



## การบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม\*

นันทนพ เข็มเพชร\*\*

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และเพื่อทราบถึงผลของความเครียดและเพื่อศึกษาวิธีการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม วิทยาลัยการเมืองการปกครอง การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสัมภาษณ์โดยการลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึกด้วยตัวเอง ผลการศึกษาพบว่า 1. ความเครียดด้านการศึกษานิสิตมีปัญหาอย่างมากทั้งในเรื่องการเรียนพบว่า วิตกกังวลกับการอ่านหนังสือสอบไม่ทันอ่านไม่ตรงจุดสำคัญ อาจารย์บางวิชาสั่งงานพร้อมกันและบางวิชาสั่งงานเยอะ จึงไม่ค่อยมีเวลาในการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ และในช่วงสอบตารางสอบทับซ้อนกัน 3-4 วิชาทำให้เกิดความสับสนในการอ่านหนังสือสอบ 2. ความเครียดทางด้านเพื่อนหรือกลุ่มเพื่อน พบว่า เพื่อนไม่เข้าใจกันทะเลาะ, ไม่ยอมกันต่างฝ่ายต่างเอาแต่ใจตัวเองจึงทำให้เกิดความเครียดและทะเลาะเบาะแว้งกัน 3. ความเครียดด้านครอบครัว พบว่า เกิดหนี้สินในครอบครัว, ไม่มีเงินส่งหรือส่งเงินไม่ทันให้ลูกในการใช้จ่ายในการศึกษา 4. ความเครียดด้านความรักพบว่า เป็นความเครียดเกี่ยวกับความรักของบุคคลความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนหรือความรักจากครอบครัวความรักจากการแอบรัก ความเครียดอาจจะหายไปเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับสภาวะความเครียดของแต่ละบุคคล และทัศนคติของแต่ละคนว่าจะมีการบริหารความเครียดแตกต่างกันออกไปบางคนบริหารความเครียดโดยการ เล่นกีฬา ออกกำลังกายกับเพื่อนๆ หรือการผ่อนคลายโดยการเล่นเกมส์ เพื่อที่จะผ่อนคลายความเครียดจากด้านต่างๆ และความเครียดจะค่อยๆ หายไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่

**คำสำคัญ :** การบริหารความเครียด/ นิสิต/ วิทยาลัยการเมืองการปกครอง/ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

\*บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง “การบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม” โดยงานวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมการวิจัย จากวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม งบประมาณปี พ.ศ. 2558

\*\*ผู้ช่วยสอน สาขารัฐศาสตร์ เอกรัฐประศาสนศาสตร์, วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



## Stress Management for Students in the College of Politics and Governance Mahasarakham University\*

Nuntanop Khempet\*\*

### Abstract

The objectives of this research are to study 1) study stress management for students in the College of Politics and Governance Mahasarakham University. 2) the effect of stress and how to tackle stress of students in the College of Politics and Governance Mahasarakham University. The sample consisted of 10 students. The instruments were in-depth interview. The results of the study were as follows: 1. Stress from education. Students have a tremendous problem in the study and anxiety about a reading was not the important point. Some teachers of some subjects order to a lot of work then students rarely have time to read a book for examination. During the exam schedule overlapping of 3-4 subjects. 2. Stress from friend. Students do not understand the argument, not the self-centered side. 3. Stress from family. Student's parents have no money to their children to spend money on education. 4. Stress from love. Students have a relationship between two people, love of family and hidden love. Stress maybe disappeared sooner or later that depends on the individual stress conditions. The students will be able to manage their stress that depends on the environment. And the way they manage their stress can be different from others.

**Keywords :** Stress Management/ Student/ College of Politics and Governance/ Mahasarakham University

### บทนำ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่ผู้เรียนหรือนิสิตต้องมีการพัฒนากระบวนการคิด โดยเฉพาะการคิดในเชิงนามธรรม รวมทั้งนิสิตต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมต่อช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลต่อภาวะความเครียดของบุคคล อีกทั้งการดำเนินชีวิตของนิสิตต้องมีการปรับตัวหลายประการ ตั้งแต่การรับน้องใหม่ ปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสังคมใหม่ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นการทำงาน และสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต นอกจากนี้สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่ล้อมรอบตัวนักศึกษาไม่ว่าจะเป็นสถานะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคล

\* This article is a part of the research, entitled "Stress Management for Students in the College of Politics and Governance Mahasarakham University" under the Financial Support of Collage of Politics and Governance, Mahasarakham University

\*\* Collage of Politics and Governance, Mahasarakham University



ระดับต่าง ๆ และความคาดหวังในตนเอง ครอบครัวและจากบุคคลอื่น ๆ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ อาจเป็นปัจจัยเสริมให้นักศึกษาเกิดภาวะความเครียดได้ (นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม, 2553)

ความเครียดเกิดจากการที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะพอใจหรือไม่ก็ตาม ความเครียดเป็นกระบวนการของชีวิต เป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้มีผลต่อบุคคลทั้งในด้านผลดีและผลเสีย ซึ่งผลดีคือการที่บุคคลมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะทำให้มีแรงกระตุ้นเป็นภาวะที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว เพื่อการตอบสนองท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวันสามารถกระทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความเครียดมากเกินไปไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย (วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ, 2547) และในปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนไทยไม่เว้นแม้แต่เด็กในโรงเรียน ซึ่งความเครียดสามารถนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตที่ร้ายแรง และปัญหาการฆ่าตัวตายที่นับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น(ทนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และคณะ, 2544)

ในการดำเนินชีวิตของนิสิตทุกระดับการศึกษา นิสิตต้องเผชิญกับความเครียดซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งหากนิสิตประเมินแล้วพบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเกินขีดความสามารถของนิสิต นิสิตจะรู้สึกถูกคุกคาม สูญเสีย หรือความท้าทายต่อความมั่นคงของบุคคล (Lazzarus and Folkman, 1984) ดังนั้น เมื่อนิสิตประเมินสถานการณ์แล้วพบว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความเครียด นิสิตจะพยายามหาวิธีการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้น โดยนิสิตแต่ละบุคคลจะมีกลวิธีการในการจัดการบริหารความเครียดที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ

นิสิตในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มักจะมีภาวะเครียดเกิดขึ้น ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยในด้านต่าง ๆ ภาวะความเครียดของนิสิตปริญญาตรี วิทยาลัยการเมืองการปกครอง ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม น่าจะมีภาวะความเครียด เช่นเดียวกัน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการบริหารความเครียด มีวิธีการบริหารความเครียด และมีการจัดการความเครียดของนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยมุ่งศึกษาถึงภาวะความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และรูปแบบการบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานการหาแนวทางเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดของนิสิตภายในมหาวิทยาลัย และเป็นแนวทางเพื่อใช้การศึกษาพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

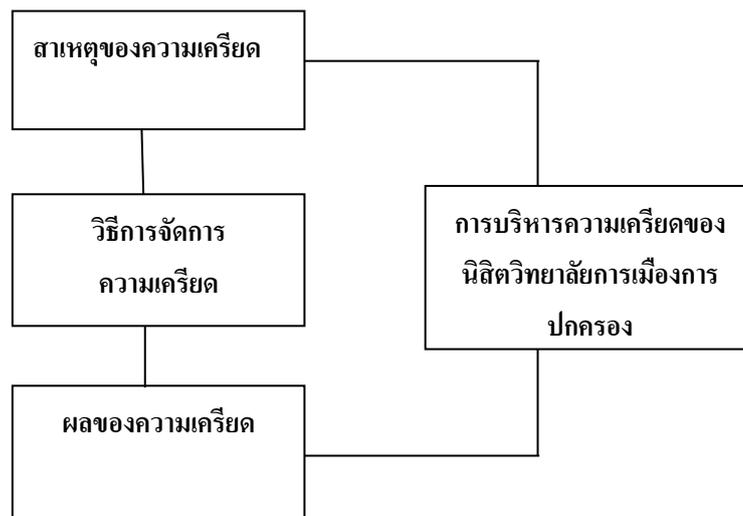


### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการบริหารความเครียด ของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. เพื่อจะทราบถึงผลของความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

### กรอบแนวคิด

การศึกษาการบริหารความเครียด ของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้ข้อมูลแบบ การสัมภาษณ์ การรวบรวมข้อมูล แบบเจาะลึก โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการศึกษาในเรื่องการบริหารความเครียด ของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อให้สอดคล้องและครอบคลุมกับวัตถุประสงค์โดยมีกรอบแนวคิดในการศึกษาดังนี้



### สมมติฐานการวิจัย

นิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคามจะมีการบริหารความเครียดแตกต่างกันออกไป

### ขอบเขตการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาระดับความเครียดและการบริหารความเครียด นิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีการศึกษาที่ 2558



### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อที่จะได้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. เพื่อที่จะได้ทราบถึงวิธีการบริหารความเครียด ของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
3. เพื่อที่จะได้ทราบถึงผลของความเครียด ของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด (Tension) หมายถึง ภาวะบุคคลที่ถูกคุกคาม ซึ่งทำให้เกิดความกดดัน กังวล สับสน จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ เช่น ร้อนเกินไป หนาวเย็นเกินไป การเจ็บป่วย หรือ การบาดเจ็บที่เกิดกับร่างกาย

2. ระดับความเครียด หมายถึง การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลแล้วทำให้เกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม ถูกกดดัน กังวล สับสน ส่งผลให้ร่างกายจิตใจเสียสมดุล แสดงปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านสรีระ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม โดยแบ่งความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ

2.1 ความเครียดระดับต่ำ เป็น ภาวะที่บุคคลไม่รู้สึถูกคุกคาม หรือ ถูกกดดันใดๆ จึงทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบเรียบ ขาดความกระตือรือร้น

2.2 ความเครียดในระดับปกติ เป็น ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกคุกคามอยู่บ้าง ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความกระตือรือร้นพยายามใช้ความรู้ความสามารถและทักษะต่างๆ ที่มีอยู่จัดการกับภาวะที่กำลังเผชิญอยู่

2.3 ความเครียดระดับรุนแรง เป็นภาวะที่บุคคลถูกคุกคามค่อนข้างมาก จึงส่งผลให้เกิดการแปรปรวนทางสรีระ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมบ่อยครั้ง ทำให้การดำเนินชีวิตไม่มีคุณภาพเท่าที่ควร

2.4 ความเครียดระดับเรื้อรัง เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกคุกคามมากและเป็นระยะเวลาติดต่อกันนานทำให้เกิดความแปรปรวนทางสรีระ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมบ่อยครั้ง ทำให้การดำเนินชีวิตไม่มีคุณภาพเท่าที่ควร

3. สาเหตุของความเครียด หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด สถานการณ์หรือ สิ่งที่ถูกกระตุ้นให้นิสิตเกิดความเครียด คือ

3.1 ด้านการเรียน ได้แก่ หลักสูตรการศึกษาความเข้าใจเนื้อเรื่องที่เรียนหนังสือ หรือเอกสารประกอบการเรียน การปรับตัวในการเรียน แบ่งเวลาในการเรียน อุปกรณ์การเรียน



3.2 ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ได้แก่ สภาพแวดล้อมภายในหอพัก มหาวิทยาลัย การเดินทางไปเรียนภายในมหาวิทยาลัย สถานพยาบาล และลักษณะของชมรม เป็นต้น

3.3 ด้านส่วนตัวและสังคม ได้แก่ การเงิน สุขภาพ ความมั่นใจในตนเอง อนาคต ครอบครัว ด้านสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ เช่น เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง อาจารย์ เป็นต้น

4. การบริหารความเครียด หมายถึง วิธีการที่นิสิตกระทำเพื่อลดความเครียดหรือแสดงออกเมื่อเกิดความเครียด

5. นิสิต หมายถึง นิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

### วิธีการศึกษา หรือรูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาการบริหารจัดการความเครียด ของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ใช้ข้อมูลแบบ การสัมภาษณ์ การรวบรวมข้อมูล แบบเจาะลึก โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการศึกษาในเรื่องการบริหารจัดการความเครียด ของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคามเพื่อให้สอดคล้องและครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาคั้งนี้

### ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในส่วนการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informant) สำหรับเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญโดยพัฒนาจากวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยได้สร้างเกณฑ์ในการคัดเลือก (selection criteria ) ผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ผู้ศึกษาได้ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ผู้ที่ให้ข้อมูลสำคัญ (key informant) ได้แก่ นิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 10 คน

### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามแนวคิดของการศึกษาโดยแบ่งเนื้อหาและโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์ ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้



ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ถึงแบบประเมินความคิดเห็นของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้ แต่ละประเด็นแบ่งออกเป็น 3 ข้อ

ประเด็นที่ 1 สาเหตุของความเครียด

ข้อที่ 1 ท่านเคยเกิดความเครียดเนื่องจากสาเหตุทางด้านการศึกษาหรือไม่ อย่างไร

ข้อที่ 2 ท่านเคยเกิดความเครียดเนื่องจากสาเหตุทางด้านเพื่อนหรือกลุ่มเพื่อนหรือไม่ อย่างไร

ข้อที่ 3 ท่านเคยเกิดความเครียดเนื่องจากสาเหตุทางด้านครอบครัวหรือไม่ อย่างไร

ข้อที่ 4 ท่านเคยเกิดความเครียดเนื่องจากสาเหตุทางด้านความรักหรือแฟนหรือไม่ อย่างไร

ประเด็นที่ 2 วิธีการบริหารความเครียด

ข้อที่ 1 เมื่อความเครียดเกิดจากปัญหาทางด้านการศึกษาขึ้น ท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดอย่างไร

ข้อที่ 2 เมื่อความเครียดเกิดจากปัญหาทางด้านเพื่อนหรือกลุ่มเพื่อนขึ้น ท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดอย่างไร

ข้อที่ 3 เมื่อความเครียดเกิดจากปัญหาทางด้านครอบครัว ท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดอย่างไร

ข้อที่ 4 เมื่อความเครียดเกิดจากปัญหาทางด้านทางด้านความรักหรือแฟนขึ้น ท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดอย่างไร

ประเด็นที่ 3 ผลของความเครียด

ข้อที่ 1 เมื่อท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดแล้วความเครียดของท่านหายไปหรือไม่ อย่างไร

ข้อที่ 2 เมื่อเกิดความเครียดขึ้นท่านยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ อย่างไร

ข้อที่ 3 เมื่อท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดแล้วท่านมีความเครียดลดลงหรือไม่ อย่างไร

วิธีการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวางแผนจะเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการลงพื้นที่สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ



### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis)ในการวิเคราะห์ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

### วิธีการดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ส่วน ซึ่งได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ถึงแบบประเมินความคิดเห็นของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ประเด็น มีดังนี้

ประเด็นที่ 1 สาเหตุของความเครียด

ประเด็นที่ 2 วิธีการบริหารความเครียด

ประเด็นที่ 3 ผลของความเครียด

ผู้วิจัยวางแผนจะเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการลงพื้นที่สัมภาษณ์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยเทคนิคในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ วิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคามผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

### ผลสรุปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสัมภาษณ์

ประเด็นที่ 1 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคามสาเหตุความเครียดเกิดจากทางด้านการศึกษาคือผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์นิสิตมีผลคะแนนสอบที่ไม่ดี เนื้อหาวิชาเรียนยากเกินไป นิสิตอ่านหนังสือสอบไม่ทัน เรียนหนักเกินไปในแต่ละวัน อาจารย์สอนเร็วเกินไป มีการรวบรัดบทเรียน นิสิตไม่สามารถปรับตัวกับการเรียนในแต่ละ



วิชาได้ อาจารย์ไม่สนใจนิสิตหรือไม่เปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม และนิสิตถูกรอครบถ้วนบังคับเรียน ในสิ่งที่ไม่ชอบและไม่ถนัด นิสิตถูกรอครบถ้วนเปรียบเทียบกับคนอื่นที่เรียนเก่งกว่า นิสิตมีปัญหาทางครอบครัว รายได้ของครอบครัวไม่พอใช้จ่าย นิสิตต้องหาทำงานพิเศษเพื่อหาเงินเรียนหรือต้องอาศัยเงินของบุคคลอื่นในการเรียน ส่วนด้านกลุ่มเพื่อน นิสิตมีปัญหาเพื่อนร่วมห้องเรียนทะเลาะกัน เพื่อนในห้องเรียนคุยกันเสียงดังทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง สาเหตุด้านความรัก นิสิตมีปัญหาความเครียดด้านความรักคือการแอบรักเขาข้างเดียว แฟนนอกใจ ไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน

### ประเด็นที่ 2 วิธีการบริหารความเครียด

วิธีการบริหารความเครียดของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม นิสิตมีวิธีการบริหารความเครียดด้วยการออกกำลังกาย ฟ้อนคลายด้วยการดูหนัง ฟังเพลง ทานข้าวร่วมกันกับเพื่อนๆ ในกลุ่มเพื่อพูดคุยสนุกสนาน นี่เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการบริหารความเครียดจากการเรียน ส่วนทางด้านกลุ่มเพื่อนนั้นเมื่อนิสิตมีปัญหาในกลุ่มเพื่อนร่วมห้องเรียนหรือภายในกลุ่มเพื่อนตนเอง นิสิตก็จะพยายามตีตัวออกห่างจากเพื่อนเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ในช่วงนั้น แล้วค่อยกลับมาปรับความเข้าใจกันใหม่ วิธีการบริหารความเครียดทางด้านครอบครัว นิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง ได้ปรับทำความเข้าใจกับครอบครัวมากขึ้น พูดคุยกับครอบครัวมากขึ้น ไปเที่ยวหรือทานอาหารกับครอบครัวเพื่อพูดคุยปรับความเข้าใจและหาวิธีการแก้ไขปัญหา ด้านความรัก นิสิตปรับความเข้าใจกับตัวเองมากขึ้นหาสิ่งใหม่ๆ ให้กับตนเองเพื่อไม่ให้คิดถึงเรื่องนี้เรื่องเดียว หาวิธีผ่อนคลายปรับความเข้าใจกับตนเองมากขึ้น

### ประเด็นที่ 3 ผลของความเครียด

ผลของความเครียดของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครองเมื่อนิสิตเกิดความเครียดส่วนมาก นิสิตจะยอมรับกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยการใช้สติในการแก้ไขปัญหา ค่อยคิดค่อยทำอย่างรอบคอบ และ นิสิตวิธีผ่อนคลายให้กับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อน ดูหนัง ฟังเพลง ร้องคาราเกะ ออกกำลังกาย เล่นอินเทอร์เน็ต ถึงแม้ความเครียดเหล่านั้นจะไม่หายไปทันที ต้องใช้เวลาไม่ว่าจะยะสั้นหรือระยะยาวขึ้นอยู่กับสภาวะของตนเอง และของความเครียดแต่ละบุคคล แต่นิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครองจะไม่ทำร้ายตัวเอง หรือทำร้ายผู้อื่นหรือคิดสั้น ความเครียดของนิสิตจะลดลงเรื่อยๆตามระยะเวลา



## อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง “การบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม” การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่ผู้เรียนหรือนักศึกษาต้องมีการพัฒนากระบวนการคิด โดยเฉพาะการคิดในเชิงนามธรรม รวมทั้งนักศึกษาต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมต่อช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลต่อภาวะเครียดของบุคคล อีกทั้งการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการ ตั้งแต่การรับน้องใหม่ ปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสู่สังคมใหม่ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นการทำงานและสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต นอกจากนี้สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่ล้อมรอบตัวนักศึกษาไม่ว่าจะเป็นสถานะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลระดับต่าง ๆ และความคาดหวังในตนเอง ครอบครัวและจากบุคคลอื่น ๆ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจเป็นปัจจัยเสริมให้นักศึกษาเกิดภาวะความเครียดได้ซึ่งสอดคล้องกับความเครียด 4 ระดับของกรมสุขภาพจิต ดังนี้

ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะที่ร่างกายตื่นตัวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำหายต่าง ๆ เนื่องจากทุกวันต้องเผชิญกับสิ่งท้าทาย ไม่ว่าจะเป็นที่พัก ที่มหาวิทยาลัย หรือแม้แต่ในสถานที่พักผ่อนหรือเล่นกีฬาก็ตาม ดังนั้น ในชีวิตแต่ละคนจึงไม่อาจหลีกเลี่ยงความเครียดได้เลย ผู้ศึกษาได้แบ่ง

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทุกๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความ เครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกัน มาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ ควบคุมตัวเอง ไม่ได้เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย



จากการศึกษาความเครียดของนิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง เปรียบเทียบกับคู่มือคลายเครียดของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2541) นิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีความเครียดที่อยู่ในระดับต่ำหมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย และสามารถบริหารความเครียด ได้เอง โดยเป็นการบริหารความเครียด ยกตัวอย่างเช่น นาย อนุวัฒน์ วาปีเก ได้มีการบริหารความเครียด โดยการ เล่นกีฬา ออกกำลังกายกับเพื่อนๆ หรือการผ่อนคลายโดยการเล่นเกมส์ เพื่อที่จะผ่อนคลายความเครียดจากด้านต่างๆ และความเครียดจะค่อยๆ หายไป

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของการศึกษาต่อ

- 1.ควรมีการศึกษาถึงความเครียดของคณะอื่นๆหรือมหาวิทยาลัยอื่น เพื่อความหลากหลายที่จะได้ทราบถึงสาเหตุความเครียดของนิสิตวิธีการบริหารความเครียดและทราบถึงผลของความเครียดของนิสิตนักศึกษา
2. ควรทำการเพิ่มจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ให้มากยิ่งขึ้น เพราะหากมีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามมากขึ้น ก็จะทำให้ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มีค่าที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงได้มากขึ้นตามไปด้วย
3. การศึกษาในครั้งต่อไป ควรศึกษารายละเอียดว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้เกิดความเครียดแก่นิสิตนักศึกษา

### บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 6. Design Con. Co., Ltd. กรุงเทพมหานคร.  
นิตินันท์ บุญเพิ่ม.ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 10 มิถุนายน 2558. เข้าถึงได้จาก : [http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Nitipun\\_Boonpume/fulltext.pdf](http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Nitipun_Boonpume/fulltext.pdf)  
วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ. (2547). ความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



ทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และคณะ. (2544). การประเมินความเครียดจากการท างานของพนักงานผู้  
ทำงานในสำ นักงานของโรงงานอุตสาหกรรมในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง อำเภอสรี  
ราชา จังหวัดชลบุรี. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). **Stress appraisal and coping**. New York : Springer