

## นักศึกษากับปัญหาความเครียด

### Students with problems of stress

เมตตา กลิ่นมาลี<sup>1</sup>

#### 1 บทนำ

ความเครียด หรือ “Stress” หมายถึง อารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดจากบุคคลประเมินความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสภาพแวดล้อมว่าอาจจะมีผลกระทบทางลบต่อสุขภาพของตนเอง หรือความขัดแย้งภายใน จิตใจที่ทำให้เกิดการเสียสมดุลของจิตใจ และมีการแสดงออกทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และอาการทางกายที่เกิดจากการตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ใจสั่น หายใจเร็วกว่าปกติ เป็นต้น ดังนั้น ต้นเหตุของความเครียดอาจเป็นผลจากการประเมินสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก หรือเกิดจากภายในจิตใจของตนเอง เช่น การคาดการณ์ล่วงหน้าในทางลบ ความขัดแย้งภายในจิตใจ รวมถึงความขัดแย้งในระดับจิตใต้สำนึก เป็นต้น ระดับความเครียดเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อม และความสามารถในการจัดการกับความเครียด [1] [2]

สังคมไทยเคยได้รับรู้ข่าวการก่ออสังหาริมทรัพย์ของนักศึกษาสาวมหาวิทยาลัยชื่อดัง โดยการกระโดดลงมาจากชั้น 8 ของอาคารสำนักงานธนาคารแห่งหนึ่งประเด็นที่น่าสนใจก็คือ นักศึกษาหญิงผู้นั้นศึกษาสาขาวิชากฎหมาย ชั้นปีที่ 3 และมีผลการศึกษาอยู่ในระดับดีมาก โดยสาเหตุของการก่ออสังหาริมทรัพย์ครั้งนี้ทั้งญาติและตำรวจเชื่อว่าเกิดจากความกดดัน อันเนื่องมาจากความพลาดหวังที่จะได้ ส่วนนักศึกษา อีกรายหนึ่งผูกคอตายเนื่องจากกลัวถูกบิดาตำหนิที่ สอบไม่ผ่าน 1 วิชา [3] จิตแพทย์ผู้มีประสบการณ์กล่าวว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่มีปัญหาการเรียน หรือปัญหาความรัก ส่วนใหญ่มักตั้งความ

หวังไว้สูง เมื่อผิดหวังจะรู้สึกเสียใจอย่างรุนแรง และไม่ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ประกอบกับไม่มีใครให้ระบายความรู้สึก หลังจากนั้นจะเริ่มมองโลกแง่ร้ายคิดว่าสังคมไม่ยอมรับ คิดว่าเรื่องแบบนี้ไม่มีทางออก และตัดสินใจฆ่าตัวตายในที่สุดหากวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่นำไปสู่การฆ่าตัวตาย คือ ความเครียดและขาดทักษะการแก้ปัญหาเป็นผลมาจากการขาดการปลูกฝังในวิธีการจัดการความเครียด ทักษะทางอารมณ์ และทักษะการแก้ปัญหา

นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงทำให้ต้องเผชิญกับความเครียด นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศจนถึงระดับโลก ทั้งด้านเศรษฐกิจการเมือง ค่านิยมและวัฒนธรรม ล้วนมีการคาดหว้งสูง โดยเฉพาะด้านการเรียน จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักศึกษาในปัจจุบันต้องเผชิญกับอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมไปถึงการที่พ่อแม่และสังคมมีความเครียดในชีวิตประจำวันมากกว่านักศึกษาในอดีตนักศึกษาแต่ละบุคคลย่อมให้ความสำคัญกับการเผชิญปัญหาต่างๆ แตกต่างกันไป และมีมุมมองต่อปัญหาแต่ละเรื่องแตกต่างกัน เช่น บางคนมีมุมมองต่อปัญหาว่าเป็นการทำทายนและความสามารถจัดการได้ แต่บางคนกลับมีมุมมองว่าเป็นอุปสรรคและคิดว่าไม่สามารถจัดการได้ จึงหาทางหลีกเลี่ยงปัญหา หรือลี้ภัยด้วยวิธีการต่างๆ กัน เช่น

<sup>1</sup> นักวิชาการศึกษา หน่วยงานกิจการนักศึกษา งานบริการการศึกษา สำนักงานคณบดี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

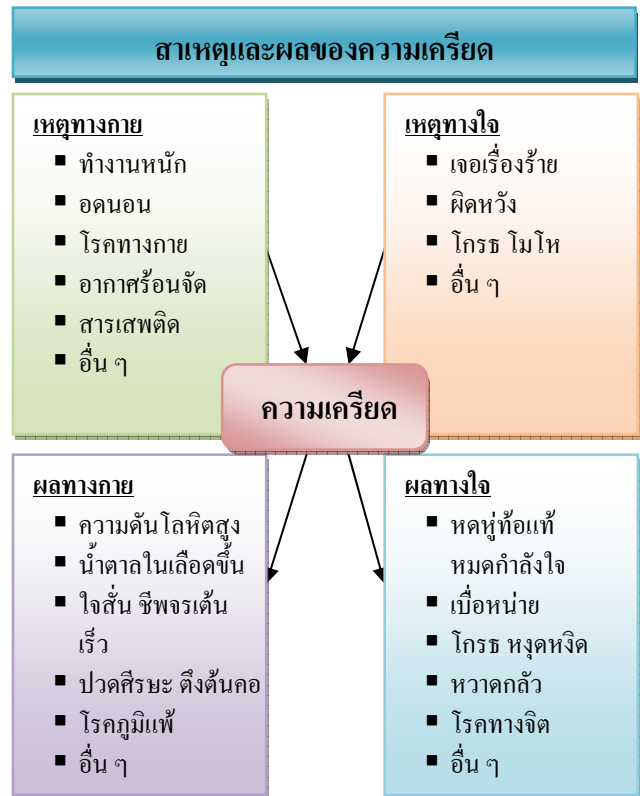
การปลื้มชีวิตตัวเองเพื่อหนีปัญหา การหันเข้าหายาเสพติดเพื่อ ลืมปัญหา เป็นต้น

## 2 ผลกระทบและสาเหตุความเครียด

ความเครียดมีผลกระทบทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ความเครียดในระดับพอดีจะมีผลทางบวก ได้แก่ ความเครียด เรื่องผลการเรียนทำให้นักศึกษาตั้งใจเรียน เป็นต้น ผลการวิจัย ยังพบว่าความเครียดในระดับพอเหมาะทำให้ความสามารถ ในการเรียนรู้และความจำดีขึ้น แต่ความเครียดในระดับที่มากเกินไปกลับทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่ลง ความเครียดในระดับรุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถ จัดการได้ ยังมีผลกระทบทางลบต่อทั้งสุขภาพจิตและปัญหา สุขภาพร่างกายอย่างมาก ผลทางสุขภาพจิตได้แก่ ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า การฆ่าตัวตายการมีพฤติกรรมเสี่ยงใน ด้านต่างๆ รวมทั้งการสูบบุหรี่ดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และปัญหาการเรียน เป็นต้น และผลต่อสุขภาพร่างกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหารอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น เป็นต้น [4]

ดังนั้น สาเหตุความเครียดของนักศึกษาอาจสรุปออก เป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้ (1) ปัญหาการเรียนเนื่องจากพ่อแม่ ในปัจจุบันมักคาดหวังสูงในเรื่อง การเรียน และปัญหาอื่นใน สถานศึกษา เช่น การถูกรุ่นพี่บังคับให้เข้าร่วมกิจกรรม (2) ปัญหาภายในครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การ ทะเลาะเบาะแว้งและการทำร้ายร่างกายของพ่อแม่ การหย่าร้าง ของพ่อแม่ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของพ่อแม่และญาติ พี่น้อง การถูกพ่อแม่ลงโทษด้วยความรุนแรง การถูกพ่อแม่ คำหยาบหรือคำด้วยถ้อยคำรุนแรง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมถึงปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว (3) ปัญหาความสัมพันธ์ และความขัดแย้งกับบุคคลต่างๆ เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน เพื่อนต่างเพศ และครูอาจารย์ (4) ปัญหาสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพ เช่น เรียนอยู่ในสถานศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาทสูง เสี่ยงต่อการถูกนักศึกษา ต่างสถาบันทำร้าย (5) ปัญหาจากตัวนักศึกษาเอง เช่น รูปร่าง หน้าตา และความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงวัยรุ่น

ความคิดความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ การรับผิดชอบกิจกรรม หลายอย่าง การมีความคาดหวังว่าต้องทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบ การรับความคาดหวังจากพ่อแม่และผู้อื่นมาเป็นของตนเอง และป่วยเป็นโรคทางกายเรื้อรัง เป็นต้น



นักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นจะแปลความหมายของปัญหาที่ ทำให้เกิดความตึงเครียดแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องเช่น เพศ อายุ ระดับ พัฒนาการด้านความคิด อารมณ์และสังคม รวมไปถึงอิทธิพล จากครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม และปัจจัยเหล่านี้ยังมีส่วน กำหนดว่าวัยรุ่น จะจัดการกับความเครียดอย่างไร นักศึกษา หญิงมัก ติงเครียดจากสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่านักศึกษาชาย สำหรับปัญหาด้านการเรียนและปัญหาใน สถานศึกษา พบว่าวัยรุ่นตอนต้นมักติงเครียดจากปัญหาการ ปรับตัวในสถานศึกษา ส่วนนักศึกษา ซึ่งอยู่ในวัยรุ่นตอนกลาง และตอนปลายมักติงเครียดจากปัญหาการเรียน เช่น สอบได้ คะแนนไม่ดี กลัวเรียน ไม่สำเร็จ และปัญหาการเลือกอาชีพ หรือปัญหาการไม่มีงานทำภายหลังสำเร็จการศึกษา

### 3 การจัดการความเครียด

การจัดการกับความเครียด หมายถึง ความพยายามในการแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้น โดยในที่นี้ จะหมายถึง ความเครียดที่มากกว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ และไม่สามารถจัดการได้ง่ายดายเช่นเดียวกับความเครียดปกติในชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดเป็นความพยายามทั้งทางด้านการควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกาย รวมไปถึงความพยายามในการควบคุมปัจจัยสภาพแวดล้อมด้วย โดยมีเป้าหมายเพื่อกำจัดความเครียดและทำให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น อาจเป็นปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยภายในตัวเองก็ได้ แม้ว่าการจัดการกับความเครียดเป็นความพยายามที่เกิดขึ้นในระดับสำนึกเป็นส่วนใหญ่ ต่างจากกลไกทางจิตที่เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึกทั้งหมด แต่การจัดการกับความเครียดบางส่วนก็เป็นผลจากการทำงานของจิตใจในระดับจิตไร้สำนึกหรือเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติต่อปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด [5]

นักศึกษาที่ประสบกับความเครียดอย่างมาก จะนำไปสู่พฤติกรรมต่างๆ เช่น ความก้าวร้าว การแยกตัวออกจากสังคม ความหงุดหงิดโมโหง่าย เกิดโรคทางร่างกาย หรืออาจจะนำไปสู่การใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ ธรรมชาติของมนุษย์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่บีบคั้นจะมีการตอบสนองของร่างกายจิตใจ โดยมีการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจ เร็วขึ้น เลือดจะถูกสูบฉีดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น จะมีอาการมือเท้าชาและเย็น มีอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ อาการพวกนี้จะหยุดลงเมื่อรู้สึกว่าการอดภัยหรือปัญหาเริ่มคลี่คลาย ร่างกายจะเริ่มผ่อนคลายการหายใจ การเต้นหัวใจจะช้าลง ถ้าสามารถฝึกการผ่อนคลายร่างกายได้ ไม่ว่าจะวิธีใดก็จะทำให้สามารถจัดการกับการเครียดได้ดีขึ้น

### 4 นักการศึกษากับความเครียดนักศึกษา

ในการจัดการความเครียดของนักศึกษาให้ได้ผลนั้น นักการศึกษาต้องเป็นบุคคลซึ่งมีทักษะความสามารถ โดยควรเริ่มจากการวิเคราะห์สาเหตุด้วยการพูดคุย สร้างความเป็นกันเอง เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความเครียดด้วยการบอกเล่า

จากนั้นจึงให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ เช่น แนะนำให้มีการผ่อนคลายทางกาย เช่น ให้ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ หรือลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การดูภาพยนตร์ตลก การฟังเพลงที่มีทำนองรื่นรมย์ การหัวเราะ การทำสมาธิ เป็นต้น หรืออาจจำเป็นต้องขอความร่วมมือจากเพื่อนนักศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา โดยให้ช่วยติดตามพฤติกรรม ชวนพูดคุย หรือชวนเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์ [6]

หากนักศึกษาเป็นบุคคลที่มีโลกส่วนตัวสูงอาจจำเป็นต้องปรึกษากับผู้ปกครองหรือบุคคลที่นักศึกษาให้ความรักและไว้วางใจ เพื่อร่วมกันแก้ปัญหา โดยครู อาจารย์ผู้สอนก็สามารถช่วยนักศึกษาที่อยู่ในความดูแลให้รับมือกับความเครียดได้โดยสอดแทรกการสอนความพร้อมทางอารมณ์ในวิชาที่สอน ฝึกให้นักศึกษามีความอดทนในการรอคอย ผลการทดลอง สอนการใช้สมาธิหรืออารมณ์ที่มั่นคง ในการแก้โจทย์ปัญหาจนสำเร็จ สอนความเข้าใจตัวเอง และเข้าใจผู้อื่น จนสามารถอยู่ร่วมกันได้ รวมทั้งสอนการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์โดยผู้สอน ควรชี้ให้เห็นโทษ หรือผลเสียของการใช้อารมณ์ในการตัดสินใจปัญหา จนนักศึกษาเกิดความตระหนัก และแยกแยะได้ว่าการตัดสินใจแต่ละครั้งเป็นการใช้อารมณ์หรือเหตุผล โดยอาจยกตัวอย่างระหว่างบุคคลที่ใช้อารมณ์และบุคคลที่เหตุผลในการตัดสินใจปัญหา ได้รับผลแตกต่างกันอย่างไร สอนการมองโลกในเชิงสร้างสรรค์ ผู้สอนควรฝึกให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหา

ในเบื้องต้นควรสอนให้เชื่อว่าปัญหาทุกย่อมมีทางออก และให้นักศึกษาลองฝึกคิดหาทางออก ตามเหตุและผล เพื่อฝึกให้ผู้เรียนรู้ที่แสดงอารมณ์และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้เหมาะสม ฝึกการอดทนรอคอยเพราะการอดทนรอคอยเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์ เพราะจะทำให้นักศึกษามีเวลาในการใคร่ครวญและใช้เหตุผลแทนการใช้อารมณ์ การพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์ ควรฝึกนักศึกษาให้อดทนรอคอยอย่างมีเป้าหมาย และใช้เหตุผลในการรอคอย สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การจัดกิจกรรมแนะแนวผู้ปกครอง เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์ของนักศึกษา [7]

ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนในการพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยอาจหาโอกาสพบปะผู้ปกครอง เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษา นักจิตวิทยา หรือผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์ มาฝึกอบรมผู้ปกครอง ตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาเพื่อเป็นแหล่งให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในการเผชิญปัญหาอย่างถูกต้อง ลดความเครียดของนักศึกษาที่เกิดจากปัญหาครอบครัว ปัญหาความรัก ปัญหาการเรียน ปัญหาการคบเพื่อน นอกจากนี้ สถาบันการศึกษาควรจัดสถานที่และเวลาเพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาหรือนักจิตวิทยาเข้ามาให้คำปรึกษาทดสอบความพร้อมทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยอาจนำเกณฑ์การวัดความพร้อมทางอารมณ์ที่มีอยู่แล้วมาปรับใช้ หรือทดสอบด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น การสังเกต การทำแบบทดสอบ การสัมภาษณ์ เป็นต้น ตลอดจนติดตามประเมินผลเป็นระยะเพื่อพัฒนาการ หากพบว่านักศึกษาคนใดมีปัญหาหากควรจะได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องเป็นพิเศษ ไม่ควรปล่อยให้อยู่คนเดียว ควรได้รับการดูแลจากคนรอบข้าง เพื่อพูดคุยให้เกิดความผ่อนคลาย

นักกิจกรรมศึกษาเป็นกลุ่มบุคคลที่ปฏิบัติหน้าที่ใกล้ชิดกับนักศึกษา นับเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญในสถานศึกษาสามารถช่วยแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาได้ นักกิจกรรมศึกษา จึงควรแสวงหาความรู้ด้านจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาวัยรุ่น เพื่อรับมือกับปัญหาด้านต่างๆ ของนักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ควรศึกษาจากผลการวิจัยด้านความเครียดของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่มีการศึกษามาอย่างต่อเนื่อง และเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาดังกล่าว

## 5 งานวิจัยความเครียดนักศึกษา

นักวิชาการได้มีการศึกษาวิจัยต่อเนื่องกันในหลายมหาวิทยาลัย เช่น บุญบา บุญนำมา [8] ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา : ศึกษากรณีนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอนกับความเครียด

และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการปรับตัวที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคการเรียนศึกษาปกติ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 330 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, F-test และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ซึ่งประมวลโดยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษาปริญญาตรี ภาคการเรียนปกติ สถาบันราชภัฏพิบูลสงครามส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง 2. นักศึกษาที่มีเพศ ภูมิลำเนา และสถานภาพคู่สมรสของบิดามารดาแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันในระดับปานกลาง 3. ความพึงพอใจเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอนในสถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม ซึ่งได้แก่ สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับอาคาร สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก และสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ส่วนสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการบริหารและสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับกิจกรรมนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา 4. ความสามารถในการปรับตัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดของนักศึกษาในบางสถานการณ์

จรินทร์ สกุดถาวร [9] การสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่ามีความเครียดเล็กน้อย นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ มีความเครียดมากกว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน นักศึกษาปีที่ 1 และ ปีที่ 4 มีระดับความเครียดมากกว่านักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดยได้เสนอแนะในงานวิจัยว่า 1) จากผลการวิจัย พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความเครียดเล็กน้อย ดังนั้นมหาวิทยาลัย จึงควรได้สนับสนุนการปฏิบัติงานของงานแนะแนว ทั้งของมหาวิทยาลัย และของคณะต่างๆ ให้สามารถดำเนินการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ในเชิงการป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหาที่ใหญ่โตกับนักศึกษา ดีกว่า

ที่จะให้เกิดปัญหาแล้วจึงแก้ไข 2) เกี่ยวกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีมากกว่านักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 นั้นมหาวิทยาลัยและคณะต่างๆ น่าจะได้ใส่ใจดูแลนักศึกษาปีที่ 1 อย่างใกล้ชิด และพยายามให้ความอบอุ่น และดูแลการจัดกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่มหาวิทยาลัย คณะและนักศึกษารุ่นพี่ที่กำหนดให้นักศึกษาปีที่ 1 ต้องเข้าร่วมนั้น ให้มีกิจกรรมที่เหมาะสม และตรงตามความต้องการของนักศึกษา ไม่ควรใช้การบังคับ

กิติยา คำพิงพร และสุภาพร แซ่ฉั่ว [10] ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 200 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) การทดสอบค่าที (t- test) การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) จากผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง เพศชาย และเพศหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกันในด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง 2) นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีการศึกษาที่ต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกันในด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีค่าใช้จ่ายรายเดือนต่างกันไม่มีผลต่อ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกัน ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหารและยา ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการตรวจรักษาสุขภาพ และด้านการจัดการความเครียด ข้อเสนอแนะ 1. เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา เพื่อให้

นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีประสิทธิภาพในการเรียนมากขึ้น 2. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรวางแผนนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเพศชายเนื่องจากเพศชายมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมต่ำกว่าเพศหญิง

ประสิทธิ์ สุขสมิตร [11] ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความวิตกกังวล แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ (สถาบัน) ที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 1/2549 จำนวน 3,345 คน สุ่มตัวอย่างมาจำนวน 353 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังชีภูมิ (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามวัดความเครียดด้วยตนเอง ความวิตกกังวลขณะเผชิญ ความวิตกกังวลแฝง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .80 ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 353 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด 353 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.0 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละและการวิเคราะห์สมการถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple regression) ผลการวิจัยพบว่า 1. พฤติกรรมด้านความเครียดของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ (30-60 คะแนน) ความวิตกกังวลขณะเผชิญ ความวิตกกังวลแฝง และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับสูง (51-65 คะแนน) ส่วนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมีความถี่ในการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1.5-2.49) 2. ตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์ (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ 0.05 ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (X5) ด้านความวิตกกังวลขณะเผชิญ (X2) และด้านความวิตกกังวลแฝง (X3) ส่วนด้านความเครียด และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นพบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

มานพ ชูนิล พิสมัย รักจรรยา และ ชวนีย์ พงศาพิชฌ์ [12] ได้ทำวิจัยวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือโดยการวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และปัญหาที่ประสบในการจัดการความเครียดของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 478 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 51.43 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดอันดับหนึ่ง คือ กลัวอ่านหนังสือไม่ทัน ร้อยละ 89.7 อันดับสอง คือ กลัวทำข้อสอบไม่ได้ ร้อยละ 89.5 วิธีการจัดการความเครียดที่ใช้กันมากอันดับหนึ่ง คือ ดูหนัง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 97.5 อันดับสองคือ ทำจิตใจให้สงบ ขอมรับสถานการณ์ ปล่อยวาง ปล่อยให้ ร้อยละ 90.2 ปัญหาที่ประสบในการจัดการความเครียด อันดับหนึ่ง คือ ขี้เกียจและง่วงนอนอยู่เสมอ ร้อยละ 73.4 เมื่อเปรียบเทียบกับระดับความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการจราจร ปัญหาสภาพแวดล้อม พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนการเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามปัญหาการสอบ การคบเพื่อน ความรัก ครอบครัวสุขภาพ ด้านการเงิน และด้านการทำงาน พบว่า มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## 6 บทสรุป

ความเครียดของนักศึกษาย่อมส่งผลต่อการเรียนในมหาวิทยาลัย ครอบครัวนับเป็นด่านแรกของการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นแก่นักศึกษาที่เป็นวัยรุ่น ความรักความอบอุ่นของครอบครัวเป็นเกราะกำบังที่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนักศึกษานับเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญต่อการแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวนักศึกษา สถานศึกษาไม่อาจจะเลยปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวนักศึกษาได้ เพราะบางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นอาจนำความเสียหายมาสู่ทุกคนที่เกี่ยวข้องอย่างคาดไม่ถึงก็เป็นได้

## เอกสารอ้างอิง

- 1 มารยาท รุจิวิทย์. (2548), การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- 2 สุคนธ์พันธุ์ วีรวรรณ, (2544). พิชิตความเครียดด้วยวิธีธรรมชาติ, กรุงเทพฯ: บริษัท พีดับบลิว พรินติ้ง จำกัด, 2548.
- 3 หนังสือพิมพ์เดอะเนชั่น หน้า 7, ฉบับวันที่ 25 กันยายน
- 4 สำนักพิมพ์คลินิกสุขภาพ, (2550). คู่มือจำกัดความเครียด กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- 5 กรมสุขภาพจิต, (2539). กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- 6 วรธนะ มโนกนิเวศ, (2521). คลายแรงกดดันของชีวิตด้วยข้อคิดจิตวิทยา, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- 7 ภิญญา ปานเมฆ, (2535). สนุกกับความเครียด, กรุงเทพฯ: นักพิมพ์จันทิมา.
- 8 บุญบา บุญนำมา. (2542). ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา: ศึกษากรณีนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม รายงานการวิจัยสถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม,
- 9 จรินทร์ สกุณาจารย์, (2542). การสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. รายงานการวิจัยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- 10 กิตติยา คำพิงพร และสุภาพร แซ่ฉั่ว, (2550). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. รายงานการวิจัยคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- 11 ประสิทธิ์ สุขสุมิตร, (2549). รายงานการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความวิตกกังวลแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.

- 12 มานพ ชูนิล, พิสมัย รักจรรยา และ ชวนีย์ พงสาพิชญ์.  
วิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยี  
พระจอมเกล้าพระนครเหนือ.วารสารวิชาการเทคโนโลยี  
อุตสาหกรรม ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2550  
หน้า 42-51.