



**การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต
สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น**
**Stress Management of the first year students, Bachelor of Accountancy
Under the Private University in Khon Kaen Province.**

สวิตา อ่อนละออ* ปิยาภรณ์ พละกุล** สิรินาถ งามประเสริฐ*** และภาณุวีร์ ไชยศรี****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ และเกรดเฉลี่ย ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต จำนวน 163 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.96

ผลการวิจัย พบว่า 1) การจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรกดังนี้ ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำและปรึกษา และด้านการออกแบบงานใหม่ ตามลำดับ 2) ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น จำแนกตาม เพศ อายุ และสถานภาพ โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นด้านเกรดเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ดังนั้นนักศึกษาคควรให้ความสำคัญกับการจัดการความเครียด เพราะจะสามารถช่วยให้นักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหา เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการใช้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ เพื่อปรับให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ภาวะปกติ

คำสำคัญ : การจัดการความเครียด หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น

Abstract

The purposes of this survey peavey research were to study and compare the stress management of the 1st year Bachelor of Accountancy students under the private university in Khon Kaen Province, classified by gender, age, status, and GPA (Grade Point Average). The population were the 73 1st year students. Data were collected by using a rating scale questionnaire, with the reliability 0.96. that researcher created.

* อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ หลักสูตรบัญชีบัณฑิต วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

** หัวหน้าสาขาสาขาบัญชี คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

*** อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ หลักสูตรบัญชีบัณฑิต วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

**** อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ หลักสูตรบัญชีบัณฑิต วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



The results:

1) The stress management of the students was at the “much” level as a whole and each aspect ; the first three highest aspects were : the recreational activities , the provide clinical advice to counselling and the new design aspects.

2) The comparison results of the students stress management classified by gender, age and status, there was not statistically different at 0.05 level except the GPA (Grade Point Average) aspect, there was significantly different at 0.01 level.

Therefore, students should focus on stress management because it could help them to solve any problems and reduce the stress on the experience of everyday life, and learn to adapt lady and mid to normally.

1. บทนำ

ความเครียดเป็นสภาวะทางจิตใจ สามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัยและทุกกลุ่มอาชีพโดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว การดำรงชีวิตในสังคมที่ต้องเร่งรีบและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรงทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำรงชีวิตมากขึ้น ประกอบกับการขาดการพักผ่อนหย่อนใจหรือประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่เรียนอย่างหนักและต้องพัฒนาบุคลิกภาพด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้ชีวิตขาดความสมดุลและเกิดความเครียด (Stress) ทางจิตใจ ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งทางด้านจิตใจ และร่างกายโดยเฉพาะทางด้านจิตใจจะแสดงออกในหลายรูปแบบ เช่น ความกดดัน ความคับข้องใจความขัดแย้ง และความวิตกกังวล เป็นต้น (วิศิษฐ วัชรเทวินทร์กุล. 2546 : 7)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงที่นักศึกษาต้องใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ รวมทั้งนักศึกษายังต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย หรือวิทยาลัย ซึ่งการปรับตัวนั้นมีผลต่อความเครียดของบุคคล การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย หรือวิทยาลัยนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการ เช่น การรับน้องใหม่ การเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัย

การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย นอกจากนี้สภาพแวดล้อมของนักศึกษาไม่ว่าจะสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดได้สาเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อสภาพจิตใจ ทำให้ผลการเรียนต่ำลงจนต้องพักการเรียน หรือพ้นสภาพนิสิต หรือเกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น การติดสิ่งเสพติด ปัญหาการขายบริการทางเพศ รวมทั้งการทำลายชีวิตตนเองด้วย ซึ่งในการศึกษาสาเหตุความเครียดของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาปัจจัยที่อาจจะเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา (กรมสุขภาพจิต.2542 :3) การจัดการความเครียด (Stress Management) จึงเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการความเครียดของนักศึกษา ในสถานการณ์เดียวกันบุคคลจะมีระดับความเครียดแตกต่างกันไปตามการรับรู้ซึ่งในการประเมินสภาวะการณที่กดดันต่างๆ ว่าคุกคามต่อร่างกายและจิตใจหรือไม่มากนักเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยความแตกต่างของแต่ละบุคคล

ดังนั้นความเครียดจึงเป็นภาวะจิตใจที่นักศึกษา กำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวบุคคลหรือนอกตัวบุคคล เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้นจะเป็นปัญหาที่มาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจไม่พอใจเหมือนจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้าทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ



นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะเครียดเกิดขึ้น ซึ่งอาจเกิดปัจจัยในด้านต่างๆ ผู้วิจัยและคณะ จึงสนใจที่จะศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นข้อเสนอแนะในการพัฒนาและปรับปรุงประสิทธิภาพเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น ที่มีเพศ อายุ สถานภาพ และเกรดเฉลี่ยที่แตกต่างกัน

3. สมมติฐานการวิจัย

- 3.1 เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น
- 3.2 อายุที่แตกต่างกันมีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น
- 3.3 สถานภาพที่แตกต่างกันมีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น
- 3.4 เกรดเฉลี่ยที่แตกต่างกันมีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น

4. ขอบเขตการวิจัย

- 4.1 ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 77 คน และนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย หลักสูตรบัญชีบัณฑิต จำนวน 86 คน รวมทั้งสิ้น 163 คน (ที่มา: สถิติการศึกษา 10 มกราคม 2556)
- 4.2 พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือและวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย
- 4.3 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 15 พฤศจิกายน – 31 มีนาคม 2557

5. วิธีดำเนินการวิจัย

- 5.1 ศึกษาค้นคว้า ตำรา บทความ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 5.2 ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
- 5.3 ศึกษา ความหมาย ทฤษฎี หลักการ แนวคิด องค์ประกอบเพื่อนำมาจัดทำนิยามเชิงปฏิบัติการ (หรือนิยามศัพท์เฉพาะ) และนำนิยามเชิงปฏิบัติการมาเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม
- 5.4 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาความครบถ้วน ความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหาของการศึกษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
- 5.5 นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามแล้วนำไปจัดพิมพ์เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป
- 5.6 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.96 (Try-out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรบัญชีบัณฑิต ในจังหวัดขอนแก่น ที่ไม่ไขกุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน



6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

6.1 ขอบหนังสือจาก วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

6.2 ดำเนินการจัดทำแบบสอบถามตามจำนวนประชากร พร้อมกับตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนและความสมบูรณ์ของเอกสาร

6.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบแล้ว ทำการแจกแบบสอบถามให้กับนักศึกษาจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมดจำนวน 73 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยการหาความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

7.2 การวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับ การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีหลักสูตรบัญชีบัณฑิต ในจังหวัดขอนแก่น โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ซึ่งได้แก่ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

8. แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิดการวิจัยและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเครียด มีอยู่หลายชนิดขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถจำแนกชนิดของความเครียดเหล่านั้นได้โดยใช้เกณฑ์ใด

ซึ่งได้มีผู้จำแนกชนิดของความเครียดออกไปตามลักษณะ ดังนี้

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

1.1 Eustress หรือ Constructive Stress จะเกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความเครียดที่อยู่ในระดับที่ไม่มากจนเกินไป มีความเครียดเล็กน้อยจะทำให้เกิดผลใน

เชิงบวก คือมีพลัง มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีความขยันขันแข็ง นักกีฬา นักธุรกิจ รวมทั้งควรมี Eustress จะได้ตั้งใจอ่านหนังสือ ตั้งใจทบทวนความรู้ เป็นต้น เพื่อช่วยให้มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานให้ดีที่สุด

1.2 Distress หรือ Destructive Stress เป็นความเครียดที่มีมากจนเกินไปซึ่งส่งผลลบต่อบุคคลนั้นๆ เช่น ทำให้ความดันสูงขึ้น ปวดศีรษะมาก มีเหงื่อไหล และมีปัญหาในทางพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้น

2. ผลของความเครียด

ผลของความเครียดมีหลายอย่าง ซึ่งอาจเกิดขึ้นพร้อมๆ กันได้แต่ก็สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มดังนี้

2.1 ผลทางด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological Symptoms หรือ Emotional Exhaustion) ผลทางความเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น เกิดความวิตกกังวลใจ ไม่มีสมาธิ หลงลืมหรืออาจทำให้หุดหู่ ขาดพลังในการทำงาน เหนื่อยล้า มองโลกในแง่ลบ อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่าย และความพอใจในงานลดลง เป็นต้น

2.2 ผลทางด้านร่างกาย (Physiological Symptoms) มักจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งในทางการแพทย์เรียกว่า Functional Disease เพราะว่ามันเป็นโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค เช่น เวลาเครียดๆ แล้ว อาจเกิดอาการนอนไม่หลับ ปวดหัว ไมเกรน มีเหงื่อออกตลอดเวลา ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว และอาจเป็นโรคหัวใจตามมา

2.3 ผลทางด้านพฤติกรรม (Behavioral Symptoms) ผลทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมีมากมาย ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากผลทางจิตใจและร่างกาย เช่น อาจทำให้คนมีการทำร้ายตนเอง เช่น กรีดแขน มีการติดยา (ยานอนหลับ ยาแก้เครียด ยาเสพติด เช่น ยาอี)

3. กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด (สุพานี สฤฎ์วานิช. 2552 : 394-398) กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดอาจแบ่งได้ออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

3.1 กลยุทธ์ในระดับปัจเจกบุคคล อาจทำได้หลายวิธีดังนี้



3.1.1 การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง แม้ว่าจิตใจจะเป็นนาย กายจะเป็นบ่าว แต่กายจะเป็นฐานที่สำคัญต่อจิตใจ ต้องเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยวิธีการต่างๆ ดังนี้

3.1.1.1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ ไม่ควรทานรสจัดมาก และควรทานอาหารที่ย่อยง่าย

3.1.1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำ ควรหาเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตัวเองถนัดและเหมาะสมกับวัย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้คลายเครียดได้

3.1.1.3 นอนหลับให้เพียงพอ ซึ่งโดยปกติคนที่มีความเครียดมักจะนอนหลับยาก และในทางกลับกันคือ การนอนน้อยเกินไปก็เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ จึงควรพยายามอย่านอนกลางวัน และหาเวลาออกกำลังกายในช่วงเย็น

3.1.2 พยายามเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ จะเกิดได้จากการมีหลักธรรม หรือหลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และการมีเพื่อนที่ดีชักจูงกันไปในทิศทางที่ดี

3.1.2.1 พยายามยกระดับจิตใจของตน ไม่ให้โกรธง่าย โมห่ง่าย ไม่มองโลกในแง่ร้าย ให้มองโลกในหลายๆ แง่มุม

3.1.2.2 สร้างอารมณ์ขัน หัวเราะ เวลาหัวเราะสมองจะหลั่งความสุขออกมาและเมื่อเรายิ้มกับโลก โลกก็ยิ้มกับเรา โดยที่เราจะมีอารมณ์ขัน หรือยิ้มกับโลกได้ทั้งนั้น พยายามคิดแต่เรื่องดีๆ เรื่องที่ทำให้มีความสุข

3.1.2.3 รู้จักให้อภัย ไม่โกรธแค้นเมตตาให้คนอื่น ซึ่งเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

3.1.2.4 ไม่ท้อถอย พยายามคิดในเชิงบวก และพยายามสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง

3.1.3 แก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี เวลามีปัญหาเกิดขึ้นต้องมีสติในการพิจารณาเหตุผล รวมทั้งอาจปรึกษาผู้ที่เราเชื่อถือไว้วางใจเพื่อขอความคิดเห็น และนำมาไตร่ตรองให้เหมาะสม แล้วลงมือปฏิบัติในแนวทางที่คิดพิจารณาว่าเหมาะสม

3.1.4 เปลี่ยนแปลงสภาพที่ทำให้เครียด เช่น จัดสถานที่ทำงานเสียใหม่ หรือหาเวลาหยุดพักผ่อน ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ พักผ่อนให้สมองให้คลายเครียดจะทำให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหามากขึ้น และเวลาก็จะช่วยแก้ไข้ปัญหา

3.1.5 บริหารเวลา เนื่องจากเวลามีจำกัดแต่มีภาระงานมาก คนจึงเกิดความเครียดได้ ดังนั้นจึงควรมีการมอบหมายงานหรือวางแผนงาน และจัดลำดับความสำคัญของงานคือ งานที่ต้องทำ งานที่ควรทำ

3.1.6 ใช้เครื่องมือต่างๆ ที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด (Relaxation Techniques) เช่น การทำสมาธิเบื้องต้น เล่นโยคะ สะกดจิต ทำงานศิลปะ ฟังเพลงคลาสสิก

3.1.7 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) คือ การเข้าร่วมกลุ่ม หรือร่วมกับชมรมที่น่าสนใจเพื่อร่วมทำกิจกรรมต่างๆ หรือกิจกรรมทางสังคมที่เป็นประโยชน์

เซลเย่ (วนิดา รัตนมงคล. 2542 : 32 ; อ้างอิงมาจาก Selye. 1974 : 31-64) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความเครียดของ เซลีย่ (Selye's Stress Theory) ว่า เมื่อร่างกายถูกสิ่งที่มาคุกคาม (Stressors) จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจเป็นทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีจะทำคามสมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และจะเกิดการตอบสนอง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เรียกว่า การปรับตัว และได้แบ่งปฏิกิริยาของร่างกายที่ต่อต้านความเครียดได้ 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะสัญญาณอันตราย (Alarm Reaction) เป็นระยะเริ่มต้นของการมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งเกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น แบ่งย่อยออกเป็น 2 ระยะ

1.1 ระยะช็อค (Phase Reaction Stage) อาจเกิดขึ้นได้ในทันทีเพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตยังหลั่งออกมาไม่เพียงพอ อาจจะมีอาการแสดงออกมาหลายอย่าง เช่น หัวใจเต้นเร็ว แรงดัน

โลหิตลดลง การทำงานของไตผิดปกติทำให้ปัสสาวะน้อยหรือหมดสติ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไปร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง แต่ถ้าร่างกายทนได้ในระยะนี้ก็จะเข้าไปสู่ระยะต่อไป

1.2 ระยะต่อต้านภาวะช็อก (Phase of Counter Shock) ถ้าร่างกายมีการปรับตัวได้ดีคือ มีการหลั่งฮอร์โมน จากต่อมหมวกไตมากพอจะทำให้อาการดีขึ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบและจะเข้าไปสู่ระยะต่อไป

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) เป็นระยะที่มีการปรับตัวอย่างแท้จริงเพื่อต่อสู้ความเครียด อาการจะดีขึ้น หรือหายไป แต่ถ้าภาวะความเครียดยัง

รุนแรงร่างกายไม่สามารถต่อต้านได้ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกก็จะเข้าสู่ระยะต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) เป็นระยะที่มีการปรับตัวเป็นครั้งสุดท้ายหรือไม่สามารถปรับตัวได้เนื่องจากมีความเครียดสูงรุนแรงและนานเกินไป ร่างกายจะอ่อนแอและเกิดอันตรายถึงชีวิตเพราะกลไกการปรับตัวล้มเหลวลงนั่นเอง

การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยและคณะได้ใช้กรอบแนวคิดในการวิจัยของ สุพานี สฤกษ์วานิช. 2552 : 396-397

ตัวแปรต้น

นักศึกษา
เพศ
อายุ
สถานภาพ
เกรดเฉลี่ย

ตัวแปรตาม

การจัดการความเครียด
1. การกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับ
2. การออกแบบงานใหม่
3. การให้นักศึกษามีส่วนร่วม
4. การจัดโครงการออกกำลังกาย
5. การจัดให้มีคลินิกและให้คำปรึกษา
6. การจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ

การจัดการความเครียด (Stress Management) หมายถึง การที่นักศึกษามีแนวทางหรือการดำเนินการใดๆ เพื่อเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการใช้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ เพื่อปรับให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ภาวะปกติ ประกอบด้วย

1. การกำหนดเป้าหมาย และให้ข้อมูลย้อนกลับ (Targeting and Provide Feedback) หมายถึง การที่นักศึกษามีแนวทางการกำหนดสิ่งที่ต้องการในอนาคต และผลสะท้อนจากการปฏิบัติงาน ให้ความสำคัญกับผลงานเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญกับงานที่ได้รับมอบหมายมุ่งเน้นให้มีการวางแผนการทำงาน

ที่ครบถ้วนและสมบูรณ์ประเมินเพื่อนในห้องหรือครูผู้สอนเพื่อจะได้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำมาแก้ไขเปิดโอกาสให้เพื่อนแสดงความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนแนวความคิดซึ่งกันและกัน

2. การออกแบบงานใหม่ (New Design) หมายถึง การที่นักศึกษามีแนวทางกระบวนการสร้างงาน โดยการ จัดสรรงานแต่ละงานไปให้กับคนแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความพอใจในการทำงาน และให้ผลการปฏิบัติงานสูงขึ้นมีความคิดในการสร้างสรรค์งานเพื่อให้ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอมีการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ในการสืบค้นข้อมูล



3. มีการทำงานเป็นทีมเพื่อให้ได้ข้อคิดเห็นต่างๆ ร่วมกัน นักศึกษามีการคิดวิธีการใหม่ๆ ในการทำงาน รายงานอยู่เสมอให้รวดเร็วขึ้น มีการคิดวิธีการใหม่ๆ ในการทำงาน รายงานอยู่เสมอให้รวดเร็วขึ้น

4. การส่งเสริมให้นักศึกษามีส่วนร่วม (Students to take part) หมายถึง การที่นักศึกษามีแนวทางการกระบวนกรที่นักศึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องมีโอกาสได้ เข้าร่วมในการรับรู้ เรียนรู้ ทำความเข้าใจ ร่วมแสดงทัศนะ ร่วมเสนอปัญหาประเด็นที่สำคัญที่เกี่ยวข้องร่วมคิด แนวทาง ร่วมการแก้ไขปัญหา ร่วมในกระบวนการตัดสินใจ นักศึกษามีส่วนร่วมในการอบรม สัมมนา มีการเสนอความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมต่างๆ ส่งเสริมการตัดสินใจร่วมกันเพื่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ส่งเสริมให้มีการบริหารทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานต่างๆ

5. การจัดโครงการออกกำลังกาย (The Exercise Program) หมายถึง การจัดอุปกรณ์ เครื่องมือ และโปรแกรมต่างๆ เพื่อให้ให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น จัด Fitness Center จัดโปรแกรมสอนและเต้นแอโรบิคร่วมกัน จะทำให้พนักงานสนุกสนานเพลิดเพลิน สามีคศึกษาเคลียด และมีร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะเป็นรากฐานทำให้จิตใจมีความแข็งแรงได้มีการจัดโครงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับหน่วยงาน หรือบุคคลภายนอก เช่น การจัดโปรแกรมสอนเต้นแอโรบิค เกิดความสนุกสนานสามารถนำความรู้ที่ได้จากเข้าร่วมโครงการไปถ่ายทอดให้แก่บุคคลรอบข้างได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ตามแต่ละช่วงอายุ และสัดส่วนของร่างกาย

6. การจัดให้มีคลินิกให้คำแนะนำปรึกษา (Provide Clinical Advice to Counsel) หมายถึง การรณรงค์ให้เป็นเรื่องปกติที่นักศึกษาจะเข้าพบและปรึกษาหารือกันได้ และจัดกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องความเครียด และการบริหารความเครียดแก่พนักงานมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องความเครียดมีการจัดกิจกรรมบริหารความเครียดมีความเข้าใจในการจัดการความเครียดได้

ด้วยตนเองอย่างเหมาะสมสามารถวัดความเครียดได้อยู่ในระดับใดพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น

7. การจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ (Recreational Activities) หมายถึง การจัดให้กิจกรรมที่เหมาะสมกับนักศึกษา เช่น งานสังสรรค์ประจำปี การจัดการทอดผ้าป่า การสัมมนาออกสถานที่ เป็นต้น เพื่อให้ทั้งความรู้ ความสนุกสนาน เพลิดเพลินอ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลงสังสรรค์กับเพื่อนออกกำลังกาย เทียวชมธรรมชาติ กิจกรรมอาสาสมัคร บำเพ็ญประโยชน์

อาภรณ์ทิพย์ บัวเพ็ชร และคณะ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดจากการทำงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสงขลา พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเอง และทักษะในการจัดการความเครียดมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้พบกว่ากลุ่มทดลองมีความเครียดจากการทำงานน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่น้อยลงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนความคาดหวังผลดีของการจัดการระดับความเครียดจากการทำงานไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบและไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงาน และรูปแบบของการจัดการจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรในวัยแรงงาน

มานพ ชูนิลและคณะ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปกติร้อยละ 51.43 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดอันดับหนึ่ง คือ กลัวอ่านหนังสือไม่ทัน ร้อยละ 89.7 อันดับสอง คือ กลัวทำข้อสอบไม่ได้ ร้อยละ 89.5 วิธีการจัดการความเครียดที่ใช้กันมากอันดับหนึ่งคือ ดูหนัง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 97.5 อันดับสองคือ ทำจิตใจให้สงบ ยอมรับสถานการณ์ ปล่อยวาง ปล่อย

ให้ได้ ร้อยละ 90.2 ปัญหาที่ประสบในการจัดการความเครียด อันดับหนึ่ง คือ ชี้แจงและง่วนนอนอยู่เสมอ ร้อยละ 73.4 เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการจราจร ปัญหาสภาพแวดล้อม

พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนการเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามปัญหา การสอบ การคบเพื่อน ความรัก ครอบครัว สุขภาพจิต ด้านการเงิน และด้านการทำงาน พบว่า มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Fox และคณะ (2006 : 269 - 292) ได้ศึกษาการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน พบว่า การรับรู้ความเครียดและการที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ก่อให้เกิดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดีออกมาผลที่ตามมาคือพนักงานมักจะแสดงพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานการแสดงออกของอารมณ์ในทางบวก ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ซึ่งแสดงถึงความมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น และการจัดการกับอารมณ์โดยการแสดงออก เช่น การได้ระบายโดยใช้คำพูดให้ผู้อื่นฟังจะช่วยให้พนักงานมีพฤติกรรมในการทำงานดีขึ้นและมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ส่วนการแสดงออกของอารมณ์ในทางลบ ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานในองค์กร เช่น การต่อต้านและการไม่ให้ความร่วมมือ

5. วิธีดำเนินการวิจัย

5.1 ขอบเขตการวิจัย

ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 77 คน และนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต จำนวน 86 คน รวมทั้งสิ้น 163 คน (ที่มา: สถิติการศึกษา 10 มกราคม 2556) เมื่อครบกำหนดในการเก็บแบบสอบถาม ได้รับแบบสอบถามทั้งสิ้น 73 ชุด มีอัตราผลตอบแทนร้อยละ 44.79 ซึ่งสอดคล้องกับ Aaker, Kumar และ Day (2001) ได้นำเสนอว่าการส่งแบบสอบถามต้อง

มีอัตราตอบกลับอย่างน้อยร้อยละ 20 จึงจะถือว่ายอมรับได้

5.2 การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยและคณะได้ทำการทดสอบความเที่ยงตรงความเชื่อมั่น และหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีครอนบาค (Cronbach) ซึ่งคำถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา อยู่ระหว่าง 0.840 – 0.912 ซึ่งสอดคล้องกับ Lovett (2002) ได้เสนอว่า การทดสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเกินกว่า 0.50 เป็นค่าที่ยอมรับได้ การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Discriminant Power) โดยใช้เทคนิค Item – total Correlation ซึ่งการจัดการความเครียด มีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.607 – 0.895 ซึ่งสอดคล้องกับ Nunnally (1978) ได้นำเสนอว่าการทดสอบค่าอำนาจจำแนกเกินกว่า 0.40 เป็นค่าที่ยอมรับได้

5.3 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยการหาความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) การวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับ การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรบัญชีบัณฑิต ในจังหวัดขอนแก่น โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ซึ่งได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางควบคู่กับการบรรยายและสรุปผลการวิจัย และการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ F-test (ANOVA)

6. ผลการวิจัย

การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น สามารถสรุปผลได้ดังนี้



6.1 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.53 อายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 89.04 รองลงมา 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.96 สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 100 เกรตเฉลี่ย มากกว่า 2.50 คิดเป็นร้อยละ 58.90 รองลงมา มากกว่า 3.00 คิดเป็นร้อยละ 28.77

6.2 ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านการกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูล ย้อนกลับ ($\mu = 4.17$, $\sigma = 0.50$) เรียงลำดับสูงสุด 3 อันดับแรก คือ การได้ประเมินเพื่อนในห้องหรือครูผู้สอนเพื่อจะได้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำมาแก้ไข ($\mu = 4.34$, $\sigma = 0.61$) มุ่งเน้นการวางแผนการทำงานที่ครบถ้วนและสมบูรณ์ ($\mu = 4.32$, $\sigma = 0.64$) และการให้ความสำคัญกับผลงานเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จ ($\mu = 4.29$, $\sigma = 0.70$) ด้านการออกแบบงานใหม่ ($\mu = 4.25$, $\sigma = 0.67$) เรียงลำดับสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ในการทำงานเป็นทีม มีการกระจายงานให้เพื่อนอย่างทั่วถึง ($\mu = 4.48$, $\sigma = 0.63$) มีการคิดวิธีการใหม่ๆ ในการปฏิบัติงานและทำรายงานอยู่เสมอให้รวดเร็วขึ้น ($\mu = 4.27$, $\sigma = 0.80$) และมีความคิดสร้างสรรค์งานเพื่อให้ได้เพื่อให้ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ ($\mu = 4.25$, $\sigma = 0.79$) ด้านการให้นักศึกษามีส่วนร่วม ($\mu = 4.25$, $\sigma = 0.54$) เรียงลำดับสูงสุด 3 อันดับแรก คือ นักศึกษาส่งเสริมให้มีการบริหารทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ($\mu = 4.38$, $\sigma = 0.62$) นักศึกษาส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ($\mu = 4.40$, $\sigma = 0.66$) และนักศึกษามีส่วนร่วมในการอบรม สัมมนา ($\mu = 4.32$, $\sigma = 0.68$) ด้านการจัดโครงการออกกำลังกาย ($\mu = 4.17$, $\sigma = 0.68$) เรียงลำดับสูงสุด 3 อันดับแรก คือ นักศึกษาได้มีการจัดโครงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ($\mu = 4.25$, $\sigma = 0.79$) นักศึกษามีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับหน่วยงาน หรือบุคคลภายนอก เช่น การจัดโปรแกรมสอนเต้นแอโรบิก ($\mu = 4.18$, $\sigma = 0.67$) และนักศึกษามีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม ตามแต่ละช่วงอายุ และ

สัดส่วนของร่างกายที่เหมาะสม ($\mu = 4.11$, $\sigma = 0.84$) ด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำค่าปรึกษา ($\mu = 4.25$, $\sigma = 0.55$) เรียงลำดับสูงสุด 3 อันดับแรก คือ สามารถวัดความเครียดได้อยู่ในระดับใด ($\mu = 4.37$, $\sigma = 0.63$) มีความเข้าใจในการจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม ($\mu = 4.37$, $\sigma = 0.59$) และมีการจัดกิจกรรมบริหารความเครียด ($\mu = 4.32$, $\sigma = 0.64$) และด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ($\mu = 4.26$, $\sigma = 0.62$) เรียงลำดับสูงสุด 3 อันดับแรก คือ กิจกรรมอาสาสมัคร บำเพ็ญประโยชน์ ($\mu = 4.42$, $\sigma = 0.62$) เกี่ยวชมธรรมชาติ ($\mu = 4.38$, $\sigma = 0.66$) และสังสรรค์กับเพื่อน ($\mu = 4.25$, $\sigma = 0.70$)

6.3 ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น ที่มีเพศ อายุ สถานภาพ โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น ที่มีเกรตเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

7. การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้านได้แก่ ด้านการกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านการออกแบบงานใหม่ด้านการให้นักศึกษามีส่วนร่วม ด้านการจัดโครงการออกกำลังกาย ด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำค่าปรึกษาและด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ โดยเฉพาะด้านการกำหนดการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ กิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้



เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกาย และจิตใจ นันทนาการ การเล่น และความสนุกสนาน การเล่นช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะทักษะการเคลื่อนไหวในสิ่งมีชีวิตวัยเยาว์สำหรับมนุษย์ กิจกรรมนันทนาการมักเกิดขึ้นในช่วงสุดสัปดาห์ และวันหยุด ประกอบด้วย ดนตรี การเต้นรำ กีฬา งานอดิเรก เกม และการท่องเที่ยว การดูโทรทัศน์ และฟังเพลง เป็นรูปแบบสามัญของนันทนาการ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด จันทรอินทร์ ชูทอง (2547 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 พบว่า นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้าน คือ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

6.3 ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียด นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น ที่มีเกรดเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

8. สรุปและข้อเสนอแนะ

8.1 ควรให้ความสำคัญกับการจัดการความเครียดเป็นพิเศษในด้านการกำหนดเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านการออกแบบงานใหม่ ด้านการให้นักศึกษามีส่วนร่วม ด้านการจัดโครงการออกกำลังกาย ด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำปรึกษา และด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เนื่องจากองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยให้การจัดการความเครียดเป็นไปอย่างชัดเจน

8.2 ควรให้ความสำคัญในการการสร้าง ความเข้าใจที่ถูกต้องร่วมกันในจุดประสงค์ของการจัดการความเครียดเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดสูงสุด

8.3 จัดให้มีกล่องความคิดเห็นเกี่ยวกับนักศึกษา โดยนักศึกษาสามารถเขียนปัญหาลงในกล่องแสดงความคิดเห็น โดยเฉพาะการปรับตัวและความเป็นอยู่ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องแก้ไขปัญหาเหล่านี้

8.4 นักศึกษาควรช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยให้ผู้ที่มีความสามารถช่วยเหลือเพื่อนโดยการติวนอกเวลาให้กับเพื่อนๆ ที่เรียนอ่อนซึ่งโครงการนี้สถาบันควรเื้ออำนวยความสะดวกที่ เวลา และให้การดูแลเป็นพิเศษซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อนักศึกษา

บรรณานุกรม

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2542.
2. จันทรอินทร์ ชูทอง. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยาเขต 1.ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2547.
3. วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. ความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม. รายงานวิจัย. นครปฐม : สถาบันราชภัฏนครปฐม, 2546.
4. วนิตา รัตตมงคล. ความเครียดของนิสิตปริญญาโทระบบพิเศษชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ศูนย์พัฒนาการศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2541. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2542.



4. สุพานี สฤกษ์วานิช. พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่ แนวคิดและทฤษฎี. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2552.
5. สถิติการศึกษา www.info.mua.go.th 10 มกราคม 2556.
6. มานพ ชูนิล. วิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2550.
7. อารมณ์ทิพย์ บัวเพ็ชร์ และคณะ.ความสัมพันธ์ทักษะการจัดการความเครียดของพนักงานสตรีโรงงานอุตสาหกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กรณีศึกษาโรงงานผลิตถุงมือยางทางการแพทย์จังหวัดสงขลา สงขลา นครินทร์เวชสาร, 23(6), 413 – 420.
8. Spector, P. E., & Fox, S. (2002). An emotion-centered model of voluntary work.