปรียบเทียบกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในยุคความปกติใหม่ ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1/2567 คัดเลือกตามระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วน จำนวน 437 คน ใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ผ่านการสแกน QR code ที่แจกให้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS สถิติที่ใช้ ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจงตัวต่อตัว จำนวน 20 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ผลการวิจัย พบว่า 1) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว : เมื่อต้องสูญเสียบุคคลสำคัญในครอบครัว ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = .968) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ : สินค้าอุปโภคบริโภคมีราคาแพงมากขึ้น ($\bar{X} = 3.11$, S.D. = .986) และปัจจัยด้านการเรียน : ผลการเรียนไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ ($\bar{X} = 3.01$, S.D. = .997) ตามลำดับ 2) พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่นิยมปฏิบัติและช่วยลดความเครียดมากที่สุดคือ การทำกิจกรรมสร้างความบันเทิง ร้อยละ 99.8 ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = .991) รองลงมาคือ นอนหลับ อยู่บ้านทำกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัว ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = .972) และพักผ่อนหย่อนใจตามแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ($\bar{X} = 4.04$, S.D. = .988) ตามลำดับ 3) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 54.92 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดมากที่สุด คือ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = .976) โดย อายุ และชั้นปี ($R = .163$, R Square = 26.00%) กับปัจจัยด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสัมพันธภาพ และด้านการเรียน ($R = .606$, R Square = 36.70%) ส่งผลทางบวกกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนพฤติกรรมการจัดการความเครียดส่งผลทางบวกต่อระดับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ข้อเสนอแนะ ควรนำปัจจัยด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านการเรียน ไปใช้ในการทำแบบทดสอบคัดกรองภาวะเครียดของนิสิตอย่างสม่ำเสมอ สำหรับการแก้ไขปัญหาความเครียดในเบื้องต้น ควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมการเรียน สร้างความบันเทิง สนับสนุนด้านเศรษฐกิจ และส่งเสริมสุขภาพ เพื่อช่วยลดความเครียดให้กับนิสิตต่อไป

คำสำคัญ: ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียด, พฤติกรรมการจัดการความเครียด, ยุคความปกติใหม่, ความเครียด

Factors Affecting to Stress and Stress Management Behavior in Next Normal of Undergraduate Students, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus

Pimpaka Chaiyalerd

*Infirmiry, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus, Kamphaeng Saen District,
Nakhon Pathom 73140, Thailand*

Corresponding author's e-mail: pimpaka@ku.th

Abstract

The purpose of this research was to study factors affecting stress, to examine stress management behavior, and to compare stress levels with factors affecting stress in the "next normal" of undergraduate students at Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus. The sample consisted of 437 students studying in the 1/2024 academic year, selected by proportional stratified random sampling. A mixed-methods approach was used, consisting of two parts: 1) quantitative research, where data were collected via an online questionnaire using a QR code and analyzed using SPSS for frequency, percentage, mean, standard deviation, and multiple regression analysis; and 2) qualitative research, where data were collected through face-to-face interviews with a sample of 20 participants selected via purposive sampling and analyzed using analytic induction. The results showed that: 1) Factors affecting stress were family factors : such as the loss of an important person in the family ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = .968) economic factors : such as more expensive consumer products ($\bar{X} = 3.11$, S.D. = .986) and academic factors : such as academic results not meeting desired goals ($\bar{X} = 3.01$, S.D. = .997), respectively. 2) The most common stress management behaviors were engaging in entertainment activities at 99.8% ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = .991) followed by sleeping, staying at home, and doing various activities with the family ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = .972) and relaxing at natural tourist ($\bar{X} = 4.04$, S.D. = .988), respectively. 3) Among the participants, 54.92% exhibited a high level of stress. The most stressful situation was the inability to reach set goals ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = .976). Additionally age and academic year ($R = .163$, R Square = 26.00%), along with family, health, environmental, relationship, and academic factors ($R = .606$, R Square = 36.70%) had a statistically significant positive effect on stress levels at the .05 level, whereas stress management behaviors did not significantly affect stress levels ($p > .05$). Suggestions: Family factors, economic factors, and academic factors should be used to

screen students for stress. Stress tests should be administered regularly to evaluate and initially address stress problems. University should organize various activities that enhance learning, provide entertainment, offer economic support, and promote health to further reduce student stress.

Keywords: Factors affecting to stress, Stress management behavior, Next normal, Stress

บทนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโลกอย่างรุนแรงและเป็นวงกว้าง ทำให้โลกเข้าสู่ภาวะถดถอยอย่างมาก และหลังจากผ่านพ้นวิกฤตนี้ทำให้เกิดสิ่งใหม่ที่เรียกว่า ความปกติใหม่ (New Normal) นั่นคือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนในการใช้ชีวิตประจำวัน และการขับเคลื่อนทางเทคโนโลยีโดยเฉพาะออนไลน์ ซึ่งการศึกษาในปัจจุบันสามารถทำได้ไหนก็ได้เพียงแค่มีอุปกรณ์สื่อสาร เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และอินเทอร์เน็ต ทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบาย ไม่จำเจ แต่บางครั้งหากไม่ทันระวังหรือติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้จนไม่สนใจคนรอบข้าง อาจส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคเครียด โรคซึมเศร้า โรคออฟฟิศซินโดรม โรคจอประสาทตาเสื่อม เป็นต้น (ไพศิษฐ์ ตระกูลก้องสมุท, 2563) ปัจจุบันผู้ป่วยโรคทางจิตเวชเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งโรคทางจิตเวชนับเป็นโรคที่ทำให้เกิดภาวะทุพพลภาพสูง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตต่ำและเป็นภาระทางสังคมสูง (ทศา ชัยวรรณวรรต และ สุจิตรา กฤติยาวรรณ, 2562)

ความเครียด เป็นสภาวะของอารมณ์ของคนที่ต้องเจอกับปัญหาต่าง ๆ เกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวล รู้สึกกดดัน หลายครั้งที่หลายคนมักจะเครียดโดยที่ไม่รู้ตัว เพราะคนเรามักจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดไม่เหมือนกัน โดยเมื่อเกิดความเครียดเราจะแสดงออกมาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคในการประกอบอาชีพ การเรียน การดำรงชีวิตที่ขาดความสมดุล เรื่องหนึ่งที่สร้างความเครียดให้กับวัยรุ่นในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมากคือ ความเครียดจากการเรียน เกิดจากความวิตกกังวลที่มีต่อเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ทั้งการสอบ งานต่าง ๆ ที่จะต้องส่ง ระบบการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน รวมไปถึงการวางแผนการเรียนเพื่อสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ (จิรภัทร รว้ทรกุล, 2565) ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนสูงสุด คือ ความเครียด (ร้อยละ 20) รองลงมาคือ ปัญหาทางการเงิน (ร้อยละ 11.5) (ศิริเชษฐ์ สังขะมาน, 2565) จากการทบทวนเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียด พบว่า ความเครียดมักทำให้เกิดผลเสีย ทำให้การพัฒนาด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคมหยุดชะงัก เกิดปัญหาพฤติกรรมรุนแรง มีการแยกตัวจากสังคม กลุ่มเพื่อน ถ้าความเครียดรุนแรง ทำให้ความตั้งใจในการศึกษาลดลง ผลการเรียนตกต่ำ เกิดความกดดันจากตัวเองและคนรอบข้าง จนไม่สามารถเรียนต่อไปได้ ต้องลาออกจากการศึกษากลางคัน หรือถ้าเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาอาจจะทำให้จบการศึกษาแบบไม่มีประสิทธิภาพ (กัญญา พงษ์ศิริวรรณ และ ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร, 2562)

สถานพยาบาล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจหลักให้การดูแลด้านสาธารณสุข บริการรักษาพยาบาลในระดับปฐมภูมิ แก่นิสิต บุคลากร และบุคคลทั่วไปภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จากการปฏิบัติงานในงานบริการผู้ป่วยนอก พบว่า นิสิตที่มารับ

บริการมีปัญหาสุขภาพมาด้วยอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย หายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นเร็วขึ้น ปวดหลัง เป็นต้น ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป บางรายไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ ขาดสติ และมีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง สอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาไทยในมหาวิทยาลัย โดยสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า นิสิตนักศึกษาไทยระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่กำลังเผชิญกับภาวะเครียด ร้อยละ 40 มีความเครียดบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา กว่าร้อยละ 4 ของนิสิตนักศึกษาทั้งหมดเคยคิดฆ่าตัวตายอยู่บ่อยครั้งถึงตลอดเวลา โดยร้อยละ 12 ได้เคยลงมือทำร้ายร่างกายตนเองแล้วด้วย (ศิริเชษฐ์ สังขะมาน, 2565) และจากการศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า มีค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาพจิตโดยรวมเท่ากับ 3.09 และ 0.71 โดยร้อยละ 50.83 มีระดับสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor) ทั้งนี้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการศึกษาภาวะสุขภาพจิตกับนิสิตในทุกคณะวิชา เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต และการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้องด้วย (สุพรทิพย์ พุพะเนียด, 2556)

จากสถานการณ์และปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพด้านจิตใจ อีกทั้งพยาบาลมีบทบาทในการป้องกันและจัดการความเครียด จำเป็นที่จะต้องมีความรู้และสามารถประยุกต์การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละบุคคลได้ (พรพรรณ ศรีโสภา และ ธนวรรณ อาชารัฐ, 2560) จึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดในยุคความปกติใหม่ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เพื่อเป็นการค้นหาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด สร้างองค์ความรู้จากการวิจัย ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการจัดการป้องกันและแก้ไขปัญหาความเครียด วางแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้ในการกำหนดนโยบายด้านการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อสนับสนุนและสามารถลดปัญหาความเครียดให้กับนิสิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในยุคความปกติใหม่ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียดในยุคความปกติใหม่ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
3. เพื่อศึกษาระดับความเครียดเปรียบเทียบกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องรายด้านของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

1. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ (google form) ที่สร้างจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคล แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST-20) แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และแบบสอบถามความพฤติกรรมการจัดการความเครียด

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Selection Interview) กำหนดการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง เพื่อถามคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ สาเหตุของความเครียด ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และวิธีการที่ใช้จัดการกับความเครียด

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1/2567 จำนวน 13,646 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 4 มกราคม 2567, กองบริหารการศึกษานักงานวิทยาเขตกำแพงแสน)

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเชิงปริมาณ ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างจากประชากรแบบหลายขั้นตอน (Multiple Stage Random Sampling) คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane (ระดับความคลาดเคลื่อน = 5%) ได้เท่ากับ 388.61 คน จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 389 คน และเพื่อเกิดข้อผิดพลาดไว้ 12.5% ดังนั้น ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 437 คน คัดเลือกตามระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยเทียบสัดส่วนจากประชากรในแต่ละคณะ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะ สังกัดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

คณะ	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนชุดแบบสอบถาม
เกษตร กำแพงแสน	1,559	43	48
ประมง	303	9	10
วิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน	1,885	52	58
ศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์	1,352	38	43
อุตสาหกรรมบริการ	2,985	83	92
สัตวแพทยศาสตร์	388	12	14
ศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์	4,711	132	149

คณะ	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนชุดแบบสอบถาม
วิทยาศาสตร์การกีฬา	536	15	17
สิ่งแวดล้อม	151	5	6
รวม	13,646	389	437

แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละคณะด้วยวิธีการสุ่มเชิงโควตา (Quota Sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามออนไลน์ผ่านการสแกน QR code ที่แจกให้ระหว่างเดือนกรกฎาคม – ตุลาคม 2567 และเมื่อได้รับจำนวนครบตามโควตาก็ยุติการเก็บรวบรวมข้อมูลทันที

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยให้เป็นตัวแทนคณะ ๆ ละ 2-3 คน รวมจำนวน 20 คน พิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัย โดยคัดเลือกจากผู้ให้ข้อมูลที่มีผลการเรียนดี มากกว่า 3.5 ขึ้นไป สามารถพูดคุยและสะดวกเข้าร่วมการสัมภาษณ์ได้โดยความสมัครใจ ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้าหรือโรคทางด้านจิตเวชอื่น ๆ นัดสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว จำนวน 1 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคล เป็นแบบเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) มาตรฐานวัดเป็นแบบลิเคิร์ต สเกล (Likert scale) ประเมินค่า 5 ระดับ คะแนน 1 = น้อยที่สุด 2 = น้อย 3 = ปานกลาง 4 = มาก และ 5 = มากที่สุด จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด เป็นคำถามปลายปิด ชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คะแนน 1 = น้อยที่สุด 2 = น้อย 3 = ปานกลาง 4 = มาก และ 5 = มากที่สุด จำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด เป็นคำถามปลายปิด ชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คะแนน 1 = น้อยที่สุด 2 = น้อย 3 = ปานกลาง 4 = มาก และ 5 = มากที่สุด จำนวน 20 ข้อ

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์ (Interview) ด้วยคำถามปลายเปิด จำนวน 5 ข้อ เพื่อศึกษาเหตุการณ์ใดบ้างที่ก่อให้เกิดความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้สึกเครียด พฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อแก้ปัญหาหรือลดความเครียด ความต้องการการช่วยเหลือเมื่อเกิดความเครียด และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ค่า $IOC = 0.67 - 1.00$ และทดลองใช้ (Try Out) แบบสอบถามกับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตอื่น จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .952 โดยแบบวัดความเครียด (SPST-20) มีค่าความเชื่อมั่น = .927 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด มีค่าความเชื่อมั่น = .950 และแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดมีค่าความเชื่อมั่น = .929

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เลขที่ KUREC-KPS67/021 การเข้าร่วมการวิจัยของกลุ่มตัวอย่างต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจในการเข้าร่วมด้วยตนเอง หากต้องการออกจากการศึกษาสามารถทำได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิจัยเชิงปริมาณ แปรผลระดับความเครียด (SPST-20) คะแนนช่วง 0 – 23 อยู่ในระดับน้อย, 24 – 41 อยู่ในระดับปานกลาง, 42 – 61 อยู่ในระดับสูง และ 62 ขึ้นไป อยู่ในระดับรุนแรง ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (percent) ใช้สำหรับอธิบายข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ใช้สำหรับการอธิบายระดับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression Analysis) เพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียด

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic induction) นำเสนอข้อมูลเป็นข้อความแบบบรรยาย

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

1.1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 322 คน คิดเป็นร้อยละ 73.70 อยู่ในช่วงอายุ 20 ปี จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 28.10 อยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 39.40 เรียนคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 35.90 ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 13.27

ผลการเรียนตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 31.60 และรายได้ที่ได้รับต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 48.50

ผลการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับสูง จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 54.92 รองลงมาคือ ระดับรุนแรง จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 33.87 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ของระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย	0	0
ปานกลาง	49	11.21
สูง	240	54.92
รุนแรง	148	33.87
$\bar{X} = 2.81$, S.D. = .545 (n = 437)		

เมื่อพิจารณาตามเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดรายข้อตามแบบวัดความเครียด (SPST-20) ของกรมสุขภาพจิต สามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ว่า เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดเกิดจาก ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มากที่สุด ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = .976) รองลงมาคือ กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = .952) และเงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = .992) ตามลำดับ

1.2 ผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มากที่สุดคือ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ เมื่อต้องสูญเสียบุคคลสำคัญในครอบครัว ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = .968) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สินค้าอุปโภคบริโภคมีราคาแพงมากขึ้น ($\bar{X} = 3.11$, S.D. = .986) ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ผลการเรียนไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ ($\bar{X} = 3.01$, S.D. = .997) ปัจจัยด้านสุขภาพ ได้แก่ มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่เคยได้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.77$, S.D. = .998) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่พักอาศัยไม่ดี มีมลภาวะในอากาศ น้ำ ดิน และเสียง ($\bar{X} = 2.42$, S.D. = .992) และน้อยที่สุดคือ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ได้แก่ สัมพันธภาพกับเพื่อนสนิทหรือกลุ่มเพื่อน ๆ ($\bar{X} = 2.25$, S.D. = .998) รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (n = 437)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	Mean	S.D.	แปลผล
ปัจจัยด้านครอบครัว			
1. ท่านมีปัญหาความขัดแย้งกับคนในครอบครัว	2.57	.992	น้อย
2. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวท่านมีไม่เพียงพอ	2.95	.986	น้อย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	Mean	S.D.	แปลผล
3. เมื่อท่านต้องสูญเสียบุคคลสำคัญภายในครอบครัว	4.17	.968	มาก
4. ความคาดหวังของครอบครัวที่มีต่อท่านสูงเกินไป	2.94	.987	น้อย
5. การเลี้ยงดูที่ท่านได้รับเป็นแบบเข้มงวด	2.57	.985	น้อย
ปัจจัยด้านสุขภาพ			
6. ท่านมีโรคประจำตัว ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง	1.95	.999	น้อยที่สุด
7. ท่านมีปัญหาด้านสุขภาพ ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย	2.45	.998	น้อย
8. ท่านมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่เคยได้ออกกำลังกาย	2.77	.998	น้อย
9. ท่านกังวลต่อโรคอุบัติใหม่ โรคระบาดต่าง ๆ เช่น COVID-19	2.45	.998	น้อย
10. ท่านไม่สามารถดูแลตนเองได้เลยเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	2.25	.996	น้อย
ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม			
11. ท่านมีความยากลำบากกับการเดินทางมาเรียนที่ไม่สะดวก	2.19	.974	น้อย
12. ที่พักของท่านกับอาคารที่เรียนอยู่ห่างกันมากเกินไป	2.06	.991	น้อย
13. ห้องเรียนมีความแออัด อากาศไม่ถ่ายเท แสงสว่างไม่เพียงพอ	2.09	.995	น้อย
14. สภาพแวดล้อมที่พักอาศัยไม่ดี มีมลภาวะในอากาศ น้ำ ดิน และเสียง	2.42	.992	น้อย
15. สวัสดิการต่าง ๆ ที่สถานศึกษาจัดให้ยังไม่เพียงพอ	2.16	.998	น้อย
ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ			
16. สัมพันธภาพระหว่างตัวท่านกับเพื่อนสนิทหรือกลุ่มเพื่อน ๆ	2.25	.998	น้อย
17. สัมพันธภาพระหว่างตัวท่านกับรุ่นพี่และรุ่นน้อง	1.94	.991	น้อยที่สุด
18. สัมพันธภาพระหว่างตัวท่านกับอาจารย์ที่ปรึกษา	2.03	.996	น้อย
19. สัมพันธภาพระหว่างตัวท่านกับบุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง	2.16	.989	น้อย
20. สัมพันธภาพระหว่างตัวท่านกับครูรัก	2.01	.998	น้อย
ปัจจัยด้านการเรียน			
21. ท่านไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนได้อย่างชัดเจน	2.91	.999	น้อย
22. ท่านได้รับมอบหมายงานด้านการเรียนที่ยาก หรือมากเกินไป	2.79	.985	น้อย
23. ผลการเรียนของท่านไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ	3.01	.997	ปานกลาง
24. รูปแบบการเรียนการสอนที่เปลี่ยนไป มีทั้งระบบออนไซต์และออนไลน์	2.21	.999	น้อย
25. ความพึงพอใจในขณะที่ตนเองกำลังศึกษาอยู่	2.48	.994	น้อย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	Mean	S.D.	แปลผล
ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ			
26. ท่านมีรายรับไม่เพียงพอต่อรายจ่ายในปัจจุบัน	2.84	.988	น้อย
27. ท่านต้องกู้ยืมเงินจากผู้อื่น	2.35	.998	น้อย
28. ท่านจำเป็นต้องประกอบอาชีพระหว่างเรียนเพื่อหารายได้เสริม	2.30	.999	น้อย
29. ท่านไม่สามารถหาแหล่งทุนสนับสนุนค่าใช้จ่าย หรือค่าเล่าเรียน	2.49	.994	น้อย
30. สินค้าอุปโภคบริโภคมีราคาแพงมากขึ้น	3.11	.986	ปานกลาง

1.3 ผลการศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมปฏิบัติและช่วยลดความเครียดมากที่สุดคือ การทำกิจกรรมสร้างความบันเทิง จำนวน 436 คน คิดเป็นร้อยละ 99.8 ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = .991) พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยที่สุดคือ รับประทานยาคลายเครียด จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 ($\bar{X} = 1.83$, S.D. = .997) และช่วยลดความเครียดน้อยที่สุดคือ ขว้างปาทำลายสิ่งของ อยากคิดสั้น ทำร้ายตนเอง จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 ($\bar{X} = 1.58$, S.D. = .996) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (n = 437)

พฤติกรรมการจัดการความเครียด	การปฏิบัติ (ร้อยละ)		ช่วยลดความเครียด	
	เคย	ไม่เคย	Mean	S.D.
ปรึกษาคนใกล้ชิดที่ให้ความไว้วางใจ	412 (94.3)	25 (5.7)	3.78	.958
ปรับเปลี่ยนความคิดให้พอใจในสิ่งที่ตนเองมี	427 (97.7)	10 (2.3)	3.74	.984
นอนหลับ อยู่บ้านทำกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัว	427 (97.7)	10 (2.3)	4.10	.972
ทำกิจกรรมสร้างความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง	436 (99.8)	1 (0.2)	4.24	.991
เล่นเกมออนไลน์ สื่อโซเชียล	433 (99.1)	4 (0.9)	3.86	.999
พาตัวเองไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	368 (84.2)	69 (15.8)	3.54	.994
ฝึกสมาธิ ทำกิจกรรมตามความเชื่อทางศาสนา	274 (62.7)	163 (37.3)	2.63	.994
บนบานศาลกล่าวต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์	333 (76.2)	104 (23.8)	2.76	.997
ซื้อปิ้ง ซื้อของที่ชอบ ไปห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด	411 (97.1)	26 (5.9)	3.68	.999
ไปเสริมสวย เสริมความงาม	249 (57)	188 (43)	2.86	.991

พฤติกรรมการจัดการความเครียด	การปฏิบัติ (ร้อยละ)		ช่วยลดความเครียด	
	เคย	ไม่เคย	Mean	S.D.
พักผ่อนหย่อนใจตามแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ	401 (91.8)	36 (8.2)	4.04	.988
ไปเที่ยวสถานบันเทิง	280 (64.1)	157 (35.9)	2.64	.998
สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เล่นการพนัน	147 (33.6)	290 (66.4)	1.74	.996
ทำงานอดิเรก วาดภาพ ทำงานฝีมือ	363 (83.1)	74 (16.9)	3.34	.996
พูด หรือ เขียน ระบายความรู้สึกกับตนเอง	346 (79.2)	91 (20.8)	3.30	.994
สร้างกำลังใจให้กับตนเองด้วยการมองโลกในแง่ดี	420 (96.1)	17 (3.9)	3.64	.993
รับประทานยาคลายเครียด	92 (21.1)	345 (78.9)	1.83	.997
เก็บตัวอยู่คนเดียวเพื่อหนีปัญหา	303 (69.3)	134 (30.7)	2.40	.994
ขว้างปา ทำลายสิ่งของ อยากคิดสั้น ทำร้ายตนเอง	142 (32.5)	295 (67.5)	1.58	.996
วิธีการอื่น ๆ เช่น ทานของอร่อย เล่นกับสัตว์เลี้ยง	389 (89)	48 (11)	3.95	.988

1.4 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ และชั้นปี ส่งผลต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .163 สามารถร่วมกันทำนายความเครียดได้ ร้อยละ 26.00 ปัจจัยด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสัมพันธภาพ และด้านการเรียน ส่งผลทางบวกกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .606 สามารถร่วมกันทำนายความเครียดได้ ร้อยละ 36.70 ส่วนปัจจัยด้านเศรษฐกิจส่งผลทางลบกับระดับความเครียด และพฤติกรรมจัดการความเครียดส่งผลทางบวกต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .008 รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (n = 437)

ปัจจัย	B	S.E.	β	t	p-value
เพศ	.101	.061	.080	1.652	.099
อายุ	-.128	.052	-.239	-2.449	.015
ชั้นปี	.170	.057	.289	2.982	.003
คณะ	.005	.013	.018	.368	.713
ภูมิลำเนา	.002	.002	.039	.796	.427

R = .163, R Square = 26.00% $p < .05$

ปัจจัย	B	S.E.	β	t	p-value
ปัจจัยด้านครอบครัว	.186	.041	.227	4.557	.000
ปัจจัยด้านสุขภาพ	.128	.039	.163	3.316	.001
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	.106	.042	.139	2.534	.012
ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ	.015	.037	.021	.413	.680
ปัจจัยด้านการเรียน	.207	.040	.265	5.228	.000
ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ	-.040	.042	-.051	-.949	.343

R = .606, R Square = 36.70% $p < .05$

2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด ได้แก่

- เหตุการณ์ด้านการเรียน : เรียนหนัก เรียนยาก ไม่เข้าใจ เรียน/อ่านหนังสือไม่ทัน ผลการเรียนไม่ดี เกรดไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ การฝึกงาน งานกลุ่ม/สัมมนา มีความขัดแย้งกันในกลุ่ม งานเยอะ กิจกรรมเยอะ งานวิจัย การต้องพูดหน้าชั้นเรียน

- เหตุการณ์ด้านครอบครัว : ปัญหาในครอบครัว เช่น พ่อแม่ทะเลาะ/แยกทางกัน การเจ็บป่วย/การสูญเสียบุคคลในครอบครัว

- เหตุการณ์ด้านเศรษฐกิจ : เงินไม่พอใช้ ของราคาแพง ค่าใช้จ่ายมากกว่ารายรับ ภาระหนี้สินที่บ้าน ไม่ได้รับทุนการศึกษา

- เหตุการณ์ด้านสุขภาพ : การเจ็บป่วย เป็นโควิด ไม่สบายบ่อย นอนไม่หลับ สุขภาพไม่ดี เกิดอุบัติเหตุมีบาดแผล น้ำหนักขึ้น ไม่มีเวลาพักผ่อน ต้องทำงาน part time ไปด้วยในระหว่างเรียน

- เหตุการณ์ด้านสัมพันธภาพ การปรับตัว : ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน น้อยใจเพื่อน ทะเลาะกับเพื่อน เข้ากับเพื่อนไม่ได้ การใช้ชีวิตประจำวัน การปรับตัว การเข้าสู่สังคมใหม่ ความกดดันเพิ่มขึ้น กดดันตัวเอง ต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น ความคาดหวัง จากคนรอบข้างเพิ่มขึ้น ความรัก การสูญเสียคนรัก ทะเลาะกับแฟน สัตว์เลี้ยงตาย

- เหตุการณ์ด้านสภาพแวดล้อม : สภาพสังคมรอบตัวไม่ดี ไม่มีความปลอดภัย เสี่ยงนกรับจ้าง มีขึ้นกที่ระเบียงห้องพัก

2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่

- ปัจจัยด้านการเรียน เช่น เรียนหนัก เรียนยาก ไม่เข้าใจในเนื้อหาวิชาที่เรียน เรียน/อ่านหนังสือไม่ทัน ผลการเรียนไม่ดี ติด F

- ปัจจัยด้านครอบครัว เช่น พ่อแม่ทะเลาะ/แยกทางกัน การเจ็บป่วย/การสูญเสียบุคคลในครอบครัว

- ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เช่น รายได้ไม่เพียงพอ สินค้าราคาแพง ไม่ได้รับทุนการศึกษา จำเป็นจะต้องทำงาน part time เสริม มีภาระหนี้สินที่บ้าน

- ปัจจัยด้านสุขภาพ เช่น เจ็บป่วยบ่อย ไม่สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ นอนไม่หลับ

- ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ เช่น การปรับตัวกับกลุ่มเพื่อน เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ทะเลาะกับพ่อแม่ ทะเลาะกับแฟน
สูญเสียคนรัก

- ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เช่น ที่พักอาศัยไม่ปลอดภัย สภาพสังคมรอบตัวไม่ดี มีเสียงดัง

2.3 พฤติกรรมหรือการแสดงออกเพื่อแก้ปัญหาหรือลดความเครียด ได้แก่

- พฤติกรรมหรือกิจกรรมตามลำพัง ได้แก่ นอน ทำกิจกรรมที่น่าสนใจ/สิ่งที่ชอบ ทำงานอดิเรก วาดรูป/ทำงานศิลปะ อ่านหนังสือนิยาย การ์ตูน กินขนม กินอาหารที่ชอบ กินของอร่อย ๆ เก็บตัว อยู่เฉย ๆ คนเดียว อยู่เฉย ๆ ปล่อยวาง มองโลกในแง่ดี ปล่อยใจตัวเอง พูดคนเดียว เขียนไดอารี่/สมุดโน้ต ร้องไห้ อาบน้ำ ตะโกนเสียงดัง ๆ ทำร้ายตัวเอง สำเร็จความใคร่ ภาวนาต่อพระเจ้า กินยาคลายเครียด

- พฤติกรรมหรือกิจกรรมความบันเทิง ได้แก่ ฟังเพลง เล่นดนตรี ดูหนัง ดูซีรีส์ เล่นเกมส์

- พฤติกรรมหรือกิจกรรมการใช้เทคโนโลยี ได้แก่ ดูสื่อออนไลน์ โซเชียล ยูทูบ ดิกต็อก พอดแคส

- พฤติกรรมหรือกิจกรรมด้านสัมพันธภาพ ได้แก่ พูดคุยระบายกับคนสนิท ปรึกษาคนในครอบครัว เล่นกับสัตว์เลี้ยง

- พฤติกรรมหรือกิจกรรมนอกสถานที่ ได้แก่ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินรำ ปั่นจักรยาน ออกไปเที่ยวข้างนอกที่ธรรมชาติ สงบ ๆ ร้านกาแฟ ขับรถเล่น เดินเล่น ไปช้อปปิ้ง เที่ยวสถานบันเทิง

2.4 ความช่วยเหลือที่ต้องการ ได้แก่

- ด้านการเรียน : มหาวิทยาลัยควรจัดการเรียนการสอนให้มีคาบว่าง มีเวลาว่างได้พักผ่อน

- ด้านครอบครัว : ให้กำลังใจ ปล่อยใจ ทำให้สบายใจ เอาใจใส่

- ด้านเศรษฐกิจ : ช่วยเหลือด้านการเงิน ทุนการศึกษา ของกินฟรี เลี้ยงอาหาร/ขนม อร่อย ๆ

- ด้านสุขภาพ : ยาคลายเครียด ลดอาการนอนไม่หลับ

- ด้านสัมพันธภาพ การปรับตัว : ที่รับฟัง ให้ระบาย ที่ไม่ออกความเห็น อยู่เป็นเพื่อน ที่ปรึกษาที่ไวใจได้ สามารถช่วย แก้ปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้คำแนะนำ เก็บความลับได้ดี นักจิตบำบัด ผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษา จิตแพทย์ ที่สะดวกรวดเร็ว แอปพลิเคชันให้พิมพ์ระบายความเครียด/กระทู้ถามตอบไม่ต้องระบุตัวตน

- ด้านสภาพแวดล้อม : สถานที่ให้อยู่คนเดียว ที่พักผ่อนเงียบ ๆ ที่นอนพัก มุมหนังสือ/สื่อที่เยียวยาใจ กิจกรรมผ่อนคลาย สันทนาการ พาไปเที่ยวสถานที่แปลกใหม่ กิจกรรมใหม่ ๆ กิจกรรมที่สนุก ๆ เช่น ร้อยลูกปัด ฟังดนตรีในมหาวิทยาลัย ดนตรีสด

2.5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ได้แก่

- อยากมีสุขภาพจิตที่ดี อยากมีความสุขได้อย่างสบายใจ

- รู้สึกเข้าใจตัวเอง ได้พบทวนตัวเอง หาอะไรที่ชอบทำเพื่อเป็นการระบายความเครียด

- ชอบคนที่ใส่ใจความรู้สึกของนิสิต รู้สึกดีที่มีคนรับฟัง

- อยากให้มีความร่มรื่นและเน้นพื้นที่สีเขียวในหอพัก

อภิปรายผล

อภิปรายผล ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในยุคความปกติใหม่ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ผลการวิจัย พบว่า ระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ในภาพรวมอยู่ระดับสูง สอดคล้องกับสมมติฐานการศึกษาที่ว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉรา ยศปัญญา และคณะ (2564) ที่ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่พบมากที่สุดคือ ความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 33.9) และสอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งทิพา พุชนุด และคณะ (2564) ที่ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (44%)

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียด ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดมากที่สุดคือ ปัจจัยด้านครอบครัว รองลงมาคือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านการเรียน ตามลำดับ โดยสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านการเรียน 2) ปัจจัยด้านครอบครัว และ 3) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สอดคล้องกับการศึกษาของ วิสุทธิ์ โนจิตต์ และคณะ (2563) ที่ได้ทำการศึกษา ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคลิกภาพส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และสอดคล้องกับการศึกษาของ จิรสุดา สินธุศิริ และคณะ (2567) ที่ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ ประเด็นที่น่าสังเกตจากงานวิจัย พบว่า

1. นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ เพราะมีความเครียดอยู่ในระดับสูง อาจเนื่องมาจากนิสิตส่วนใหญ่มีความคาดหวังต่อการเรียนสูง ต้องการได้ผลการเรียนที่ดี โดยนิสิตส่วนใหญ่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ต้องพักอาศัยในหอพัก ทำให้ต้องปรับตัวในการดำเนินชีวิต การรับผิดชอบตนเอง การเดินทาง อีกทั้งต้องใช้อุปกรณ์/เทคโนโลยีที่สูงขึ้น ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เพิ่มขึ้น แต่มีรายรับต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ซึ่งอาจไม่เพียงพอ จึงส่งผลให้มีความเครียดสูง

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านการเรียน ซึ่งในยุคปกติใหม่นี้ ภายหลังการระบาดของโรค COVID-19 ทำให้เกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ บางครอบครัวค่าใช้จ่ายกับ

รายได้ไม่สมดุลกันทำให้มีภาระหนี้สิน จนส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของบุคคลภายในครอบครัว อีกทั้งรูปแบบการเรียนการสอนเปลี่ยนแปลงไปซึ่งมีความยากง่ายแตกต่างกัน อีกทั้งในช่วงที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลอยู่ระหว่างสอบกลางภาคเรียนที่ 1 จึงทำให้ปัจจัยด้านการเรียนมีผลต่อระดับความเครียดอย่างมาก

ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าควรมีการประเมินเพื่อเฝ้าระวังนิสิตกลุ่มเสี่ยงที่อาจมีแนวโน้มเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตโดยคำนึงถึงปัจจัยสาเหตุหลักทั้ง 3 ด้านให้ได้รับการตรวจวินิจฉัย และได้รับคำปรึกษาหรือการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมต่อไป

2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดในยุคนวัตกรรมใหม่ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน นิยมปฏิบัติและช่วยลดความเครียดมากที่สุด ได้แก่ การทำกิจกรรมสร้างความบันเทิง รองลงมาคือ นอนหลับ อยู่บ้าน ทำกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัว และพักผ่อนหย่อนใจตามแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ตามลำดับ สอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า พฤติกรรมที่ช่วยลดความเครียด 3 อันดับแรกคือ 1) นอน 2) ฟังเพลง เล่นดนตรี ทำกิจกรรมที่น่าสนใจ สิ่งที่ชอบ ทำงานอดิเรก เล่นกับสัตว์เลี้ยง และ 3) พูดคุยระบายกับคนสนิท ปรัชชาคนในครอบครัว ตามลำดับ

สอดคล้องกับการศึกษาของ วิสุทธิ์ โนจิตต์ และคณะ (2563) ที่ได้ทำการศึกษา ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดโดยใช้กิจกรรมออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ดูหนัง/ฟังเพลง/ร้องคาราโอเกะ ปรึกษาพ่อแม่และผู้ปกครอง และสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ตามลำดับ สำหรับวิธีการที่นักศึกษาใช้จัดการกับความเครียดน้อยที่สุดสามลำดับแรก คือ การคิดสั้น/ทำร้ายตนเอง กินยาลดความเครียด และหนีปัญหา และสอดคล้องกับการศึกษาของ ดลชนา อีสริยานันท์ และ นวลโย พิษชาติ (2564) ที่ได้ทำการศึกษา ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร ผลการศึกษา พบว่า ในด้านการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.73) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดในระดับสูงในหัวข้อจัดการความเครียดโดยพยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกม/ดูหนัง และให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.44)

จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการศึกษาที่ว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนส่งผลทางลบกับความเครียด พบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดส่งผลทางบวกต่อระดับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ทั้งนี้ ประเด็นที่น่าสนใจจากงานวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนนิยมปฏิบัติและช่วยลดความเครียดมากที่สุด ได้แก่ การทำกิจกรรมสร้างความบันเทิง ดังนั้น รูปแบบในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต ควรเป็นกิจกรรมด้านความบันเทิงที่แปลกใหม่ อาจจะเป็นเพลง ดนตรี หรืองาน

อดิเรก แต่ต้องไม่ใช้เวลามากเกินไป ควรจัดการเรียนการสอนให้มีคาบว่าง เพื่อให้มีเวลาได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอด้วย

2. พฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่ได้ส่งผลทางลบต่อระดับความเครียดนั้น อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมเป็นการแสดงออกต่อสิ่งเร้าตามสถานการณ์ ในยุคปกติใหม่นี้เทคโนโลยีควบคู่กับอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น รวมถึงความคั่งคั่งในการเว้นระยะห่างทางกายภาพ ซึ่งวิธีการที่นิสิตเลือกปฏิบัติอยู่อาจจะไม่ใช่วิธีการเพื่อลดความเครียดที่เหมาะสมหรือดีที่สุด

3. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและเปรียบเทียบกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดรายด้านของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ผลการวิจัย พบว่า ระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ในภาพรวมอยู่ระดับสูง เมื่อพิจารณารายละเอียดต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด พบว่า ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มากที่สุด ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = .976) รองลงมาคือ กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = .952) และเงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = .992) ตามลำดับ สอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด 3 อันดับแรกคือ 1) เหตุการณ์ด้านการเรียน 2) เหตุการณ์ด้านเศรษฐกิจ และ 3) เหตุการณ์ด้านครอบครัว ตามลำดับ

สอดคล้องกับสมมติฐานการศึกษาที่ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดรายด้านส่งผลทางบวกต่อระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนต่างกัน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดคือ ปัจจัยด้านการเรียน (.207) รองลงมาคือ ปัจจัยด้านครอบครัว (.186) ปัจจัยด้านสุขภาพ (.128) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (.106) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สอดคล้องกับการศึกษาของ สิรินิตย์ พรหมหาญ และคณะ (2561) ที่ได้ทำการศึกษปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านร่างกาย ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยปัจจัยด้านการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.731 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐพิชชา คุณสันติพงษ์ และคณะ (2563) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดที่สำคัญของนักศึกษา คือ ด้านสังคม ได้แก่ การไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ (ร้อยละ 75.33) และด้านการเรียน ได้แก่ ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ 52.66) และตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม (ร้อยละ 50)

ทั้งนี้ ประเด็นที่น่าสนใจจากงานวิจัย พบว่า

ปัจจัยด้านการเรียนส่งผลต่อระดับความเครียดมากที่สุด สำหรับสาเหตุเกิดจาก ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และกลัวทำงานผิดพลาด อาจเนื่องมาจากการที่นิสิตมีความคาดหวังต่อการเรียนไว้สูง ส่งผลให้ต้องตั้งใจเรียนเพื่อให้ผลการเรียนเป็นที่พึงพอใจ อีกทั้งในระดับอุดมศึกษามีวิธีการเรียนการสอนที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องพึ่งพาตนเองให้มาก

ที่สุด มีการมอบหมายงานให้รับผิดชอบ ซึ่งงานแต่ละรายวิชาอาจเยอะเกินไปและยาก นิสิตที่ไม่สามารถปรับตัวได้อาจเกิดความเครียดและรู้สึกกดดันได้ ผู้วิจัยเล็งเห็นว่า ในด้านการเรียนควรมีการจัดกิจกรรมเสริมสาระด้านการเรียนต่าง ๆ กิจกรรมรุ่นพี่สอนรุ่นน้อง การให้คำแนะนำช่วยเหลือที่เข้าถึงได้ง่าย ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น

สรุปผลการวิจัย

นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 54.92 โดยเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดมากที่สุด คือ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ รองลงมาคือ กลัวทำงานผิดพลาด และเงินไม่พอใช้จ่าย ตามลำดับ การวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด ได้แก่ เหตุการณ์ด้านการเรียน เหตุการณ์ด้านเศรษฐกิจ และเหตุการณ์ด้านครอบครัว ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว : เมื่อต้องสูญเสียบุคคลสำคัญในครอบครัว, ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ : สินค้าอุปโภคบริโภคมีราคาแพงมากขึ้น และปัจจัยด้านการเรียน : ผลการเรียนไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ ตามลำดับ การวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านครอบครัว และ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีความสอดคล้องกัน

พฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่นิยมปฏิบัติและช่วยลดความเครียดมากที่สุดคือ การทำกิจกรรมสร้างความบันเทิง ร้อยละ 99.8 รองลงมาคือ นอนหลับ อยู่บ้านทำกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัว และพักผ่อนหย่อนใจตามแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ตามลำดับ เช่นเดียวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า พฤติกรรมที่ช่วยลดความเครียด 3 อันดับแรกคือ 1) นอน 2) ฟังเพลง เล่นดนตรี ทำกิจกรรมที่น่าสนใจ สิ่งที่ชอบ ทำงานอดิเรก เล่นกับสัตว์เลี้ยง 3) พูดคุยระบายกับคนสนิท ปรัชญาคนในครอบครัว

เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยด้านต่าง ๆ พบว่า อายุ และชั้นปี ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนพฤติกรรมในการจัดการความเครียดส่งผลทางบวกต่อระดับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ทั้งนี้ ควรนำปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านการเรียน ไปใช้ในการทำแบบทดสอบคัดกรองภาวะเครียดของนิสิตอย่างสม่ำเสมอ สำหรับการแก้ไขปัญหาความเครียดในเบื้องต้น ควรจัดกิจกรรมลดความเครียดต่าง ๆ ตามพฤติกรรมของนิสิตเพื่อส่งเสริมการเรียน สร้างความบันเทิง สนับสนุนด้านเศรษฐกิจ และส่งเสริมสุขภาพ ได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำปัจจัยที่มีส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสัมพันธภาพ และด้านการเรียน ไปใช้ในการทำแบบคัดกรองภาวะเครียดของนิสิต เพื่อประเมินสำหรับแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในเบื้องต้น

2. ควรมีนโยบายให้นิสิตทำแบบทดสอบความเครียดอย่างสม่ำเสมอ เป็นการตรวจสอบสุขภาพจิตเบื้องต้น คล้ายกับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีต่อไป
3. ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมความบันเทิงในรูปแบบต่าง ๆ ตามพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนิสิต เพื่อลดบรรยากาศความเครียดลง ช่วยให้นิสิตมีความสุขกับชีวิตการเรียนมากยิ่งขึ้น
4. ควรมีทุนการศึกษาหรือแหล่งทุนให้เข้าถึงได้ง่าย มีการจัดกิจกรรมที่สนับสนุนนิสิตด้านเศรษฐกิจ เพื่อช่วยบรรเทาภาระค่าใช้จ่าย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองหรือการวิจัยแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดสำหรับนิสิต โดยสามารถนำปัจจัยและพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความเครียดไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงแบบการลดความเครียดที่เหมาะสม เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการลดความเครียดที่เห็นผลจริง
2. ควรมีการศึกษาเชิงลึกเพื่อค้นหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ของนิสิต เพื่อหารายละเอียดเพิ่มเติม นำไปเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความเครียดที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษางานวิจัย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ตลอดจนนิสิตทุก ๆ ท่านที่มีส่วนร่วมและตอบแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ งานวิจัยนี้สำเร็จลงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กัญญา พฤกษ์ศิริวรรณ, และ ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์ โควิด-19. [เอกสารที่ไม่มีการตีพิมพ์]. หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จิรภัทร รวีทรกุล. (2565). *เรียนแล้วเครียด จัดการกับความเครียดอย่างไรดี*.
<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/coping-academic-stress/>
- จิรสุตา สีนุศิริ, ปัทมา สงวนสุข, และ นริศรา ชัยเชิงพิณ. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 10(1), 207-215.
- ณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์, เสาวลักษณ์ จันทเสน, อภิญญา จวงไธสง, นันทน์ภัส ชัชวาล, จันทพร มีทองแสน, และแสงฉาย มุ่ยปอง.(2563). การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขา

- การแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 3(3), 52-63.
- ดลนชา อีสริยานันท์, และ นวลไย พิษชาติ. (2564). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร. *วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี*, 29(3), 371-378.
- ทศา ชัยวรรณวรรต, และ สุจิตรา กฤติยวรรณ. (2562). พยาบาลกับการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวชชุมชน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 33(2), 1-12.
- พรพรรณ ศรีโสภา, และ ธนวรรณ อาษารัฐ. (2560). บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด. *บูรพาเวชสาร*, 4(2), 79-92.
- ไพศิษฐ์ ตระกูลทองสมุท. (2563). จุดเปลี่ยนสุขภาพ New Normal หลังวิกฤตโควิด-19. <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/new-normal-%E0%B9%82%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%94>
- รุ่งทิวา พุชนอด, อีร์ กาญจนะ, พัชรี ยิ้มเจริญ, อภิญา พุฒนอก, ณัฐสินี เต็มสระน้อย, อารียา ฉลาดดี, และ ชลาลัย หาญเจนลักษณ์. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 14(3), 115-125.
- วิสุทธิ โนจิตต์, นภัสสร ยอดทองดี, วงเดือน เล็กสง่า, และปารวีร์ มั่นพัก. (2563). ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี*, 10(1), 118-128.
- ศิริเชษฐ์ สังขะมาน. (2565). *เปิดข้อมูลสุขภาวะนิสิต นักศึกษา เครียดสะสมเสี่ยงรอบด้าน กระตุ้นจิตตก*. <https://www.posttoday.com/lifestyle/688135>
- สิรินิตย์ พรหมหาญ, บุญมี พันธุ์ไทย, และ กมลทิพย์ ศรีหาเศษ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ)*, 11(3), 2579-2593.
- สุพรทิพย์ พูพะเนียด. (2556). *ภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (รายงานผลการวิจัย)*. https://esd.kps.ku.ac.th/kuk-gallery/article_10/pdf/o_edu21.pdf
- อัจฉรา ยศปัญญา, กนกวรรณ เหมือนพันธ์, และ สุวิมล แสนเวียงจันทร์. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร (รายงานผลการวิจัย). https://publication.npru.ac.th/bitstream/123456789/1393/1/npru_138.pdf