

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

Factors Effecting Stress of Loei Rajabhat University Students

กันตภา ศริชมสร¹ ตะวันรอน สังยวน²

Kuntapa Srichomsorn¹ Tawanron Sungyuan²

Corresponding author's E-mail: Tawanron.su@gmail.com²

(Received: December 1, 2020; Revised: January 15, 2020; Accepted: February 1, 2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย และเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดของนักศึกษา จำแนกข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 400 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ t-test และ F-test (ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ส่งผลทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านการเรียน และเมื่อทดสอบความแตกต่างพบว่าเพศ คณะวิชา ชั้นปี แตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ส่วนนักศึกษามีผลการเรียนแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: ความเครียด นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

Abstract

The purpose of this research was to study and compare stress of students in Loei Rajabhat University. The sample groups consisted of 400 first year to fourth year of student. Data was collected by using questionnaire. The statistics used for analyzing the data were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and one way analysis of variance.

The research results found that the cause that stresses the students from the Loei Rajabhat University the most was the study. When testing the difference, it was found that the sex, faculties and different years had a statistically significant difference in the cause of stress at .01 level. The causes of stress are no different. Moreover, different student's grade point average caused stress indifferently.

Keywords: stress, Loei Rajabhat university's student

ความเป็นมาของปัญหา

จากการสำรวจของคนไทยระดับชาติ พ.ศ. 2556 เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโรคจิตเวชของคนไทยในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป

พบว่าร้อยละ 3.1 หรือประมาณ 1.6 ล้าน คนเป็นโรคจิตกจริต และร้อยละ 1.8 หรือประมาณ 9 แสนราย มีภาวะซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2558) และในปี 2560 พบว่ากลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตาย

¹ นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

¹ Bachelor's Student, Management Program, Faculty of Management Science, Loei Rajabhat University

² Lecturer, Management Program, Faculty of Management Science, Loei Rajabhat University

ที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน และข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่พบว่า กลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น จากการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ จำนวนทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 และเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 โดย 5 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว (สายด่วนสุขภาพจิต, 2563)

ความเครียดเป็นหนึ่งในสภาวะทางจิตใจ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัยและทุกกลุ่มอาชีพ ทั้งในสภาวะปกติ และสภาวะเจ็บป่วย โดยธรรมชาติแล้วเมื่อเกิดภาวะความเครียด บุคคลจะสามารถปรับตัวสู่ภาวะสมดุล โดยระดับความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับสภาพของปัญหา และการประเมินของแต่ละบุคคล หากประเมินว่าปัญหานั้นมีความรุนแรง จนไม่สามารถแก้ไขได้ และไม่มีใครให้การช่วยเหลือ ก็จะเกิดระดับความเครียดมากขึ้นทางตรงกันข้าม ความเครียดในระดับที่พอติ กลายเป็นพลังในการกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้น ในการต่อสู้กับอุปสรรคได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามหากอยู่ในระดับความเครียดสูง และหากอยู่ในสภาวะเช่นนั้นเป็นเวลานานก็จะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ (ศศิธร เจริญวุฒิพงษ์ และ ดวงกมล วัตตราดุล, 2554) สอดคล้องกับ องค์การ เรื่องรัตนอัมพร (2555) ที่กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากผลรวมของการเปลี่ยนแปลงในหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยทางด้านสังคม องค์กร และส่วนบุคคล โดยปัจจัยส่วนบุคคลนั้นเกี่ยวกับความไม่สมดุลในชีวิต ทั้งปัจจัยที่เกิดจากความเครียดภายในตนเอง ปัจจัยทางด้านครอบครัว และปัจจัยในการทำงานที่ส่งผลต่อความเครียด อุทุมพร

เมืองมานา (2555) ได้ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยที่เกิดให้เกิดความเครียดนั้นเกิดจาก ปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยภายนอกสภาพแวดล้อม โดยที่ปัจจัยภายในที่ก่อให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นได้จากตัวบุคคลเอง ได้แก่ สติปัญญา บุคลิกภาพ ประสบการณ์ชีวิต และลักษณะเฉพาะของตนเอง เป็นต้น ส่วนปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ

นอกจากนี้ความเครียดยังเป็นสาเหตุเกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น เกิดความวิตกกังวลใจ ไม่มีสมาธิ หลงลืม หรืออาจทำให้พอใจในงานลดลง เบื่องาน นอนไม่หลับ ปวดหัว ไมเกรน โรคกระเพาะ ความดันสูง ทำร้ายตนเอง ตัดยา ทำให้มีพฤติกรรมเชิงก้าวร้าว มีประสิทธิภาพการทำงานลดลง งานผิดพลาดเสียหายล่าช้า ผลผลิตต่ำลง มีการหยุดงานขาดงานสูง และในที่สุดก็จะหยุดงานถาวร คือต้องลาออกไป หรือถูกให้ออกไป (สุพานี สฤษฐวานิช, 2552)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับที่มากจนเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2563) ตลอดจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ทั้งกระบวนการเรียนการสอน และการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของนักศึกษาที่อาจ

ส่งผลให้การเรียนตกต่ำ การพักการเรียน การฟื้นฟูสภาพ และพฤติกรรมไม่พึงประสงค์เช่น ยาเสพติด และการขายบริการทางเพศ (กรมสุขภาพจิต, 2542) ดังนั้น ความเครียดความเครียดจึงเปรียบเสมือนภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และก่อให้เกิดความสูญเสียอื่นๆ ตามมาอีก ซึ่งการเรียนในมหาวิทยาลัยนั้นมีหลากหลายศาสตร์ และมีความลุ่มลึกที่แตกต่างกันออกไป นักศึกษาที่เรียนในแต่ละคณะวิชาจะต้องใช้ความรู้ ความสามารถและความพยายามอย่างมากเพื่อให้สำเร็จการศึกษา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะความเครียด ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เพื่อข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษา รวมถึงเพื่อนักศึกษา อาจารย์และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักศึกษารับรู้ และตระหนักถึงปัญหาความเครียดของนักศึกษา ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมแก้ไขสุขภาพจิตของนักศึกษาให้ดีขึ้นเพื่อลดความตึงเครียด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาเพศ คณะวิชา ชั้นปี และผลการเรียนต่างกัน มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ประชากรในการวิจัยเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำนวน 6,793

คน (สำนักงานส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, 2562)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ในการวิจัยได้ทำการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ 2 ด้านคือ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) โดยความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ทำการสร้างแบบสอบถามจากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่โดยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และใช้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านในการตรวจสอบพบว่าค่า IOC (Index of item-Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.65-0.72 มากกว่า 0.5 ถือได้ว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out)

นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการ จำนวน 30 ชุด พบว่าค่า Cronbach's Alpha coefficient อยู่ที่ 0.731-0.842 ซึ่งมากกว่า 0.7 แสดงว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

จากนั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด (จากการคำนวณโดยใช้สูตร ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 378 คน อ้างอิง: สูตรขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนของประชากรของ Taro Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และทำการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา จาก 5 คณะวิชา ประกอบด้วย คณะวิทยาการจัดการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะครุศาสตร์ โดยทำการเก็บข้อมูลคณะละเท่ากัน จำนวน 80 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS โดยแบ่งได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ คณะวิชา ชั้นปี และผลการเรียน ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic)

โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยใช้แบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (5 - Point Likert scale) (บุญชม ศรีสะอาด, 2553) โดยเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย มีดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้สถิติทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า 2 กลุ่มด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 400 คน ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 63.2 กำลังศึกษา

อยู่ทั้ง 5 คณะวิชา คิดเป็นคณะละ 80 คน คิดเป็นร้อยละ 20 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3 มีผลการเรียน (GPA) 2.50 – 2.99 จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย โดยรวม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย โดยรวม

สาเหตุของการเกิดความเครียด	\bar{X}	S.D.	ระดับสาเหตุความเครียด
1. ด้านการเรียน	3.27	0.89	ปานกลาง
2. ด้านทักษะส่วนบุคคล	3.15	0.89	ปานกลาง
3. ด้านครอบครัว	2.79	1.21	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.97	1.08	ปานกลาง
5. ด้านเศรษฐกิจ (การเงิน)	3.09	0.98	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	3.01	0.95	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.01$, S.D. = 0.95) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.27$, S.D. = 0.89) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ ทักษะส่วนบุคคล ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.89) ด้านเศรษฐกิจ (การเงิน) ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = .098) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ($\bar{X} = 2.97$, S.D. = 1.08) และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดต่ำสุด คือ ด้านครอบครัว ($\bar{X} = 2.79$, S.D. = 1.08) ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสาเหตุความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสาเหตุความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามเพศ

สาเหตุของการเกิดความเครียด	t	P-value
1. ด้านการเรียน	6.76	.00**
2. ด้านทักษะส่วนบุคคล	6.84	.00**
3. ด้านครอบครัว	8.66	.00**
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	7.68	.00**
5. ด้านเศรษฐกิจ (การเงิน)	6.16	.00**

**p < .01

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดด้านการเรียน ด้านทักษะส่วนบุคคล ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านเศรษฐกิจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .01

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสาเหตุความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามคณะวิชา

สาเหตุของการเกิดความเครียด	F	P-value
1. ด้านการเรียน	22.36	.00**
2. ด้านทักษะส่วนบุคคล	14.73	.00**
3. ด้านครอบครัว	29.42	.00**
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	35.24	.00**
5. ด้านเศรษฐกิจ (การเงิน)	23.40	.00**

**p < .01

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีเรียนคณะวิชาแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษาที่มีเรียนต่างคณะวิชาทั้งหมดมีสาเหตุของความเครียดด้านการเรียน ด้าน

ทักษะส่วนบุคคล ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านเศรษฐกิจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .01

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสาเหตุความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามชั้นปี

สาเหตุของการเกิดความเครียด	F	P-value
1. ด้านการเรียน	20.88	.00**
2. ด้านทักษะส่วนบุคคล	9.20	.00**
3. ด้านครอบครัว	20.03	.00**
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	17.48	.00**
5. ด้านเศรษฐกิจ (การเงิน)	10.17	.00**

**p < .01

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดด้านการเรียน ด้านทักษะส่วนบุคคล ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านเศรษฐกิจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .01

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสาเหตุความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามผลการเรียน

สาเหตุของการเกิดความเครียด	F	P-value
1. ด้านการเรียน	0.809	0.737
2. ด้านทักษะส่วนบุคคล	2.978	0.138
3. ด้านครอบครัว	2.339	0.074
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0.252	0.891
5. ด้านเศรษฐกิจ (การเงิน)	2.516	0.068

*p < .05

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษามีประเด็นที่น่าสนใจที่ นำมาอภิปรายผล ดังนี้ สาเหตุที่ส่งผลทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยเกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านการเรียน ได้แก่ ปริมาณเนื้อหาแต่ละคณะ สาขาวิชา ทั้งวิชาเรียนยากเกินไป ระยะเวลาในการอ่านหนังสือสอบไม่ทัน ผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์/สอบไม่ผ่าน รายงาน/การบ้านเยอะเกินไป อาจารย์สอนไม่เข้าใจ มีการรบกวนรบกวนการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สอดคล้องกับหงส์ศิริ ภิโยดิลกชัย และคณะ (2558) ที่พบว่า สาเหตุที่ส่งผลให้เกิดความเครียดมากที่สุดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์บพิตรพิมุขจักรวรรดิ คือ ด้านการเรียน และสิทธิทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ที่พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านกิจกรรม และปัจจัยด้านความคาดหวังตามลำดับ จึงเป็นสาเหตุที่ส่งผลทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยเกิดความเครียด

รองลงมา คือ ด้านทักษะส่วนบุคคล ได้แก่ นักศึกษาขาดทักษะการฟังเพื่อการพัฒนาความรู้ของตนเอง ทำให้เกิดภาวะท้อ ในขณะที่ทำข้อสอบนักศึกษารู้สึกวิตกกังวลและสับสนกลัวทำข้อสอบไม่ทันและขาดความมั่นใจในการนำเสนองาน สอดคล้องกับ เสาวลักษณ์ เล็กอุทัย และคณะ (2559) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ด้านทักษะการเรียนมากกว่าปัจจัยด้านส่วนตัว และสาเหตุที่ส่งผลทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ลำดับถัดมาคือ ด้านเศรษฐกิจ (การเงิน) ซึ่งพบว่านักศึกษาแต่คนมีค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิต ในรั้วมหาวิทยาลัยประกอบด้วย ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ค่ากิจกรรม ค่ากิจกรรมสัมมนาการอื่นๆ ตลอดจนสิ่งเร้าประเภทแฟชั่น สถานบันเทิงส่งผลให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยมีความเครียดเกี่ยวกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ (การเงิน) ศิริวัลย์ วัฒนสินธุ์ (2553) ที่พบว่า การเงินเป็นต้นเหตุความเครียดร้อยละ 43.33 โดยพบว่า การควบคุมค่าใช้จ่ายให้พอดีในแต่ละเดือนเป็นต้นเหตุความเครียดมากที่สุด ร้อยละ 49.58 การกู้ยืมเงินเรียน ร้อยละ 42.08 เมื่อพบปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้และอยู่กับตัวเองนานๆ สามารถทำให้เกิดภาวะเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Narayanan et al. (1999) พบว่าอาจารย์มหาวิทยาลัยและพนักงานขายเกิดความเครียดในการทำงาน และสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดต่ำที่สุด คือ ด้านการเงิน ได้แก่ รายได้ครอบครัวไม่พอใช้ มีหนี้สิน ต้องทำงานพิเศษเพื่อหาเงินเรียน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสาเหตุความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่านักศึกษาที่มีเพศคณะวิชา ระดับชั้นปี ที่แตกต่างกัน มีสาเหตุของความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ และผลการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดและการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน (หงส์ศิริ ภิโยดิลกชัยและคณะ, 2558; เสาวลักษณ์ เล็กอุทัย และคณะ, 2559) ขณะที่นักศึกษาที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีสาเหตุความเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ สุภาพ หวังช่อกลาง (2554) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ ชั้นปี

และผลการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดและการ
เผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุ
ของความเครียด และเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับ
สาเหตุของความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเลยซึ่งผลการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ส่งผลทำ
ให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เกิดความเครียดมาก
ที่สุด คือ ด้านการเรียน และเมื่อทดสอบความแตกต่าง
พบว่าเพศ คณะวิชา ชั้นปี แตกต่างกันมีสาเหตุของ
ความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
ส่วนนักศึกษาที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีสาเหตุของ
ความเครียดไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การเรียนเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิด
ความเครียดมากที่สุด อาจารย์ควรให้คำแนะนำในการ
เตรียมตัวก่อนเปิดภาคเรียน ในกิจกรรมการเรียนการ
สอนควรให้มีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมี
ความผ่อนคลาย และสร้างรูปแบบ กิจกรรมที่ช่วยให้
ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสาเหตุ
ความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่านักศึกษา เพศ
คณะวิชา และชั้นปี ที่แตกต่างกัน มีสาเหตุของ
ความเครียดแตกต่างกัน ดังนั้นอาจารย์ผู้สอน อาจารย์
ที่ปรึกษา ควรได้รับทราบถึงสถานการณ์ของนักศึกษา
ปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การจัดการด้านต่างๆ ที่จะช่วย
เสริมสร้างความสุขเพิ่มขึ้นให้แก่นักศึกษา

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาถึงปัจจัย
ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาโดยแยกเป็น
รายคณะ และสาขา ตลอดจนบุคคลากรทางการศึกษา
ทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน โดยศึกษาปัจจัยด้าน
ความเครียดที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน
การวิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลเฉพาะข้อมูล
เชิงปริมาณ ได้แก่ การใช้แบบสอบถามเพียงวิธีเดียว
จึงทำให้ไม่ได้ข้อมูลในเชิงลึกมาใช้ในการประกอบการ
อธิบายผลการวิจัย ดังนั้น ควรมีการศึกษาในเชิงลึกด้วย
ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพเพื่อที่จะได้ผลการวิจัยที่ชัดเจน
มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2542). *กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือ
คลายเครียด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2558). *เอกสารประกอบการประชุม
วิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งที่ 14 และ
การประชุม วิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็ก
ครั้งที่ 12*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่
ที่ 8). กรุงเทพฯ: สุวิทย์สาส์น.
- ศศิธร เจริญวุฒิพงศ์ และ ดวงกมล วัตราดุล. (2554).
ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อ
ระดับความเครียดของอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และ
นักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาล
สาธารณสุข*, 25(1), 46-63.
- ศิริวัลย์ วัฒนสินธุ์. (2553). การรับรู้ระดับความเครียด
และต้นเหตุความเครียดของนิสิตพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.
*วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย
บูรพา*, 18(1), 47- 59.

- สายด่วนสุขภาพจิต. (2563). *กรมสุขภาพจิตเผยวัยรุ่นไทยปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปี 2562*. สืบค้นจาก <https://www.prdmh.com>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2563). *เทคนิคการดูแลความเครียดในวัยรุ่น*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th>.
- สำนักงานส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. (2562). *งานทะเบียนนักศึกษา*. สืบค้นจาก <https://academic.lru.ac.th>
- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, ณิษกานต์ ฝูงดี, ณัฐธิดา ยานะระมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาโนย์, ตฤมาภรณ์ บุญเจริญ, ... , ธัญเรศ พ้อยันต์. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. *วารสาร มชก. วิชาการ*, 21(42), 93-106.
- สุพานี สฤฎาภิธานิช. (2552). *พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่ แนวคิดและทฤษฎี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภาพ หวังช่อกลาง. (2554). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา (ปริญญาโทบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เสาวลักษณ์ เล็กอุทัย, จำลอง ชูโต และ วรณีย์ ศิริสุนทร (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดกับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี. *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 1 29 กรกฎาคม 2559*. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 1 มหาวิทยาลัยราชธานี, อุบลราชธานี.
- หงส์ศิริ ภิโยดิลกชัย, อรวรรณ กัมภูศิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง และ ทศนี จันทร์ภาส. (2558). *รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์บพิตรพิมุขจักรวรรดิ (รายงานการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- องค์การ เรื่องรัตนอัมพร. (2555). *ชีวิตและงาน*. นนทบุรี: อัมรินทร์ บุ๊คเซ็นเตอร์.
- อุทุมพร เมืองมานา. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพนักงานธนาคารสินเอเซีย จำกัด (มหาชน) (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, กรุงเทพฯ.
- Narayanan, L., Menon, S., & Spector, P. E. (1999). Stress in the workplace: A comparison of gender and occupations. *Journal of Organizational Behavior*, (20), 63-73.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rdEd.). New York: Harper and Row Publications.