

นิพนธ์ต้นฉบับ

การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID-19

วิริยา บุญรินทร์

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

✉ W.boonrin@sskru.ac.th

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวางเชิงสำรวจ (Cross sectional Survey Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID-19 โดยใช้แบบสอบถามการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง 380 คน ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2563 วิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.90 อายุเฉลี่ย 21 ปี (S.D. =1.87) อายุต่ำสุด 19 ปี สูงสุด 24 ปี ส่วนใหญ่เรียนคณะครุศาสตร์ ร้อยละ 36.05 ในด้านผลการเรียน ส่วนใหญ่มีผลการเรียน เกณฑ์เฉลี่ย (GPA) ระหว่าง 2.51 - 3.00 ร้อยละ 46.58 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ 2,501 – 3,000 บาท ร้อยละ 36.32 ลักษณะที่พักอาศัย พบว่าส่วนใหญ่พักหอพัก ร้อยละ 62.63 นักศึกษาส่วนใหญ่กู้ยืมกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ) ร้อยละ 69.21 ภาพรวมนักศึกษามีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง (Mean=3.38, S.D. =1.18) คิดเป็นร้อยละ 52 เมื่อจำแนกรายชื่อการจัดการความเครียดด้านบวก พบว่าเมื่อรู้สึกเครียด นักศึกษาจะฟังเพลง (Mean=3.94, S.D. =0.91) รองลงมาคือเมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะเล่น Facebook (Mean=3.80, S.D. =1.05) เมื่อจำแนกรายชื่อการจัดการความเครียดด้านลบ พบว่าเมื่อนักศึกษาเครียดมาก ๆ นักศึกษามักจะทำร้ายผู้อื่น (Mean=3.82, S.D. =1.46) รองลงมาคือเมื่อรู้สึกเครียด นักศึกษาจะสูบบุหรี่ (Mean=3.78, S.D. =1.46)

สรุปจากผลการศึกษาดังกล่าวทำให้ทราบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จะใช้วิธีการจัดการความเครียดด้านบวกแบบมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การฟังเพลง การเล่น Facebook แต่ยังมีนักศึกษา 2 ใน 5 มีการจัดการความเครียดด้านลบ คือการทำร้ายผู้อื่น และการสูบบุหรี่ ซึ่งจะเป็นข้อบ่งชี้เบื้องต้นในการวางแผนช่วยเหลือนักศึกษา คือ การจัดการความเครียดด้านบวกโดยการส่งเสริมให้นักศึกษามีกิจกรรมนันทนาการที่เน้นให้นักศึกษามีส่วนร่วม หรือจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ผ่านการถ่ายทอดสดทาง Facebook การจัดการความเครียดด้านลบโดยการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้แสดงออกถึงการระบายความเครียดเชิงบวกด้วยการออกกำลังกายเพื่อระบายความเครียด และการจัดกิจกรรมรณรงค์การไม่สูบบุหรี่

คำสำคัญ : การจัดการความเครียด, ความเครียด, COVID-19

Article info:

Received: Aug 7, 2021

Revised: Sep 8, 2021

Accepted: Sep 27, 2021

Original article

Stress management of undergraduate students at Sisaket Rajabhat University associated with the COVID-19 virus outbreak

Wiraya Boonrin

Community Health Program, Faculty of Liberal Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University

✉ W.boonrin@sskru.ac.th

Abstract

This study is a cross sectional survey aimed at studying the stress management of undergraduate students at Sisaket Rajabhat University during the COVID-19 pandemic using the undergraduate student stress management questionnaire, Sisaket Rajabhat University collect data among a sample of 380 students in undergraduate, regular, year 1-4, Sisaket Rajabhat University, academic year 2020, analyze data and present it with frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results showed that the sample was 72.90 percent female, with mean age of 21 years (S.D.=1.87), the lowest age at 19 years, the highest 24 years, the majority of faculty of education, 36.05 percent in academic performance, mostly academic performance. mean grade (GPA) between 2.51 - 3.00, 46.58 percent has mean monthly income of 2,501 - 3,000 Baht, 36.32 percent of residential characteristics. 62.63 percent of students borrowed from the Education Loan Fund 69.21 percent. Percent overall, students had moderate stress management (Mean=3.38, S.D. =1.18), representing 52 percent When classifying positive stress management statements. It was found that when they feel stressed, students listen to music (Mean=3.94, S.D. =0.91), second only to when they feel stressed, students play Facebook (Mean=3.80, S.D. =1.05) when classifying negative stress management clauses. It was found that when students are very stressed, they are very stressed. Students tend to hurt others (Mean=3.82, S.D. =1.46), second only to feeling stressed. Students smoke (Mean=3.78, S.D. =1.46)

Conclusion the results of the study indicate that most students use effective methods of managing positive stress, including listening to music, playing Facebook, but also two-five students have managed negative stress, namely harming others, and smoking, which is a preliminary information for planning to help students managing positive stress by encouraging students to have recreational activities that focus on engaging students, or organizing creative activities through facebook broadcasts, managing negative stress by organizing activities for students to express positive stress by exercising to vent stress and organizing non-smoking campaigns.

Keywords: Stress management, stress, COVID-19

บทนำ

สถานการณ์ปัญหาทั่วโลกจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 นอกจากส่งผลต่อ สุขภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สังคม เศรษฐกิจ และการเมืองของประชาชนอีกด้วย เพราะการระบาดเกิดขึ้นได้ง่าย และรุนแรง นอกจากนี้ยังพบปัจจัยอื่นคือ ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างทันทีผ่านสื่อออนไลน์ ทำให้เกิดทั้งความรู้ ขณะเดียวกันก็เกิดความหวาดหวั่น กังวล ว่าวันนี้ได้อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ประกอบกับมาตรการสำคัญที่ให้เว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) และอยู่แต่ในบ้าน ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมและเศรษฐกิจเพิ่มขึ้น เมื่อรวมกับระยะเวลาการจัดการจนพ้นวิกฤตเพื่อกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติที่ดูจะยืดยาวออกไป จนกว่าจะมีวัคซีนที่สามารถนำมาใช้ได้กับคนทั้งประเทศ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ภาวะสุขภาพจิตของประชาชนได้รับผลโดยตรงต้องตกอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่นและสะสม จนกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจ ซึ่งในที่สุดอาจนำมาสู่ ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2020) กรมสุขภาพจิตได้จัดทำแบบสำรวจความเครียดของประชาชนจากสถานการณ์ COVID-19 มาตั้งแต่ปี 2563 พบว่า คนไทยเริ่มมีความเครียด วิดกกังวล อยู่ในระดับปานกลางกว่าร้อยละ 52 ขณะที่ร้อยละ 44 อยู่ในภาวะปกติ และร้อยละ 2.15 มีความเครียดมากเกินไป (กรมสุขภาพจิต, 2563) การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ COVID-19 ที่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน มีโอกาสเกิดความกดดัน ความเครียดและความวิตกกังวลส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนไทยเป็นจำนวนมากโดยจะเห็นได้จากปัญหาด้านสุขภาพจิต และจิตเวชที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

นักศึกษาในระดับปริญญาตรีจัดเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดเนื่องจากได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทั้งทางตรงและทางอ้อมจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน ส่งผลให้เกิดความเครียดทั้งจากปัจจัยด้านสังคม สิ่งแวดล้อม ด้านปัญหาเศรษฐกิจ และความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการเรียนที่ต้องเรียนออนไลน์ ซึ่งมีความแตกต่างจากการเรียนในห้องเรียน เรียนไม่เข้าใจ ขาดสมาธิ อาจารย์สั่งงานเยอะ และสอบบ่อย มีค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์สำหรับการเรียน

ออนไลน์ การเติมเงินค่าอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ นอกจากนี้นักศึกษา ยังไม่สามารถออกจากที่พักอาศัยได้ ทำให้ไม่สามารถออกมาใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในมหาวิทยาลัย และนอกมหาวิทยาลัยร่วมกับกลุ่มเพื่อน อาจทำให้นักศึกษากังวล กัดดัน เกิดความเครียด เกิดความสับสน ท้อแท้ต่อการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวันได้สอดคล้องกับ พนิดา สังฆพันธ์ (2556) ศึกษาความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าความเครียดของนักศึกษาอาจเกิดจากอาจารย์เพื่อน ผู้ปกครอง ญาติ ผลการเรียนและค่าใช้จ่ายซึ่งความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบ และก่อนการประกาศผลการสอบแม้จะทราบผลการสอบแล้วแต่ได้เกรดต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ก็จะเกิดอาการเครียดได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง นักศึกษาบางคนต้องลาออกจากการเรียนกลางคันไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ทำให้เสียเวลาค่าใช้จ่าย และเสียอนาคต นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตาย และก่อให้เกิดความสูญเสียอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย สอดคล้องกับการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสต์เทิร์นเอเซีย (ชวิศากแก้วอนันต์, วนิศรา มาชะนะ, ศิริพันธ์ ปุยะโท, 2562) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์เล็กน้อยคิดเป็นร้อยละ 35.10 ปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเครียดได้แก่ เพศ และกลุ่มสาขาวิชา การจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.80 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดได้แก่ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ที่ได้รับ และจากการศึกษาของสุริยา ยอดทอง, นันทยา เสนีย์ และจิราณัฐณ์ ชาญสูงเนิน (2560) ศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยรายวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัด ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนของการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญความเครียดโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับความเครียดโดยรวมมี

ความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของกัญญาณัฐ เพ็ชรผ่อง และคณะ (2561) ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี พบว่านักศึกษาพยาบาล จำนวน 96 คน มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษา มีการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี มีการจัดการความเครียดเมื่อเกิดปัญหาจะพยายามระบายความเครียด หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการ ฟังเพลง เล่นเกมส์ ดูหนัง

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำ Pilot study ศึกษาความเครียดในนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 100 คน โดยการใช้แบบประเมินความเครียด (ST5) ของกรมสุขภาพจิต พบว่านักศึกษาล้วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.12 โดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 44.24 ความเครียดมาก ร้อยละ 27.36 ความเครียดน้อย ร้อยละ 17.22 และความเครียดมากที่สุด ร้อยละ 11.18 ตามลำดับ และพบว่ารู้สึกเบื่อ เหงา อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.85 หงุดหงิด กระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.27 มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 29.24 มีสมาธิน้อยลง อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 26.83 และไม่ชอบพบปะผู้คน อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 9.64 ตามลำดับ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID-19 เนื่องจากที่ผ่านมา ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ทั้งในสถานการณ์ปกติ และในระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID-19 ข้อมูลที่ได้จะนำไปเป็นแนวทางให้มีวิธีการจัดการความเครียด ส่งเสริมความสามารถในการจัดกิจกรรม โดยเน้นให้นักศึกษามีส่วนร่วม ได้แสดงออกถึงการระบายความเครียดเชิงสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ และสร้าง ความตระหนักให้เห็นถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้ นักศึกษามีวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID-19

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวางเชิงสำรวจ (Cross sectional Survey Study) ดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือนพฤษภาคม 2564 มีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ระดับปริญญาตรี (ภาคปกติ) ปีการศึกษา 2563 จำนวน 4 คณะ 1 วิทยาลัย มีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 7,624 คน (สำนักส่งเสริมและบริหารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ประจำปีการศึกษา 2563 มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ 2563) คำนวณโดยสูตรการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรกลุ่มหนึ่งที่ทราบจำนวนประชากรของ Weiers (2005) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 366 คน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรมากขึ้นผู้วิจัย จึงได้เพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 380 คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษแบบภาคตัดขวางเชิงสำรวจ (Cross sectional Survey Study) โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ระดับปริญญาตรี (ภาคปกติ) ปีการศึกษา 2563 ผู้วิจัยได้สุ่มเลือกสาขาวิชา จำนวน 19 สาขาวิชาจาก 4 คณะ และ 1 วิทยาลัย และสุ่มเลือกนักศึกษา 1 หมู่เรียนจาก ระดับชั้นปีที่ 1-4 ของแต่ละสาขาวิชาและให้นักศึกษาในห้องนั้นๆ ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาทุกคนเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

จริยธรรมการวิจัย

ก่อนเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ผ่านการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เลขที่ 16/2564

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม โดยแบบสอบถามประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ คณะ ผลการเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่พักอาศัย การกู้ยืมกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจัดการความเครียดของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ ความเครียดและการจัดการความเครียด จำนวน 25 ข้อ ที่ผ่านการหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity Index: CVI) (Polit & Beck, 2008) ผลการประเมินความตรงด้านเนื้อหาครั้งนี้ ผู้วิจัยหาความตรงด้านเนื้อหา เท่ากับ 0.75 และนำแบบสอบถามไปทำการทดสอบเก็บข้อมูล (Try Out) จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่คุณสมบัติใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ ศึกษาวิจัยเพื่อหาความน่าเชื่อถือ (Reliability) แบบสอบถาม การจัดการความเครียดใช้เป็น Rating scale โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach, s Alpha) โดยมี ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.77 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) มีทั้ง ด้านบวกและด้านลบ แบ่งเกณฑ์เป็น 5 ระดับคือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติปานกลางปฏิบัติไม่ค่อยครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ แบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ โดยใช้ค่าคะแนนที่มากที่สุดที่กลุ่มตัวอย่างตอบได้ ลบด้วยคะแนนที่น้อยที่สุดที่กลุ่มตัวอย่างตอบได้ หาค่าด้วยจำนวนระดับที่ต้องการ การแปลผลการจัดการความเครียดโดยกำหนดเกณฑ์ ในการแปลผลไว้ 5 ระดับ ดังนี้

- 1.00-1.80 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด
- 1.81-2.60 หมายถึง ระดับน้อย
- 2.61-3.40 หมายถึง ระดับปานกลาง
- 3.41-4.20 หมายถึง ระดับมาก
- 4.21-5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยใช้การประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม นำเสนอด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ นำเสนอด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง ร้อยละ 72.90 อายุเฉลี่ย 21 ปี (S.D. =1.87) อายุต่ำสุด 19 ปี สูงสุด 24 ปี ส่วนใหญ่เรียนคณะครุศาสตร์ ร้อยละ 36.05 ในด้านผลการเรียน ส่วนใหญ่มีผลการเรียน เกเรเฉลี่ย (GPA) ระหว่าง 2.51 - 3.00 ร้อยละ 46.58 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ 2,501 – 3,000 บาท ร้อยละ 36.32 ลักษณะที่พักอาศัย พบว่าส่วนใหญ่พักนอก ร้อยละ 62.63 นักศึกษาส่วนใหญ่กู้ยืมกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ) ร้อยละ 69.21 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ภาพรวมนักศึกษามีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง (Mean=3.38, S.D. =1.18) เมื่อจำแนกรายชื่อการจัดการความเครียดด้านบวก พบว่าเมื่อรู้สึกเครียด นักศึกษาจะฟังเพลง (Mean=3.94, S.D. =0.91) รองลงมาคือเมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาก็จะเล่น Facebook (Mean=3.80, S.D. =1.05) เมื่อจำแนกรายชื่อการจัดการความเครียดด้านลบ พบว่าเมื่อนักศึกษาเครียดมาก ๆ นักศึกษามักจะทำร้ายผู้อื่น (Mean=3.82, S.D. =1.46) รองลงมาคือเมื่อรู้สึกเครียด นักศึกษาจะสูบบุหรี่ (Mean=3.78, S.D. =1.46) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

บทสรุปและอภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย มีประเด็นสำคัญที่ควรนำมา อภิปรายผลดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อธิบายได้ว่า เพศเป็นเครื่องกำหนดความแตกต่างทางด้านร่างกาย ตั้งแต่แรกคลอด และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างทางด้านความคิด ค่านิยม นอกจากนี้เพศยังเป็น

ตัวกำหนดบทบาทและบุคลิกภาพของบุคคลด้วย วัยรุ่นเพศหญิงและเพศชายจะมีความสนใจตัวเอง ไม่ชอบให้ใครมาบังคับ มีความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงกฎเกณฑ์และข้อบังคับ ต้องการการยอมรับจากสังคม ต้องการแสดงออกให้บุคคลรอบข้างเห็นคุณค่าของตนเองมักชอบเลียนแบบเพื่อนสนิทหรือดารา นักร้องที่ตนชื่นชอบ มักเก็บตัว ไม่ชอบไปไหนมาไหนกับบิดามารดาแต่ชอบไปกับเพื่อนแทน มีความสนใจต่อเพศตรงข้าม โดยทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างก็พยายามให้ความสนใจซึ่งกันและกัน และในการศึกษาของวริวรรธ รุ่งไพรวัลย์, วิรงรอง อธิบุญนารถ, และชาครียา ธีรเนตร (2551) พบว่า วัยรุ่นทั้งเพศชาย และเพศหญิงต้องการเป็นส่วนตัวมาก เป็นช่วงที่มีความขัดแย้งกับบิดามารดามากที่สุด เพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก มีเพื่อนสนิทกลุ่มเล็ก ๆ ที่มีความสนใจร่วมกัน เริ่มมีเพื่อนต่างเพศบ้าง วัยรุ่นที่มีปัญหาในเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศอาจมีภาวะซึมเศร้า

อายุ อธิบายได้ว่านักศึกษาในระดับปริญญาตรีอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัย รักความเป็นอิสระ และมีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการอย่างรวดเร็วในทุกด้าน (Namakunka et. al., 2008; Kaewmart, 2013) จึงเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดในชีวิต เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายนอก เช่น ความสูง รูปร่าง หน้าตา และการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ความมีปมด้อย การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์วิตกกังวล ซึมเศร้า (Kaewmart, 2013) ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว ความเครียด และภาวะซึมเศร้าได้ง่าย วัยรุ่นทั่วไปที่มีความเครียด มักพบอาการและอาการที่แสดง เช่น อาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก มีแผลในกระเพาะอาหาร หงุดหงิดครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว และขาดสมาธิ

คณะ อธิบายได้ว่าคณะที่นักศึกษาเรียนมีการจัดการเรียนเฉพาะศาสตร์สาขาวิชาชีพ ทำให้นักศึกษามีความเครียด และการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน และจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้การจัดการเรียนการสอนทั้งในภาคทฤษฎี และปฏิบัติต้องกลายเป็นการเรียนออนไลน์ เนื้อหาแต่ละรายวิชามีเนื้อหาจำนวนมากมาก ส่งผลให้

นักศึกษาไม่เข้าใจเนื้อหา อีกทั้งไม่สามารถเข้าสูการเรียนภาคปฏิบัติได้จริงทั้งในห้องปฏิบัติการ และในแหล่งฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ทำให้ขาดทักษะ ขาดโอกาสในการเรียนรู้

ผลการเรียน อธิบายได้ว่า รูปแบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยแตกต่างจากการเรียนระดับมัธยม และในสถานการณ์ที่ COVID-19 ระบาดอย่างหนักทำให้ไม่สามารถไปเรียนในชั้นเรียนได้ปกติ นักศึกษาจำเป็นต้องเรียนออนไลน์ ซึ่งมีเนื้อหาวิชามาก อาจารย์สั่งงานเยอะ เรียนไม่เข้าใจ สอบได้คะแนนน้อย ผลการเรียนตกต่ำ ส่งผลให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Sukcharoen and Wuttaritrit (2008) พบว่าทำให้นักศึกษาต้องปรับตัวอย่างมาก มีการแข่งขันกันเรียนในชั้นเรียนสูง ผลการเรียนที่ผ่านมาอาจไม่เป็นไปตามที่มุ่งหวัง ทำงานไม่ทันตามกำหนด ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนและเนื้อหาวิชามากเกินไป

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จากปัญหาการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้มีการปิดกิจการ ปิดสถานที่ต่าง ๆ การค้าขายหยุดชะงัก สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบทำให้ธุรกิจ ร้านอาหาร รวมถึงการผลิตในภาคอุตสาหกรรมหยุดชะงัก หลายครอบครัวสมาชิกต้องตกงาน ค่าขายไม่ได้ ไม่สามารถทำมาหาเลี้ยงชีพได้ปกติ ธุรกิจจำนวนมากต้องหยุดกิจการจนทำให้ขาดรายได้มาจุนเจือครอบครัว สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมากในสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pao-in (2010) พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากปัจจัยด้านการเงิน คือ ไม่แน่ใจว่าครอบครัวจะสามารถส่งเสียเงินให้เรียนจบได้ การรอคอยทางบ้านส่งเงินมาให้ในแต่ละเดือน การควบคุมตนเองในการใช้จ่ายเงินให้พอดีในแต่ละเดือน การต้องรับผิดชอบ และจัดการค่าใช้จ่ายที่ทางบ้าน ส่งมาให้ด้วยตนเอง และการกู้ยืมเงินมาเรียน

ที่พักอาศัย เมื่อเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยซึ่งอยู่ห่างไกลบ้าน นักศึกษาส่วนใหญ่จึงมีความจำเป็นต้องเช่าหอพักอยู่ในระหว่างเรียนมีทั้งอยู่คนเดียว หรืออยู่ร่วมกับเพื่อน เป็นระยะการเรียนรู้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ในช่วงแรกอาจเหงา คิดถึงบ้าน ปัญหาความไม่สะดวกสบาย ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก และการรักษาความปลอดภัย เสียสิ่งนี้เนื่องจากมีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก ต้องช่วยเหลือตนเองทุกอย่าง บรรยากาศภายในห้องพักไม่เอื้อต่อการเรียน หอพักเอกชนพบปัญหาค่าเช่าสูงมีพื้นที่ทำกิจกรรมน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ Phochum

(2001) และ Pao-in (2010) พบว่าความเครียดจากปัจจัยด้านหอพัก คือขาดความเป็นส่วนตัวเพราะไม่เคยพักร่วมกับใครมาก่อน การปฏิบัติตามกฎระเบียบหอพัก การจากบ้านมาอยู่หอพัก สวัสดิการหอพักที่เป็นอยู่ปัจจุบัน และความปลอดภัยภายในหอพักส่งผลให้เกิดความเครียดสะสม

2. การจัดการความเครียดของนักศึกษา จากการศึกษา นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่มีการจัดการความเครียดด้านบวก คือการฟังเพลง การเล่น Facebook และมีการจัดการความเครียดด้านลบคือการทำร้ายผู้อื่น และการสูบบุหรี่ อธิบายได้ว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความเครียดทั้งจากการปรับตัวในมหาวิทยาลัย การเรียนออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 งานที่ต้องส่ง และการสอบ ปัญหาการคบเพื่อน การค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน การหาอัตลักษณ์ทางเพศ และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมทำให้เกิดความกดดัน ส่งผลให้ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวและหาวิธีการจัดการความเครียดซึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ สอดคล้องกับผลการศึกษาของชวิตา แก้วอนันต์ และคณะ (2562) ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย พบว่าการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ในการจัดการความเครียดด้านบวกสอดคล้องกับการศึกษาของปรารธนา สวัสดิสุธา และคณะ (2559) ศึกษาการจัดการความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถแห่งตน (problem-focus coping) มากที่สุด วิธีการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด ได้แก่ การแสวงหาความเพลิดเพลิน เพื่อการผ่อนคลาย (seek relaxing diversion) (ร้อยละ 82.3) การจัดการความเครียดด้านลบสอดคล้องกับการศึกษาของ Lofmark, Carlsson and Wikblad (2001) พบว่าพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิดของวัยรุ่นพบว่า มีการปรับตัวต่อความเครียดโดยการ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ติดยา มีปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และเกิดความเครียด ในการจัดการความเครียดนั้น Hammen (2005) อธิบายว่าเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด จะมีระดับความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน

เนื่องจากแต่ละบุคคลใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกัน การจัดการความเครียดนั้นมีส่วนที่สามารถบังคับได้ และส่วนที่เกิดจากการตอบสนองโดยอัตโนมัติทำโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากพื้นอารมณ์เดิมของแต่ละบุคคล

บทสรุป

จากผลการศึกษาพบว่า แม้จะมีนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดการความเครียดด้านบวกแบบมีประสิทธิภาพ แต่ก็ยังมีนักศึกษา 2 ใน 5 มีการจัดการความเครียดด้านลบ ซึ่งการจัดการความเครียดด้วยวิธีดังกล่าวเป็นการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึก จึงสามารถเรียนรู้และฝึกฝนให้เกิดทักษะได้ หากนักศึกษาได้รับการฝึกฝนให้มีทักษะในการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนให้มีกิจกรรมนันทนาการ หรือการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์จากมหาวิทยาลัย จะสามารถช่วยลดความเครียดที่จะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ลงได้

ข้อเสนอจากการวิจัย

1. ควรจัดกิจกรรมหรือโครงการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดสำหรับนักศึกษาทุกคน โดยจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการปัญหา
2. มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ภายใต้มาตรฐานป้องกัน COVID-19 ควรจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้แสดงออกถึงการระบายความเครียดเชิงบวกด้วยการออกกำลังกายเพื่อระบายความเครียด เช่น มีห้องออกกำลังกายหรือส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายไม่สูบบุหรี่ ส่งเสริมให้นักศึกษามีกิจกรรมนันทนาการโดยเน้นให้นักศึกษามีส่วนร่วม หรือให้มีกิจกรรมสร้างสรรค์ผ่านการถ่ายทอดสดทาง Facebook

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ที่ได้ให้คำชี้แนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยนี้ ขอขอบคุณ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ชั้นปีที่ 4 นางสาวประภาพร เหง้าละคร และคณะ รวมถึงนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่เข้าร่วมวิจัยตลอดการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563) **แบบประเมินความเครียด (Stress test-5: ST5)** ค้นเมื่อวันที่ 23 ก.พ. 2563, จาก: <https://www.dmh.go.th/test/qtest5/>.
- กรมสุขภาพจิต. (2563) **แบบสำรวจความเครียดของคนไทย**. ค้นเมื่อวันที่ 10 เม.ย. 2564, จาก: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/>.
- กัญญาณัฐ เพ็ชรพ่อง, จุฬามาศ เทพพิทักษ์, ทวีศนี บั้วมาต, ทิพวรรณ คำล้าน, ธัญญารัตน์ พูนทองเสน, ธาดารัตน์ ลำส่วย, เบญญาภา ยิ่งแก้ว และ โศรติร์แพน้อย. (2561, มีนาคม). **ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราญบุรีธานี**. การประชุมวิชาการระดับชาติ การเรียนรู้เชิงรุก ครั้งที่ 6. สราญบุรีธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราญบุรีธานี.
- ชวิศรา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชนะนา, ศิริพันธ์ ปุยะโท. (2562). **ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย**. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์]. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย. 13(2), 159-174.
- ปรารธนา สวัสดิ์สุธา และคณะ. (2559). **การจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร**. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์]. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 61(1), 41-52.
- พนิดา สังฆพันธ์. (2556). **ความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์]. วารสารสัตวแพทยศาสตร์ มข. 3(2), 1-14.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, มหาวิทยาลัย. (2563). **ข้อมูลนักศึกษา**. ศรีสะเกษ : สำนักส่งเสริมและบริการวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏ, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2020). **บทความพิเศษการดำเนินงานสุขภาพจิตภายใต้วิกฤติโควิด 19 ของประเทศไทย**. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์] วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 28(4), 280-291.
- วิวิรรณ รุ่งไพรวัลย์, วิงรอง อธิบุญนารณ, และชาครียา อธิเนตร. (2551). **การกำกับดูแลสุขภาพเด็ก (child health supervision)**. ใน นิษฐา เรืองดาราภรณ์, ชาครียา อธิเนตร, วิวิรรณ รุ่งไพรวัลย์, ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย, และนิตยา คชภักดี (บรรณาธิการ). **ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก** (หน้า 3-35). กรุงเทพฯ: โอเอสดีค จำกัด.
- สุริยา ยอดทอง, นันทยา เสนีย์ และจิราณัฐมน ชาญสูงเนิน. (2560, กรกฎาคม). **ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยรายวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราญบุรีธานี**. การประชุมวิชาการมหาดไทยวิชาการ ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 9. หาดใหญ่. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- Hammen C. (2005). **Stress and depression**. Annu Rev Clin Psychol; 1, 293-319.
- Kaewmart, N. (2013). **Nursing Students with Depression**. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University. 21(3), 14-23.
- Lofmark, A., Carlsson, M., and Wikblad, K. (2001). **Student nurses' perception of independence of supervision during clinical nursing practice**. Journal of Clinical Nursing, 10(1), 86-93.
- Namakunka, A., et. al. (2008). **Stress and Factors Inducing Stress in Nursing Students During Nurses Practice on Wards**. Nursing Journal, 35(2), 26-36.
- Pao-in (2010). **Stress, coping and satisfaction in nursing students**. Journal of Advanced Nursing, 67(3), 621-632.
- Phochum, R. (2001). **Causes of stress, level of stress, and coping strategies in nursing student**, Faculty of Nursing at Mahidol University. Graduate School, Mahidol University.
- Polit, D.F. & Beck, C.T. (2008). **Nursing research: Generating and assign evidence for nursing practice**. 8th ed. Philadelphia: Lippincott.
- Sukcharoen, C. and Wuttaritrit, S. (2008). **Factors Influencing on Stress and Coping Behavior of Nursing Students of Boromarajonani College of Nursing, Chon Buri**. Boromarajonani college of nursing ChonBuri.
- Weiers, Ronald M. (2005). **Introduction to Business Statistics**. International Student Edition. Fifth Edition. Pennsylvania, USA. Duxbury Press, Thomson - Brooks/cole.

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของของกลุ่มตัวอย่าง (n=380)

ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	103	27.10
หญิง	277	72.90
อายุ		
Mean(S.D.): 21.50(1.87)		
Min-Max: 19-24		
คณะ		
คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์	70	18.42
คณะครุศาสตร์	137	36.05
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	67	17.63
คณะบริหารธุรกิจและการบัญชี	57	15.00
วิทยาลัยกฎหมายและการปกครอง	49	12.90
ผลการเรียน		
ต่ำกว่า 2.00	11	2.89
2.00 – 2.50	89	23.42
2.51 – 3.00	177	46.58
3.01 ขึ้นไป	103	27.11
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 2,500 บาท	111	29.21
2,501 – 3,000 บาท	138	36.32
3,001 – 4,000 บาท	69	18.16
4,001 ขึ้นไป	62	16.31
ที่พักอาศัย		
หอพักในมหาวิทยาลัย	93	24.47
บ้านตนเอง	45	11.84
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	238	62.63
พักบ้านญาติ	4	1.06
การกู้ยืมกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)		
กู้ยืม	263	69.21
ไม่ได้กู้ยืม	117	30.79

ตารางที่ 2 การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n = 380)

ข้อ	การจัดการความเครียด	ระดับการปฏิบัติ					$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะทำงานอดิเรก ปลุกต้นไม้	52 (13.67)	137 (36.09)	104 (27.36)	51 (13.41)	36 (9.47)	3.31	1.15	ปานกลาง
2	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะออกไปเที่ยว	65 (17.10)	150 (39.48)	128 (33.69)	27 (7.10)	10 (2.63)	3.61	0.94	มาก
3	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะดูทีวีดูซีรีส์	91 (23.95)	146 (38.42)	117 (30.79)	22 (5.79)	4 (1.05)	3.78	0.91	มาก
4	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะฟังเพลง	117 (30.79)	148 (38.95)	94 (24.73)	17 (4.47)	4 (1.05)	3.94	0.91	มาก
5	เมื่อมีความเครียดนักศึกษาจะซื้อของที่อยากได้	72 (18.95)	102 (26.84)	124 (32.63)	48 (12.63)	34 (8.95)	3.34	1.18	ปานกลาง
6	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษายืมมือถือมาเล่นเกม	92 (24.21)	128 (33.69)	106 (27.89)	37 (9.74)	17 (4.47)	3.63	1.10	มาก
7	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะเล่น Facebook	119 (31.31)	116 (30.53)	108 (28.43)	25 (6.58)	12 (3.15)	3.80	1.05	มาก
8	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะแก้ปัญหาด้วยการไปหาหมอเพื่อดูจิตเวช	42 (11.05)	61 (16.06)	65 (17.11)	71 (18.68)	141 (37.10)	2.45	1.41	น้อย
9	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะแยกตัวอยู่คนเดียว	61 (16.06)	97 (25.53)	125 (32.89)	67 (17.63)	30 (7.89)	3.24	1.16	ปานกลาง
10	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะร้องไห้เพื่อคลายความเครียด	72 (18.95)	90 (23.68)	119 (31.31)	62 (16.31)	37 (9.74)	3.26	1.22	ปานกลาง
11	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะกินยาคลายเครียด	43 (11.31)	52 (13.68)	84 (22.11)	50 (13.16)	151 (39.74)	3.56	1.41	มาก
12	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะหนีปัญหาไม่เผชิญปัญหาในขณะนั้น	45 (11.84)	86 (22.63)	114 (30.00)	85 (22.37)	50 (13.16)	3.03	1.21	ปานกลาง
13	เมื่อรู้สึกเครียด นักศึกษามักจะหาวิธีการจัดการกับปัญหานั้นทันทีเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเรื้อรัง	63 (16.58)	151 (39.74)	110 (28.95)	38 (10.00)	18 (4.74)	3.53	1.03	มาก
14	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาจะเข้าวัดทำบุญ	30 (7.89)	125 (32.90)	127 (33.42)	64 (16.84)	34 (8.95)	3.14	1.01	ปานกลาง
15	เมื่อมีปัญหาหอรุมเร้านักศึกษามักจะเก็บไว้คนเดียว ไม่ปรึกษาหรือพูดคุยกับใคร	38 (10.00)	130 (34.21)	116 (30.53)	66 (17.37)	30 (7.89)	2.79	1.10	ปานกลาง

ตารางที่ 2 การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n = 380) (ต่อ)

ข้อ	การจัดการความเครียด	ระดับการปฏิบัติ					$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
16	เมื่อรู้สึกเครียด นักศึกษามักจะทำลายข้าวของเครื่องใช้เพื่อระบายอารมณ์	38 (10.00)	59 (15.52)	77 (20.26)	40 (10.52)	166 (43.68)	3.62	1.42	มาก
17	นักศึกษากจะทำร้ายตนเอง เพื่อให้ตนเองสบายใจ	30 (7.89)	62 (16.31)	65 (17.10)	39 (10.26)	184 (48.42)	3.75	1.40	มาก
18	เมื่อรู้สึกเครียด นักศึกษาจะสูบบุหรี่	36 (9.47)	60 (15.79)	59 (15.52)	22 (5.79)	203 (53.42)	3.78	1.46	มาก
19	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาคัดมีเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	45 (11.84)	73 (19.21)	97 (25.53)	65 (17.10)	100 (26.31)	3.27	1.35	ปานกลาง
20	เมื่อนักศึกษาเครียดมาก ๆ นักศึกษามักจะทำร้ายผู้อื่น	37 (9.73)	55 (14.47)	57 (15.00)	21 (5.52)	210 (55.26)	3.82	1.46	มาก
21	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาคัดมีเพื่อนโดยการนอน	51 (13.42)	92 (24.21)	113 (29.74)	66 (17.37)	58 (15.26)	2.97	1.25	ปานกลาง
22	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาคัดมีเพื่อนโดยการออกกำลังกาย	46 (12.10)	100 (26.31)	130 (34.21)	74 (19.47)	30 (7.89)	3.15	1.11	ปานกลาง
23	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาคัดมีโทรศัพท์ปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน	61 (16.05)	111 (29.21)	141 (37.10)	47 (12.37)	20 (5.26)	3.38	1.06	ปานกลาง
24	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาคัดมีโทรศัพท์ปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว	60 (15.79)	110 (28.95)	139 (36.57)	54 (14.21)	17 (4.47)	3.37	1.05	ปานกลาง
25	เมื่อรู้สึกเครียดนักศึกษาคัดมีเพื่อนออนไลน์	56 (14.74)	98 (25.79)	127 (33.42)	53 (13.95)	46 (12.10)	3.17	1.20	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม							3.38	1.18	ปานกลาง