



การจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก ชั้นปีที่ 1-4  
คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย  
Stress Management of the 1<sup>st</sup> – 4<sup>th</sup> Year Undergraduate Students Retail  
Business Management Faculty of Business Administration  
at the College of Asian Scholars.

อมรรัตน์ กวยแก้ว<sup>1</sup>  
สวีตา อ่อนละออ<sup>2</sup>,  
อ้อมทิพย์ ร่มพฤษ์<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และเกรดเฉลี่ย ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก จำนวน 128 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ t-test และ F-test (ANOVA)

ผลการวิจัย พบว่า 1) การจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ดังนี้ ด้านการกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ และด้านการให้นักศึกษามีส่วนร่วมตามลำดับ 2) ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชียจำแนกตาม เพศ อายุ และสถานภาพ โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นด้านเกรดเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้นนักศึกษาคควรให้ความสำคัญกับการจัดการความเครียด เพราะจะสามารถช่วยให้นักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหา เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการใช้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ เพื่อปรับให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ภาวะปกติเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งจะนำไปสู่การจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ :** การจัดการความเครียด สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก

### Abstract

This research is a survey research. The purposes were to study and compare stress management of the 1<sup>st</sup> -4<sup>th</sup> year undergraduate students in Retail Business Management, Faculty of Business

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจค้าปลีก วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำหลักสูตรบัญชีบัณฑิต วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

<sup>3</sup> อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



Administration, College of Asian Scholars. They were classified by sexes, age, status and GPA. The number of the population was 128 students. Data collected were questionnaires developed by the researchers using Rating Scale. Statistics used in data analysis were t-test and F-test (ANOVA).

According to the research, it was found that the stress management of the overall students and individual students were at a high level. 1) The sequences of 3 managements were targeting and providing feedback, the recreational activities and student involvement respectively. 2) The comparative study of student stress management was classified by sex, age and status. The overall and the individual aspects were not significantly different. The statistical significance was at the 0.05. Except for the average GPA, the difference was statistically significant at the level of 0.05.

Thus the students should focus on to the stress management because they can help the students to solve problems. The ways to reduce the stress were using the experience in daily life, learning to adjust to the body and mind to be normal and the giving chances to the students in expressing their ideas. There should be provided activities promoting exercises. These will lead to effective stress management.

**Keywords :** Stress Management, Retail Business Management

## บทนำ

ความเครียดเป็นสภาวะทางจิตใจ สามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัยและทุกกลุ่มอาชีพโดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว การดำรงชีวิตในสังคมที่ต้องเร่งรีบและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรงทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำรงชีวิตมากขึ้น ประกอบกับการขาดการพักผ่อน หย่อนใจหรือประกอบกิจกรรมนั้นหนาแน่นๆ โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่เรียนอย่างหนัก และต้องพัฒนาบุคลิกภาพด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้ชีวิตขาดความสมดุลและเกิดความเครียด (Stress) ทางจิตใจ ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งทางด้านจิตใจ และร่างกายโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จะแสดงออกในหลายรูปแบบ เช่น ความกดดัน ความคับข้องใจความขัดแย้ง และความวิตกกังวล เป็นต้น (วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. 2546 : 7)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงที่นักศึกษาต้องใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ รวมทั้งนักศึกษายังต้อง

ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย หรือวิทยาลัย ซึ่งการปรับตัวนั้นมีผลต่อความเครียดของบุคคล การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย หรือวิทยาลัยนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการ เช่น การรับน้องใหม่ การเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย นอกจากนี้สภาพแวดล้อมของนักศึกษาไม่ว่าจะสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษาเกิดภาวะความเครียดได้สาเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อสภาพจิตใจ ทำให้ผลการเรียนต่ำลงจนต้องพักการเรียน หรือพ้นสภาพนิสิต หรือเกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น การติดสิ่งเสพติด ปัญหาการขายบริการทางเพศ รวมทั้งการทำลายชีวิตตนเองด้วย ซึ่งในการศึกษาสาเหตุความเครียดของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษาปัจจัยที่อาจจะเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2542 : 3) การจัดการความเครียด (Stress Management) จึงเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการความเครียดของนักศึกษา ในสถานการณ์เดียวกันบุคคลจะมีระดับความเครียดแตกต่างกันไปตามการรับรู้ซึ่งในการประเมินสภาวะการณ์



ที่กีดกันต่างๆ ว่าคุณความดีร่างกายและจิตใจหรือไม่มากนักน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยความแตกต่างของแต่ละบุคคล

ดังนั้นความเครียดจึงเป็นภาวะจิตใจที่นักศึกษา กำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวบุคคลหรือนอกตัวบุคคล เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้นจะเป็นปัญหาที่มาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจไม่พอใจเหมือนจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้าทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย เป็นสถาบันอุดมศึกษา เอกชนในจังหวัดขอนแก่น โดยเริ่มดำเนินการสอนในปีการศึกษา 2545 เปิดดำเนินการสอนในระดับปริญญาโท หลักสูตรบริหารมหาบัณฑิต หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต และระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ 7 สาขาวิชา ประกอบด้วย 1. สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ หลักสูตร 4 ปี 2. สาขาการจัดการทั่วไป หลักสูตร 4 ปี 3. สาขาการบัญชี หลักสูตร 4 ปี 4. สาขาการจัดการธุรกิจระหว่างประเทศ หลักสูตร 4 ปี 5. สาขาการตลาด หลักสูตร 4 ปี 6. สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก หลักสูตร 4 ปี 7. สาขาการจัดการธุรกิจกีฬา หลักสูตร 4 ปี 2. คณะนิติศาสตร์ (สาขาวิชานิติศาสตร์) หลักสูตร 4 ปี 3. คณะศิลปศาสตร์ (สาขาวิชาภาษาอังกฤษ) หลักสูตร 4 ปี 4. คณะพยาบาลศาสตร์ สาขาวิชาการพยาบาลและการผดุงครรภ์ หลักสูตร 4 ปี 5. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศและสาขาการจัดการเทคโนโลยีอุตสาหกรรม (วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย, 2559 : เว็บไซต์)

สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย เริ่มดำเนินการจัดการเรียนการสอนเมื่อปี พ.ศ.2552 โดยเกิดจากความร่วมมือทางวิชาการของวิทยาลัยบัณฑิตเอเชียและสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ในเครือบริษัทซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) เพื่อตอบสนองความต้องการของตลาดแรงงาน โดยมีวัตถุประสงค์

เพื่อผลิตบัณฑิตทางด้านการจัดการธุรกิจค้าปลีกให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะและประสบการณ์ทางด้านการจัดการธุรกิจค้าปลีก ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ผลิตบัณฑิตที่มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความคิดกว้างไกล มีทักษะในการแก้ปัญหา และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและการแข่งขันทางธุรกิจในปัจจุบัน

นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะเครียดเกิดขึ้น ซึ่งอาจเกิดปัจจัยในด้านต่างๆ ผู้วิจัยและคณะจึงสนใจที่จะศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นข้อเสนอแนะในการพัฒนาและปรับปรุงประสิทธิภาพเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น ในจังหวัดขอนแก่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย
2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ที่มีเพศ อายุ สถานภาพ และเกรดเฉลี่ยที่แตกต่างกัน

### สมมติฐานการวิจัย

1. เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย
2. อายุที่แตกต่างกันมีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4



สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัย  
บัณฑิตเอเชีย

3. เกรดเฉลี่ยที่แตกต่างกันมีผลต่อการจัดการ  
ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4  
สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัย  
บัณฑิตเอเชีย

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชากร  
ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่  
1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ  
วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย รวมทั้งสิ้น 128 คน

2. เครื่องมือใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม  
(Questionnaire) ซึ่งสร้างตามวัตถุประสงค์และกรอบ  
แนวคิดที่กำหนดขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับ  
ปริญญาตรี สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก ในวิทยาลัย  
บัณฑิตเอเชีย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบ  
รายการ (Checklist) จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย เพศ  
อายุ สถานภาพ เกรดเฉลี่ย

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการ  
ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในวิทยาลัย  
บัณฑิตเอเชีย จำนวน 30 ข้อ

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหา  
ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard  
Deviation) t-test และ F-test (Anova)

### แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิดการวิจัยและผลงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง

ความเครียด มีอยู่หลายชนิดขึ้นอยู่กับว่าเราจะ  
สามารถจำแนกชนิดของความเครียดเหล่านั้นได้โดยใช้  
เกณฑ์ใด ซึ่งได้มีผู้จำแนกชนิดของความเครียดออกไปตาม  
ลักษณะ ดังนี้

1. ชนิดของความเครียด (สุพานี สฤกษ์วานิช.  
2552 : 385-386)

1.1 Eustress หรือ Constructive Stress  
จะเกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความเครียดที่อยู่ในระดับที่ไม่มาก  
จนเกินไป มีความเครียดเล็กน้อยจะทำให้เกิดผลในเชิง  
บวก คือมีพลัง มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง  
มีความขยันขันแข็ง นักกีฬา นักธุรกิจ รวมทั้งควรมี Eustress  
จะได้ตั้งใจอ่านหนังสือ ตั้งใจทบทวนความรู้ เป็นต้น เพื่อ  
ช่วยให้มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานให้ดีที่สุด

1.2 Distress หรือ Destructive Stress เป็น  
ความเครียดที่มีมากจนเกินไปซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นๆ  
เช่น ทำให้ความดันสูงขึ้น ปวดศีรษะมาก มีน หมดพลัง  
และมีปัญหาในทางพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้น

เซลเย่ (วนิดา รัตนมงคล. 2542 : 32 ;  
อ้างอิงมาจาก Selye. 1974 : 31-64) ได้กล่าวถึงทฤษฎี  
ความเครียดของ เซลเย่ (Selye's Stress Theory) ว่า เมื่อ  
ร่างกายถูกสิ่งที่มาคุกคาม (Stressors) จะทำให้เกิด  
ความเครียด ซึ่งอาจเป็นทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีจะทำความ  
สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และจะเกิดการตอบสนอง  
ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยาและ  
ชีวเคมีของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ  
ที่เกิดขึ้น เรียกว่า การปรับตัว และได้แบ่งปฏิกิริยาของ  
ร่างกายที่ต่อต้านความเครียดได้ 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะสัญญาณอันตราย (Alarm  
Reaction) เป็นระยะเริ่มต้นของการมีปฏิกิริยาตอบสนอง  
ต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งเกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance)  
เป็นระยะที่มีการปรับตัวอย่างแท้จริงเพื่อต่อสู้ความเครียด  
อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้าภาวะความเครียดยัง  
รุนแรงร่างกายไม่สามารถต่อต้านได้ ร่างกายก็จะสูญเสีย  
การปรับตัวอีกก็จะเข้าสู่ระยะต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion)  
เป็นระยะที่มีการปรับตัวเป็นครั้งสุดท้ายหรือไม่สามารถ  
ปรับตัวได้เนื่องจากมีความเครียดสูงรุนแรงและนานเกินไป  
ร่างกายจะอ่อนแอลงและเกิดอันตรายถึงชีวิตเพราะกลไก  
การปรับตัวล้มเหลวลงนั่นเอง

การจัดการความเครียด (Stress



Management) หมายถึง การที่นักศึกษาที่มีแนวทางหรือ การดำเนินการใดๆ เพื่อเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การแก้ไข ปัญหาเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการใช้ประสบการณ์ ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ เพื่อปรับให้ร่างกายและจิตใจ เข้าสู่ภาวะปกติ ประกอบด้วย

1. การกำหนดเป้าหมาย และให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Targeting and Provide Feedback) หมายถึง การที่นักศึกษาที่มีแนวทางกำหนดสิ่งที่ต้องการในอนาคต และผลสะท้อนจากการปฏิบัติงาน ให้ความสำคัญกับ ผลงานเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จให้ความสำคัญ กับงานที่ได้รับมอบหมายมุ่งเน้นให้มีการวางแผนการ ทำงานที่ครบถ้วนและสมบูรณ์ประเมินเพื่อนในห้องหรือ ครูผู้สอนเพื่อจะได้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำมาแก้ไขเปิด โอกาสให้เพื่อนแสดงความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนแนว ความคิดซึ่งกันและกัน

2. การออกแบบงานใหม่ (New Design) หมายถึง การที่นักศึกษาที่มีแนวทางกระบวนการสร้างงาน โดยการจัดสรรงานแต่ละงานไปให้กับคนแต่ละคน หรือ แต่ละกลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความพอใจในการ ทำงาน และให้ผลการปฏิบัติงานสูงขึ้นมีความคิดในการ สร้างสรรค์งานเพื่อให้ได้ประสบการณ์ใหม่ๆอยู่เสมอมีการ นำเอาเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ในการสืบค้นข้อมูล

3. การส่งเสริมให้นักศึกษามีส่วนร่วม (Students to take part) หมายถึง การที่นักศึกษาที่มี แนวทางกระบวนการที่นักศึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องมีโอกาสได้ เข้าร่วมในการรับรู้ เรียนรู้ ทำความเข้าใจ ร่วมแสดงทัศนะ ร่วมเสนอปัญหาประเด็นที่สำคัญที่เกี่ยวข้องร่วมคิด แนวทาง ร่วมการแก้ไขปัญหา ร่วมในกระบวนการตัดสินใจ นักศึกษามีส่วนร่วมในการอบรม สัมมนา มีการเสนอความ คิดเห็นในการจัดกิจกรรมต่างๆ ส่งเสริมการตัดสินใจร่วมกัน เพื่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ส่งเสริม ให้มีการบริหารทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ส่งเสริม ให้มีการจัดกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานต่างๆ

4. การจัดโครงการออกกำลังกาย (The Exercise Program) หมายถึง การจัดอุปกรณ์ เครื่องมือ

และโปรแกรมต่างๆ เพื่อให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น จัด Fitness Center จัดโปรแกรมสอนและเต้น แอโรบิคร่วมกัน จะทำให้พนักงานสนุกสนานเพลินเพลิน สวมศีกกลมเกลียว และมีร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะเป็นรากฐาน ทำให้จิตใจมีความแข็งแรงได้มีการจัดโครงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับ หน่วยงาน หรือบุคคลภายนอก เช่น การจัดโปรแกรมสอน เต้นแอโรบิค เกิดความสนุกสนานสามารถนำความรู้ที่ได้ จากเข้าร่วมโครงการไปถ่ายทอดให้แก่บุคคลรอบข้างได้ รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม ตาม แต่ละช่วงอายุ และสัดส่วนของร่างกาย

5. การจัดให้มีคลินิกให้คำแนะนำปรึกษา (Provide Clinical Advice to Counsel) หมายถึง การ อบรมครูให้เป็นเรื่องปกติที่นักศึกษาจะเข้าพบและปรึกษา ทหารหรือกันใต้ และจัดกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องความเครียด และการบริหารความเครียดแก่พนักงานมีการจัดกิจกรรม ให้ความรู้เรื่องความเครียดมีการจัดกิจกรรมบริหารความเครียด มีความเข้าใจในการจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองอย่าง เหมาะสมสามารถวัดความเครียดได้อยู่ในระดับใดพยายาม วิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น

6. การจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ (Recreational Activities) หมายถึง การจัดให้กิจกรรม ให้เหมาะสมกับนักศึกษา เช่น งานสร้างสรรค์ประจำปี การจัดการทอดผ้าป่า การสัมมนาออกสถานที่ เป็นต้น เพื่อให้ทั้งความรู้ ความสนุกสนาน เพลิดเพลินอ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลงสังสรรค์กับเพื่อนออกกำลังกาย เทียวชม ธรรมชาติกิจกรรมอาสาสมัคร บำเพ็ญประโยชน์

มานพ ชูนิลและคณะ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบัน เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่า นักศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับปกติร้อยละ 51.43 ปัจจัย ที่ทำให้เกิดความเครียดอันดับหนึ่ง คือ กลัวอ่านหนังสือ ไม่ทันร้อยละ 89.7 อันดับสอง คือ กลัวทำข้อสอบไม่ได้ ร้อยละ 89.5 วิธีการจัดการความเครียดที่ใช้กันมากอันดับ หนึ่งคือ ดูหนัง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 97.5 อันดับสอง



คือ ทำจิตใจให้สงบ ยอมรับสถานการณ์ ปล่อยวาง ปล่อยให้ได้ ร้อยละ 90.2 ปัญหาที่ประสบในการจัดการความเครียด อันดับหนึ่ง คือ ขี้เกียจและง่วงนอนอยู่เสมอ ร้อยละ 73.4 เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการจราจร ปัญหาสภาพแวดล้อม พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนการเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามปัญหาการสอบ การคบเพื่อน ความรัก ครอบครัว สุขภาพจิต ด้านการเงิน และด้านการงาน พบว่า มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Fox และคณะ (2006 : 269 – 292) ได้ศึกษาการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน พบว่า การรับรู้ความเครียดและการที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ก่อให้เกิดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดีออกมาผลที่ตามมาคือพนักงานมักจะแสดงพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานการแสดงออกของอารมณ์ในทางบวก ส่งผลต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ซึ่งแสดงถึงความมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น และการจัดการกับอารมณ์โดยการแสดงออก เช่น การได้ระบายโดยใช้คำพูดให้ผู้อื่นฟังจะช่วยให้พนักงานมีพฤติกรรมในการทำงานที่ดีขึ้นและมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ส่วนการแสดงออกของอารมณ์ในทางลบ ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานในองค์กร เช่น การต่อต้านและการไม่ให้ความร่วมมือ

### ผลการวิจัย

1. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 20 ปี รองลงมา 22 ปี สถานภาพโสด เกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.00 รองลงมา มากกว่า 2.25

2. ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านการกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับ เช่น การให้ความสำคัญกับงานที่ได้รับมอบหมาย การให้ความสำคัญกับผลงานเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จ

มุ่งเน้นการวางแผนการทำงานที่ครบถ้วนและสมบูรณ์ การได้ประเมินเพื่อนในห้องหรือครูผู้สอนเพื่อจะได้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำมาแก้ไข และเปิดโอกาสให้เพื่อนแสดงความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนแนวความคิดซึ่งกันและกัน ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลง ส่งสรรค์กับเพื่อน ด้านการให้นักศึกษามีส่วนร่วม เช่น นักศึกษามีส่วนร่วมในการอบรม สัมมนา นักศึกษามีการเสนอความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมต่างๆ มีการส่งเสริมการตัดสินใจร่วมกันเพื่อให้เกิดความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์งานใหม่ๆ นักศึกษาส่งเสริมให้มีการบริหารทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุดและนักศึกษาส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ด้านการออกแบบงานใหม่ เช่น มีความคิดสร้างสรรค์งานเพื่อให้ได้เพื่อให้ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ มีการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ในการสืบค้นข้อมูล มีการทำงานเป็นทีมเพื่อให้ได้ข้อคิดเห็นต่างๆ ร่วมกันในการทำงานเป็นทีมมีการกระจายงานให้เพื่อนอย่างทั่วถึง และมีการคิดวิธีการใหม่ๆ ในการปฏิบัติงานและทำรายงานอยู่เสมอให้รวดเร็วขึ้น ด้านการจัดโครงการออกกำลังกาย เช่น นักศึกษาได้มีการจัดโครงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนักศึกษามีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับหน่วยงาน หรือบุคคลภายนอก เช่น การจัดโปรแกรมสอนเต้นแอโรบิก นักศึกษาที่เข้าโครงการเกิดความสนุกสนาน นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้จาก เข้าร่วมโครงการไปถ่ายทอดให้แก่บุคคลรอบข้างในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกวิธี และนักศึกษามีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสมตามแต่ละช่วงอายุ และสัดส่วนของร่างกายที่เหมาะสม และด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำคำปรึกษา เช่น มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องความเครียด มีการจัดกิจกรรมบริหารความเครียด มีความเข้าใจในการจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สามารถวัดความเครียดได้อยู่ในระดับใดและพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น

3. ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศ อายุ สถานภาพ และเกรดเฉลี่ยแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการ

จัดการความเครียดโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ด้านการให้นักศึกษามีส่วนร่วม ด้านการออกแบบงานใหม่ ด้านการจัดโครงการออกกำลังกาย และด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำปรึกษา ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

แบบสอบถาม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการความเครียดโดยรวม ด้านการกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ด้านการให้นักศึกษามีส่วนร่วม ด้านการออกแบบงานใหม่ ด้านการจัดโครงการออกกำลังกาย และด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ นันทนาการ การเล่นและความสนุกสนาน ไม่สงวนไว้แต่มนุษย์ แต่พบได้ในสัตว์เกือบทุกชนิด การเล่นช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะทักษะการเคลื่อนไหวในสิ่งมีชีวิตวัยเยาว์สำหรับมนุษย์ กิจกรรมนันทนาการมักเกิดขึ้นในช่วงสุดสัปดาห์ และวันหยุด ประกอบด้วย ดนตรี การเต้นรำ กีฬา งานอดิเรก เกม และการท่องเที่ยว การดูโทรทัศน์ และฟังเพลง เป็นรูปแบบสามัญของนันทนาการ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด จันท์อินทร์ชูทอง (2547 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยาเขต 1 พบว่า นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยาเขต 1 มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้าน คือ ด้านการจัดดำเนินการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Ulla M., Eivor I.K.Kritz and I. Kriitina Bogren (2005) ศึกษาเรื่อง ความเครียดการจัดการความเครียดและ ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับการทำงานเป็นผลัด ที่พบว่า พยาบาลวิชาชีพมีระดับ

ความเครียดและใช้เวลาในการจัดการความเครียดอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุงและมากกว่ากลุ่มอื่นๆที่อยู่ในทีมสุขภาพ

## ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยการจัดการความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีก คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรให้ความสำคัญกับการจัดการความเครียดเป็นพิเศษในด้านการกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านการออกแบบงานใหม่ ด้านการให้นักศึกษามีส่วนร่วม ด้านการจัดโครงการออกกำลังกาย ด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำปรึกษา และด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เนื่องจากองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยให้การจัดการความเครียดเป็นไปอย่างชัดเจน

2. ให้มีกล่องความคิดเห็นเกี่ยวกับนักศึกษา โดยนักศึกษาสามารถเขียนปัญหาลงในกล่องแสดงความคิดเห็น โดยเฉพาะการปรับตัวและความเป็นอยู่ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องแก้ไขปัญหาเหล่านี้

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ควรมีการศึกษาวิจัย การจัดการความเครียดของนักศึกษา สาขาการจัดการธุรกิจค้าปลีกชั้นปีที่ 1-4 เพื่อที่ทางวิทยาลัยจะได้มีข้อมูลนำเสนอฝ่ายบริหารในการพัฒนาวิทยาลัย

2. ในการทำวิจัยควรพิจารณาปัจจัยด้าน ช่วงเวลา และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาด้วยเนื่องจากช่วงสอบ ช่วงที่นักศึกษามีกิจกรรมนักศึกษาจะเกิดความเครียด

3. ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาการจัดการความเครียดเพียง 5 ด้าน คือ ด้านการกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านการออกแบบงานใหม่ ด้านการให้นักศึกษามีส่วนร่วม ด้านการจัดโครงการออกกำลังกาย ด้านการ



จัดให้มีคลินิกแนะนำปรึกษา และด้านการจัดกิจกรรม  
นันทนาการต่างๆซึ่งในอนาคตอาจจะกำหนดตัวแปรอิสระ  
ในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจและ  
อารมณ์

4. ควรมีการศึกษาวิจัย โดยใช้วิธีการเก็บ  
รวบรวมข้อมูลในรูปแบบอื่นๆ นอกเหนือจากการใช้  
แบบสอบถาม เช่น การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก การสัมภาษณ์  
เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือถูกต้องชัดเจนมากขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. (2542). กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือ  
คลายเครียด**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์  
การเกษตรแห่งประเทศไทย.
2. วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. (2546). ความเครียด **ปัจจัย  
ที่ส่งผลต่อ ความเครียดและวิธีจัดการความเครียด  
ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม**. รายงานวิจัย.  
นครปฐม : สถาบันราชภัฏนครปฐม.
3. วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย. (2559). [http://www.cas.  
ac.th](http://www.cas.ac.th)
4. วนิดา รัตนมงคล. (2542). **ความเครียดของนิสิต  
ปริญญาโท ระบบพิเศษชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ศูนย์พัฒนาการศึกษา  
อุดรธานี ปี การศึกษา 2541**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.  
มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
5. สุพานี สฤกษ์วานิช. (2552). **พฤติกรรมองค์การ  
สมัยใหม่แนวคิดและทฤษฎี**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
6. มานพ ชูนิล. (2550). **วิธีการจัดการความเครียด  
ของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
พระนครเหนือ**. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยี  
พระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
7. Spector, P. E., & Fox, S. (2002). An emotion-  
centered model of voluntary work Behav-  
ior Some parallels between counterpro-  
ductive work behavior and organizational

**citizenship behavior**. Human Resource  
Management Review, 12 (2), 269-292.

8. Ulla M., Eivor I.K.Kritz and I. Kriitina Bogren.  
(2005).“Self-reports sleep quality, strain  
and health in relation to perceived work-  
ing conditions in female.