

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียน  
ออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19

Factors Affecting of Stress in Online Learning among Fourth-Year Students at the Faculty  
of Management Science, Silpakorn University during the COVID-19 Situation

<sup>1</sup>นักศึกษาลัทธิบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

<sup>2</sup>อาจารย์ที่ปรึกษา. คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 2) เพื่อศึกษาความเครียดและอาการของความเครียดของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา 3) เพื่อศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 400 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ โดยนำผลมาวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติต่าง ๆ โดยใช้ซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์ (SPSS)

ผลการศึกษาพบว่า 1) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) ความเครียดและอาการของความเครียดของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 3) วิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

## Abstract

The objectives of this study were 1) to study the factors of stress in online learning among fourth-year students at the faculty of management science, Silpakorn University during the COVID-19 situation 2) to examine the stress and the symptoms of students for six months 3) to study stress management for online learning among fourth-year students during the COVID-19 situation. A sample was selected from 400 fourth-year students at the faculty of management science, Silpakorn University. The data collection instrument was an online survey analyzed by statistical values using SPSS software (Statistical Package for the Social Science for Windows)

The results of the study were as follows: 1) The factors affecting the stress in online learning among students of Faculty of Management Science, Silpakorn University during the COVID-19 situation were statistically significant at .05 2) Stress and symptoms during the past 6 months were statistically significant at .05 3) stress management for online learning among fourth-year students during the COVID-19 situation were statistically significant at .05

## บทที่ 1

### บทนำ

ความเครียด เป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคามแล้วทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้นโดยแสดงออกทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาใน ประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและ จิตใจ ทำให้เกิดการดิ่งกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียด เหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (จิราพร หินทอง, 2551; Lazarus & Folkman, 1984) ปัญหาความเครียดนับเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในหมู่นักศึกษาทุกชั้นปี ซึ่งปัญหาความเครียดมีผลมาจากหลายสาเหตุ เช่น การถูกรบกวนขณะเรียนออนไลน์จากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ความไม่เป็นส่วนตัวในขณะที่อยู่บ้าน การเรียนที่หนักหรือยากเกินไป

ขณะที่อาจารย์ก็ต้องใช้เวลามากขึ้นในการเตรียมการสอน นิสิตก็รับรู้ถึงการสั่งงาน และการต้องขวนขวาย เรียนรู้ด้วยตนเองที่มากกว่าที่เคยเรียนในชั้นเรียนอย่างเห็นได้ชัด เหล่านี้ยังไม่รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันที่ถูกตีกรอบตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ตลอดจนความกลัวการติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะความเครียดสะสมและส่งผลกระทบต่อในด้านต่าง ๆ ตามมา

เนื่องจากในปัจจุบันเกิดไวรัสโควิด-19 กำลังระบาดหนักทำให้มหาวิทยาลัยศิลปากรจึงเริ่มให้นักศึกษามีการเรียนออนไลน์และสอบออนไลน์เพื่อป้องกันการติดต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันให้น้อยลง เมื่อมหาวิทยาลัยปิดทำการ นักศึกษาต้องกลับไปอยู่ที่บ้าน โดยเฉพาะต่างจังหวัด ก็จะมีนักศึกษาบางคนที่เกิดความเครียดและวิตกกังวล เนื่องจากถูกจับจ้องจากคนในชุมชนว่าทำไมกลับมาอยู่บ้าน ทำให้ออกไปไหนไม่ได้เลย ต้องแยกตัวเองออกจากคนอื่น ๆ ซึ่งในช่วงนั้นจะเจอกรณีนี้เยอะมาก นักศึกษาที่พักอยู่คนเดียวในกรุงเทพฯ ก็เช่นเดียวกัน

ในส่วนของ การเรียนทางออนไลน์ มีข้อกังวลใจในหลายๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องประสิทธิภาพของการเรียนการสอนจะลดน้อยลงหรือไม่ การประเมินผลควรใช้เป็นเกรดหรือใช้วิธีผ่าน-ไม่ผ่าน รวมทั้งเรื่องการเรียนรู้แบบไลฟ์สดก็อาจได้รับผลที่ไม่เท่าเทียมกันอันเนื่องมาจากความเหลื่อมล้ำของนักศึกษาในการเข้าถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ต

จากการทบทวนเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียด พบว่า ความเครียดมักทำให้เกิดผลเสีย ทำให้การพัฒนาในด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคมหยุดชะงัก เกิดปัญหาพฤติกรรมรุนแรง มีการแยกตัวจากสังคมกลุ่มเพื่อน ถ้าความเครียดรุนแรงทำให้ความตั้งใจในการศึกษาลดลง ผลการเรียนตกต่ำ เกิดความกดดันจากตัวเองและคนรอบข้าง จนไม่สามารถเรียนต่อไปได้ ต้องลาออกจากการศึกษากลางคัน หรือถ้าเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาอาจจะทำให้จบการศึกษาแบบไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ใน

สถานการณ์ที่เกิดเชื้อไวรัสโควิด-19 เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนแนวทางเพื่อป้องกันและลดสาเหตุของการเกิดความเครียดในนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

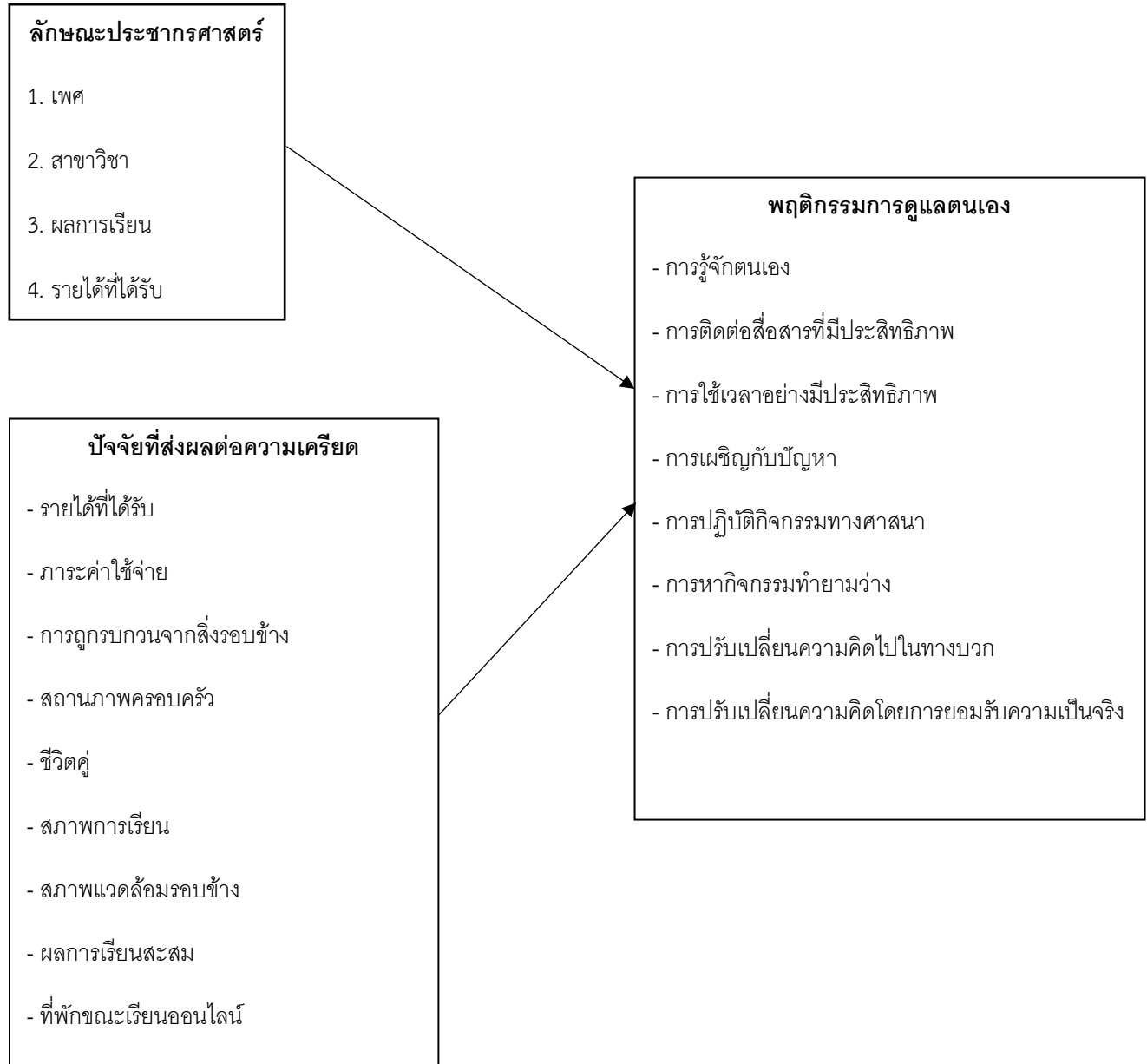
### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19
2. เพื่อศึกษาความเครียดและอาการของความเครียดของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา
3. เพื่อศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19

### ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยเลือกสุ่มจำนวน 400 คน

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นทางทฤษฎีและเนื้อหาต่าง ๆ ตลอดงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและนำมาเสนอดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. สาเหตุของความเครียด
3. อาการของความเครียด
4. ผลกระทบของความเครียด
5. ระดับความเครียด
6. ผลกระทบต่อร่างกายที่เกิดจากความเครียด
7. วิธีแก้ไขความเครียด

#### 2.1 ความหมายของความเครียด

Hans Selye ได้ให้คำจำกัดความว่า “ความเครียดเป็นกลุ่มอาการตอบสนองของร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มาคุกคามหรืออันตราย โดยสิ่งนั้นมีสาเหตุหรือผลมาจากสิ่งที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ก็ตาม”

อีกความหมายหนึ่งคือ ความเครียด คือการตอบสนองทางสรีรวิทยา (physiological) และทางจิตวิทยา (psychological) ต่อการเปลี่ยนแปลงที่มีความสำคัญหรือสิ่งที่ไม่คาดคิดในการดำรงชีวิต ซึ่งเกิดได้จากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในร่างกาย

ประเภทของความเครียด แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

2.1.1) ความเครียดเฉียบพลัน (acute stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นกะทันหัน เช่น การตกใจจากเสียงดัง ร่างกายพบสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ได้แก่ ความร้อน ความเย็น ความเครียดประเภทนี้ร่างกายจะค่อยๆ ปรับให้เข้าสู่ภาวะปกติได้เอง ซึ่งเป็นการรักษาดุลยภาพ (homeostasis) ของร่างกายมนุษย์ให้อยู่ในภาวะปกติ

2.1.2) ความเครียดเรื้อรัง (chronic stress) เป็นความเครียดที่สะสมเป็นระยะเวลานาน เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในการทำงาน ความเครียดประเภทนี้ขจัดออกได้ยากหากปล่อยทิ้งไว้นานมักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถรักษาดุลยภาพให้อยู่ในภาวะปกติเองได้ รวมทั้งมีการ

เปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ อาการของความเครียดนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดชนิดที่ 1 หากเป็นมากต้องเข้าพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา

## 2.2 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดอาจแบ่งได้หลายวิธี โดยแบ่งออกเป็น

2.2.1) ปัจจัยด้านชีวภาพ ความเครียดอาจได้รับ การกระตุ้นจากสิ่งเร้าในกลุ่มของปัจจัยด้านร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย ความพิการทางรูปร่าง เป็นต้น

2.2.2) ปัจจัยด้านจิตใจความไวต่อความเครียด เช่น บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล นอกจากนั้นการคิด เรื่องเดิมซ้ำๆ ความวิตกกังวล เป็นต้น ล้วนก่อให้เกิด ความเครียดขึ้นได้

2.2.3) ปัจจัยด้านสังคม เช่น ปัญหาที่เกี่ยวข้องเนื่อง จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัญหาจากเพื่อนร่วมงาน หรือหัวหน้างาน ซึ่งจัดเป็นปัจจัยก่อความเครียดที่เกี่ยวข้องจากการทำงาน

## 2.3 อาการของความเครียด

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเครียดมักเกิดอาการของโรคทันทีที่เผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยจะเกิดอาการของโรคเป็นเวลานานหลายวันหรือหลายสัปดาห์ อาการโรคเครียด มีดังนี้

2.3.1) เห็นภาพเหตุการณ์ร้ายแรงซ้ำๆ ผู้ป่วยจะเห็นฝันร้าย หรือนึกถึงเหตุการณ์ร้ายแรงไม่ดีที่เคยเกิดขึ้นซ้ำ ๆ อยู่เสมอ

2.3.2) อารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์หรือความรู้สึกของผู้ป่วยโรคเครียดมักแสดงออกมาในเชิงลบ ผู้ป่วยจะรู้สึกอารมณ์ไม่ดี มีความทุกข์ ไม่ร่าเริงแจ่มใสหรือรู้สึกไม่มีความสุข

2.3.3) มีพฤติกรรมแยกตัวออกมา ผู้ป่วยจะเกิดหลงลืมมึนงง ไม่มีสติหรือไม่รับรู้การมีอยู่ของตัวเอง หรือรู้สึกเวลาเดินช้าลง

2.3.4) หลีกเลียงสิ่งต่างๆ ผู้ป่วยจะหลีกเลียงสิ่งๆ ที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่ว่าจะเป็นผู้คน สถานที่ สิ่งของ กิจกรรม หรือบทสนทนาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ

2.3.5) ไวต่อสิ่งเร้า ผู้ป่วยจะนอนหลับยาก โมโหหรือก้าวร้าว ไม่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้

ทั้งนี้ โดยทั่วไป มนุษย์เรามักเกิดความเครียดจากการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายและอารมณ์บ้าง ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนี้

### **ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย**

- 1) กล้ามเนื้อหดตัว ส่งผลให้ปวดหลัง เจ็บขากรรไกร รวมทั้งมีปัญหาเกี่ยวกับเอ็นตามกล้ามเนื้อ
- 2) ร่างกายตื่นตัวมาก ส่งผลให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ มือเท้าเย็น เวียนศีรษะ ปวดไมเกรน หายใจไม่สุด และเจ็บหน้าอก
- 3) อ่อนเพลีย
- 4) แรงขับทางเพศลดลง
- 5) ปวดท้อง หรือรู้สึกไม่สบายท้อง ซึ่งเกิดจากปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น กรดไหลย้อน กรดในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องร่วง หรือท้องผูก
- 6) มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ

### **ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ความรู้สึก**

- 1) วิตกกังวลและฟุ้งซ่าน
- 2) รู้สึกกดดันอยู่เสมอ รวมทั้งตื่นตัวได้ง่ายกว่าปกติ
- 3) ไม่มีสมาธิ หรือหมดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ
- 4) ซึมเศร้า
- 5) อารมณ์แปรปรวนง่าย

### **ความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม**

- 1) รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลงกว่าปกติ
- 2) มักโกรธและอาละวาดได้ง่าย
- 3) สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดอื่น ๆ
- 4) ไม่เข้าสังคม ไม่พบปะผู้คน รวมทั้งไม่สนใจสิ่งรอบตัว
- 5) ทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง



## 2.4 ผลกระทบของความเครียด ส่งผล 3 ด้าน ได้แก่

2.4.1) ด้านร่างกาย ทำให้ความดันเลือดสูง หลอดเลือดตีบหรืออุดตัน เกิดการหลั่ง HCl ในกระเพาะอาหารมากกว่าปกติ เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย หากความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน จะทำให้สุขภาพแย่งลง เนื่องจากคอร์ติซอลที่หลั่งออกมาปริมาณมาก ซึ่งคนที่มีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน ฮอโมนนี้จะกระตุ้นให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นผิดปกติ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

2.4.2) ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้ขาดสมาธิและความระมัดระวัง หลงลืม ไม่สนใจสิ่งรอบตัว สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง หากเครียดเป็นระยะเวลานาน จะทำให้หลั่งคอร์ติซอลเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้เซลล์ประสาทที่สมองฝ่อและลดจำนวนลง ส่งผลต่อสติปัญญาและความจำ หรือมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวลมากกว่าปกติ

2.4.3) ด้านพฤติกรรม อาจมีพฤติกรรมแตกต่างกันไปในแต่ละคน เช่น มีอาการหิวตลอดเวลา เบื่ออาหาร นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน บางคนอาจเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ผิด เช่น ดื่มเหล้า ดิยา เล่นการพนัน ก้าวร้าว ทำร้ายตนเองและผู้อื่น

## 2.5 ระดับความเครียด

ความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

2.5.1) ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตอาจมีความรู้สึกเพียงแค่เบื่อหน่าย ขาดแรงกระตุ้น และมีพฤติกรรมที่เซื่องช้าลง

2.5.2) ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดในระดับปกติที่ไม่ก่ออันตรายและไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งช่วยคลายเครียด

2.5.3) ความเครียดระดับสูง (High Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรงหากปรับตัวไม่ได้ จะทำให้เกิดความผิดปกติตามมาทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด พฤติกรรมการนอนและการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป จนมีผลต่อการดำเนินชีวิต จึงควรรหาใครสักคนคอยอยู่เป็นเพื่อนรับฟังปัญหา และระบายความรู้สึก รวมถึงมีผู้ใหญ่สักคนแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

2.5.4) ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงและเรื้อรังต่อเนื่องจนทำให้คนคนนั้นมีความล้มเหลวในการปรับตัว และก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่างๆ ที่รุนแรงขึ้นมาได้ เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี ควรเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์

## 2.6 ผลกระทบต่อร่างกายที่เกิดจากความเครียด

ความเครียดถือเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ซึ่งความเครียดมีสาเหตุมาจาก 2 ปัจจัย ทั้งจากปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัว สิ่งแวดล้อม ปัญหาด้านการเงิน ความกดดันในที่ทำงาน เหตุการณ์บ้านเมือง ฯลฯ และจากปัจจัยภายใน ที่อาจเกี่ยวข้องกับอุปนิสัย ความคิด เช่น มีความคาดหวังสูง ต้องการความสำเร็จสูง มีความอ่อนไหวง่าย เป็นคนปรับตัวยาก ฯลฯ เป็นต้น

ความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

2.6.1) Acute Stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันที โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายและฮอร์โมนจะกลับสู่ปกติ

2.6.2) Chronic Stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น เมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง

### ผลกระทบจากความเครียด

1) การแสดงออกทางด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ซ้ำลิ้ม สมาธิสั้น ไม่มีความคิดริเริ่ม ความจำไม่ดี ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ฉุนเฉียวง่าย โมโหง่าย ระวังอารมณ์ไม่ค่อยอยู่ ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เบื่อซึม ท้อแท้ มองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น

2) การแสดงออกทางด้านพฤติกรรม เช่น กัดเล็บ ดึงผม แยกตัว ไม่เข้าสังคม พูดจាក้าวร้าวขึ้นหรือพูดน้อยลง เป็นต้น

3) การแสดงออกทางร่างกาย โดยเมื่อเกิดภาวะเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนสารทุกซ์ออกมาคือ อะดรีนาลิน สตรีรอยด์ เมื่อฮอร์โมนเหล่านี้เข้าสู่กระแสหมุนเวียนเลือดจะนำไปสู่อวัยวะสำคัญต่าง ๆ ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะสำคัญๆ แปรปรวนไป เช่น นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก อ่อนเพลีย กินเก่งหรือเบื่ออาหาร ท้องผูก สมรรถภาพทางเพศลดลง ปวดท้อง ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดศีรษะ มึนงง หัวใจเต้นเร็ว หูอื้อ คลื่นไส้อาเจียน หายใจไม่อิ่ม ฯลฯ

## 2.7 วิธีแก้ไขความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกวัน ไม่ว่าจะจากภาระงานที่หนักมากเกินไป, การเรียนที่หนักหน่วง การต้องเผชิญกับภาวะกดดันต่างๆ ฯลฯ หลากหลายสาเหตุเหล่านี้ ทำให้ร่างกายมีความเครียดเกิดขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หากปล่อยไว้นานวันเข้าอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้

2.7.1) ออกกำลังกาย เมื่อรู้สึกเครียดจากการทำงาน การออกกำลังกายจนได้เหงื่อจะช่วยคลายเครียดได้ หลังเลิกงานหรือในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือกีฬาบ้าง และถ้าได้เล่นกับกลุ่มเพื่อนจะยิ่งสนุกสนานมากขึ้น และการช่วยกันทำงานบ้านในวันหยุด ก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่ดีและยังช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกรักใคร่ สามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันด้วย

2.7.2) การพักผ่อนหย่อนใจ หลังเลิกงานแล้วควรจะได้พักผ่อนหย่อนใจบ้างเพื่อผ่อนคลายจิตใจ ทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างมีประสิทธิภาพอีกครั้งหนึ่ง กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจมีอยู่มากมาย ควรเลือกที่ตรงข้ามกับงานประจำ เช่น งานประจำต้องนั่งโต๊ะทั้งวัน ยามว่างควรทำกิจกรรมกลางแจ้งที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย หรือถ้างานประจำต้องให้บริการผู้อื่น ยามว่างควรไปให้ผู้ให้บริการบ้าง เพื่อให้ชีวิตสมดุลและผ่อนคลาย

2.7.3) การพูดอย่างสร้างสรรค์ การพูดอย่างสร้างสรรค์จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน ควรหมั่นพูดคำว่า สวัสดี ไม่เป็นไร ขอโทษ และขอบคุณให้ติดปาก เพราะจะแสดงถึงความมีมารยาท มีน้ำใจ ให้อภัย และรู้คุณค่าการกระทำของผู้อื่นซึ่งเป็นเสน่ห์แก่ผู้พูด และผู้ฟังก็สบายใจด้วย ควรหมั่นพูดชมเชย ให้กำลังใจ ใต้ถามทุกข์ สุข ปลุกปลอบใจ และประสานความเข้าใจกัน บางเรื่องไม่ควรพูดก็อย่าพูด จะช่วยตัดปัญหาและลดความเครียดลงได้มาก

2.7.4) การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดี หรือแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี จะทำให้เกิดความเครียด ควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ และทำอย่างเหมาะสม จะช่วยคลี่คลายสถานการณ์และไม่ทำให้เกิดปัญหาตามมา เมื่ออารมณ์ดี ควรยิ้มแย้มทักทาย พูดเล่น ฮัมเพลง จะทำให้ผู้ใกล้ชิด พลอยรู้สึกดีตามไปด้วย เมื่ออารมณ์ไม่ดี อย่าเพิ่งพูดหรือทำอะไรลงไป เพราะอาจเสียใจภายหลัง ให้หลบออกจากสถานการณ์สักพัก หรือหายใจเข้าออกช้า ๆ สัก 4-5 ครั้ง หรือนับ 1-10 ในใจก็ได้ พยายามคิดถึงผลเสียที่จะเกิดตามมา จะทำให้มีสติและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นและเครียดน้อยลง

2.7.5) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน จะช่วยให้รู้สึกมีความสุขในการทำงานและช่วยให้ทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพเพราะมีผู้คอยให้กำลังใจ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานสามารถทำได้โดยการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราอยู่เสมอ อยากให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไรก็ต้องปฏิบัติอย่างนั้นกับผู้อื่นเช่นกัน

2.7.6) การบริหารเวลา การบริหารเวลาอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีเวลาเหลือเพียงพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัว และมีเวลาให้ครอบครัวอย่างเพียงพอ ทำให้เครียดน้อยลง ควรทบทวนดูว่าในแต่ละวันได้ใช้เวลาไปกับเรื่องใดบ้าง เสียเวลาไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่องมากน้อยแค่ไหน จากนั้นจัดแบ่งเวลาเสียใหม่ รีบทำงานสำคัญและเร่งด่วนให้เสร็จก่อน แล้วจึงทำงานอื่นภายหลัง ลดการคุยเล่น เดินไปเดินมา กินขนม ฯลฯ ให้น้อยลง ก็จะประหยัดเวลาและได้งานมากขึ้น ลองสังเกตเพื่อนร่วมงานที่บริหารเวลาได้ดี แล้วลองทำดูบ้าง อาจช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.7.7) การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ในการทำงานย่อมมีปัญหเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าแก้ปัญหาอย่างใช้อารมณ์ ไม่มีเหตุผลจะทำให้เครียดมาก เพราะบางทีปัญหาเก่าก็ยังไม่แก้ได้ แต่กลับสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก ควรเริ่มต้นแก้ปัญหาที่สาเหตุ หาสาเหตุที่แท้จริงให้ได้ แล้วแก้ตรงนั้น ถ้าตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาก็ต้องแก้ที่ตัวเราด้วย ถ้าคิดแก้ปัญหาเองไม่ได้ ก็ไม่ควรอาย หรือกลัวว่าจะเสียหน้าที่จะปรึกษาหารือและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อรู้วิธีแก้ไขปัญหาแล้วก็ควรลงมือทำทันที บางปัญหาอาจแก้ยาก ก็ให้อดทน อย่าย้อแท้ เพราะเมื่อแก้ปัญหาได้สำเร็จก็จะภูมิใจและหายเครียดไปเอง

2.7.8) การปรับเปลี่ยนความคิด ความเครียดส่วนหนึ่งจะมาจากความคิดของคนเรานั้นเอง ถ้ารู้สึกตัวตัวเองคิดมาก คิดสับสนวนเวียนหาทางออกไม่ได้ ควรหยุดคิดสักพัก เปลี่ยนอิริยาบถไปทำอย่างอื่นก่อน เมื่อรู้สึกดีขึ้นค่อยกลับมาคิดใหม่ ลองปรับเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ เช่น คิดอย่างใช้เหตุผล คิดหลาย ๆ แง่มุม ลองคิดอย่างที่คนอื่นเขาคิด คิดเรื่องดี ๆ และคิดถึงคนอื่นบ้าง อย่ายเอาแต่หมกมุ่นกับตัวเองมากเกินไป การคิดแบบใหม่ ๆ จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นและหายเครียดได้

2.7.9) การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" จิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้เอาชนะความเครียดได้ การสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ ทำได้โดยการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอว่า "เราต้องทำได้" ต้องเข้าใจชีวิตให้ถ่องแท้ว่าไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีอะไรยั่งยืน จะได้ไม่ยึดติดกับลาภ ยศ สรรเสริญ และต้องใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด ไม่ติดอยู่กับอดีตหรือวิตกกังวลกับอนาคตให้มากเกินไป อย่ำลิมที่จะสร้างความอบอุ่นในครอบครัว จะเป็นกำลังใจช่วยให้เราต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างดีที่สุด

2.7.10) การรู้จักยืนยันสิทธิของตน ความเครียดอาจเกิดได้จากการยอมอ่อนข้อหรือเกรงใจผู้อื่นมากเกินไปจนทำให้ตัวเองเดือดร้อน หากรู้จักยืนยันสิทธิของตนเสียบ้าง จะช่วยให้เป็นที่เกรงใจของผู้อื่นมากขึ้นและเครียดน้อยลง สิทธิที่ควรยืนยัน ได้แก่ สิทธิที่จะทำงานเร่งด่วนของตนเองให้เสร็จก่อน สิทธิที่จะไต่ถามเพราะไม่รู้หรือไม่เข้าใจ สิทธิที่จะเลือกทำสิ่งที่ตนเองพอใจโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน สิทธิที่จะเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่ และสิทธิที่จะชี้แจงเมื่อถูกเข้าใจผิด

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธัญธรณ์ ทองแก้ว, ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร (2562) ศึกษาความเครียดจากการทำงานและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2561-2562

สมบัติ รียาพันธ์, นียดา (2552) ภู่อุสาสน์ ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียด และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านสุขภาพจิตของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

สุนารินทร์ เจริญสวัสดิ์ (2549) ศึกษาสาเหตุและผลของความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลผลิตบัณฑิตแพทย์ สังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2549

นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2553

สุภาภรณ์ ทนเถื่อน (2553) ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 ประจำภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

ณรงค์กร ชัยวงศ์ (2559) ศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 254 คน

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ดำเนินการระหว่างวันที่ 26 เมษายน - ธันวาคม ณ เวลา 8 เดือน

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 1,050 คน
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ชั้นปี 4 จำนวน 400 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้คำนวณโดยใช้สูตรยามานะ Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และมีความสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ได้นั้น ผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ซึ่งสูตรในการคำนวณที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ

$$n = \frac{P(1 - P)Z^2}{E^2}$$

เมื่อ n แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

P แทน สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยทำการสุ่ม .50

Z แทน ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ Z มีค่าเท่ากับ 1.96 ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 (ระดับ .50)

E แทน ค่าความผิดพลาดสูงสุดที่เกิดขึ้น = .50

แทนค่า

$$n = \frac{(.50)(1 - .50)(1.96)^2}{(.50)^2}$$
$$= 384.16$$

จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 384 คน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ซึ่งมากกว่าขั้นต่ำที่กำหนดไว้ ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) และใช้ซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ (SPSS) เพื่อนำมาสรุป และนำเสนอผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม เรื่องความเครียด เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 5 ส่วน

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลจะเป็นคำถามเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ

**คำชี้แจง** โปรดกรอกข้อมูลและทำเครื่องหมายลงในช่องหน้าข้อที่ท่านเห็นว่าตรงกับคำตอบของท่าน

#### 1. เพศ

- ชาย
- หญิง
- ทางเลือก

#### 2. สาขาวิชาที่เรียน

- สาขาวิชาการจัดการนวัตกรรมการทางธุรกิจ
- สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว
- สาขาวิชาการจัดการชุมชน
- สาขาวิชาการตลาด
- สาขาวิชาการจัดการโรงแรม
- สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษา
- สาขาวิชาการจัดการงานนิทรรศการและงานอีเว้นท์
- สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์
- สาขาวิชาบัญชี

#### 3. ผลการเรียน

- ไม่เกิน 2.50
- ตั้งแต่ 2.51 – 3.00
- ตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป

#### 4. รายได้ที่ได้รับต่อเดือน

- ไม่เกิน 5,000 บาท
- ตั้งแต่ 5,000 - 10,000 บาท
- ตั้งแต่ 10,001 - 15,000 บาท
- ตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไป

ส่วนที่ 2 : คำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19

แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 จำนวน 10 ข้อ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมายถูกต้องลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อความเหล่านี้อย่างไร โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

|            |   |         |            |
|------------|---|---------|------------|
| ระดับคะแนน | 5 | หมายถึง | มากที่สุด  |
| ระดับคะแนน | 4 | หมายถึง | มาก        |
| ระดับคะแนน | 3 | หมายถึง | ปานกลาง    |
| ระดับคะแนน | 2 | หมายถึง | น้อย       |
| ระดับคะแนน | 1 | หมายถึง | น้อยที่สุด |

| ความเครียดของนักศึกษาในการเรียนออนไลน์                  | ระดับความเครียด  |            |                |             |                   |
|---|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|   | มากที่สุด<br>(5) | มาก<br>(4) | ปานกลาง<br>(3) | น้อย<br>(2) | น้อยที่สุด<br>(1) |
| 1. กังวลกับเรื่องเรียน                                  |                  |            |                |             |                   |
| 2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้                            |                  |            |                |             |                   |
| 3. มีความรู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน                    |                  |            |                |             |                   |
| 4. ครอบครัวมีปัญหาทางด้านการเงิน                        |                  |            |                |             |                   |
| 5. นอนไม่ค่อยหลับ                                       |                  |            |                |             |                   |
| 6. มีปัญหาทางด้านสุขภาพ                                 |                  |            |                |             |                   |
| 7. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือถูกเอาเปรียบ                 |                  |            |                |             |                   |
| 8. สภาพแวดล้อมรอบของท่านไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียนออนไลน์ |                  |            |                |             |                   |
| 9. ท่านมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมชั้น          |                  |            |                |             |                   |
| 10. ท่านมีคาดหวังเกี่ยวกับผลการเรียน                    |                  |            |                |             |                   |



โดยมีเกณฑ์การพิจารณาระดับความเครียดจากคะแนนเฉลี่ยดังนี้

- 1.00 – 2.00 หมายถึง เครียดต่ำ
- 2.01 – 3.00 หมายถึง เครียดปานกลาง
- 3.01 – 4.00 หมายถึง เครียดสูง
- 4.01 – 5.00 หมายถึง เครียดรุนแรง

### ส่วนที่ 3 ความเครียดและอาการของความเครียดของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและอาการของความเครียดของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา  
จำนวน 17 ข้อ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมายถูกต้องลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อความเหล่านี้อย่างไร โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

|            |   |         |            |
|------------|---|---------|------------|
| ระดับคะแนน | 5 | หมายถึง | มากที่สุด  |
| ระดับคะแนน | 4 | หมายถึง | มาก        |
| ระดับคะแนน | 3 | หมายถึง | ปานกลาง    |
| ระดับคะแนน | 2 | หมายถึง | น้อย       |
| ระดับคะแนน | 1 | หมายถึง | น้อยที่สุด |

| คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา                                      | ระดับความเครียด  |            |                |                     |             |
|---|------------------|------------|----------------|---------------------|-------------|
|   | มากที่สุด<br>(5) | มาก<br>(4) | ปานกลาง<br>(3) | ค่อนข้างน้อย<br>(2) | น้อย<br>(1) |
| 1. ท่านกลัวทำงานผิดพลาด   |                  |            |                |                     |             |
| 2. ท่านไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้                                  |                  |            |                |                     |             |
| 3. ครอบครัวของท่านมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน       |                  |            |                |                     |             |
| 4. ท่านเป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน |                  |            |                |                     |             |

|                                     |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 5. ท่านปวดหัวจากความตึงเครียด       |  |  |  |  |  |
| 6. ท่านรู้สึกวิตกกังวล              |  |  |  |  |  |
| 7. ท่านรู้สึกคับข้องใจ              |  |  |  |  |  |
| 8. ความจำไม่ดี                      |  |  |  |  |  |
| 9. ท่านรู้สึกสับสน                  |  |  |  |  |  |
| 10. ท่านตั้งสมาธิลำบาก              |  |  |  |  |  |
| 11. ท่านรู้สึกเหนื่อยง่าย           |  |  |  |  |  |
| 12. รู้สึกเศร้า                     |  |  |  |  |  |
| 13. ท่านเป็นหวัดบ่อย                |  |  |  |  |  |
| 14. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง        |  |  |  |  |  |
| 15. เงินไม่พอใช้จ่าย                |  |  |  |  |  |
| 16. ท่านรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย |  |  |  |  |  |
| 17. ปวดหลัง                         |  |  |  |  |  |

โดยมีเกณฑ์พิจารณาระดับวิธีเผชิญความเครียดจากคะแนนเฉลี่ยดังนี้

1.00 – 1.75 หมายถึง นักศึกษาใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นต่ำ

1.76 – 2.50 หมายถึง นักศึกษาใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นค่อนข้างต่ำ

2.51 – 3.25 หมายถึง นักศึกษาใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นค่อนข้างสูง

3.26 – 4.00 หมายถึง นักศึกษาใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นสูง

#### ส่วนที่ 4 : คำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19

แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 จำนวน 10 ข้อ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมายถูกต้องลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อความเหล่านี้อย่างไร โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

|            |   |         |            |
|------------|---|---------|------------|
| ระดับคะแนน | 5 | หมายถึง | มากที่สุด  |
| ระดับคะแนน | 4 | หมายถึง | มาก        |
| ระดับคะแนน | 3 | หมายถึง | ปานกลาง    |
| ระดับคะแนน | 2 | หมายถึง | น้อย       |
| ระดับคะแนน | 1 | หมายถึง | น้อยที่สุด |

| วิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา   | ระดับความคิดเห็นของท่าน |     |         |      |            |
|--|-------------------------|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด               | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|  | (5)                     | (4) | (3)     | (2)  | (1)        |
| 1. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านพูดระบายกับเพื่อนและคนในครอบครัว เพื่อให้ตัวท่านรู้สึกดีขึ้น   |                         |     |         |      |            |
| 2. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านจะใช้ความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบ   |                         |     |         |      |            |
| 3. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านนอนโดยไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น  |                         |     |         |      |            |
| 4. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านสามารถหากิจกรรมคลายเครียดเพื่อให้ตัวท่านรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ดูวิดีโอ เป็นต้น |                         |     |         |      |            |
| 5. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น  |                         |     |         |      |            |
| 6. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและวิธีแก้ไข   |                         |     |         |      |            |
| 7. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านเก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร   |                         |     |         |      |            |
| 8. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้  |                         |     |         |      |            |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 9. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด                   |  |  |  |  |  |
| 10. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านทำร้ายร่างกายตนเองหรือทำให้ตนเองได้รับบาดเจ็บ |  |  |  |  |  |

### ส่วนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยกำหนดความหมาย และข้อกำหนด ข้อความที่ใช้วัดความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด
2. กำหนดค่านิยมของความเครียด วิธีเผชิญความเครียด และค่านิยมของวิธีเผชิญความเครียด
3. เขียนข้อความให้ครอบคลุมเนื้อหา ลักษณะข้อความเป็นประโยคให้เลือกตอบ โดยได้ ข้อความแบบสอบถามความเครียด จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และข้อความแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดจะได้วิธีเผชิญความเครียด จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ
4. ให้อาจารย์ผู้ควบคุมจุดนิพนธ์ ตรวจสอบแต่ละข้อความว่าตรงกับนิยามหรือไม่ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

### คุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการนำไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมจุดนิพนธ์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้แก่ ความสอดคล้องและความครอบคลุมของเนื้อหา และ ความถูกต้องของภาษาที่ใช้
2. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าจำนวน 20 คน
3. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient Alpha) ของ ครอนบาค (Cronbach) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของ แบบสอบถาม

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยอธิบายคำชี้แจงในการตอบ แบบสอบถาม และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ตั้งแต่ เดือนกรกฎาคม – เดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 6 เดือน
2. นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ เพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามออนไลน์ครบตามจำนวน จะทำให้การตรวจสอบเพื่อให้คะแนน และทำการประเมินผลด้วยซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์ (SPSS) เพื่อหาค่าสถิติและวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบข้อมูลโดยผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง
2. นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติสำหรับการประมวลผลทางสถิติ
  - 2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการ ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ สาขาวิชาที่เรียน ผลการเรียน และรายได้ที่ได้รับต่อเดือน โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ
  - 2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลความเครียดและอาการของความเครียดในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับอาการ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการ โดยการให้คะแนนแต่ละข้อแล้วนำมารวบรวมคะแนนของแต่ละคน เพื่อดูผลว่าอยู่ช่วงใด โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.4 การวิเคราะห์สถิติเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการ โดยใช้สถิติ t-test และ F-test

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้ได้ทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.826 ซึ่งทุกตัวแปรมีค่ามากกว่า .70 จึงถือว่ามีความน่าเชื่อถือได้สำหรับงานวิจัยแบบ Basic Research (Hair et al.,1998)

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม เช่น เพศ สาขาวิชาที่เรียน ผลการเรียน และรายได้ที่ได้รับต่อเดือน
2. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการ
3. การวิเคราะห์ข้อมูลความเครียดและอาการของความเครียดในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับอาการ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการ
4. การวิเคราะห์สถิติเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ของคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

| ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง |  | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------|--|-------|--------|
| เพศ                 | ชาย                                    | 82    | 20.5   |
|                     | หญิง                                   | 318   | 79.5   |
|                     | ทางเลือก                               | 0     | 0      |
|                     | รวม                                    | 400   | 100    |
| สาขาวิชาการศึกษา    | สาขาวิชาการจัดการ<br>นวัตกรรมทางธุรกิจ | 60    | 15     |
|                     | สาขาวิชาการตลาด                        | 56    | 14     |
|                     | สาขาวิชาการจัดการ<br>โรงแรม            | 24    | 6      |
|                     |  |       |        |

|                         |   |     |       |
|-------------------------|---|-----|-------|
| สาขาวิชาที่เรียน        | สาขาวิชาการจัดการ<br>ธุรกิจและภาษาอังกฤษ            | 15  | 3.75  |
|                         | สาขาวิชาการจัดการงาน<br>นิทรรศการและงานอี<br>เว้นท์ | 28  | 7     |
|                         | สาขาวิชารัฐประศาสน<br>ศาสตร์                        | 60  | 15    |
|                         | สาขาวิชาบัญชี                                       | 110 | 27.5  |
|                         | สาขาวิชาการจัดการ<br>ท่องเที่ยว                     | 17  | 4.25  |
|                         | สาขาวิชาการจัดการ<br>ชุมชน                          | 30  | 3.75  |
| ผลการเรียน              | ไม่เกิน 2.50  | 0   | 0     |
|                         | ตั้งแต่ 2.51 – 3.00                                 | 301 | 75.25 |
|                         | ตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป                                 | 99  | 24.75 |
| รายได้ที่ได้รับต่อเดือน | ไม่เกิน 5,000 บาท                                   | 0   | 0     |
|                         | ตั้งแต่ 5,000 - 10,000<br>บาท                       | 376 | 94    |
|                         | ตั้งแต่ 10,001 - 15,000<br>บาท                      | 24  | 6     |
|                         | ตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไป                            | 0   | 0     |

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 79.5 และร้อยละ 20.5 ตามลำดับ

ศึกษาสาขาวิชาบัญชีสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 27.5 รองลงมาเป็นสาขาวิชาการจัดการนวัตกรรมการบริหารธุรกิจ และสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ ร้อยละ 15 สาขาวิชาการตลาด ร้อยละ 14 สาขาวิชาการจัดการงานนิทรรศการและงานอีเว้นท์ ร้อยละ 7 สาขาวิชาการจัดการโรงแรม ร้อยละ 6 สาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยว ร้อยละ 4.25 สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ และสาขาวิชาการจัดการชุมชน ร้อยละ 3.75 ตามลำดับ



ผลการเรียน ตั้งแต่ 2.51 – 3.00 สูงสุด คิดเป็นร้อยละ 75.25 รองลงมา คือ ตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป ร้อยละ 24.75 และไม่เกิน 2.50 ร้อยละ 0 ตามลำดับ

รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ตั้งแต่ 5,000 - 10,000 บาทสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 94 รองลงมา คือ ตั้งแต่ 10,001 - 15,000 บาท ร้อยละ 6 ไม่เกิน 5,000 บาท และตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 0 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของ นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19

(N = 400)

| ความเครียดของนักศึกษาใน การเรียนออนไลน์                   | ระดับความเครียด |                |               |     |     | $(\bar{X})$ | (S.D.) | แปลผล  |
|---|-----------------|----------------|---------------|-----|-----|-------------|--------|--------|
|   | (5)             | (4)            | (3)           | (2) | (1) |             |        |        |
| 1. กังวลกับเรื่องเรียน                                    | 211<br>(9.57)   | 133<br>(30.31) | 56<br>(60.11) | 0   | 0   | 4.39        | .720   | รุนแรง |
| 2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้                              | 32<br>(9.80)    | 368<br>(90.20) | 0             | 0   | 0   | 4.08        | .272   | รุนแรง |
| 3. มีความรู้สึกเบื่อหน่ายกับ การเรียน                     | 191<br>(47.73)  | 209<br>(52.27) | 0             | 0   | 0   | 4.48        | .500   | รุนแรง |
| 4. ครอบครัวมีปัญหาทางด้าน การเงิน                         | 200<br>(49.02)  | 172<br>(44.12) | 28<br>(6.86)  | 0   | 0   | 4.43        | .621   | รุนแรง |
| 5. นอนไม่ค่อยหลับ   | 217<br>(55.15)  | 103<br>(25.25) | 80<br>(19.61) | 0   | 0   | 4.34        | .792   | รุนแรง |
| 6. มีปัญหาทางด้านสุขภาพ                                   | 165<br>(41.36)  | 207<br>(57.78) | 28<br>(6.86)  | 0   | 0   | 4.34        | .605   | รุนแรง |
| 7. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือถูก เปรียบ                     | 316<br>(78.49)  | 84<br>(21.51)  | 0             | 0   | 0   | 4.79        | .408   | รุนแรง |
| 8. สภาพแวดล้อมรอบของ ท่านไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน ออนไลน์ | 172<br>(43.20)  | 228<br>(56.80) | 0             | 0   | 0   | 4.43        | .496   | รุนแรง |

|  |                |                |               |   |   |       |       |        |
|--|----------------|----------------|---------------|---|---|-------|-------|--------|
| 9. ท่านมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมชั้น | 120<br>(31.37) | 224<br>(54.90) | 56<br>(13.73) | 0 | 0 | 4.16  | .645  | รุนแรง |
| 10. ท่านมีคาดหวังเกี่ยวกับผลการเรียน           | 211<br>(55.21) | 155<br>(38.91) | 24<br>(5.88)  | 0 | 0 | 4.49  | .609  | รุนแรง |
| รวม  |                |                |               |   |   | 43.93 | 5.668 | รุนแรง |

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด พบว่า 7.ท่านรู้สึกว่าคุณต้องแข่งขันหรือโดนเอาเปรียบ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.79 รองลงมา 10.ท่านมีคาดหวังเกี่ยวกับผลการเรียน ค่าเฉลี่ย 4.49

ผลการวิเคราะห์ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด พบว่า อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม คือ มีค่าน้อยกว่า 1 แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบมีความแตกต่างกันไม่มาก

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความเครียดและอาการของความเครียดของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

(N = 400)

| คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา                                      | ระดับความเครียด |                |               |     |     | $(\bar{X})$ | (S.D.) | แปลผล  |
|---|-----------------|----------------|---------------|-----|-----|-------------|--------|--------|
|   | (5)             | (4)            | (3)           | (2) | (1) |             |        |        |
| 1. ท่านกลัวทำงานผิดพลาด   | 368<br>(90.20)  | 17<br>(5.21)   | 15<br>(4.60)  | 0   | 0   | 4.88        | .423   | รุนแรง |
| 2. ท่านไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้                                  | 116<br>(28.43)  | 284<br>(71.57) | 0             | 0   | 0   | 4.29        | .454   | รุนแรง |
| 3. ครอบครัวของท่านมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน       | 144<br>(36.21)  | 215<br>(52.70) | 41<br>(11.09) | 0   | 0   | 4.26        | .630   | รุนแรง |
| 4. ท่านเป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน | 66<br>(18.14)   | 263<br>(64.46) | 71<br>(17.40) | 0   | 0   | 3.99        | .586   | สูง    |

|                                     |                |                |                |   |   |       |       |        |
|-------------------------------------|----------------|----------------|----------------|---|---|-------|-------|--------|
| 5. ท่านปวดหัวจากความตึงเครียด       | 122<br>(31.86) | 168<br>(41.18) | 110<br>(26.96) | 0 | 0 | 4.03  | .762  | รุนแรง |
| 6. ท่านรู้สึกวิตกกังวล              | 159<br>(38.97) | 213<br>(54.17) | 28<br>(6.86)   | 0 | 0 | 4.33  | .601  | รุนแรง |
| 7. ท่านรู้สึกคับข้องใจ              | 96<br>(24.57)  | 304<br>(75.43) | 0              | 0 | 0 | 4.24  | .428  | รุนแรง |
| 8. ความจำไม่ดี                      | 234<br>(59.31) | 86<br>(21.08)  | 80<br>(19.61)  | 0 | 0 | 4.39  | .799  | รุนแรง |
| 9. ท่านรู้สึกสับสน                  | 210<br>(53.43) | 190<br>(46.57) | 0              | 0 | 0 | 4.59  | .500  | รุนแรง |
| 10. ท่านตั้งสมาธิลำบาก              | 94<br>(25)     | 276<br>(67.65) | 30<br>(7.35)   | 0 | 0 | 4.16  | .534  | รุนแรง |
| 11. ท่านรู้สึกเหนื่อยง่าย           | 301<br>(74.82) | 43<br>(11.46)  | 56<br>(13.73)  | 0 | 0 | 4.61  | .720  | รุนแรง |
| 12. รู้สึกเศร้า                     | 135<br>(33.09) | 222<br>(55.45) | 43<br>(11.46)  | 0 | 0 | 4.23  | .627  | รุนแรง |
| 13. ท่านเป็นหวัดบ่อย                | 133<br>(34.56) | 267<br>(65.44) | 0              | 0 | 0 | 4.33  | .742  | รุนแรง |
| 14. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง        | 277<br>(68.93) | 99<br>(25.18)  | 24<br>(5.88)   | 0 | 0 | 4.63  | .594  | รุนแรง |
| 15. เงินไม่พอใช้จ่าย                | 66<br>(18.14)  | 263<br>(64.46) | 71<br>(17.40)  | 0 | 0 | 3.99  | .586  | รุนแรง |
| 16. ท่านรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย | 243<br>(59.56) | 157<br>(40.44) | 0              | 0 | 0 | 4.61  | .489  | รุนแรง |
| 17. ปวดหลัง                         | 284<br>(71.57) | 116<br>(28.43) | 0              | 0 | 0 | 4.71  | .454  | รุนแรง |
| รวม                                 |                |                |                |   |   | 74.27 | 9.929 | รุนแรง |

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของความเครียดและอาการที่เกิดขึ้น พบว่า 1.ท่านกลัวทำงานผิดพลาด มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.88 รองลงมา 17.ปวดหลัง ค่าเฉลี่ย 4.71

ผลการวิเคราะห์ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) ของความเครียดและอาการที่เกิดขึ้น พบว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม คือ มีค่าน้อยกว่า 1 แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบมีความแตกต่างกันไม่มาก

ตารางที่ 4 : จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธี ของเผชิญความเครียดของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19

(N = 400)

| วิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา   | ระดับความคิดเห็นของท่าน |                |               |     |     | $(\bar{X})$ | (S.D.) | แปลผล  |
|--|-------------------------|----------------|---------------|-----|-----|-------------|--------|--------|
|  | (5)                     | (4)            | (3)           | (2) | (1) |             |        |        |
| 1. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านพูดคุยระบายกับเพื่อนและคนในครอบครัว เพื่อให้ตัวท่านรู้สึกดีขึ้น                                      | 267<br>(65.44)          | 118<br>(29.96) | 15<br>(4.60)  | 0   | 0   | 4.63        | .556   | รุนแรง |
| 2. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านจะใช้ความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหอย่างรอบคอบ   | 307<br>(76.29)          | 93<br>(23.71)  | 0             | 0   | 0   | 4.77        | .423   | รุนแรง |
| 3. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านนอนโดยไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น  | 26<br>(6.37)            | 374<br>(93.63) | 0             | 0   | 0   | 4.07        | .247   | รุนแรง |
| 4. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านสามารถหากิจกรรมคลายเครียดเพื่อให้ตัวท่านรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ดูวิดีโอ เป็นต้น | 107<br>(28.19)          | 250<br>(61.27) | 43<br>(10.54) | 0   | 0   | 4.16        | .592   | รุนแรง |
| 5. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น  | 260<br>(64.77)          | 116<br>(29.35) | 24<br>(5.88)  | 0   | 0   | 4.59        | .602   | รุนแรง |

|   |                |                |               |   |   |       |       |        |
|---|----------------|----------------|---------------|---|---|-------|-------|--------|
| 6. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและวิธีแก้ไข  | 215<br>(54.66) | 129<br>(31.62) | 56<br>(13.73) | 0 | 0 | 4.40  | .722  | รุนแรง |
| 7. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านเก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร                      | 90<br>(22.98)  | 265<br>(64.95) | 45<br>(12.07) | 0 | 0 | 4.11  | .571  | รุนแรง |
| 8. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้               | 107<br>(28.19) | 269<br>(65.93) | 24<br>(5.88)  | 0 | 0 | 4.21  | .534  | รุนแรง |
| 9. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด                    | 243<br>(61.52) | 157<br>(38.48) | 0             | 0 | 0 | 4.61  | .489  | อ      |
| 10. เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านทำร้ายร่างกายตนเอง หรือทำให้ตนเองได้รับบาดเจ็บ | 144<br>(36.21) | 256<br>(63.79) | 0             | 0 | 0 | 4.36  | .481  | รุนแรง |
| รวม   |                |                |               |   |   | 43.91 | 5.217 | รุนแรง |

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของวิธีเผชิญความเครียด พบว่า 2.เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านจะใช้ความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหอย่างรอบคอบ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.77 รองลงมา 1.เมื่อต้องเผชิญความเครียด ท่านพูดระบายกับเพื่อนและคนในครอบครัว เพื่อให้ตัวท่านรู้สึกดีขึ้น ค่าเฉลี่ย 4.63

ผลการวิเคราะห์ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) ของวิธีเผชิญความเครียด พบว่า อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม คือ มีค่าน้อยกว่า 1 แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบมีความแตกต่างกันไม่มาก



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ตั้งความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน
3. เพื่อทำนายความเครียดจากตัวแปรวิธีเผชิญความเครียด

#### สมมติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ เพศหญิง มีความเครียดมากกว่า เพศชาย
2. นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ ที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่า นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการที่มีผลการเรียนปานกลาง และนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการที่มีผลการเรียนสูง
3. นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักศึกษาคณะวิทยาการจัดการที่มีรายได้ของครอบครัวปานกลาง และนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการที่มีรายได้ของครอบครัวสูง
4. นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการที่มีวิธีเผชิญความเครียดต่างกัน เนื่องจากมีความเครียดแตกต่างกัน
5. วิธีเผชิญความเครียด สามารถทำนายความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการได้

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ความเครียดและอาการที่เกิดขึ้น และวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาชั้นปี 4 คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรในการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 โดยศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด จำนวน 10 ข้อ ความเครียดและอาการที่เกิดขึ้น จำนวน 17 ข้อ และวิธีเผชิญความเครียด จำนวน 10 ข้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 79.5 และ 20.5 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาสาขาวิชาบัญชี คิดเป็นร้อยละ 27.5 ผลการเรียนอยู่ที่ตั้งแต่ 2.51 - 3.00 คิดเป็นร้อยละ 75.25 และได้รับรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ตั้งแต่ 5,000 - 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 94 ตามลำดับ โดยความแตกต่างของเพศต่อระดับ

ความเครียดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แต่มีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง อย่างด้านปัญหาสุขภาพ ด้านครอบครัว ด้านสถานที่ ด้านสภาพแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความคาดหวังในผลการเรียน ที่เป็นปัจจัยซึ่งส่งผลต่อความเครียด เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ทำให้เกิดความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นในกลุ่มของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย และนักศึกษาที่กำลังจะสำเร็จการศึกษา เมื่อนักศึกษาที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดแตกต่างกันอย่างหลากหลาย ดังนั้นวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาจึงแตกต่างกันไปตามปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

จากการค้นคว้าและทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีข้อมูลครบถ้วน จำนวน 400 ชุด

### **ข้อเสนอแนะการวิจัย**

#### **ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา**

1. ควรมีการติดตามทดสอบสุขภาพจิตในนักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงและมีโครงการติดตามดูแลอย่างใกล้ชิดอย่างน้อย ภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงทางสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มนั้นเพิ่มมากยิ่งขึ้น
2. ควรจัดโครงการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน และจัดกิจกรรมที่ช่วยป้องกันปัญหาในเรื่องการปรับตัวสำหรับการเรียนออนไลน์ และการดำเนินชีวิต เช่น โครงการพี่สอนน้อง โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน
3. ผู้เกี่ยวข้องควรพยายามขจัดปัญหาในการจัดการความเครียดที่นักศึกษาระบุ เช่น อาจารย์ที่ปรึกษาควรมีเวลาว่างให้นักศึกษาได้มีโอกาสในการพูดคุยเพื่อปรึกษาหารือเรื่องต่าง ๆ
4. สถาบันการศึกษาควรมีเจ้าหน้าที่ให้บริการช่วยเหลือนักศึกษาเพิ่มขึ้น อาจจัดบุคลากรโดยเฉพาะนักจิตวิทยาหรือนักแนะแนวการศึกษาที่มีความเข้าใจปัญหา รับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว

#### **ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

1. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เป็นข้อมูลในภาพรวมของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ดังนั้น การศึกษาในครั้งต่อไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น ควรศึกษาในลักษณะเจาะลึกเพื่อให้เข้าใจถึงสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา
2. การศึกษาในครั้งต่อไปนี้ ควรศึกษารายละเอียดว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษา



3. ควรดำเนินการศึกษาเป็นระยะ เพื่อเฝ้าระวังปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษา เพื่อที่จะได้ป้องกันและแก้ไขได้ทัน

4. ควรทำการศึกษาการใช้โปรแกรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการใช้โปรแกรมการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการแต่ละชั้นปี

## บรรณานุกรม

Chomnapas Wangein, 2561. 4ระดับของความเครียด. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2563, จาก

<https://www.thaihealth.or.th/Content/41337-4%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94.html>

นางสาวปาณิก เวียงชัย, 2558. การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด. สืบค้นเมื่อ 24 สิงหาคม 2563, จาก

<http://biology.ipst.ac.th/?p=2767>

ศาสตราจารย์ เกษักรหญิง, ดร.พรอนงค์ อร่ามวิทย์, 2563. คิดใหม่ ทำใหม่ กับการเรียนการสอนออนไลน์ในช่วง COVID-19. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2563, จาก

<https://www.chula.ac.th/news/29739/>

ดร.สมสิทธิ์ มีแสงนิล, 2556. 10 วิธีผ่อนคลาย จากความเครียดในการทำงาน. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2563, จาก

<https://www.sanook.com/men/181/>

Pobpad. ความหมาย โรคเครียด. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2563, จาก

<https://www.pobpad.com/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94>

ฉัญจรณ์ ทองแก้ว, ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร, 2562. ศึกษาความเครียดจากการทำงานและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2563, จาก

[http://clmjournals.org/\\_fileupload/journal/406-5-8.pdf](http://clmjournals.org/_fileupload/journal/406-5-8.pdf)

สมบัติ รียาพันธ์, นียดา, 2552. ภู่อุสาสน์ ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียด และพฤติกรรมการดูแล ตนเอง ด้านสุขภาพจิตของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2563, จาก

<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Reg11MedJ/article/view/158789>

สุนารินทร์ เจริญสวัสดิ์, 2549. ศึกษาสาเหตุและผลของความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร โรงพยาบาล  
ผลิตบัณฑิตแพทย์ สังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2563, จาก

<http://libdoc.dpu.ac.th/thesis/93994.pdf>

นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม, 2553. ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์ แผน  
ไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2563, จาก

[http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis\\_th.asp?id=0000005786](http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_th.asp?id=0000005786)

สุภาภัทร ทนเถื่อน, 2553. ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลายปีที่  
4-6 ประจําภาคการเรียนที่ 1. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2563, จาก

[http://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/1121/1/Supapat\\_T.pdf](http://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/1121/1/Supapat_T.pdf)

ณรงค์กร ชัยวงศ์, 2559. ศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ บุรีรัมย์  
มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ชั้นปีที่ 1-4. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2563, จาก

<https://www.western.ac.th/media/attachments/2018/06/22/7-3.pdf>