

บทความวิจัย

การวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักศึกษา
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร

COMPARATIVE ANALYSIS OF PERSONAL FACTORS AFFECTING STRESS OF STUDENTS AT THE FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES, PHRANAKHON RAJABHAT UNIVERSITY IN BANGKOK

วีรพล วีรพลางกูร* นภพร เชื้อขำ และ อักษร สวัสดิ์
สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Weeraphon Weerapalangkoon*, Nopporn Chuakham and Aksorn Sawasdee
Community Development Program Faculty of Humanities and Social Sciences
Phranakhon Rajabhat University Bangkok, Thailand

*E-mail: weeraphon@pnru.ac.th

Received: 2021-08-29

Revised: 2022-04-12

Accepted: 2022-04-12

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และ 2. เปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล โดยประชากรทั้งหมดมีจำนวน 2,950 คน กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 353 คน โดยใช้สูตรการคำนวณของยามาเน่ (Yamane) โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบระบบ (Systematic random sampling) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ 1. ค่าความถี่ (Frequency) 2. ค่าร้อยละ (Percentage) 3. ค่าเฉลี่ย (Mean) 4. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ 5. การทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ T-test เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรอิสระที่มี 2 กลุ่ม โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์คำนวณ

ผลการวิจัยพบว่า ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.58$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ในทุกด้านอยู่ในระดับน้อย เช่นเดียวกับกับภาพรวม โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือด้านสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 2.68$) รองลงมาคือ ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 2.56$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.52$)

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน มีความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .019 นักศึกษาที่มีอายุที่แตกต่างกัน ลักษณะที่พักอาศัยที่ต่างกัน บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วยที่ต่างกัน สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่ต่างกัน การสูบบุหรี่ที่ต่างกัน และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ต่างกัน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน มีความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .100, .718, .096, .081, .307, .167, .416 ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนนักศึกษาที่มีชั้นปีที่กำลังศึกษาที่ต่างกัน สาขาวิชาที่ต่างกัน และโรคประจำตัวที่ต่างกัน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาแตกต่างกัน มีความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ.032, .000, .017 ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

คำสำคัญ: การวิเคราะห์ เปรียบเทียบ นักศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา

ABSTRACT

The objectives of this research were to: 1) study level of factors affecting stress among students of Faculty of Humanities and Social Sciences, Phranakhon Rajabhat University and 2) compare factors affecting stress among students of Faculty of Humanities and Social Sciences Phranakhon Rajabhat University, classified by personal characteristics. The total population was 2,950 students. The sample group of 353 students was selected by using Yamane's computational formula and systematic random sampling. A questionnaire was used for data collection tool. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test to compare the difference between the independent variables with 2 groups using social science software package.

The results showed that the level of factors affecting stress among students was overall at a low level ($\bar{X} = 2.58$). When considering each aspect, all aspects were also found at a low level. The highest average was the environmental spect ($\bar{X} = 2.68$), followed by psychological ($\bar{X} = 2.56$), and social ($\bar{X} = 2.52$), respectively.

The hypothesis testing results showed that students with different genders had no effect on stress with the probability (p) of .01 while students with different ages, different types of accommodation, different parents' marital status, different average monthly income, different smoking and drinking alcoholic beverage didn't affect student stress with the probability (p) of .100, .718, .096, .081, .307, .167, .416, respectively at the statistical significance level of .05. For students with different year of study, different major, and

different chronic diseases affected student stress with the probability of .032, .000, .017 respectively at the statistical significance level of .05.

Keywords: Analysis, Comparison, Students, Factors Affecting Student Stress

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นภาวะที่เผชิญปัญหาทำให้เกิดความซับซ้อนใจ ไม่สบายใจหากเป็นความเครียดที่ไม่มากนักจะกระตุ้นให้คนผู้นั้นเกิดแรงจูงใจเพื่อเอาชนะสิ่งต่าง ๆ แต่หากมีความเครียดในระดับสูงอาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ของคนรอบข้างได้ (Department of Mental Health, 2000) และความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งในภาวะปกติหรือยามเจ็บป่วยโดยธรรมชาติเมื่อเกิดความเครียดขึ้นบุคคลจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลระดับความเครียดขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาการคิดและประเมินของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลมองว่าปัญหาที่ประสบอยู่นั้น รุนแรง แก่ไม่ไหว และก็ไม่มีความช่วยเหลือก็จะเกิดความเครียดมากการมีความเครียดระดับที่พอจะกระตุ้นให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะอุปสรรคที่เข้ามาได้ แต่เมื่อใดที่ความเครียดระดับสูงโดยเฉพาะเครียดเป็นเวลานานจะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต (Sasitorn Charoenwuthipong and Duangkamon Watradul, 2011)

ความเครียดอาจแบ่งได้อย่างกว้าง ๆ 3 ทาง ได้แก่ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคมทางการเรียน เป็นปัจจัยหนึ่งของความเครียดซึ่งในแต่ละสาขาวิชาชีพจะมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันออกไปในส่วนของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการปรับตัวทางการเรียน เป็นช่วงหัวเลี้ยว

หัวต่อของชีวิตผู้ที่อยู่วัยนี้มักจะใช้อารมณ์ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างรวดเร็วและรุนแรง (Chan-em, 1999)

ความเครียดของนักศึกษาอาจเกิดจากอาจารย์เพื่อนผู้ปกครองญาติผลการเรียนและค่าใช้จ่ายซึ่งความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบและก่อนการประกาศผลการสอบแม้จะทราบผลการสอบแล้วแต่ได้เกรดต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ก็จะเกิดอาการเครียดได้ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกายจิตใจผลการเรียนและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างนักศึกษาบางคนต้องลาออกจากการเรียนกลางคันไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ทำให้เสียเวลาค่าใช้จ่ายและเสียนาคตนักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตายความเครียดจึงเปรียบเสมือนเพชรฆาตที่มาอย่างเงียบ ๆ บั่นทอนทั้งทางร่างกายจิตใจและก่อให้เกิดความสูญเสียอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย นักศึกษาที่มีความเครียดจะพยายามจัดการกับความเครียดเพื่อผ่อนคลายให้ความเครียดทุเลาลงหรือพยายามขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไปเพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติการจัดการกับความเครียดมีหลายวิธีบางวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสมแต่บางวิธีอาจทำให้ความเครียดทุเลาลงเพียงชั่วคราวแต่ส่งผลเสียในระยะยาวต่อผู้ใช้การเลือกใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นโทษมากกว่าเป็น (Sangkaphan, 2013)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่นักศึกษากำลังเกิดกระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบธรรมเนียมนักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลต่อภาวะเครียดในตัวปัจเจกบุคคล ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายอย่างเมื่อก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ตั้งแต่การรับน้อง การปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม การเข้าอยู่ในสังคมใหม่ที่ต้องเตรียมตัวเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นในการทำงานและสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคตนอกจากสภาพแวดล้อมด้านอื่นที่อยู่รอบตัวของนักศึกษาอันได้แก่ สภาพทางสังคม เศรษฐกิจครอบครัว ตลอดจนกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลในระดับต่าง ๆ ความคาดหวังในตัวเอง ครอบครัว และบุคคลรอบข้าง ล้วนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ให้นักศึกษาเกิดความเครียดการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในทุกระดับการศึกษา นักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งหากนักศึกษาประเมินแล้วพบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเกินขีดความสามารถของนักศึกษา นักศึกษาจะรู้สึกคุกคาม สูญเสีย หรือทำลายต่อความมั่นคงของบุคคล (Lazarus & Folkman 1984)

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียดสำรวจแนวทางการจัดการวิธีกับความเครียด

ที่นักศึกษาต้องการเลือกใช้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้นักศึกษาสามารถที่จะปรับตัวกับการเรียนการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและเรียนอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ทบทวนแนวคิด

งานวิจัยนี้ได้ทบทวนวรรณกรรมและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

1. ความหมายของความเครียด

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน 2546 ได้ให้ความหมายของความเครียด ว่าลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ วุ่นวายใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่าง ๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการ

ดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการศึกษา
และการทำงาน

2. สาเหตุของความเครียด

โดยปกติความเครียดจะเกิดเพราะ
สาเหตุโดยสรุปได้ 5 ประการ คือ

1) เกิดจากความกดดัน จากสภาพ
แวดล้อมและบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะในสังคมเมือง
ถูกกดดันด้วยเวลา จะทำอะไรก็ต้องรีบเร่ง แข่งขัน
กับคนอื่นไปเสียหมด หลาก ๆ คนต้องทำตนเอง
ให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนด โดยไม่เต็มใจ
จึงทำให้เกิดความเครียด

2) เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบ
คิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลอนาคต ย่อมไม่มี
ความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะนอนไม่หลับ อารมณ์
หงุดหงิด รู้สึกผิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย เป็นต้น

3) เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติ
คนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงาน
แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย
นอกจากนั้น ความผิดหวัง ความสูญเสีย ก็ทำให้
เครียดได้เช่นกัน

4) เกิดจากการขัดใจใจ เมื่อจำเป็น
ต้องตัดสินใจให้เลือกอย่างหนึ่งอย่างใดเพียง
อย่างเดียว เช่นบางคนอยากได้เงินมากแต่ไม่ชอบ
ทำงานมาก การที่ต้องทำอะไรด้วยความจำใจ
ก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้

5) เกิดจากความผิดปกติทางด้าน
ร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ ความผิดปกติ
ของอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือป่วย
เป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษา
ให้หายขาดได้ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นในตลอดเวลา

3. ประเภทของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ มีด้วยกัน

2 ประเภท ดังนี้

1) ความเครียดเฉียบพลัน (Acute Stress) คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันที และร่างกาย ก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียด หายไป ร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิม ฮอร์โมน ก็กลับสู่ปกติ ตัวอย่างความเครียด เช่น เสีย อากาศเย็นหรือร้อนมากเกินไป ชุมชนที่คน แออัด ตกใจ หิวข้าว และกลัวอันตรายลวงหน้า

2) ความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress) เป็นความเครียดที่สะสมเป็นระยะเวลานาน เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในการทำงาน ความเครียดประเภทนี้จัดออกได้ยากหากปล่อยทิ้งไว้นานมักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถรักษาคุณภาพ ให้อยู่ในภาวะปกติเองได้ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ อาการของ ความเครียดนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดชนิดที่ 1 หากเป็นมากต้องเข้าพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เพื่อขอคำปรึกษา

4. ผลกระทบของความเครียด

ความเครียดส่งผลกระทบต่อมนุษย์
3 ด้าน ได้แก่

1) ด้านร่างกาย ทำให้ความดันเลือด สูง หลอดเลือดตีบหรืออุดตัน เกิดการหลั่ง HCL ในกระเพาะอาหารมากกว่าปกติ เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย หากความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน จะทำให้สุขภาพแย่ลง เนื่องจากคอร์ติซอลที่หลั่ง ออกมาปริมาณมาก ซึ่งคนที่มีโรคประจำตัวเช่น

เบาหวาน ฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นผิดปกติ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

2) ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้ขาดสมาธิและความระมัดระวัง หลงลืม ไม่สนใจสิ่งรอบตัว สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง หากเครียดเป็นระยะเวลานาน จะทำให้หลังคอร์ดอักเสบเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้เซลล์ประสาทที่สมองฝ่อและลดจำนวนลง ส่งผลต่อสติปัญญาและความจำหรือมีอาการซึมเศร้า วิดกกังวลมากกว่าปกติ

3) ด้านพฤติกรรม อาจมีพฤติกรรมแตกต่างกันไปในแต่ละคน เช่น มีอาการหิวตลอดเวลา เบื่ออาหารนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน บางคนอาจเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ผิด เช่น ดื่มเหล้า ดิทยา เล่นการพนัน ก้าวร้าว ทำร้ายตนเองและผู้อื่น

5. วิธีการจัดการความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแต่ละบุคคลจะมีวิธีการจัดการความเครียดแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับระดับของความเครียด การรับรู้ประสบการณ์ และสถานการณ์ ซึ่งอาจจำแนกวิธีการจัดการความเครียดได้ดังนี้

1) ด้านร่างกาย ได้แก่ การฝึกหายใจ การฝึกผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ โยคะ ออกกำลังกาย การฝังเข็ม การควบคุมอาหาร การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่ การพักผ่อน การทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

2) ด้านความคิดและอารมณ์ ได้แก่ การสะกดจิต การทำจิตบำบัด การปรับเปลี่ยนความคิดเห็น การใช้จินตนาการ เป็นต้น

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เก็บข้อมูลครั้งเดียวแล้วนำมาวิเคราะห์ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร

ประชากรในการศึกษา คือ นักศึกษาภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2563 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 2,950 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ นักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวนทั้งสิ้น 353 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ (Chamaiporn Kanchanakitsakul, 2012) ที่ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.05 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 353 คน การเลือกตัวอย่างมาทำการศึกษานี้จำนวน 353 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบระบบ (systematic random sampling) โดยกำหนดค่าห่าง (K) = 9 (ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง $2,950/353 = 8.35 = 9$) แล้วกำหนดหมายเลขประชากร 2,950 คน เรียงลำดับตามสาขาวิชา และระดับชั้นปี ชั้นปี เลือกหมายเลข 1 เป็นลำดับแรกแล้วเลือกลำดับที่ 2 ห่างไปอีก 9 หมายเลข ทำเช่นนี้ไปจนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 353 คน

2. ตัวแปรในการวิจัย

1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักศึกษา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร แบ่งออกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้ดังนี้ 1. เพศ 2. อายุ 3. ชั้นปีที่กำลังศึกษา 4. สาขาวิชา 5. ลักษณะที่พักอาศัย 6. บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย 7. สถานภาพสมรสบิดามารดา 8. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 9. โรคประจำตัว 10. การสูบบุหรี่ และ 11. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยด้านต่าง ๆ รวม 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านสังคม และ 4. ด้านสภาพแวดล้อม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) ลักษณะเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์เป็นปลายปิดแบบตรวจสอบรายการ จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา ลักษณะแบบสัมภาษณ์เป็นคำถามเลือกตอบ จำนวน 34 ข้อ ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านสังคม และ 4. ด้านสภาพแวดล้อม

2) การตรวจสอบประสิทธิภาพของเครื่องมือ

ขั้นที่ 1 ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดต่าง ๆ จากหนังสือ เอกสารทางวิชาการ ทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา

ขั้นที่ 2 ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากหนังสือ ตำราเกี่ยวกับหลักการสร้างแบบสอบถามเนื้อหาในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 3 สร้างแบบสอบถามเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับลักษณะบุคคลจำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 34 ข้อ

ขั้นที่ 4 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 5 นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้ว มาวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ โดยหาความตรงตามเนื้อหา (Construct Validity) ด้วยค่า IOC (Item-objective congruence Index) ดัชนีความสอดคล้องที่ 0.5 ขึ้นไปจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ซึ่งได้ค่าความสอดคล้องมากกว่า 0.5 ขึ้นไป ในทุกข้อคำถาม

ขั้นที่ 6 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิมาเสนอผู้เชี่ยวชาญให้พิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง

ขั้นที่ 7 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลอง (Try out) กับนักศึกษาภาคปกติ

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) (Weeraphon Weerapalangoon, 2020) ได้ค่าดัชนีความเชื่อมั่น.929

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตามกรอบแนวความคิดในการวิจัยแล้ว ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามด้วยตนเองไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 353 ชุด
- 2) จัดเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองภายใน 30 วัน
- 3) สามารถรวบรวมแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาจนครบ 353 ชุด
- 4) ตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของคำตอบในแบบสอบถาม
- 5) จัดหมวดหมู่ของข้อมูลในแบบสอบถามเพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้วิธีทางสถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การวิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

5.2 วิเคราะห์ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ใช้การวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เกณฑ์การให้คะแนนลักษณะคำตอบของข้อความที่แสดงถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร 5 ระดับ ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ยโดยเลือกใช้วิธีการของ Likert Scale เป็นการวัดข้อมูลประเภทสเกลอันตรภาคชั้น (Interval Scale)

เกณฑ์การให้คะแนนลักษณะคำตอบของข้อความที่แสดงถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร อยู่ 5 ระดับ ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ยโดยเลือกใช้วิธีการของ Wongratana (2007) ด้วยการหาค่าอันตรภาคชั้นได้ที่ 0.80

การแปลความหมายเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนจากค่าอันตรภาคชั้นได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 - 3.40 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 - 2.60 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับน้อยมาก

3. วิเคราะห์ทดสอบเปรียบเทียบ สถิติที่ใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา กับลักษณะส่วนบุคคล ใช้ค่าสถิติทดสอบที่ (t-test) และทดสอบเอฟ (F-test) หรือ Oneway ANOVA ทำการทดสอบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร

1. ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามมีเพศชาย ร้อยละ 51.56 เพศหญิงร้อยละ 48.44 ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุ 19-21 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.34 มีชั้นปีการศึกษามากที่สุดคือชั้นที่ 1 และชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 25.21 เท่ากันทั้ง 2 ชั้นปี มีสาขาวิชา

รัฐประศาสนศาสตร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 7.37 มีลักษณะที่พักอาศัยเป็นหอพักอพาทเมนท์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.27 มีบุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วยมากที่สุดคือเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 30.59 สถานภาพสมรสของบิดามารดาคืออยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.79 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากที่สุดคือ 10,000-15,000บาท คิดเป็นร้อยละ 66.86 การไม่มีโรคประจำตัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.89 การสูบบุหรี่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.44 และการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.86

2. ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์เรื่อง ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยสรุป

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ด้านร่างกาย	2.55	.42	น้อย
2. ด้านจิตใจ	2.56	.48	น้อย
3. ด้านสังคม	2.52	.49	น้อย
4. ด้านสภาพแวดล้อม	2.68	.55	ปานกลาง
รวม	2.58	.35	น้อย

จากการวิจัยเกี่ยวกับข้อมูลระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.58$) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือด้านสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 2.68$) รองลงมาคือ ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 2.56$) ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.55$) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.52$)

2.1 ด้านร่างกาย เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ท่านรู้สึกนอนไม่หลับหรือนอนมากกว่าปกติ ($\bar{X} = 2.76$) รองลงมาท่านมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ($\bar{X} = 2.68$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ท่านมีความรู้สึกทางเพศลดลง ($\bar{X} = 2.23$)

2.2 ด้านจิตใจ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ท่านรู้สึกขาดความ

เชื่อมั่นในตัวเอง ($\bar{X} = 2.59$) รองลงมา ท่านรู้สึกเบื่อเซ็ง ไม่อยากจะทำอะไร ($\bar{X} = 2.57$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ท่านรู้สึกว่ามีสมาธิลดลง ($\bar{X} = 2.51$)

2.3 ด้านสังคม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ท่านรู้สึกมีแรงกดดันจากคนในครอบครัว ($\bar{X} = 2.64$) รองลงมา ท่านไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนที่สนิท ($\bar{X} = 2.53$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ท่านมีความขัดแย้งกับบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย ($\bar{X} = 2.42$)

2.4 ด้านสภาพแวดล้อม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ท่านตั้งเป้าหมายและคาดหวังเกรดเฉลี่ยในแต่ละเทอมสูง ($\bar{X} = 2.99$) รองลงมาท่านรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากเรียน ไม่สนใจเรียน ($\bar{X} = 2.89$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับการเดินทางมาเรียน ($\bar{X} = 2.05$)

3. การเปรียบเทียบระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร ได้ผลดังนี้

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ

พระนคร กรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 2, 3, 4

3.1 จากปัจจัยส่วนบุคคล เพศที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .019

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร กับลักษณะส่วนบุคคล (เพศ) โดยสูตร (Independence Samples Test)

ลักษณะส่วนบุคคล	ชาย		หญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
รวม	2.55	.32	2.59	.37	-9.56	.019

*P < .05

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร กับลักษณะส่วนบุคคล ที่มีผลไม่แตกต่างกัน โดยสรุป (one way ANOVA)

ลักษณะส่วนบุคคล	ลักษณะเปรียบเทียบ	Sum of squares (SS)	df	Mean Square (MS)	f	p
อายุรวม	ระหว่างกลุ่ม	.751	3	.250	2.100	.100
	ภายในกลุ่ม	41.613	349	.119		
	รวม	42.364	352			
ลักษณะที่พักอาศัยรวม	ระหว่างกลุ่ม	.163	3	.054	.450	.718
	ภายในกลุ่ม	42.201	349	.121		
	รวม	42.364	352			
บุคคลที่พักอาศัยรวม	ระหว่างกลุ่ม	1.123	5	.225	1.889	.096
	ภายในกลุ่ม	41.242	347	.119		
	รวม	42.364	352			
สถานภาพสมรสของบิดามารดา รวม	ระหว่างกลุ่ม	.807	3	.269	2.260	.081
	ภายในกลุ่ม	41.557	349	.119		
	รวม	42.364	352			
รายได้ต่อเดือนรวม	ระหว่างกลุ่ม	.435	3	.145	1.206	.307
	ภายในกลุ่ม	41.930	349	.120		
	รวม	42.364	352			
การสูบบุหรี่รวม	ระหว่างกลุ่ม	.609	3	.203	1.697	.167
	ภายในกลุ่ม	41.755	349	.120		
	รวม	42.364	352			
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวม	ระหว่างกลุ่ม	.344	3	.115	.952	.416
	ภายในกลุ่ม	42.021	349	.120		
	รวม	42.364	352			

*P < .05

3.2 จากปัจจัยส่วนบุคคล อายุที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .100

3.3 จากปัจจัยส่วน ลักษณะที่พักอาศัยที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งได้ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .718

3.4 จากปัจจัยส่วน บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วยที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งได้ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .096

3.5 จากปัจจัยส่วนบุคคล สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของ

นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งได้ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .081

3.6 จากปัจจัยส่วนบุคคล รายได้ต่อเดือนที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งได้ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .307

3.7 จากปัจจัยส่วนบุคคล การสูบบุหรี่ที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งได้ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .167

3.8 จากปัจจัยส่วนบุคคล การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งได้ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .416

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร กับลักษณะส่วนบุคคล ที่มีผลแตกต่างกัน โดยสรุป (one way ANOVA)

ลักษณะส่วนบุคคล	ลักษณะเปรียบเทียบ	Sum of squares (SS)	df	Mean Square (MS)	f	p
ชั้นปี รวม	ระหว่างกลุ่ม	1.055	3	.352	2.972	.032
	ภายในกลุ่ม	41.309	349	.118		
	รวม	42.364	352			
สาขาวิชา รวม	ระหว่างกลุ่ม	21.134	14	1.510	24.034	.000
	ภายในกลุ่ม	21.230	338	.063		
	รวม	42.364	352			
โรคประจำตัว รวม	ระหว่างกลุ่ม	.685	1	.685	5.765	.017
	ภายในกลุ่ม	41.680	351	.119		
	รวม	42.364	352			

*P < .05

3.9 จากปัจจัยส่วนบุคคล ชั้นปีที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .032

3.10 จากปัจจัยส่วนบุคคล สาขาวิชาที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .000

3.11 จากปัจจัยส่วนบุคคล โรคประจำตัวที่ต่างกันจะมีระดับความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งได้ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .017

สรุปผลการวิจัยอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร จะกล่าวถึงประเด็นสำคัญ และอภิปรายจากข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย ดังนี้

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา และ เปรียบเทียบปัจจัยในด้านอื่น ๆ ว่าจะมีส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาหรือไม่ เนื่องจากทาง มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร ได้เห็นถึงความสำคัญและจำเป็นของการดูแล นักศึกษาในการชีวิตในสถานศึกษา ซึ่งจะนำมา พัฒนาให้เกิดประโยชน์แก่นักศึกษาในปีการศึกษา อื่น ๆ ต่อไป จากการวิจัยพบว่า ระดับปัจจัยที่ส่งผล ต่อความเครียดของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมและรายด้านพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับน้อย เช่นเดียวกันเมื่อเรียงลำดับค่าเฉลี่ยรายด้านจาก สูงไปหาต่ำจะเรียงได้ดังนี้ คือ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และ ด้านสังคม

อย่างไรก็ดีปัจจุบันสังคมไม่ว่าจะเป็น เพศไหนก็มีความเครียดซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับ ทุกคนไม่ว่าจะเพศไหนก็ตาม จากผลการวิจัยที่ได้ ดังกล่าวข้างต้น มีข้อค้นพบที่สอดคล้องกับงานวิจัย เรื่องอื่น ๆ ที่มีลักษณะเดียวกัน ดังประเด็นต่อไปนี้

งานวิจัยเรื่องความเครียดและปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับ ทุนการศึกษาคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Bunjerdthaworn, 2017) ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่ได้รับ ทุนการศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 54.3 ระดับปานกลาง ร้อยละ 35.5 และมีความเครียดในระดับสูงอยู่ที่ร้อยละ 10.2

โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กับความเครียดของนิสิต ที่ได้รับทุนการศึกษามี 5 ปัจจัย ได้แก่ แรงสนับสนุน ทางสังคมด้านข้อมูล ข่าวสาร การเห็นคุณค่า ในตนเอง หลักสูตรที่ศึกษา ปัญหาความสัมพันธ์ กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน และ ปัญหาความสัมพันธ์ กับบุคคลในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับวิจัย เรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย (Khantthakuan, 2015) นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดระดับต่ำ โดยมีปัจจัย ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหา ที่เรียนได้อย่างชัดเจน การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการมีความขัดแย้งกับ คนในครอบครัว ผลการศึกษาในครั้งนี้อาจเป็นประโยชน์ให้กับ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปวางแผนหาแนวทาง วิธีป้องกันและวิธีแก้ไขปัจจัยต่าง ๆ ของความเครียด ที่อาจเกิดกับนิสิตชั้นปีที่ 1

สอดคล้องกับวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผล ต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา อาชาน ตนย่าหมัด (Tonyamad, 2013) ความเครียดของนักเรียน ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ โดยความคาดหวังส่งผลต่อความเครียดของ นักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งมีประสิทธิภาพในการ ส่งผลต่อความเครียด ร้อยละ 4.9 และนักเรียนมีวิธี การจัดการความเครียดโดยวิธีพูดคุยปรึกษาเพื่อน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.1 ยังสอดคล้องกับวิจัย เรื่อง ความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

(Pornsuk Hunnirun Anan Malarat and Suphap Wangkhoklang, 2012) นักศึกษา สาธารณสุขศาสตร์มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

นอกจากนั้นนักศึกษาที่เรียนในชั้นปี ต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ยังสอดคล้อง กับวิจัย เรื่อง ความเครียดของนักศึกษา คณะ พยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ (Wirunwiryangkul, 2001) ผลการวิจัย พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ใน ระดับความเครียดเล็กน้อย สำหรับปัจจัย ที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุดคือ กิจกรรมรับน้องใหม่ของคณะพยาบาลศาสตร์ ส่วนนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมาก คือ การปฏิบัติงานของอาจารย์ผู้ควบคุมหอพัก กฎระเบียบของหอพัก ความสงบภายในหอพัก ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในหอพัก ความสัมพันธ์กับ อาจารย์ผู้สอนวิชาต่าง ๆ ในคณะพยาบาลศาสตร์ กิจกรรมร้องเพลงเชียร์ กิจกรรมกีฬา กิจกรรม รับน้องใหม่ของหอพัก และกิจกรรมรับน้อง ขึ้นคอยของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งสอดคล้อง กับวิจัย เรื่อง การบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัย มหาสารคาม (Khempet, 2017) จากการ ศึกษาความเครียดของนิสิตวิทยาลัยการเมือง การปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีความเครียดที่อยู่ในระดับต่ำหมายถึงความเครียด ขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาด้านสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัว ด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงาน เพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย และสามารถบริหารความเครียด ได้เองโดยเป็นการ บริหารความเครียด ยกตัวอย่างเช่น นายอนุวัฒน์ วาปีเก ได้มีการบริหารความเครียดโดยการ เล่นกีฬา ออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ หรือการ ผ่อนคลายโดยการเล่นเกมส์ เพื่อที่จะผ่อนคลาย ความเครียดจากด้านต่าง ๆ และความเครียด จะค่อย ๆ หายไป ซึ่งสอดคล้องกับวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอบวัด ความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 (Uttha and Ugsornwong, 2016) ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเครียด อยู่ในระดับต่ำ 2. นักเรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่ พิเศษมีความเครียดต่ำกว่านักเรียนในโรงเรียน ขนาดใหญ่และขนาดกลางอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ส่วนนักเรียนที่มาจากโรงเรียนในเมืองและ นอกเมืองมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยได้ข้อเสนอแนะเพื่อเป็น ประโยชน์ในการนำไปพัฒนาการบริหารงาน ในด้านต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ดังนี้

ทางมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ควรที่จะคำนึงถึงสุขภาพจิตสุขภาพทางอารมณ์ ของนักศึกษา โดยให้มีการจัดตั้งโครงการที่ส่งเสริม สุขภาพจิตที่ดีให้คำปรึกษาหรือให้การช่วยเหลืออื่น ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา เพื่อช่วยป้องกันการเกิด

ภาวะความเครียดหรือภาวะอาการซึมเศร้าในตัว
ของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ
ความเครียดของนักศึกษาในคณะอื่น ๆ ใน
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ให้กว้างออกไป

2. ควรทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ
ความเครียดของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
กรุงเทพมหานคร ในเชิงลักษณะแบบสัมภาษณ์
และควรทำแบบการประเมินภาวะทางอารมณ์
หรือสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาร่วมด้วย

REFERENCES

- Bunjerdthavorn, J. (2017) **Stress and stress-related factors of undergraduate students receiving scholarships at the Faculty of Commerce and Accountancy, Chulalongkorn University.** (Master of Science) Chulalongkorn University. Bangkok, Thailand.
- Charoenwuthipong, S. & Watradul, S. (2011). Effects of stress management program on stress levels of teachers, staff and nursing students. *Journal of Public Health Nursing*, 25(1), 46-63.
- Chan-em, Sucha. (1999) **Child Psychology.** (4th edition) Bangkok, Thailand: Thai Wattana Panich.
- Department of Mental Health. (2000). **EQ: Emotional Intelligence.** Bangkok, Thailand: Office of Mental Health Development Department of Mental Health.
- Hunnirun, P., Malarat, A. & Wangkhoklang, S.(2012). Stress of Public Health Undergraduate Students. *Journal of Faculty of Physical Education Volume 15 (Supplement)*, 352 (In Thai)
- Kanchanakitakul, C. (2012). **Research Methodology in Social Sciences** Bangkok, Thailand: Jet Five-Four.
- Khantakhuan, N. (2015). **Stress and stress-related factors of first-year students. 1 Undergraduate degree, Chulalongkorn University.** (Master of Science) Chulalongkorn University. Bangkok, Thailand.
- Khempet, N. (2017). Stress Management for Students in the College of Politics and Governance Mahasarakham University. *Journal of Politics and Governance Volume 7(2),306* (In Thai)
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). **Stress appraisal and coping.** New York USA.; Springer Publishing Company.

- Sangkaphan, P. (2013) **Stress and mental health problems of veterinary students, Khon Kaen University.** (Education Services) Khon Kaen University. Khon Kaen, Thailand.
- Sereerat, S. et al. (1998) **Organization behavior.** Bangkok, Thailand: Thira Film and Sitex Co., Ltd.
- Tonyamat, A. (2013). **Factors Related to Affecting Stress and Stress Management for Students of Islamic Private Schools in Hatyai District, Songkhla Province.** (Master of Arts) Songkla University. Songkla, Thailand.
- Uttha, T. & Ugsornwong, R. (2016). Factors Affecting Stress in Taking the Ordinary National Educational Test of Mathayom Suksa 3 Students of the Schools under the Jurisdiction of Secondary Educational Service Area Office 29. **Ubon Ratchathani Journal of Research and Evaluation** 5(2), 19 (In Thai)
- Weerapalangkoon, W. (2020). **SPSS : Basic Statistics in Social Science Research.** Bangkok, Thailand: Asia Digital Printing
- Wirunwiryangkul, U. (2001). **Stress of the First Year Faculty of Nursing Students Staying in Chiang Mai University Dormitory.** (Master of Education) Chiang Mai University. Chiang Mai, Thailand.
- Wongratana, C. (2017). **Statistics for Research Techniques.(13th edition).** Bangkok, Thailand: Amorn Printing.
-