

ความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี

Stress and Anxiety of Thonburi University Students

ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล

หมวดศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยธนบุรี

E-mail: pairatmath27@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี จำนวน 350 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีชั้นภูมิ โดยใช้คณะวิชาเป็นชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามความเครียด ความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.948 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการทดสอบที

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง และมีวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลจำแนกตามคณะวิชา พบว่า นักศึกษาที่เรียนในคณะวิชาที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่นักศึกษามีระดับความวิตกกังวล และมีวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ความเครียด / ความวิตกกังวล / การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล

Abstract

The purposes of this survey research were to study and to compare the level of stress, the level of anxiety, and stress and anxiety management of Thonburi University students. Sampling group was 350 students. These samples were selected by stratified random sampling from faculty. Tools for studying were a constructed questionnaire with reliability of 0.948. The questionnaire consisted of the questions about stress, anxiety, and the method of stress and anxiety management. Statistics for data analysis were mean, standard error of mean, analysis of variance, and t-test.

The results from this study showed that students' stress was in moderate level. Students' anxiety was in moderate level. Students' stress and anxiety management was in moderate level. When compare the level of stress, the level of anxiety, and stress and anxiety management of students, it was found that there was no significant difference of the level of stress in faculty. The students which had different faculty had the difference of the level of anxiety and stress and anxiety management with statistical significant at 0.05 level.

Keyword : Stress / Anxiety / Stress and Anxiety Management

1. บทนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 [1] ได้ให้สถานศึกษาจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การศึกษาในระดับอุดมศึกษา ได้เปิดโอกาสให้นักศึกษามีความเป็นอิสระในการเรียนรู้ นักศึกษาจะต้องรู้จักศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ซึ่งต่างจากการศึกษาในโรงเรียนที่มีครูคอยเป็นผู้ให้คำปรึกษา นักศึกษาที่ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมของสถาบันได้ ย่อมสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ แต่ถ้านักศึกษาปรับตัวไม่ได้ก็มักมีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ เกิดความท้อแท้ หมดหวัง เบื่อหน่าย และวิตกกังวล ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี เพื่อนำผลการวิจัยมาพัฒนาให้นักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ เก่ง และมีคุณธรรม

2. วัตถุประสงค์การศึกษา

2.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี

2.2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรีจำแนกตามคณะวิชา

3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

3.1 ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายในและ

ภายนอก ร่างกาย เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายทั้งในด้านโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม [2]

Wallace [3] ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 ประการ ดังนี้

1) สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง ได้แก่ โครงสร้างของร่างกาย สภาวะทางสรีรวิทยา ระดับพัฒนาการ และการรับรู้ของบุคคล

2) สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม แบ่งเป็น 2 สาเหตุคือ ภายในครอบครัว เช่น ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การโต้เถียงกัน การอิฉาธิษษา การเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว และจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมภายนอก เช่น การไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การศึกษาต่อ เป็นต้น

ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น จะมีระดับมากหรือน้อยรุนแรงหรือไม่รุนแรงขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคาม สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ [4] ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1) ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลานาน เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

2) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวลหรือความกลัว ฯลฯ ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่รุนแรง

จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3) ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแทบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกาย หรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

3.2) ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ภาวะที่เกิดความตึงเครียดในจิตใจ หวาดหวั่น กลัว มีผิงสังหรณ์หรือคาดคิดถึงแต่สิ่งที่เป็นอันตราย มักเกิดร่วมกับอาการทางร่างกายจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก ปากแห้ง เป็นต้น [5] อีกทั้งเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย

ลักษณะ มุลศรี [6] ได้สรุปสาเหตุที่ทำให้คนเรากเกิดความวิตกกังวล ดังนี้

1) ปัจจัยทางด้านสรีระ แนวคิดนี้มีความเชื่อว่า สรีระของคนเรานั้นไวต่อการรับรู้ ซึ่งมีผลมาตั้งแต่เด็กแรกเกิด จากการที่เด็กไวต่อการรับรู้ ก็ส่งผลต่อการเป็นวัยรุ่นที่มีอาการกระวนกระวายมากกว่าปกติ ทำให้นำไปสู่ความวิตกกังวลได้ง่ายขึ้น

2) ปัจจัยทางด้านการศึกษา เช่น การที่เด็กได้รับประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจในสภาพแวดล้อมมาก่อน ก็จะมีความวิตกกังวลเมื่อจะต้องเผชิญสถานการณ์เช่นนั้นอีกครั้ง

สุวนิชย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว [7] กล่าวว่า ความวิตกกังวลไม่สามารถกำหนดระดับได้แน่ชัด ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและ

เหตุการณ์ที่มากระทบ โดยทั่วไปแบ่งระดับความวิตกกังวลเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1) ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย (Mild Anxiety) มีผลทำให้บุคคลตื่นตัวขึ้น ทำทางกระชับกระเฉงดี ว่องไวดี มีการรับรู้ดีขึ้น การจดจำมากขึ้น ความสามารถในการเรียนรู้และการแก้ปัญหาดีขึ้น รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวบุคคล

2) ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) มีผลให้ประสาทสัมผัส และการรับรู้แคบลง ความสนใจน้อยลง เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเพิ่มขึ้น

3) ความวิตกกังวลระดับสูง (Severe Anxiety) ระดับนี้พลังงานจะเพิ่มขึ้นมาก ทำให้บุคคลไม่อยู่นิ่ง ลูกตุ้มลูกกลนมากขึ้น อาจจะมีพุดมากและเร็วขึ้น หรือตรงกันข้ามอาจจะพุดไม่ออกเลย หงุดหงิด ครุ่นคิดในรายละเอียดมากเกินไป ความสามารถในการแก้ปัญหาลดน้อยลง และทำงานได้ไม่เต็มสมรรถภาพ เกิดความสับสนบ่อยครั้ง พฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อป้องกันตนเองมีมากขึ้น ซึ่งเป็นระยะที่บุคคลต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4) ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Panic Anxiety) เป็นภาวะที่เรียกได้ว่าตื่นกลัวสุดขีด ทำให้บุคคลมีพลังงานเกิดขึ้นมากที่สุด และจะสามารถทำสิ่งที่ยามปกติหรือบุคคลปกติทั่วไปทำไม่ได้ เช่น มีพลังมากเกินไปหรือในทางตรงข้าม บางรายอาจหมดสติไปก็ได้

4. วิธีดำเนินการศึกษา

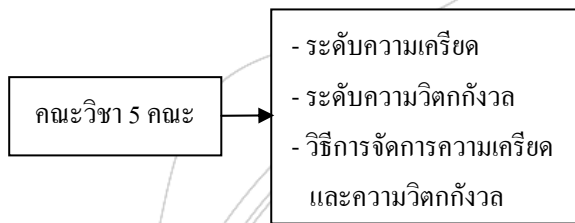
4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 3,856 คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรีจำนวน 350 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีชั้นภูมิ (Stratified Simple Random Sampling) โดยใช้คณะวิชาเป็นชั้นภูมิ แบ่งเป็นนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์จำนวน 89 คน คณะบริหารธุรกิจจำนวน 146 คน คณะวิทยาศาสตร์และ

เทคโนโลยีจำนวน 40 คน คณะบัญชีจำนวน 35 คน และบัณฑิตวิทยาลัยจำนวน 40 คน

4.2 กรอบแนวคิดในการศึกษา

ในการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรีจำแนกตามคณะวิชา ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดดังแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1: กรอบแนวคิดในการศึกษา

4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม โดยในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทำการทดสอบล่วงหน้า (Try Out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 30 คนเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของคำถาม และนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach [8] ซึ่งพบว่าแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.948

4.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขมาสอบถามกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 4 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์และประมวลผลทางสถิติต่อไป

4.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ระดับความเครียด ความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลด้วยค่าเฉลี่ย (\bar{y}_{st}) ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (S.E. (\bar{y}_{st})) และแปลผลค่าเฉลี่ยด้วยเกณฑ์แสดงดังตารางที่ 1 - 2

ตารางที่ 1: การแปลผลค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดและความวิตกกังวล

ค่าเฉลี่ย	ระดับความเครียดและความวิตกกังวล
2.51 – 3.00	รุนแรง
1.51 – 2.50	สูง
0.51 – 1.50	ปานกลาง
0.00 – 0.50	ต่ำ

ตารางที่ 2: การแปลผลค่าเฉลี่ยของวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล

ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
3.51 – 4.00	มากที่สุด
2.51 – 3.50	มาก
1.51 – 2.50	ปานกลาง
0.51 – 1.50	น้อย
0.00 – 0.50	น้อยที่สุด

เปรียบเทียบระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลจำแนกตามคณะวิชา เพื่อทดสอบสมมติฐานว่า นักศึกษาที่เรียนในคณะวิชาที่แตกต่างกัน มีระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลแตกต่างกัน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) และเปรียบเทียบระดับความเครียดกับความวิตกกังวลจำแนกตามคณะวิชาด้วยการทดสอบที (t-test)

5. ผลการศึกษา

5.1 ระดับความเครียดของนักศึกษา

การศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรีมีความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{y}_{st} = 1.30$, S.E. (\bar{y}_{st}) = 0.06) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อาการที่นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง ได้แก่ นักศึกษารู้สึกตื่นเต้นตกใจเมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบ มีอาการ

นอนไม่หลับ มีอาการเจริญอาหารบ่อย ปวดศีรษะข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง รู้สึกหงุดหงิด และโกรธง่าย รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 3

5.2 ระดับความวิตกกังวลของนักศึกษา

การศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรีมีความวิตกกังวลโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{y}_{st} = 1.26$, $S.E.(\bar{y}_{st}) = 0.06$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อาการที่นักศึกษามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง ได้แก่ นักศึกษารู้สึกกลัวการสอบ เกรงว่าจะทำข้อสอบได้ไม่ดี และกังวลต่องานเมื่อทำไม่สำเร็จหรือส่งไม่ทันตามกำหนด รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4

5.3 วิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา

การศึกษาวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรีมีการปฏิบัติเพื่อจัดการความเครียดและความวิตกกังวลโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{y}_{st} = 2.25$, $S.E.(\bar{y}_{st}) = 0.05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า วิธีการที่นักศึกษามีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เล่นดนตรี เกม ดูหนัง หรือฟังเพลง ให้กำลังใจกับตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น พยายามมองปัญหาด้วยความรอบคอบ และมีสติ รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 5

ตารางที่ 3: แสดงค่าเฉลี่ย ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย และระดับความเครียดโดยภาพรวม

อาการของความเครียด	\bar{y}_{st}	$S.E.(\bar{y}_{st})$	ระดับความเครียด
1. รู้สึกตื่นเต้น ตกใจเมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบ	1.74	0.07	สูง
2. มีอาการนอนไม่หลับ	1.58	0.06	สูง
3. มีอาการเจริญอาหารบ่อย	1.54	0.07	สูง
4. ปวดศีรษะข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง	1.53	0.06	สูง
5. รู้สึกหงุดหงิด และโกรธง่าย	1.52	0.06	สูง
6. มีอาการปากแห้ง หรือคอแห้ง	1.34	0.07	ปานกลาง
7. รู้สึกไม่สบาย และเจ็บป่วยบ่อย	1.33	0.06	ปานกลาง
8. รู้สึกอึดอัด และคับข้องใจ	1.33	0.06	ปานกลาง
9. รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง และไม่กระปรี้กระเปร่า	1.29	0.06	ปานกลาง
10. รู้สึกเศร้า และท้อแท้ต่อการศึกษาในมหาวิทยาลัย	1.25	0.06	ปานกลาง
11. มีอาการปวด เกร็ง หรือกล้ามเนื้อตึง	1.24	0.06	ปานกลาง
12. มีอาการเบื่ออาหารบ่อย	1.15	0.06	ปานกลาง
13. รู้สึกมีความสับสน และหัวน้ไขว้	1.12	0.06	ปานกลาง
14. รู้สึกมีความกระวนกระวายใจตลอดเวลา	1.06	0.05	ปานกลาง
15. มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารในช่วงการสอบ	0.97	0.06	ปานกลาง
16. ชอบเก็บตัว แยกตัว และไม่พบปะผู้คน	0.80	0.06	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	1.30	0.06	ปานกลาง

ตารางที่ 4: แสดงค่าเฉลี่ย ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวล โดยภาพรวม

อาการของความวิตกกังวล	\bar{y}_{st}	$S.E.(\bar{y}_{st})$	ระดับความวิตกกังวล
1. รู้สึกกลัวการสอบ เกรงว่าจะทำข้อสอบได้ไม่ดี	1.79	0.08	สูง
2. กังวลต่องาน เมื่อทำไม่สำเร็จ หรือส่งไม่ทันตามกำหนด	1.68	0.07	สูง
3. รู้สึกกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังจะไม่เป็นจริง	1.49	0.06	ปานกลาง
4. รู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	1.47	0.06	ปานกลาง
5. รู้สึกต้องระมัดระวังเมื่อต้องเข้าสังคม	1.46	0.06	ปานกลาง
6. รู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	1.39	0.06	ปานกลาง
7. รู้สึกกังวลว่าตัวเองมีบุคลิกภาพไม่ดี ไม่มีเสน่ห์	1.31	0.07	ปานกลาง
8. รู้สึกถูกรบกวนด้วยความคิดและเสียงจากคนรอบข้าง	1.29	0.06	ปานกลาง
9. รู้สึกถูกกดดันจากสภาพหรือผู้คนรอบข้าง	1.26	0.07	ปานกลาง
10. รู้สึกกลัวเมื่อมีกมลภาวะอากาศเพราะกลิ่นและตัดสินใจช้า	1.23	0.06	ปานกลาง
11. รู้สึกประหม่อมเมื่อต้องเข้าสังคมกับคนจำนวนมาก	1.16	0.06	ปานกลาง
12. รู้สึกกังวลและไม่พึงพอใจในสิ่งที่มีและเป็นอยู่	1.09	0.06	ปานกลาง
13. พยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาและความยุ่งยาก	1.07	0.06	ปานกลาง
14. รู้สึกไม่เป็นที่รู้จักของอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษา	0.96	0.06	ปานกลาง
15. รู้สึกไม่ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน รุ่นพี่ หรือรุ่นน้อง	0.92	0.05	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	1.26	0.06	ปานกลาง

ตารางที่ 5: แสดงค่าเฉลี่ย ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติเพื่อจัดการความเครียดและความวิตกกังวล โดยภาพรวม

วิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล	\bar{y}_{st}	$S.E.(\bar{y}_{st})$	ระดับการปฏิบัติ
1. เล่นดนตรี เกม ดูหนัง หรือฟังเพลง	2.99	0.05	มาก
2. ให้กำลังใจกับตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น	2.60	0.05	มาก
3. พยายามมองปัญหาด้วยความรอบคอบ และมีสติ	2.59	0.05	มาก
4. เตรียมพร้อมที่จะตั้งรับกับสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด	2.46	0.05	ปานกลาง
5. เดินทางท่องเที่ยว ซัปปิ้ง หรือออกกำลังกาย	2.33	0.05	ปานกลาง
6. ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	2.22	0.06	ปานกลาง
7. ปรึกษานักคนที่ไว้วางใจ	2.15	0.05	ปานกลาง
8. ลดความต้องการและเป้าหมายในสิ่งที่มุ่งหวังไว้	2.05	0.05	ปานกลาง
9. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ	1.90	0.06	ปานกลาง
10. ร้องไห้คนเดียว	1.22	0.06	น้อย
เฉลี่ยรวม	2.25	0.05	ปานกลาง

5.4 การเปรียบเทียบระดับความเครียด และระดับ

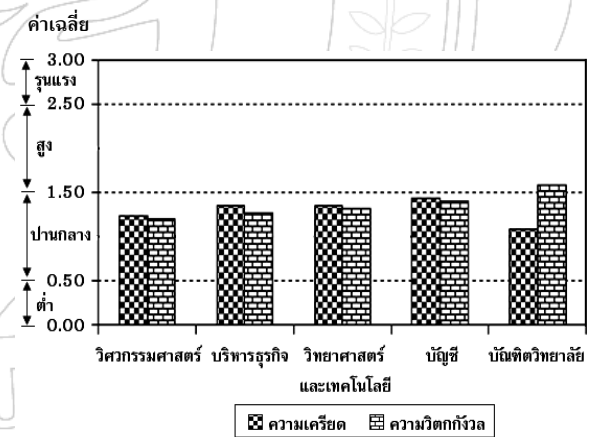
ความวิตกกังวลของนักศึกษาจำแนกตามคณะวิชา

การศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามคณะวิชา พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษาที่เรียนในคณะวิชาที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ($F = 2.077, p\text{-value} = 0.083$) โดยที่นักศึกษาทุกคณะวิชาที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ นักศึกษาคณะบัญชีมีอัตราการปวดศีรษะข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้างมากกว่านักศึกษาคณะอื่น แต่นักศึกษาคณะนิติศาสตร์มีอัตราการปวดศีรษะข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้างน้อยกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะบัญชี และคณะบริหารธุรกิจมีอาการปากแห้งหรือคอแห้งมากกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีอาการเบื่ออาหารบ่อยมากกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษาคณะบัญชีและคณะบริหารธุรกิจมีอาการเบื่ออาหารบ่อยใกล้เคียงกัน และมากกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษาคณะนิติศาสตร์มีอัตราการรู้สึกหงุดหงิด โกรธง่าย รู้สึกอึดอัด คับข้องใจ รู้สึกตื่นเต้น ตกใจเมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบน้อยกว่านักศึกษาคณะอื่น

การศึกษาเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาจำแนกตามคณะวิชา พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษาที่เรียนในคณะวิชาที่แตกต่างกันมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 2.733, p\text{-value} = 0.029$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะบริหารธุรกิจมีอาการรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเองน้อยกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษาคณะนิติศาสตร์มีการพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาและความยุ่งยาก ความรู้สึกกังวลและไม่พึงพอใจในสิ่งที่มีและเป็นอยู่มากกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษาคณะนิติศาสตร์มีอัตราการรู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบ

มากกว่าคณะอื่น นักศึกษาคณะบัญชีและคณะบริหารธุรกิจมีอาการรู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบใกล้เคียงกันและมากกว่านักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นักศึกษาคณะนิติศาสตร์มีอัตราการรู้สึกต้องระมัดระวังเมื่อต้องเข้าสังคมมากกว่านักศึกษาคณะอื่น

เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดกับความวิตกกังวลของนักศึกษาจำแนกตามคณะวิชา พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและคณะนิติศาสตร์มีระดับความเครียดและความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมีระดับความเครียดสูงกว่าระดับความวิตกกังวล นักศึกษาคณะนิติศาสตร์มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง และสูงกว่าระดับความเครียด ส่วนนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะบัญชีมีระดับความเครียดและระดับความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน รายละเอียดแสดงดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2: ระดับความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาจำแนกตามคณะวิชา

5.5 การเปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลจำแนกตามคณะวิชา

การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาจำแนกตามคณะวิชา พบว่า

โดยภาพรวมนักศึกษาที่เรียนในคณะวิชาที่แตกต่างกันมีวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 3.204$, $p\text{-value} = 0.013$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ในการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล นักศึกษามัณฑิตวิทยาลัยและคณะวิศวกรรมศาสตร์มีระดับการปฏิบัติในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์มีระดับการปฏิบัติในการเดินทางท่องเที่ยว ซ้อมปั้ง หรือออกกำลังกายพักผ่อนน้อยกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษามัณฑิตวิทยาลัยและคณะบัญชีมีระดับการปฏิบัติในการร้องไห้คนเดียวมากกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษาคณะบัญชีและคณะบริหารธุรกิจมีระดับการปฏิบัติในการปรึกษานักคนที่ไว้วางใจมากกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษามัณฑิตวิทยาลัยและคณะบริหารธุรกิจมีระดับการปฏิบัติในการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบมากกว่านักศึกษาคณะอื่น

6. สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

งานวิจัยนี้สามารถนำมาสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้ จากการศึกษาค้นคว้า โดยภาพรวมนักศึกษามีความเครียดและความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนราธร ศรีประสิทธิ์ [9] ที่พบว่า เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีอาการของความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีบางสถานการณ์ที่นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง คือ นักศึกษารู้สึกตื่นเต้นตกใจเมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบ นักศึกษามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง คือ นักศึกษารู้สึกกลัวการสอบ เก่งว่าจะทำข้อสอบได้ไม่ดี ทั้งนี้การศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทำให้นักศึกษาต้องค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ นักศึกษาที่ไม่ตั้งใจเรียนอาจสอบไม่ผ่าน ทำให้ต้องเรียนซ้ำรายวิชาเดิม ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่ง

สอดคล้องกับงานวิจัยของมานพ ชูนิลและคณะ [10] ที่พบว่า ปัจจัยที่ทำให้ นักศึกษาเกิดความเครียดสูงสุด 3 อันดับแรก คือ กลัวอ่านหนังสือไม่ทัน กลัวทำข้อสอบไม่ได้ และความยากของเนื้อหาวิชา นอกจากนี้ Lazarus [11] ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับตัวบุคคล โดยธรรมชาติวัยรุ่นเป็นวัยที่สนุกสนานร่าเริง มีความคิดสร้างสรรค์ ต้องการอิสระ และมีความรับผิดชอบในระดับต้น แต่เมื่ออยู่ในภาวะที่มีความกดดัน ต้องรับผิดชอบสูงขึ้นก็จะส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้

จากการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติเพื่อจัดการความเครียดและความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง สิ่งที่นักศึกษามีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เล่นดนตรี เกม ดูหนัง หรือฟังเพลง ให้กำลังใจกับตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น และพยายามมองปัญหาด้วยความรอบคอบ และมีสติ สอดคล้องกับงานวิจัยของมานพ ชูนิลและคณะ [10] และวงศ์พรรณ มลารัตน์ [12] ที่พบว่า พฤติกรรมในการแก้ปัญหาความเครียดที่ใช้กันมาก ได้แก่ ดูหนัง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ทำจิตใจให้สงบ ยอมรับสถานการณ์ และพูดคุยปรึกษาเพื่อน

เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล จำแนกตามคณะวิชา พบว่า นักศึกษาที่เรียนในคณะวิชาที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ นักศึกษามีระดับความวิตกกังวล และมีวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลแตกต่างกัน นอกจากนี้ นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมีระดับความเครียดสูงกว่าระดับความวิตกกังวล นักศึกษามัณฑิตวิทยาลัยมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง และสูงกว่าระดับความเครียด ทั้งนี้เป็นเพราะวัฒนธรรมขององค์กร ประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการทำงาน มีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล [13]

ความเครียดและความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องก่อให้เกิดผลเสียหลายเสมอไป ความเครียดในระดับน้อยถึงปานกลาง จะกระตุ้นให้คนพยายามทำการต่อสู้เพื่อขจัดความเครียด และความวิตกกังวล ผลก็คือส่งเสริมให้บุคคลนั้นเข้มแข็ง มีความอดทน สามารถที่จะเอาชนะอุปสรรค หรือปัญหาขุ่นยากได้ เช่น นักศึกษากลัวว่าจะมีผลสอบไม่ดี จึงตั้งใจเรียน มีความขยันหมั่นเพียร อ่านหนังสือมากขึ้น เป็นต้นแต่เมื่อเกิดความเครียดและความวิตกกังวลในระดับสูง และเป็นระยะเวลานาน ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ จึงควรที่จะหาวิธีการจัดการเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งสิ่งที่นักศึกษาส่วนมากนิยมปฏิบัติคือ การเล่นเกม ดูหนัง และฟังเพลง เป็นต้น

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษามีความเครียดและความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งต่อไปหากทางมหาวิทยาลัยขาดการป้องกัน ก็อาจจะทำให้นักศึกษามีความเครียดและความวิตกกังวลในระดับที่สูงขึ้น ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรให้นักศึกษาได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล โดยจัดกิจกรรมให้นักศึกษา เช่น การแข่งขันดนตรี การแข่งขันกีฬา การจัดทัศนศึกษาออกสถานที่ และการจัดสัมมนาหรืออบรมให้นักศึกษาได้มีโอกาสแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่

อีกทั้งอาจารย์ที่ปรึกษาควรมีเวลาเพื่อให้คำปรึกษาช่วยเหลือแก่นักศึกษาไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การสอบ การลงทะเบียน การปรับตัวทางสังคม การศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ เป็นต้น เพื่อช่วยลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา

นอกจากนี้นักศึกษาควรปรับปรุงพฤติกรรมในการเรียนให้ดีขึ้น มีการทบทวนบทเรียนบ่อยครั้ง เมื่อไม่เข้าใจหรือเกิดข้อสงสัยในเนื้อหาวิชา ก็ควรสอบถาม

อาจารย์ผู้สอน ตลอดจนเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น นักศึกษาควรปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา หรือบุคคลที่นักศึกษาไว้วางใจ เพื่อจะได้ไม่เกิดความเครียด และความวิตกกังวลมากนัก

7.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

7.2.1 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ การจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ความคาดหวัง และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่ส่งผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา

7.2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยถึงผลที่ได้รับจากการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาในแต่ละวิธี

7.2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยถึงความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี ที่ให้ความร่วมมือแก่ผู้วิจัยในการให้ข้อมูล และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยธนบุรีที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542, โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, กรุงเทพฯ, 2542.
- [2] H. Seyle, The Stress of Life, McGraw-Hill, New York, 1986.
- [3] D. J. Wallance, "Living with Stress", Nursing Time, vol. 74, no. 11, 1978, pp. 457 – 458.
- [4] สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540, การสร้างแบบวัดความเครียด สวนปรุง, โรงพยาบาลสวนปรุง, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ.
- [5] G. L. Klerman, Anxiety in the elderly in contemporary psychiatry, Pragmaton, Chicago, 1983.

- [6] ลักษณะ มูลศรี, การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะบทบาททางเพศต่างกัน, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ, 2535.
- [7] สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, การพยาบาล-จิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.
- [8] บุญเรียง ขจรศิลป์, วิจัยทางการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ 4, พี.เอ็น.การพิมพ์, กรุงเทพฯ, 2539.
- [9] นราธร ศรีประสิทธิ์, ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ, 2539.
- [10] มานพ ชูนิลและคณะ, วิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, วารสารวิชาการเทคโนโลยีอุตสาหกรรม, ปีที่ 3, ฉบับที่ 2, 2550, หน้า 42 – 51.
- [11] R. S. Lazarus, and S. Folkman, Stress, appraisal, and coping, Springer Publishing, New York, 1984.
- [12] วงศ์พรรณ มาลารัตน์, ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาคความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- [13] กริช สืบสนธิ์, สร้างวัฒนธรรมในองค์กร สร้างวิถีทางสู่ความเป็นเลิศ, เอช-เอน การพิมพ์, กรุงเทพฯ, 2535.



THONBURI UNIVERSITY