

ความเครียดและการจัดการความเครียด การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ระดับความเครียด การจัดการความเครียด การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิต/นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ธุรกิจบัณฑิตและราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับปานกลาง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง และเพื่อนในระดับสูง นักศึกษาที่มีความแตกต่างกันในเรื่อง เพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรดเฉลี่ยที่ผ่านมาและสถานภาพสมรสของบิดามารดา จะมีความเครียดแตกต่างกัน ความเครียดของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับการตระหนักรู้ในตนเอง, การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง อาจารย์และเพื่อน และการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา แต่การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษา

คำสำคัญ: การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ความเครียด การจัดการความเครียด

Abstract Stress and Coping, Self-Awareness, Social Support of Undergraduate Students In Bangkok Metropolis Patoomporn Prasongsap

Postgraduate Student in Master of Science (Community Psychology), Faculty of Social Science, Kasetsart University, Bangkok 10220

Nakhon Ratch Med Bull 2007; 31: 39-45.

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร 10220

The purposes of this research were to study the level of stress, coping behavior, self-awareness and social support of the undergraduate students. The samples were 400 undergraduate students from Kasetsart University, Drurakij Pundit University and Chandraksem Rajabhat University and interviewed by questionnaire. The results showed that: The stress of the undergraduate students was moderate level, their self-awareness was high level. The coping behavior of the students both the problem-focused coping and emotion-focused coping was at moderate level, their social support from parents and friends was at high level. The students who were differences in sex, age, class level, faculty, grade point average and marital status of parents had the difference level of stress. The stresses were negative correlated with self-awareness, the social support from parent, teacher and friends, the problem-focused coping. But the stresses were positive correlated with the emotion-focused coping.

Keywords: self-awareness, social support, stress, coping behavior

ภูมิหลัง

พฤติกรรมของมนุษย์ที่เอามาจากสิ่งแวดล้อม จำแนกเป็น 6 แบบ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมในเรื่องของการเสี่ยง พฤติกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต ซึ่งความเครียดก็เป็นหนึ่งในพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นฆ่าตัวตายและกำลังมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากข้อมูลของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) พบว่า เยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปี พยายามฆ่าตัวตายทั้งหมด 4,718 รายตลอดทั้งปี หรือเฉลี่ยวันละ 12.93 คน และที่ฆ่าตัวตายสำเร็จทั้งหมด 589 ราย หรือเฉลี่ยวันละ 1.61 คน⁽¹⁾ และจากข้อมูลของสวนดุสิตโพล พบว่า วัยรุ่นเคยคิดฆ่าตัวตายเนื่องจากเครียด มีปัญหาแก้ไขไม่ได้เกือบชีวิต เรื่องที่ทำให้วัยรุ่นคิดฆ่าตัวตาย ได้แก่ เรื่องความรัก การเรียน ครอบครัวและเรื่องเพื่อน⁽²⁾

เมื่อเกิดความเครียดผลกระทบที่เกิดขึ้น ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งเลวร้ายหรือเกิดผลเสียร้ายแก่ผู้นั้นเสมอไป โดยที่ความเครียดที่เกิดในระดับน้อย ๆ จะกระตุ้นให้คนพยายามทำการต่อสู้เพื่อขจัดความเครียด ผลก็คือส่งเสริมให้บุคคลนั้นเข้มแข็ง มีความอดทน สามารถที่จะเอา

ชนะอุปสรรคต่าง ๆ หรือปัญหายุ่งยากได้ ทำให้มีความก้าวหน้าในชีวิต⁽³⁾

การตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้วัยรุ่นเลือกการจัดการความเครียดที่เหมาะสม ตามธรรมชาติต้องหาทางลดความเครียดลงให้อยู่ในระดับที่ทำให้อยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยอย่างหนึ่ง ซึ่งทำหน้าที่เปรียบเสมือนกันชน (buffer) หรือตัวขวางกั้นที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียด (coping process) ได้ดีขึ้น และสามารถลดความรุนแรงของความเครียดลงได้⁽⁴⁾

การศึกษาครั้งนี้เพื่อ ศึกษาระดับความเครียด การจัดการความเครียด การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร

วัสดุและวิธีการ

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง ดังนี้ คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage random sampling) ดังนี้

1. การสุ่มมหาวิทยาลัยโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) จากมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มมหาวิทยาลัยรัฐบาล กลุ่มมหาวิทยาลัยเอกชนและกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. การคำนวณหาขนาดตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่างโดยสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดตัวอย่างประมาณ 400 คน จากนั้นนำมาหาสัดส่วนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling)

3. การเก็บข้อมูล ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling) จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทั้ง 3 แห่ง ตามสัดส่วนที่กำหนดไว้ ในช่วงเดือน ธันวาคม 2548 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง โดยได้รับการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน แบบสอบถามประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบให้เลือกตอบและเติมข้อความ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา ระดับรายได้ต่อเดือนที่ได้รับ การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ต่อเดือนของบิดาและมารดา รวมกัน สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานที่พักในขณะที่ศึกษา และภูมิภูมิลำเนา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 16 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ คือ เป็นจริงน้อยที่สุด เป็นจริงน้อย เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงมาก และเป็นจริงมากที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียด จำนวน 45 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงประมาณค่าแบบลิเคิร์ต ในเชิงบวก ประยุกต์จาก The stress test ของ Smith⁽⁵⁾

ส่วนที่ 4 แบบวัดการจัดการความเครียด จำนวน 30 ข้อ แบ่งเป็นการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา 15

ข้อ และการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ 15 ข้อ ตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman⁽⁶⁾ เป็นข้อคำถามเชิงประมาณค่าแบบลิเคิร์ต ในเชิงบวกและเชิงลบ

ส่วนที่ 5 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม 90 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยการศึกษาจากเอกสารตำราและสร้างตามแนวคิดของ Schaefer et al⁽⁷⁾ ลักษณะมาตรวัดเป็นมาตรวัดแบบประเมินค่า (Likert scale) แบ่งเป็นการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง 30 ข้อ การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ 30 ข้อ และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน 30 ข้อ ตามระดับมาตรวัด 5 ระดับ คือ เป็นจริงน้อยที่สุด เป็นจริงน้อย เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงมาก และเป็นจริงมากที่สุด

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติวิเคราะห์ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, t-test, F-test เปรียบเทียบเป็นรายคู่ และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

เป็นเพศชาย ร้อยละ 50.3 อายุระหว่าง 18-20 ปี อยู่ชั้นปี 1 ร้อยละ 29.4 ศึกษาในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ร้อยละ 39.7 เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา อยู่ระหว่าง 2.01-2.50 ร้อยละ 33.7 รายได้ต่อเดือนที่ได้รับอยู่ระหว่าง 3,001-5,000 บาท ร้อยละ 45.0 บิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 30.0 มารดาจบการศึกษา ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 29.5 บิดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 31.4 มารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 29.3 รายได้ของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 22.5 สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 79.5 จำนวนสมาชิกในครอบครัว 2-4 คน ร้อยละ 57.5 สถานที่พักขณะศึกษาเช่าหอพัก ร้อยละ 43.5 และภูมิภูมิลำเนาต่างจังหวัด ร้อยละ 57.3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันทำให้ความเครียดแตกต่างกัน ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรด

เฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา และสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

2. การตระหนักรู้ในตนเอง

นักศึกษาส่วนใหญ่มีความตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 62.4 โดยสามารถรับรู้และเข้าใจตนเอง ในด้านความรู้สึนึกคิดและอารมณ์ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของคนเป็นอย่างดี

การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 1 หมายความว่าถ้านักศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ

3. ความเครียด

ส่วนใหญ่ นักศึกษามีความเครียดเฉลี่ยรวมในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 67.08 หมายความว่า นักศึกษามีความเครียดในระดับที่เหมาะสมถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นพลังผลักดันที่จะทำให้ นักศึกษามีพลังที่จะกระทำในสิ่งที่คาดหวังให้ประสบความสำเร็จ โดยส่วนใหญ่มีความรู้สึกว่าจะต้อง

ผลักดันตัวเอง รongลงมาได้แก่ แข่งกับเวลาและต้องการควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างตลอดเวลาและรู้สึกรีบร้อน เร่งรีบ

4. การจัดการความเครียด

นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 51.2) ซึ่งเป็นการจัดการกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นโดยตรง และนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ ค่าเฉลี่ยรวมในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 53.9) ซึ่งไม่ได้ใช้การจัดการกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นโดยตรง

การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังตารางที่ 1 หากใช้การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาในระดับสูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ และการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 หากใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับสูง จะทำให้มีความเครียดในระดับสูงด้วย

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ในแง่ต่าง ๆ กับความเครียดของนักศึกษา (n=400)

	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	ระดับความเชื่อมั่น
การตระหนักรู้ในตนเอง/ความเครียด		
การตระหนักรู้ในตนเอง	-0.126*	0.012
การจัดการความเครียด/ความเครียด		
การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา	-0.230**	0.000
การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์	0.140**	0.005
การสนับสนุนทางสังคม/ความเครียด		
จากผู้พ่อแม่/ปกครอง	-0.123*	0.014
จากอาจารย์	-0.170**	0.001
จากเพื่อน	-0.151**	0.003

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

5. การสนับสนุนทางสังคม

นักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครองในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวม 124.5) ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวม 96.0) และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวม 112.3) บ่งว่านักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ให้กำลังใจ การยอมรับนับถือ การเห็นคุณค่า ให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ จากบุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์กัน

การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง จากอาจารย์ และจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ดังตารางที่ 1 ซึ่งถ้านักศึกษาได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง จากอาจารย์และเพื่อนในระดับสูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ

วิจารณ์

นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง ซึ่งเป็นระดับที่เกิดประโยชน์ ทำให้นักศึกษามีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ สอดคล้องกับอัมพร⁽³⁾ ที่พบว่าเมื่อเกิดความเครียดแล้วผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งเลวร้ายหรือเกิดผลเสียหายแก่ผู้นั้นเสมอไป ความเครียดในระดับที่เหมาะสมจะกระตุ้นให้พยายามต่อสู้เพื่อจัดการความเครียด ส่งเสริมให้บุคคลนั้นเข้มแข็ง อดทน สามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ หรือปัญหาที่ยากได้ มีความก้าวหน้าในชีวิต เมื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ความเครียดแตกต่างกัน ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา โดยนักศึกษาเพศชายมีความเครียดมากกว่านักศึกษาหญิง สอดคล้องกับข้อมูลของกรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ ที่พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายในเพศชายสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่เพศหญิงมีแนวโน้มที่ ช่วงอายุที่ฆ่าตัวตายสูงคือ 20-29 ปี โดยความเครียด

เป็นสาเหตุหนึ่งของการฆ่าตัวตาย นักศึกษาที่อายุน้อยจะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่อายุมาก โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเพิ่งจะก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ต้องมีการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน ทำให้มีความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ นอกจากนี้พบว่านักศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์มีความเครียดมากที่สุด เนื่องจากมีเนื้อหาวิชาที่ค่อนข้างซับซ้อนมากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของลักษณะ⁽⁸⁾ ที่สำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา พบว่าสาขาที่มีความเครียดสูงสุดคือ สาขาสาธารณสุขและวิศวกรรม

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาต่ำกว่า 2.00 จะมีความเครียดมาก และผู้ที่มีความเครียดรองลงมาคือผู้ที่ได้เกรด 3.51 ขึ้นไป เนื่องจากเกรดน้อยจะมีโอกาสโดนรีไทร์หรือไม่จบการศึกษา ส่วนเกรดสูง จะต้องผลักดันตัวเองแข่งขันกับตัวเองและคนอื่น ๆ และอาจกลัวว่าจะไม่ได้เกียรตินิยม ส่วนนักศึกษาที่บิดา-มารดาหย่าร้าง จะมีความเครียดมากที่สุด เนื่องจากเด็กจะถูกระบายและรับรู้ความเครียด ความกลัว ความเหงา หัวเหว่คล้ายกับการศึกษาของศรีเรือน⁽⁹⁾ และนราร⁽¹⁰⁾

หากนักศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูงจะส่งผลให้มีความเครียดในระดับต่ำ เนื่องจากเมื่อมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง นักศึกษาที่จะเป็นคนที่มีความเข้าใจในตนเอง รู้จักตนเองเป็นอย่างดี ทำให้ไม่มีความขัดแย้งในตนเอง ส่วนสัมพันธ์กับผู้อื่นก็ดี ส่งผลให้มีความเครียดในระดับต่ำ สอดคล้องกับวินัดดา⁽¹¹⁾ กล่าวถึงว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย มักจะมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองในหลายๆ ด้านที่เหมาะสม มีความนับถือตนเองและมองได้ถูกต้องตามสายตาที่ผู้อื่นมองมา มีสภาพจิตใจมั่นคง รู้ถึงความต้องการ รู้ข้อดีข้อเสียของตน การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งและทำหน้าที่เปรียบเสมือนเป็นกันชน (buffer) หรือเป็นตัวขวางกั้นที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียด (coping process) ได้ดีขึ้น และลดความรุนแรงของ

ความเครียดลงได้⁽⁴⁾ นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถป้องกันปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความเครียด มีส่วนทำให้ความเครียดลดลง จึงกล่าวได้ว่าความเครียดคือสิ่งที่สามารถควบคุมได้ด้วยการสนับสนุนทางสังคมนั่นเอง⁽²⁾ Cohen และคณะ⁽³⁾ พบว่าแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมจะมีส่วนเกี่ยวข้องในการเป็นกันชนในกระบวนการเผชิญความเครียด หรือมีผลโดยตรงทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น จริยวัตร⁽⁴⁾ กล่าวว่าครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญและใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด รองลงมาจะเป็นกลุ่มญาติพี่น้องและกลุ่มเพื่อน นอกเหนือจากการสนับสนุนทางสังคมแล้วตัวนักศึกษาเองควรจะต้องเลือกใช้การจัดการความเครียดที่เหมาะสม Lazarus and Folkman⁽⁶⁾ กล่าวว่า บุคคลสามารถใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งสองแบบร่วมกัน โดยการเผชิญความเครียดทั้ง 2 วิธีต่างก็ช่วยให้อารมณ์เครียดลดลง เพียงแต่นักศึกษาต้องเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาโดยตรง จะใช้เมื่อคนเราพบว่าปัญหาที่เผชิญอยู่นั้นมีหนทางแก้ไขได้ และการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ ใช้เมื่อพบว่าปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่นั้นเป็นปัญหาที่ไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขได้ เนื่องจากพฤติกรรมจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ คือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความกดดัน (emotion distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นการทำให้มีความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ในความเป็นจริงอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์นั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป⁽⁵⁾ ซึ่งสอดคล้องกับ Lazarus and Folkman⁽⁶⁾ กล่าวว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงให้หมดปัญหาไป ดังนั้นถ้านำมาใช้บ่อยๆ โดยที่บุคคลขาดความตระหนักรู้ในตนเอง หรือคิดและกระทำที่บิดเบือนความ

จริง ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข จะก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น โน้มนำให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

สรุป

กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง มีการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับปานกลาง การตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง และส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครองและเพื่อนในระดับสูง

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านนักศึกษา ควรตั้งสติให้มั่นเมื่อเผชิญความเครียด ตระหนักรู้ในตนเอง ปรับทักษะในการดำเนินชีวิตเพื่อจะได้เลือกใช้การจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับสถานการณ์
2. ด้านครอบครัว สนับสนุนให้ครอบครัวอบอุ่น เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะให้การสนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ กับบุตร หากครอบครัวได้อบรมสั่งสอนและให้การสนับสนุนในระดับที่เหมาะสม ไม่กดดันบุตรจนเกินไป ก็จะส่งผลให้บุตรมีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นได้
3. ด้านมหาวิทยาลัย ควรเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ด้วยการจัดโครงการต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม และควรจะมีการจัดศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต ตลอดจนมีกิจกรรมนอกหลักสูตรทั้งด้านวิชาการและสันทนาการเพื่อเป็นการลดความเครียดของนักศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา, รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาณี สนธิรัตน์, อาจารย์

หยุดยั้ง นำประเสริฐชัย และอาจารย์ปริญทร์ นาคสิงห์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ตลอดจนแก้ไขสิ่งบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้ง น.พ.อิสระ เอกสินชล, คุณจิรภา โพธิ์พัฒนชัย และคุณพงษ์พิพัฒน์ ชุ่มสีกา ที่กรุณาตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม และสุดท้ายขอขอบพระคุณแหล่งทุนที่สนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), ทุนสนับสนุนงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรอบการวิจัยสุขภาพจิต (พ.ศ.2548-2552). หนังสือพิมพ์ข่าวสด. วันที่ 13 มกราคม 2549; 31.
2. สวนดุสิตโพล 2548. วัยรุ่นคิดอย่างไรกับ “การฆ่าตัวตาย”. Available from: URL: http://www.dusitpoll.susit.ac.th/2548/2548_101.html.
3. อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด. 2540. Available from: URL: http://www.dusitpoll.susit.ac.th/2548/2548_101.html.
4. กัทรพงศ์ ประกอบผล. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยเรื้อรัง. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2535.
5. Smith JC. Creative Stress Management The 1-2-3 Cope System. New Jersey: Prentice Hall; 1993.
6. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company Inc; 1984.
7. Schaefer C, Coyne JC, Lazarus RS. The Health-Related Function of Social Support. J Behavioral Med. 1981; 4: 381-406.
8. ลักษณ์า ดันติลีปิกร. การสำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารจิตเวชคลินิก 2538; 26: 54-66.
9. ศรีเรือน แก้วกั้งวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2545. Available from: URL: http://www.dusitpoll.susit.ac.th/2548/2548_101.html.
10. นราธร ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท) บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล. 2529.
11. วินัดดา ปิยะศิลป์. การพัฒนาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง. 2539. Available from: URL: http://www.dusitpoll.susit.ac.th/2548/2548_101.html.
12. Miner JB. Personality Processes Including Emotional Stress. New York: Mc Graw-Hill; 1992.
13. Sarason BR, Sarason GI, Pierch RG. Social Support: An Interactional View. Washington: John Wiley & Sons Inc; 1990.
14. จริยาวัตร คมพยัคฆ์. แรงสนับสนุนทางสังคม มโนทัศน์และการนำไปใช้. วารสารพยาบาลศาสตร์ 2531: 96-105.
15. Jalowies A, Murphy SP, Power MJ. Psychiatric Assessment of the Jalowies Coping Scale. Nursing Research 1982; 33: 137-61.