

วิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

Students' Techniques in Managing Stress at King Mongkut's Institute
of Technology North Bangkokมานพ ชูนิล¹ พิสมัย รักจรรยา² และ ขวัญย์ พงสาพิษฐ์³

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และปัญหาที่ประสบในการจัดการความเครียดของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 478 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปกติร้อยละ 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 ปลอ่ยกวาง ปลงให้ได้ ร้อยละ 90.2 ปัญหาที่ประสบในการจัดการความเครียด อันดับหนึ่ง คือ ขี้เกียจและง่วงนอนอยู่เสมอ ร้อยละ 73.4 เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัญหาการเรียน ปัญหาการจราจร ปัญหาสภาพแวดล้อม พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนการเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามปัญหาการสอบ การคบเพื่อน ความรัก ครอบครัว สุขภาพ ด้านการเงิน และด้านการงาน พบว่า มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ความเครียด, วิธีการจัดการความเครียด

Abstract

The purpose of this survey research is to study the level of students' stress, factors affecting their stress, and techniques and problems in managing stress. The sample group was 478 undergraduate students at King Mongkut's Institute of Technology North Bangkok. A questionnaire including a stress assessment test from the Mental Health Department was employed in the data collection. The results showed that most students encountered stress in normal level (51.43%). The first factor affecting their stress was being unable to complete reading tasks on time (89.7%), the second was worry that they could not handle tests (89.5%), The methods used most frequently to cope with stress were watching movies, listening to music and watching television (97.5%), followed by making their mind calm, accepting the situations and letting go (90.2%). The problems in managing stress were their laziness and drowsiness (73.4%). The students who had different personal characteristics, learning problems, traffic problems and environment problems did not have different amount of stress. The students who had problems in terms of examination, their relationship with friends and lovers, family, health, money and work, and those who did not have these problems had different amount of stress with a statistical level of 0.05.

Keywords : Stress, Stress Management

¹ รองศาสตราจารย์, ภาควิชามนุษยศาสตร์, คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชามนุษยศาสตร์, คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชามนุษยศาสตร์, คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดเกิดขึ้นได้จากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งหรือหลายปัจจัย เช่น การจราจรติดขัด ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อากาศเป็นพิษ อาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ภาวะความรู้สึกลดลง น้มน้ำขึ้นราคา ความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญเพราะทำให้ไม่มีความสุขกายสบายใจ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทางร่างกายตามมา เช่น นอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน กำเริบ โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคเรื้อรังกำเริบ โรคหอบหืดและมะเร็ง เป็นต้น บุคคลที่มีความเครียดมากจะมีผลทำให้การปฏิบัติงานลดลง คุณภาพของการตัดสินใจลดลง นอกจากนี้จะมีการตอบสนองทางพฤติกรรมและทางจิตขณะเครียด เช่น วิตกกังวล เบื่อหน่าย สับสน เสรีซึม ไม่พอใจในชีวิตและงาน เมื่อล้า ลักขโมย ดื่มสุรา เสพยาเสพติด ก่ออาชญากรรม ฯลฯ

ความเครียดของนักศึกษาอาจเกิดจากอาจารย์ เพื่อน ผู้ปกครอง ญาติ ผลการเรียนและค่าใช้จ่าย ซึ่งความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบและก่อนการประกาศผลการสอบ แม้จะทราบผลการสอบแล้วแต่ได้เกรดต่ำกว่าที่คาดหมายไว้ก็จะเกิดอาการเครียดได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียนและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง นักศึกษาบางคนต้องลาออกจากการเรียนกลางคันไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ ทำให้เสียเวลา ค่าใช้จ่าย และเสียอนาคต นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตาย ความเครียดจึงเปรียบเสมือนเพชรฆาตที่มาอย่างเงียบ ๆ บั่นทอนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และก่อให้เกิดความสูญเสียอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย นักศึกษาที่มีความเครียดจะพยายามจัดการกับความเครียดเพื่อผ่อนคลายให้ความเครียดทุเลาลงหรือพยายามขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไป เพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติ การจัดการกับความเครียดมีหลายวิธี บางวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสม แต่บางวิธีอาจทำให้ความเครียดทุเลาลงเพียงชั่วคราวแต่ส่งผลเสียในระยะยาวต่อผู้ใช้ การเลือกใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นโทษมากกว่าเป็นประโยชน์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือเป็นสถาบันการศึกษาที่ผลิตบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับมากที่สุดแห่งหนึ่ง นักศึกษาที่เรียนในสาขาดังกล่าวต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และความพยายามอย่างมากเพื่อให้สำเร็จการศึกษา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงระดับความเครียดของนักศึกษา และวิธีการจัดการความเครียดที่นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือนำมาใช้ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เสนอความคิดเห็นว่าต้องการให้สถาบันฯ ดำเนินการอย่างไร เพื่อช่วยเหลือให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดของตนได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญของประเทศชาติต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา
- 2) ศึกษาปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด
- 3) ศึกษาวิธีการจัดการความเครียด
- 4) ศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นในการจัดการความเครียด
- 5) เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และปัญหาหรือสาเหตุของความเครียดในแต่ละด้าน
- 6) ศึกษาข้อเสนอแนะของนักศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากสถาบันฯ ในการจัดการความเครียด

1.3 สมมติฐานของการวิจัย

- 1) นักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะ ระดับเกรดเฉลี่ย ภูมิฐานะเดิม การทำงานพร้อมกับการเรียน และสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกัน
- 2) นักศึกษาที่มีปัญหาหรือสาเหตุของความเครียดแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกัน

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด (stress) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายทั้งในด้านโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล [1]

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

Selye[1] อธิบายว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจเกิดขึ้น เรียกว่า General Adaptation Syndrome (GAS) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1) ระยะแสดงอาการตื่นตกใจ เป็นการตอบสนองต่อความเครียดในระยะแรกหลังจากที่ร่างกายได้รับสิ่งกระตุ้นที่เป็นอันตราย จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น ต่อมไทรอยด์ฮอร์โมนออกมาสู่กระแสโลหิตมากขึ้น ระยะที่แสดงอาการตื่นตกใจนี้จะใช้เวลาไม่นาน แต่ถ้าหากสิ่งที่มากระตุ้นนั้นเป็นอันตรายและคงอยู่นานจนรบกวนต่อการดำรงชีวิต อาจทำให้เสียชีวิตได้ในระยะนี้

2) ระยะต่อต้าน เป็นระยะที่บุคคลมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคาม กระบวนการต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นในระยะแรก เช่น ภาวะที่เลือดเข้มข้น การปล่อยฮอร์โมนของต่อมต่าง ๆ เข้าสู่กระแสเลือดจะมีอัตราลดลง แต่ยังคงสูงกว่าภาวะปกติของร่างกาย บุคคลจะแสดงอาการของความเครียดออกมาเล็กน้อย แต่ร่างกายจะอ่อนแอลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ซึ่ง Selye เรียกว่า Diseases of Adaptation โรคที่พบเสมอ ได้แก่ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หอบหืด และเป็นไข้ ซึ่งเป็นผลมาจากภูมิคุ้มกันบกพร่องไป

3) ระยะหมดกำลัง ถ้าสิ่งที่มากระตุ้นเป็นอันตราย มีความรุนแรงและคงอยู่เป็นเวลานาน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะอ่อนแอลง พลังงานที่สะสมไว้จะหมดไป ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลจะสูญเสียไป บุคคลจะเข้าสู่ระยะที่สาม คือ ระยะหมดกำลัง ร่างกายหมดแรง กลไกการปรับตัวล้มเหลว และอาจทำให้เสียชีวิตในที่สุด

2.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

มีผู้กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้หลายประการ ดังนี้

กิตติกร มีทรัพย์[2] ได้แบ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1) ปัจจัยด้านชีวภาพ หมายถึง การเจ็บป่วยทางกายที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ไม่เฉพาะกับผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อชุมชนด้วย เช่น การป่วยเป็นโรคเอดส์ และปัจจัยด้านชีวภาพอีกประการหนึ่งคือ อุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินเป็นอันมาก

2) ปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวไทยซึ่งมีแนวโน้มเป็นครอบครัวเดี่ยวสูงขึ้น โอกาสที่พ่อแม่ลูกจะได้พบปะกันน้อยลง ความรู้สึกอบอุ่นในจิตใจจึงเหลืออยู่น้อยหรือขาดหายไป

3) ปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียดค่อนข้างมาก โดยเฉพาะกลุ่มผู้ใช้แรงงานและเครือข่าย โดยกลุ่มผู้ใช้แรงงานจะได้รับผลกระทบในด้านของการปรับตัวให้เข้ากับงานและด้านชีวิตความเป็นอยู่ กลุ่มเครือข่าย เช่น พ่อ แม่ ลูก และญาติสนิท ต้องสูญเสียแรงงานหลักของครอบครัวไปส่วนหนึ่ง ขาดความอบอุ่นในครอบครัว

4) ปัจจัยด้านเทคโนโลยี ในยุคโลกาภิวัตน์ ความเจริญด้านเทคโนโลยีและข่าวสารในยุคปัจจุบันมีส่วนสำคัญที่ทำให้คนดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสะดวกสบายมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้คนเครียดมากขึ้น เช่น เด็กๆ ได้รับสื่อที่ก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น ชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันที่อิงกับเทคโนโลยีทำให้คนเครียดเพราะวิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากที่คุ้นเคย การเผชิญหน้ากับเทคโนโลยีใหม่ ๆ อันเป็นความทันสมัยของสังคม เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความเครียด หรือการซื้อของทางวัฒนธรรม แนวโน้มของความเครียดในลักษณะนี้จะเพิ่มมากขึ้นในอนาคต

รวีวรรณ นิเวศพันธุ์[3] ได้แบ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ดังนี้

1) พันธุกรรม ยีนส์ที่ได้รับจากพ่อแม่ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการหลังสารเคมีบางชนิดในสมองมีความผิดปกติทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ จึงมีความเครียดง่ายกว่าคนอื่น

2) สิ่งที่ได้มาจากกำเนิด เช่น ความพิการต่าง ๆ พุดไม่ชัด ดิถ้อง ทำให้เกิดปมด้อย

3) อายุ ช่วงอายุที่เครียดง่ายคือ ช่วงวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการปรับตัว จึงมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่ายและทนต่อความเครียดได้น้อย วัยรุ่นจะรับรู้ความล้มเหลวในเชิงหมดหวัง และตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่นโดยคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยตนได้

4) การเลี้ยงดูในวัยเด็ก ถ้าพบอุปสรรคโดยเฉพาะในช่วง 5-6 ปีแรก เช่น สูญเสียพ่อแม่ จะมีโอกาสซึมเศร้าได้มาก

5) สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สภาพครอบครัว หน้าที่การงาน ปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต ภาวะเศรษฐกิจ ความกังวลที่จะถูกออกจากงาน ภาวะอากาศร้อนหรือหนาวเกินไป เสียงที่ดังเกินไป ฯลฯ

6) โรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่รักษาไม่หาย ล้วนทำให้บุคคลนั้นเครียดง่ายกว่าปกติ

2.4 ระดับของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [4] ได้แบ่งระดับของความเครียดออกเป็น 5 ระดับ โดยการใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดที่กรมสุขภาพจิตจัดทำขึ้น จำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อเป็นอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงถึงสถานะเครียด และให้ผู้ตอบพิจารณาว่าใน 2 เดือนที่ผ่านมามีอาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึกดังกล่าว ในระดับไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อย ๆ หรือเป็นประจำ ซึ่งระดับอาการทั้ง 4 จะให้ค่าระดับคะแนนดังนี้

ไม่เคยเลย	= 0	เป็นครั้งคราว	= 1
เป็นบ่อย ๆ	= 2	เป็นประจำ	= 3

ค่าคะแนนรวมทั้ง 20 ข้อ ที่แต่ละคนตอบจะแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

ช่วงระดับคะแนน 0-5 หมายถึง มีความเครียดน้อยกว่าปกติ อาจเป็นเพราะบุคคลนั้นมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องต่อสู้ดิ้นรนในการดำเนินชีวิตเท่าใดนัก ชีวิตไม่มีเรื่องให้ตื่นเต้น บุคคลนั้นก็ไม่ค่อยมีความกระตือรือร้น

ช่วงระดับคะแนน 6-17 หมายถึง มีความเครียดในระดับปกติคือ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี สามารถปรับตัวปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ช่วงระดับคะแนน 18-25 หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย แสดงว่าอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจอยู่ ความเครียดระดับนี้อาจทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเล็กน้อยพอทนได้ สามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองโดยการพักผ่อนหย่อนใจก็จะรู้สึกดีขึ้น

ช่วงระดับคะแนน 20-29 หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง แสดงว่ากำลังมีปัญหาบางอย่างในชีวิตที่ยังหาทางแก้ไขไม่ได้ ทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด และถึงแม้จะพักผ่อนหย่อนใจแล้วก็ยังไม่หายเครียด ควรได้รับคำปรึกษาจากคลินิกคลายเครียด เพื่อฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

ช่วงระดับคะแนน 30-60 หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติมาก แสดงว่ากำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต หรือได้สะสมความเครียดเอาไว้มากจนเกินไปเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเรื้อรัง ความเครียดในระดับนี้นอกจากจะต้องฝึกเทคนิคการคลายเครียดแล้ว ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาต่อไปด้วย

2.5 วิธีการจัดการความเครียด

กฤษณนันท์ เครือวรรณ [5] สรุปว่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้น แต่ละบุคคลจะมีวิธีการจัดการความเครียดแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับระดับของความเครียด การรับรู้ ประสบการณ์ และสถานการณ์ ซึ่งอาจจำแนกวิธีการจัดการความเครียดได้ดังนี้

1) ด้านร่างกาย ได้แก่ การฝึกหายใจ การฝึกผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ โยคะ มวยจีน ออกกำลังกาย การฝังเข็ม การควบคุม

อาหาร การดื่มสุราและการสูบบุหรี่ การพักผ่อน การทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

2) ด้านความคิดและอารมณ์ ได้แก่ การสะกดจิต การทำจิตบำบัด การปรับเปลี่ยนความคิดเห็น การใช้จินตนาการ เป็นต้น

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กุลนารี สิริสาธิต และคณะ[6]ได้ศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 3 มีความเครียดสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาเหตุสำคัญที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด คือ เนื้อหาวิชาเรียนมีมากเกินไป ไม่มีสถานที่สำหรับพักผ่อน และมีความเบื่อหน่ายในบทเรียน

Jones R.W. [7] ได้ศึกษาการรับรู้ความเครียดในการเรียนของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในโรงเรียนมัธยมในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความเครียดสูงกว่านักเรียนชาย

3. วิธีดำเนินการวิจัย

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2) สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถาม 6 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด แบบสอบถามการจัดการความเครียดที่นักศึกษาใช้ แบบสอบถามปัญหาในการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นลักษณะคำถามแบบเลือกตอบ และข้อเสนอแนะของนักศึกษาทางด้านความต้องการบริการความช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากสถาบันในการจัดการความเครียด ซึ่งนักศึกษาสามารถเขียนตอบได้อย่างอิสระ

3) กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีและการจัดการอุตสาหกรรม และวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ปีการศึกษา 2546 จำนวน 478 คน

4) การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยติดต่ออาจารย์ผู้สอนทั้ง 5 คณะ เพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามแก่นักศึกษาและให้อาจารย์ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับจากการวิจัยแก่นักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยนักศึกษาไม่ต้องระบุชื่อนามสกุลในแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม และให้อาจารย์ผู้สอนเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ตอบเสร็จเรียบร้อยแล้วกลับคืนมาทันที

5) การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย (Mean) อธิบายตัวแปรที่ใช้การวิจัยในส่วนของทดสอบสมมติฐาน ใช้ t-test และ One-Way ANOVA เพื่อทดสอบตัวแปรอิสระ คือ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะ ระดับเกรดเฉลี่ย ภูมิลำเนาเดิม การทำงาน พร้อมกับการเรียน สถานภาพสมรส และปัญหาหรือสาเหตุของความเครียดในแต่ละด้าน กับตัวแปรตามคือระดับความเครียดของนักศึกษา โดยใช้ระดับนัยสำคัญที่ 0.01 และ 0.05 และรวบรวมความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะที่นักศึกษาต้องการให้สถาบันฯ จัดบริการให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่นักศึกษาในการจัดการกับความเครียด

4. ผลการวิจัย

1) ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 313 คน (65.5%) ส่วนใหญ่เป็นผู้มีอายุ 20 ปี ขึ้นไปจำนวน 317 คน (66.3%) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 242 คน (60.6%) สังกัดคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ จำนวน 134 คน (28.0 %) เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.00-2.99 จำนวน 324 คน (67.8%) มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตภาคกลาง จำนวน 222 คน (46.4%) ไม่ได้ทำงาน จำนวน 413 คน (86.4%) สถานภาพโสด จำนวน 469 คน (98.1%)

2) การวิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษา จากนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามในส่วนนี้ จำนวน 453 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มองว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปกติ รองลงมาคือ ระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ระดับสูงกว่าปกติมาก และระดับน้อยกว่าปกติ ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับความเครียดของนักศึกษา

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	ระดับความเครียด
0-5	4	0.88	น้อยกว่าปกติ
6-17	233	51.43	ปกติ
18-25	156	34.44	สูงกว่าปกติเล็กน้อย
26-29	34	7.51	สูงกว่าปกติปานกลาง
30 ขึ้นไป	26	5.74	สูงกว่าปกติมาก
รวม	453	100.00	

3) ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด จากการศึกษพบว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ กลัวอ่านหนังสือไม่ทัน (89.7%) กลัวทำข้อสอบไม่ได้ (89.5%) เนื้อหาวิชายาก (88.3%) อาจารย์สอนไม่เข้าใจ (84.9%) และผลการเรียนไม่ดี (80.8%)

4) วิธีการจัดการความเครียด วิธีการที่นักศึกษาใช้ในการจัดการความเครียดสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ดูหนัง ฟังเพลง ดูละครทีวี ดูตลก ดูฟุตบอล (97.5%) ทำจิตใจให้สงบ ยอมรับสถานการณ์ ปลดปล่อย ปลงให้ได้ (90.2%) และหาเพื่อนคุยหรือปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน อาจารย์ รุ่นพี่ ผู้อาวุโส (86.6%)

5) ปัญหาในการจัดการความเครียด เมื่อเกิดความเครียด นักศึกษาจะพยายามหาทางจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น แต่ในขณะเดียวกันนักศึกษาก็ประสบปัญหาในการจัดการความเครียดของตน โดยปัญหาที่นักศึกษามพบมากที่สุด 4 อันดับแรก คือ ขี้เกียจและง่วงนอนอยู่เสมอ (73.4%) ผู้ให้คำแนะนำไม่เข้าใจสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริง (67.2%) ไม่มีผู้ให้คำตอบที่ตรงกับปัญหา (62.3%) และสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ขาดความเงียบสงบ (64.0%)

6) ผลการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล และการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาที่มีปัญหาและไม่มีปัญหาในแต่ละด้าน แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียดของนักศึกษา

ปัจจัย	ผลการทดสอบ (P-Value)
1. อายุ	0.59
2. เพศ	0.93
3. ระดับชั้นปี	1.20
4. คณะที่ศึกษา	1.75
5. เกรดเฉลี่ย	0.51
6. ภูมิฐานะ	2.28
7. ทำงานพร้อมกับการเรียน	1.60
8. สถานภาพสมรส	0.52

ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $P = 0.05^*, 0.01^{**}$

5. อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1) ระดับความเครียดของนักศึกษา

จากการวิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จำนวน 233 คน (51.43%) มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ แต่ถ้าวรวมจำนวนนักศึกษาที่มีระดับความเครียดระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลางและระดับความเครียดสูงกว่าปกติมากเข้าด้วยกัน จะมีจำนวนถึง 216 คน (47.69%) ซึ่งมีจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมื่อนักศึกษาส่วนใหญ่จะมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติแต่ก็มีนักศึกษาจำนวนใกล้เคียงกันมีระดับความเครียดค่อนข้างสูง ทั้งนี้เพราะการเรียนการสอนในสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือส่วนใหญ่เป็นการเรียนในสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งค่อนข้างยาก ต้องใช้ความเข้าใจ ความขยันขันแข็งในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ นักศึกษาที่ไม่ตั้งใจเรียนอาจสอบไม่ผ่านหรือถูกให้ออกจากการศึกษาเนื่องจากเกรดเฉลี่ยไม่ถึงเกณฑ์ที่

สถาบัน ฯ กำหนด จึงทำให้นักศึกษามีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ

2) ปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด

จากผลการวิจัยที่พบว่าปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ กลัวอ่านหนังสือไม่ทัน (89.7%) กลัวทำข้อสอบไม่ได้ (89.5%) เนื้อหาวิชายาก (88.3%) อาจารย์สอนไม่เข้าใจ (84.9%) และผลการเรียนไม่ดี (80.8%) ซึ่งถ้าพิจารณาจะพบว่าปัญหาในกลุ่มเดียวกัน คือ เรื่องของการเรียน ทั้งนี้เพราะภาระงานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของวัยรุ่นก็คือ การศึกษาเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต ผู้ที่เรียนได้ดี ประสบความสำเร็จในการเรียนย่อมเกิดความภาคภูมิใจ และมีความหวังว่าตนจะมีอาชีพที่ดีในทางกลับกันผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนย่อมส่งผลให้เกิดความผิดหวัง ท้อแท้ คิดว่าอนาคตของตนจะมีคมน วัยรุ่นส่วนใหญ่จึงตั้งความหวังไว้ว่าตนจะต้องเรียนได้ดี เพื่ออนาคตที่ดีเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ความคาดหวังของครอบครัวก็เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดความกดดัน ครอบครัวส่วนใหญ่จะตั้งความหวังไว้ที่การเรียนของลูก ลูกที่มีผลการเรียนดีจะทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ ในทางกลับกันลูกที่มีผลการเรียนตกต่ำหรือเรียนไม่จบระดับปริญญาตรี ต้องออกจากสถานศึกษากลางคันจะทำให้พ่อแม่เสียใจอย่างมาก นักศึกษาจึงคาดหวังกับผลการเรียนของตนเช่นเดียวกัน ทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนและการสอบมากกว่าปัญหาอื่น ๆ

3) วิธีการจัดการความเครียดและปัญหาในการจัดการความเครียด

จากการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาพบว่า วิธีที่ใช้มากที่สุด อันดับหนึ่ง ได้แก่ ดูหนัง ฟังเพลง ดูละคร โทรทัศน์ ดูตลก ดูฟุตบอล (97.5%) อันดับสอง ได้แก่ ทำจิตใจให้สงบ ขอมรับสถานการณ์ ปล่อยวาง ปล่อยให้ได้ (90.2%) อันดับสาม ได้แก่ หาเพื่อนคุยหรือปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน อาจารย์ รุ่นพี่ ผู้อาวุโส (86.6%) ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมและสามารถลดความเครียดลงได้ ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล [8] ได้กล่าวถึงพัฒนาการในช่วงวัยรุ่นต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นว่าเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์พอสมควร และมีความสามารถที่จะ

แยกแยะว่าจะไร้อุทสาหะไรผิด จึงสามารถที่จะเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมแก่ตนเองได้ อาจมีบางคน que เลือกใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มสุรา การทำลายข้าวของ แต่ก็ มีจำนวนน้อยมาก (0.38% และ 0.09% ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jonathan Uroko Mbah [9] ที่ศึกษาความเครียดและวิธีการแก้ปัญหาของนักเรียนชาวไนจีเรียในสหรัฐอเมริกา ที่พบว่าวิธีการที่นักเรียนใช้ในการแก้ปัญหา ได้แก่ การออกกำลังกาย พุดคุยกับเพื่อน การดูโทรทัศน์ การทำตัวให้สนุกสนาน การสวมดนตรี เป็นต้น

ปัญหาที่นักศึกษาพบมากที่สุดในการจัดการความเครียดของตนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากตนเอง คือ ขี้เกียจและง่วงนอน อยู่เสมอ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสามารถวิเคราะห์ข้อเสียและยอมรับในสิ่งที่ เป็นได้ซึ่งสอดคล้องกับวุฒิภาวะตามวัยของตน ดังกล่าวข้างต้น

4) ผลการทดสอบสมมติฐาน

จากผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ชั้นปี คณะ ระดับเกรดเฉลี่ย ภูมิลำเนา การทำงานพร้อมกับการเรียน และสถานภาพสมรส พบว่านักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ดังกล่าวแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะเมื่อนักศึกษาได้เข้ามาศึกษาในสถาบัน ฯ ก็จะอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมเดียวกัน สาขาวิชาเรียนมีความคล้ายคลึงกัน คือ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และถูกหล่อหลอมด้วยวัฒนธรรมขององค์กรเดียวกัน ดังที่กริช สืบสนธิ์ [10] กล่าวว่า วัฒนธรรมองค์กรมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามปัญหาต่าง ๆ พบว่า นักศึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับการสอบ ได้แก่ กลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ ปัญหาความรัก ได้แก่ ทะเลาะกับคนรัก ปัญหาครอบครัว ได้แก่ ทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว ปัญหาสุขภาพกาย ได้แก่ การมีโรคประจำตัว ปัญหาด้านการเงิน ได้แก่ รายได้ไม่พอใช้และมีหนี้สิน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัญหาด้านต่าง ๆ
กับระดับความเครียดของนักศึกษา

ปัจจัย	ผลการทดสอบ		
	ไม่มี	0.05	0.01
1. ปัญหาการเรียน			
1.1 เนื้อหาวิชายาก	ไม่มี		
1.2 อาจารย์สอนไม่เข้าใจ	ไม่มี		
1.3 ผลการเรียนไม่ดี	ไม่มี		
1.4 ทำโครงการ (project) ไม่ผ่าน	ไม่มี		
2. ปัญหาการสอบ			
2.1 กลัวว่าจะอ่านหนังสือไม่ทัน		0.05	
2.2 กลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ได้		0.05	
3. ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน			
3.1 ทะเลาะกับเพื่อน			0.01
3.2 เพื่อนขุยเสียงดังทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง			0.01
3.3 เพื่อนนินทาหลัง			0.01
4. ปัญหาความรัก			
4.1 หาแฟนไม่ได้			0.01
4.2 ทะเลาะกับแฟน		0.05	
4.3 มีคนมาชอบแต่ตนเองไม่ชอบ	ไม่มี		

มีระดับความเครียดแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่มีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักศึกษาที่มีปัญหา ทะเลาะกับเพื่อน เพื่อนขุยเสียงดังทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง เพื่อนนินทาหลัง ไม่มีคนรัก ใช้เงินไม่คุ้มค่า มีงานมาก และมีผู้ควบคุมงานอย่างใกล้ชิด มีความเครียดแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่มีปัญหา เหล่านี้ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักศึกษาที่มีปัญหาดังกล่าวมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่ไม่มีปัญหาจะเห็นได้ว่าปัญหาดังกล่าวเกี่ยวข้องกับทุกด้านของการดำรงชีวิตประจำวันของนักศึกษา เช่น ด้านการเรียน การสอบเพื่อน คนรัก สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว การงาน การเงิน และสุขภาพ เนื่องจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้หากบุคคลนั้นรับรู้ว่าคุณมีปัญหา ในขณะที่บุคคลที่รับรู้ว่าคุณไม่มีปัญหาดังกล่าวจะไม่เกิดความเครียด นักศึกษาที่รับรู้ว่าคุณมีปัญหาดังกล่าวจึงมีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่ไม่มีปัญหา

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัญหาด้านต่าง ๆ
กับระดับความเครียดของนักศึกษา

ปัจจัย	ผลการทดสอบ		
	ไม่มี	0.05	0.01
5. ปัญหาครอบครัว			
5.1 บิดามารดาแยกกันอยู่	ไม่มี		
5.2 บุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย	ไม่มี		
5.3 ทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว		0.05	
6. ปัญหาสุขภาพกาย			
6.1 มีโรคประจำตัว		0.05	
6.2 มีความพิการทางกาย	ไม่มี		
7. ปัญหาด้านการเงิน			
7.1 รายได้ไม่พอใช้		0.05	
7.2 ใช้เงินไม่คุ้มค่า			0.01
7.3 มีหนี้สิน		0.05	
8. ปัญหาการจราจร			
8.1 รถติด	ไม่มี		
8.2 ไม่ค่อยมีรถโดยสารประจำทาง	ไม่มี		
8.3 ที่พักอยู่ไกลสถาบันฯ	ไม่มี		
9. ปัญหาด้านการงาน			
9.1 ต้องทำงานด้วยเรียนด้วย			0.01
9.2 มีงานมาก	ไม่มี		
9.3 มีผู้ควบคุมงานอย่างใกล้ชิด			0.01

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการจัดการความเครียดของนักศึกษา

1) ผู้เกี่ยวข้องควรพยายามหาทางแก้ไขปัญหที่ทำให้ นักศึกษาเกิดความเครียด ในปัญหาที่สำคัญ คือ ปัญหาการสอบ ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ปัญหาความรัก และปัญหาการเงิน

2) ผู้เกี่ยวข้องควรพยายามให้คำแนะนำเพื่อให้นักศึกษา หลีกเลี่ยงวิธีการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเบียร์ ดื่มเหล้า หนีออกจากบ้าน ไปอยู่กับเพื่อน เป็นต้น

3) ผู้เกี่ยวข้องควรพยายามขจัดปัญหาในการจัดการ ความเครียดที่นักศึกษาระบุ เช่น อาจารย์ที่ปรึกษาต้องมีเวลาว่าง ให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าพบเพื่อปรึกษาหารือเรื่องต่าง ๆ หรือ มีโอกาสพูดคุยได้มากขึ้น มีเจ้าหน้าที่ให้บริการช่วยเหลือ นักศึกษาเพิ่มขึ้น อาจจัดบุคลากร โดยเฉพาะนักจิตวิทยาหรือนัก เน้นแนะการศึกษาที่มีความเข้าใจปัญหา รับฟังปัญหาและให้ คำปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาได้ ส่งเสริมให้นักศึกษามีความมั่นใจ ว่าปัญหาที่เล่าให้ฟังจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่ซ้ำเติม นักศึกษา แนะนำในเรื่องการสร้างวินัยในตนเอง โดยเฉพาะการ รู้จักแบ่งเวลา การใช้เงิน และความกล้าแสดงออก

4) ผู้มีส่วนช่วยเหลือในการจัดการความเครียดของนักศึกษา ควรเป็นอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ที่ปรึกษา นอกจากนี้ ควรเป็นนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ แพทย์ และเพื่อน นักศึกษา

5) สถาบันฯ ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีส่วนร่วมใน กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลและความตึงเครียดลง เช่น จัดให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันทุกคณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมด้านสันทนาการ เช่น จัดประกวดดนตรี จัดแข่งขันกีฬา จัดทัศนศึกษานอกสถานที่ เปิดเพลงใน โรงอาหารเพื่อคลายเครียด จัดสัมมนาหรือฝึกอบรมที่เปิด โอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น รู้จักคนกลุ่มใหม่ที่มี ความคิดตรงกัน เพิ่มสถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้มากขึ้น มี บริเวณสำหรับกิจกรรมสันทนาการและกีฬาอย่างเพียงพอแก่ จำนวนนักศึกษา อาจารย์ไม่ควรไถ่ถามนักศึกษามากเกินไป ขณะสอนไม่สร้างบรรยากาศที่กดดันนักศึกษา และควรมี แนวทางช่วยเหลือนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของสถาบันฯ

6.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยในอนาคตเกี่ยวกับการทดลองเพื่อศึกษาผล ของการใช้วิธีการจัดการความเครียดแต่ละวิธี ที่นักศึกษานำไป บ่อย ๆ เช่น วิธีการดูหนัง ฟังเพลง ดูละครโทรทัศน์ ดูตลก ดู ฟุตบอล วิธีทำจิตใจให้สงบหรือทำสมาธิ วิธีการหาเพื่อนคุย หรือปรึกษาคนอื่น

2) ควรแยกกลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษา เช่น นักศึกษาที่สถาบัน เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และสถาบันเทคโนโลยี พระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปรารังนบุรี เพราะอาจมีตัวแปรที่ ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดแตกต่างกัน

3) ควรมีการศึกษายกย่องที่เป็นอยู่และบทบาทที่นักศึกษา คาดหวังของบุคคลรอบข้าง ที่จะมีส่วนช่วยในการจัดการ ความเครียดของนักศึกษา ซึ่งบุคคลรอบข้างเหล่านั้น ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน เจ้าหน้าที่เพื่อนนักศึกษา และ นักศึกษารุ่นพี่

7. สรุป

บทความวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาของสถาบัน เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือส่วนใหญ่มีระดับ ความเครียดอยู่ในระดับปกติ และเกือบครึ่งหนึ่งมีระดับ ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ปัญหาที่ทำให้นักศึกษาเกิด ความเครียดมากที่สุด ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับการสอบ วิธีการ จัดการความเครียดที่นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เป็นวิธีพักผ่อนหย่อน ใจด้วยตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ฯลฯ แม้ว่า นักศึกษาจะพยายามจัดการกับความเครียดของตนแต่ก็ประสบ ปัญหาในการจัดการความเครียด คือ รู้สึกว่าตนเองขี้เกียจและ ง่วงนอนอยู่เสมอ ผู้ให้คำแนะนำไม่เข้าใจสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จริง และจากผลการวิจัยยังพบว่านักศึกษาที่มีปัญหาด้านการ สอบ ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างคนรอบข้าง ปัญหา ด้านการเงิน ปัญหาสุขภาพและปัญหาการงานมีความเครียด แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่มีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 สิ่งที่นักศึกษาต้องการให้สถาบันฯ ให้ความช่วยเหลือได้แก่ ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีกิจกรรมร่วมกัน และจัดให้มีสถานที่ พักผ่อนหย่อนใจสำหรับนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- 1 Seyle, H. The Stress of Life. New York: cGraw-Hill, 1976.
- 2 กิติกร มีทรัพย์. พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด : ทบทวนองค์ความรู้สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.
- 3 รวิวรรณ นิเวศพันธุ์. “ความเครียดกับการดูแลตนเองในยุค IMF”. จุลสารจุฬารัตน์. (ปีที่ 16 ฉบับที่ 4 เมษายน 2541) : 7-10.
- 4 กรมสุขภาพจิต. การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
- 5 กฤษณนันท์ เครือวรรณ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตสาขาสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- 6 กุลนารี สิริสาลี และคณะ. “ความเครียดของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล”. วารสารเทคนิคการแพทย์แห่งประเทศไทย. (ปีที่ 17 ฉบับที่ 3 ธันวาคม 2532) : 157-160.
- 7 Jones R.W. Gender - Specific Differences in the Perceived Antecedents of Academic Stress. Psychol Rep. Vol.72 (2), 1993, pp. 739-743.
- 8 ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2530.
- 9 Jonathan Uroko Mbah. Coping With Stress: Nigerian Students in America. Dissertation Abstracts International 1985, <http://thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>.
- 10 กริช สืบสนธิ์. สร้างวัฒนธรรมในห้องคำกร สร้างวิถีทางสู่ความเป็นเลิศ. กรุงเทพฯ : เอช-เอน การพิมพ์, 2535.