



## ความเครียดและแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษา

องค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2563

พัชรพล โยมงาม\*, เพื่อนใจ รัตตากร\*

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการสำรวจความเครียดและแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 59 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) และแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่าผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูงจำนวน 27 คน (ร้อยละ 45.76) รองลงมาคือ มีความเครียดระดับรุนแรงจำนวน 16 คน (ร้อยละ 27.11) มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 14 คน (ร้อยละ 23.73) และ มีความเครียดระดับต่ำจำนวน 2 คน (ร้อยละ 3.40) ในส่วนของการจัดการความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นั้น พบว่า วิธีการหรือแนวทางที่จัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลือก “เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง” และ “ท่านสามารถอดทนต่อรอคอยเวลาที่เหมาะสมสำหรับการแก้ปัญหา” มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 49.15 โดยเลือกปฏิบัติในระดับมากที่สุด และระดับมากตามลำดับ

### Abstract

The purpose of this study was to explore stress and stress management of student leaders in Chiang Mai University Council and Chiang Mai University Student Union by using Suanprung Stress Test-20 SPST-20 and Stress Coping Test. Data were analyzed by using descriptive statistics. The results revealed that 27(45.76%), 16(27.11%), 14(23.73%) and 2(3.40%) student leaders had high, severe, moderate, mild stress respectively. The coping strategies that the student leaders often employed to manage stress was “tries to fix problem by yourself” and “be patient and wait for the right time to resolve the problem” (49.15%).



## บทนำ

การศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยนั้นมีรูปแบบที่ให้ความสำคัญทั้งด้านการเรียนรู้ภายในและภายนอกห้องเรียน ซึ่งความรู้ที่ได้จากภายในห้องเรียนจะมีคณาจารย์ที่คอยอบรมสั่งสอนให้มีความรู้อย่างเต็มประสิทธิภาพทั้งความรู้ทางทฤษฎี และการลงมือปฏิบัติ แต่ถ้าหากจะพูดถึงความรู้ภายนอกห้องเรียนแล้ว คงจะไม่มีเพียงแค่การเรียนหรือการฝึกงานเท่านั้น แต่ยังจะรวมถึงทักษะการดำเนินชีวิตที่อยู่ในรั้วมหาวิทยาลัยอีกด้วย โดยทางมหาวิทยาลัยมีนโยบายที่จะสนับสนุน และส่งเสริมนักศึกษาให้มีความพร้อมและมีศักยภาพในทุกด้าน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถเกิดได้จากหลายช่องทาง โดยเฉพาะช่องทางที่เรียกว่า กิจกรรมนักศึกษา ที่เป็นเสมือนความรู้ที่ได้จากกระบวนการคิด การลงมือทำ การทำงานกับผู้อื่นอันจะยังประโยชน์ต่อนักศึกษาโดยรวมของมหาวิทยาลัย<sup>1</sup> ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวนี้ จะทำให้นักศึกษาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ สามารถสร้างสรรค์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ต่อไป

สำหรับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ก็ได้มีจัดตั้งองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ขึ้นมาประกอบไปด้วย สภานักศึกษา และสโมสรนักศึกษา โดยทั้งสององค์กรทำงานร่วมกันภายใต้การควบคุมและดูแลของกองพัฒนานักศึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมีหน้าที่และบทบาทในการดูแลการจัดกิจกรรมนักศึกษา ซึ่งจะต้องมีการทำงานเป็นทีม ฝึกการเป็นผู้นำ รู้จักการวางแผนดำเนินการ จัดวิธีการหรือขั้นตอนการทำงาน และการแก้ไขปัญหา โดยทางสภานักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีหน้าที่ในการดำเนินงานและพิจารณาตรวจสอบการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จัดให้กับนักศึกษาตลอดทั้งปีการศึกษา โดยลักษณะของการทำงานนั้นถูกแบ่งออกเป็น คณะกรรมการบริหาร ฝ่ายเลขานุการ ฝ่ายประสานสัมพันธ์ ฝ่ายธุรการและประสานงาน ฝ่ายประกันคุณภาพ ติดตามและประเมินผล ฝ่ายรับฟังความคิดเห็นพิทักษ์สิทธิและผลประโยชน์นักศึกษา ฝ่ายพิจารณาโครงการและงบประมาณ ส่วนของสโมสรนักศึกษาเชียงใหม่มีหน้าที่ในการดำเนินงานและจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้แก่นักศึกษา โดยลักษณะของการทำงานนั้นถูกแบ่งออกเป็นคณะกรรมการบริหารสโมสรนักศึกษาแต่ละคณะ ฝ่ายกีฬา ฝ่ายศาสนาและศิลปวัฒนธรรม ฝ่ายนักศึกษาสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายจิตอาสาและบำเพ็ญประโยชน์ และหน้าที่ของสโมสรศึกษานั้นมีทั้งดูแลและรักษาสีตทิของนักศึกษาทั้งหมด รวมถึงจัดกิจกรรมประเพณีต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เช่น ประเพณีรับน้องรถไฟ ประเพณีนำนักศึกษาใหม่ขึ้นไปนมัสการพระบรมธาตุดอยสุเทพ กิจกรรมต้อนรับลูกช้างเชือกใหม่ โครงการไหว้ครู ทุตกิจกรรมมหาวิทยาลัย โดยสภานักศึกษาและสโมสรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ตามที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นทำให้นักศึกษาที่เข้ามาทำหน้าที่เป็นผู้นำนักศึกษานั้น มักจะต้องมีความเสียสละ อดทน มีความรับผิดชอบที่จะเข้ามาทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ ในรูปแบบของผู้นำองค์การนักศึกษาย่อมมีกระบวนการทำงานที่เริ่มตั้งแต่การวางแผนการทำงาน การเขียนร่างโครงการเพื่อนำไปเสนองบประมาณที่ใช้ในโครงการ การประสานงานกับผู้บริหารของมหาวิทยาลัย คณาจารย์ เจ้าหน้าที่



กองพัฒนานักศึกษา กรรมการสภามหาวิทยาลัยแต่ละคณะ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย มีการจัดการประชุม การลงมือทำ การสรุปแผนการจัดกิจกรรม จึงจำเป็นที่จะต้องใช้เวลาที่นอกเหนือจากการเรียนเพิ่มมากขึ้น รวมถึงภาระหน้าที่ที่อาจมีความกดดัน มีความคาดหวังจากนักศึกษาของมหาวิทยาลัย เนื่องจากกว่าจะได้โครงการหรือกิจกรรมหนึ่ง ๆ นั้น จะต้องใช้ทั้งเวลา การวางแผน การจัดการ การตัดสินใจ รวมไปถึงการพูดคุยกัน จึงย่อมมีปัจจัยที่อาจส่งผลทำให้ผู้นำนักศึกษามีความเครียดและกดดันที่เกิดระหว่างการทำงานได้ ซึ่งความเครียดดังกล่าวอาจจะไม่ได้มาจากการทำงานเพียงอย่างเดียวแต่อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลให้เกิดความเครียด เช่น ปัจจัยภายในบุคคล สภาพร่างกาย สภาพจิตใจ บุคลิกภาพ ฯลฯ โดยถ้าเกิดปัญหาหรือความเครียดขึ้นกับนักศึกษาแต่ละบุคคลย่อมมีวิธีการจัดการหรือการปรับตัวเพื่อทำให้ความเครียดนั้นลดลง โดยการจัดการกับความเครียดนั้นจะเป็นความสามารถในการป้องกันและจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้าง ด้วยการที่สามารถเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดวิธีใดวิธีหนึ่ง ตามความเหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล<sup>2</sup> เพื่อให้ความเครียดบรรเทาหรือลดลงได้ทำให้นักศึกษาสามารถใช้ชีวิตทั้งการเรียนในชั้นเรียนและทำกิจกรรมนักศึกษาได้อย่างสมดุลกันตลอดทั้งปีการศึกษา จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหาคำตอบถึงความเครียดและแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาคณะการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2563 เพื่อเป็นการศึกษาว่าความเครียดที่เกิดขึ้นระหว่างการเป็นผู้นำนักศึกษาคณะการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นั้นมีมากน้อยเพียงใด และแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาคณะการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นั้นเป็นอย่างไร เพื่อสามารถนำผลการศึกษาที่ได้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการในการจัดการความเครียดแก่ผู้นำนักศึกษาคณะการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เหมาะสมต่อไป

### ทบทวนวรรณกรรม

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป<sup>3</sup> ในขณะที่จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช<sup>4</sup> ให้แนวคิดว่าเป็นสิ่งทำให้สมดุลหรือดุลยภาพ (homeostasis) ของบุคคลเสียไป หรือมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับการสู้หรือการหนี (fight or flight) และ อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย<sup>5</sup> กล่าวถึงความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง



กรมสุขภาพจิต<sup>6</sup> ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 ประการ ดังนี้

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาการใช้เวลาหรือการจัดการเวลา ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาอุบัติเหตุ ปัญหาหนี้ท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดได้มากขึ้น

2. การคิดและประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมักมีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าตัวเองมีคนอื่นคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิท ที่รักใคร่ และวางใจกันได้ ก็มีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย

### ระดับความเครียด

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา<sup>7</sup> ได้แบ่งระดับความเครียดตาม “ระดับความรุนแรงที่บุคคลรู้สึก หรือรับรู้ได้จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มาคุกคาม” โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดเล็ก ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลจะมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวโดยความเคยชิน ในการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีการตอบสนองออกมา ในลักษณะความวิตกกังวล ความเครียดถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดระดับสูง (high stress) หมายถึง ความเครียดที่บุคคลได้รับจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในขอบเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทา อาจนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังจนเกิดโรค ๆ ในภายหลังได้

4. ระดับรุนแรง (severe stress) หมายถึง เป็นความเครียดระดับสูง ที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแง ควบคุมตัวเองไม่ได้จนเกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

## การจัดการความเครียด

การจัดการความเครียด คือ การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งนั้นมีความพยายามในการใช้วิธีต่าง ๆ หรือหาแนวทางที่มีอยู่อย่างหลากหลายวิธีการ เพื่อให้มีการปรับ ลด หรือกำจัดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความสุขตามมาและสร้างความสมดุลและความมั่นคงให้กับชีวิต ซึ่ง Folkman & Lazarus<sup>8</sup> ได้อธิบายรูปแบบของการจัดการความเครียดไว้ดังนี้

1. การจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem-focused coping) เป็นวิธีการปรับหรือเกี่ยวข้องกับการวางแผนกระทำแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเพื่อให้สามารถแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

2. การจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) เป็นรูปแบบการจัดการความเครียดที่เน้นการปรับอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในการจัดการความเครียดแบบนี้จะไม่เน้นการแก้ไขที่ต้นเหตุ แต่มักจะเป็นการแก้หรือปรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์อาย กลัว วิตกกังวล ซึมเศร้า ตื่นเต้น และหงุดหงิด รวมทั้งการใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง

ซึ่งการจัดการกับความเครียดนั้น ต้องมีตัวช่วยหรือแรงเสริมที่เป็นพลังงานในการจัดการความเครียดเพื่อที่จะสามารถเผชิญหรือจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดย Lazarus & Folkman ได้จัดประเภทแหล่งพลังในการจัดการกับความเครียด ไว้เป็น 6 ประเภท

### 1) สุขภาพและพลังงาน (health and energy)

ในแหล่งพลังทั้งหมดแล้ว สุขภาพและพลังงาน เป็นแหล่งพลังที่ใช้ในการจัดการความเครียดในหลากหลายรูปแบบจะเห็นได้ว่าในบุคคลที่มีความเปราะบาง ป่วย อ่อนล้า หรืออื่น ๆ จะมีพลังในการจัดการกับความเครียดน้อยกว่าบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง

### 2) ความเชื่อเชิงบวก (positive beliefs)

การมีความเชื่อที่ดีเป็นสิ่งสำคัญของแหล่งพลังงานด้านจิตใจในการจัดการความเครียด โดยจะรวมถึงความเชื่อโดยทั่วไป และความเชื่อที่มีความจำเพาะเจาะจงที่สามารถเป็นพื้นฐานในการที่ทำให้บุคคลเกิดความหวังในการจัดการกับความเครียดได้ และสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดได้ แต่ไม่ใช่ความเชื่อทุกแบบที่จะส่งผลดี ความเชื่อบางอย่างอาจจะเป็นตัวขัดขวางให้เกิดความลำบากในการจัดการกับความเครียดได้เช่นกัน



### 3) ทักษะการแก้ไขปัญหา (problem-solving skills)

ทักษะการแก้ไขปัญหาเป็นทักษะที่ความสามารถในการหาข้อมูลเพื่อใช้ในการวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อระบุปัญหาที่มี เพื่อนำไปสู่การสร้างวิธีการจัดการหลาย ๆ รูปแบบและเลือกวิธีการจัดการได้อย่างเหมาะสม

### 4) ทักษะทางสังคม (social skills)

ทักษะทางสังคมเป็นอีกหนึ่งแหล่งพลังที่มีความสำคัญ เพราะเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการสื่อสารและปฏิบัติตัวกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และช่วยให้เกิดการแก้ไขปัญหากับบุคคลอื่น กระตุ้นให้ผู้อื่นให้ความร่วมมือหรือช่วยเหลือ และหน้าที่โดยทั่วไปคือการให้พลังแก่บุคคลในการควบคุมการมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่น

### 5) สังคมสนับสนุน (social support)

การมีบุคคลอยู่เบื้องหลังที่คอยรับฟังทั้งเรื่องราว และอารมณ์ของบุคคล เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพลังในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น

### 6) แหล่งสนับสนุนทางวัตถุ (material resource)

กล่าวถึงทรัพย์สินไม่ว่าจะเป็นเงิน สิ่งของหรือบริการต่าง ๆ ที่สามารถใช้เงินซื้อได้ แหล่งพลังนี้มักจะไม่นำมาขึ้นมาพูดมากนัก แม้ว่าจะเป็นสิ่งสำคัญเมื่อเราได้พูดถึงเรื่องของ ฐานะทางสังคม ความเครียดและการปรับตัว เช่น ผู้ที่มีเงินมากกว่าก็จะมีทางเลือกในการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพและง่ายในการเข้าถึงมากกว่าคนที่ไม่มีเงิน

นอกจากนี้ Carver<sup>9</sup> (อ้างถึงใน จันทรา อัยเอ็งและวรรณกร พลพิชัย, 2561) ได้ทำการศึกษาการจัดการความเครียดและแบ่งการจัดการความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem focused coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรงเป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหาซึ่งการแสดงพฤติกรรมนี้บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันได้

1) การแสดงพฤติกรรม (active coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ไขปัญหา การดำเนินการและวางแผนสู่ปฏิบัติ



2) การวางแผน (planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการหาวิธีในการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและวางแผน และหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้มากที่สุด

3) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (suppression of competing activities) เป็นการระงับความสนใจอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เราใส่ใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

4) การชะลอการเผชิญปัญหา (restraint coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำ ต้องให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน

5) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (seeking social support for instrumental reasons) เป็นการขอคำปรึกษา ขอความช่วยเหลือ ขอข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน

2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ (emotional focused coping) วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ใจอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปแต่ขึ้นอยู่กับการปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งได้แบ่งวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ใจอารมณ์ ดังนี้

1) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (seeking social support for emotional reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยน และความเข้าใจจากบุคคลอื่น

2) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (positive reinterpretation and growth) เป็นการจัดการความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี หรือการเติบโตในแงุ่มใหม่ในทางบวก ด้วยการทำให้ดีที่สุดเมื่อเผชิญเหตุการณ์นั้น ๆ วิธีนี้ไม่เพียงแต่ลดความทุกข์โศก แต่ยังจะนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น

3) การยอมรับ (acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้น





4) พึ่งศาสนา (turning to religion) เป็นการใชศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญความเครียด การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

5) การปฏิเสธ (denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

3. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (less focused coping) วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

1) การระบายออกทางอารมณ์ (focus on venting of emotions) เป็นการให้ความสนใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มี และระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป

2) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (behavioral disengagement) เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะแก้ปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ มักเกิดกับบุคคลที่คาดหวังว่าตนจะสูญเสีย ไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้

3) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (mental disengagement) เป็นวิธีการลดความกดดันทางอารมณ์โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรค ความขัดขวางการหนีจากปัญหาโดยวิธีการอื่น ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหา รวมถึงการฝึนกลางวัน การนอน การหมกมุ่นอยู่กับการดูโทรทัศน์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### นิยามศัพท์

1. **ความเครียด** หมายถึง กลุ่มอาการที่บุคคลมีการตอบสนองต่อสภาวะกดดัน เมื่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกคาม โดยมีสาเหตุจากงานที่ทำ สิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันหรือความรู้สึกของตนเองอันก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ วัดโดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)



**2. แนวทางการจัดการกับความเครียด** หมายถึง การที่บุคคลมีความพยายามในการใช้วิธีต่าง ๆ หรือหาแนวทางที่มีวิธีการเพื่อให้มีการปรับ ลด หรือกำจัดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสมดุลและความมั่นคงให้กับชีวิตให้เกิดความสุข แบ่งออกเป็น 3 แนวทาง ได้แก่ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด

**3. ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่** หมายถึง นักศึกษาที่เป็นสมาชิกขององค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2563 ประกอบไปด้วย สภานักศึกษา จำนวน 44 คน และสโมสรนักศึกษา จำนวน 15 คน ซึ่งมาจากการเลือกตั้งของพรคนนักศึกษาและแต่ละคณะของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## วิธีการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2563 โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) และแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด

**ประชากร** ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2563 โดยเป็นสภานักศึกษา 44 คน และสโมสรนักศึกษา 15 คน รวมจำนวน 59 คน

**ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล** เดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ. 2564

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ คณะ ตำแหน่งของผู้นำองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระยะเวลาทำงานในองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ลักษณะการอยู่อาศัยในปัจจุบัน รายได้และความเพียงพอของรายได้ ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA)

**ส่วนที่ 2** แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) แบบวัดความเครียดสวนปรงเป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเองตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ



ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ ในข้อใดเกิดขึ้นกับ ผู้ตอบบ้างถ้าไม่มีเกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบ ให้ประเมินว่าผู้ตอบมี ความรู้สึกอย่างไรต่อสถานการณ์นั้น แล้วให้ทำเครื่องหมายในช่องนั้น

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด

แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด ที่ถูกสร้างโดย จันทรา อัยเอ็ง และ วรรณกร พลพิชัย (2561) โดยพัฒนามาจากแนวคิดของ Carver, et al. (1989) ประเมิน 3 ด้าน ดังนี้

| ด้าน                                     | จำนวนข้อ |
|------------------------------------------|----------|
| ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา    | 13       |
| ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ | 16       |
| ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย | 12       |
| รวม                                      | 41       |

โดยผู้ทำแบบสอบถามจะต้องเลือกตอบ 5 ระดับ คือ

- 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ น้อยที่สุด
- 2 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ น้อย
- 3 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ ปานกลาง
- 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ มาก
- 5 ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ๆ มากที่สุด

### ขั้นตอนการศึกษาวิจัย

1. เลือกหัวข้องานวิจัยและกลุ่มเป้าหมายกับอาจารย์ที่ปรึกษา
2. ทบทวนวรรณกรรม ศึกษาและค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา
3. เสนอหัวข้อและโครงร่างภาคินพนธ์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการภาคินพนธ์
4. ติดต่อองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อขอข้อมูลและสำรวจผู้นำนักศึกษาที่ต้องการจะ ทำการศึกษาและข้อมูลเบื้องต้น
5. จัดทำและเสนอโครงร่างภาคินพนธ์ต่อคณะกรรมการภาคินพนธ์
6. แก้ไขโครงร่างภาคินพนธ์ตามข้อเสนอแนะที่ได้จากคณะกรรมการภาคินพนธ์

7. ดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อขอรับพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

8. เมื่อผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยแล้วจึงทำการประชาสัมพันธ์ให้แก่ผู้นำ นักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยติดโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ องค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้น 1 ตึก อ.มช. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

9. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยทำการเชื้อเชิญอาสาสมัครเพื่อเข้าร่วมงานวิจัยโดยตรง เมื่อมี อาสาสมัครสนใจเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยจะแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ของการวิจัย อธิบายขั้นตอนในการ วิจัย เครื่องมือที่ใช้ รวมถึงแจ้งพิทักษ์สิทธิ์เข้าร่วมงานวิจัยด้วยความสมัครใจ โดยสามารถถอนตัวจากงานวิจัย ได้ทุกเมื่อที่ต้องการและข้อมูลส่วนตัวของอาสาสมัครจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ซึ่งผลการวิจัยจะแสดงออกมา ในรูปแบบภาพรวมเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออาสาสมัครยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยจะให้ลงนาม เป็นลายลักษณ์อักษรในเอกสาร และเมื่องานวิจัยเสร็จสิ้นแล้วข้อมูลทั้งหมดของอาสาสมัครจะถูกทำลายทิ้ง ตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ

10. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูล

11. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย สรุปผล และเขียนรายงานการวิจัย

12. นำเสนองานวิจัยต่อคณะกรรมการภาคนิพนธ์และจัดทำรูปเล่ม

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แนะนำตัวผู้วิจัยและบอกวัตถุประสงค์การวิจัย

2. ให้ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมวิจัย

3. เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยอธิบายวิธีการ ตอบแบบสอบถามและให้ผู้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นผู้ตอบข้อมูลด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลาในการตอบข้อมูล 20 นาที

4. ผู้วิจัยแนบซองเอกสารแบบทึบเพื่อให้ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษาฯ ใส่แบบประเมินที่ตอบเสร็จ โดยปิดผนึกและส่งคืนที่กล่องที่จัดเตรียมไว้ให้ ณ ชั้น 1 ตึก อ.มช. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ที่ทำการสภานักศึกษา และสโมสรนักศึกษา)

5. ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลที่ได้

### วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage)



2. ข้อมูลระดับความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage)

3. ข้อมูลแนวทางการจัดการความเครียดหรือวิธีการเผชิญความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage)

### ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการสำรวจระดับความเครียดและแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้ศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2563 ประกอบด้วย 3 ส่วน โดยส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 คือ แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ส่วนที่ 3 คือ แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด โดยมีผลของการศึกษา ดังนี้

จากกลุ่มประชากรทั้งหมด 59 คน เป็นผู้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพศหญิงจำนวน 13 คน (ร้อยละ 22.03) และเพศชายจำนวน 46 คน (ร้อยละ 77.97) ซึ่งแบ่งออกเป็นสภานักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 44 คน (ร้อยละ 74.58) และสโมสรนักศึกษาจำนวน 15 คน (ร้อยละ 25.42) โดยพบว่าผู้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี (ร้อยละ 27.12) ระยะเวลาการทำงานในองค์กรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ระยะเวลาน้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มีจำนวน 29 คน (ร้อยละ 49.15) และระยะเวลาการทำงานในองค์กรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มากที่สุดเป็นระยะเวลามากกว่า 10 ชั่วโมง/วันจำนวน 2 คน (ร้อยละ 3.40) โดยผู้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่พักอาศัยอยู่หอพักเอกชนเป็นส่วนใหญ่จำนวน 37 คน (ร้อยละ 59.65) นอกจากนี้ ผู้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้รับรายได้จากผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นรายเดือนจำนวน 39 คน (ร้อยละ 66.00) โดยพบว่าระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมของผู้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่อยู่ในช่วง 3.00 – 4.00 จำนวน 41 คน (ร้อยละ 69.49) รองลงมาคือ ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมของผู้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในช่วง 2.00-2.99 จำนวน 18 คน (ร้อยละ 30.51)

ตารางที่ 1 ความถี่และร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับความเครียด (N=59)

| ระดับความเครียด | ความถี่ (จำนวนคน) | ร้อยละ |
|-----------------|-------------------|--------|
| ระดับต่ำ        | 2                 | 3.40   |
| ระดับปานกลาง    | 14                | 23.73  |
| ระดับสูง        | 27                | 45.76  |
| ระดับรุนแรง     | 16                | 27.11  |

จากตารางที่ 1 พบว่าจากกลุ่มประชากรทั้งหมด 59 คน ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูงจำนวน 27 คน (ร้อยละ 45.76) รองลงมาคือ มีความเครียดระดับรุนแรงจำนวน 16 คน (ร้อยละ 27.11) และรองลงมาคือ มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 14 คน (ร้อยละ 23.73) และมีความเครียดระดับต่ำจำนวน 2 คน (ร้อยละ 3.40)

สำหรับแนวทางจัดการกับความเครียดนั้น พบว่า

ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 49.15 เลือกใช้การเผชิญความเครียด ในหัวข้อ “เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง” ในระดับมากที่สุด และ “ท่านสามารถอดทนต่อรอคอยเวลาที่เหมาะสมสำหรับการแก้ปัญหา” ในระดับมาก

ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 52.54 เลือกใช้การเผชิญความเครียด ในหัวข้อ “ท่านพยายามหาข้อดีจากปัญหาที่เกิดขึ้น” ในระดับมาก และ ร้อยละ 52.54 เลือกใช้การเผชิญความเครียด ในหัวข้อ “เมื่อเกิดความเครียด ท่านสวดมนต์เพื่อทำให้เกิดความสบายใจ” ในระดับน้อยที่สุด

ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 52.54 เลือกใช้การเผชิญความเครียด ในหัวข้อ “เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะจินตนาการว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องจริง” ในระดับน้อยที่สุด

## บทวิจารณ์

การศึกษานี้เป็นการสำรวจความเครียดและแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 59 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) และแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดแล้วพบว่า ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูงจำนวน 27 คน (ร้อยละ 45.76) รองลงมาคือ มีความเครียดระดับรุนแรงจำนวน 16 คน (ร้อยละ 27.11) และรองลงมาคือ มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 14 คน (ร้อยละ 23.73) และมีความเครียดระดับต่ำจำนวน 2 คน (ร้อยละ 3.40) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ช่วงอายุ ระยะเวลาในการทำงาน ลักษณะการอยู่พักอาศัย ดังนี้

ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีอายุอยู่ในช่วง 19-24 ปี ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยทำงานที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย ความคิด และบุคลิกนิสัย ซึ่งอาจส่งผลต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ยังพบว่าในช่วงวัยรุ่นมักมีความใฝ่ฝันทะเยอทะยาน ทำกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายของชีวิตตามความต้องการและการให้ความสำคัญของแต่ละบุคคล และมีการแสวงหารูปแบบในแง่มุม

ต่าง ๆ กันออกไป รวมถึงการจะยึดมั่นในอุดมการณ์ของตนเองที่จะทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ และ สิ่งที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อจะได้เตรียมตัวเข้าสู่บทบาทของการเข้าทำงานและเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต<sup>10</sup>

นอกจากนี้ถึงแม้ผลการศึกษาจะพบว่าผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนใหญ่ จะใช้เวลาน้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน แต่เมื่อพิจารณาในภาพรวม ก็ยังมีผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ใช้เวลาแตกต่างกันออกไป โดยจำนวนชั่วโมงสูงสุดที่ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำงานมากถึง 10 ชั่วโมงต่อวัน จึงเห็นได้ว่า ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำเป็นต้อง ใช้เวลาที่แตกต่างกันในการทำงานในความรับผิดชอบเพื่อจัดเตรียมงานซึ่งเริ่มตั้งแต่ แผนการทำงาน การเขียน ร่างโครงการเพื่อนำไปเสนองบประมาณที่ใช้ในโครงการ การประสานงานกับผู้บริหารของมหาวิทยาลัย คณาจารย์ เจ้าหน้าที่กองพัฒนานักศึกษา กรรมการสโมสรนักศึกษาแต่ละคณะ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและ ภายนอกมหาวิทยาลัย มีการจัดการประชุม การลงมือทำ การสรุปแผนการจัดกิจกรรม ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ ต้องใช้ระยะเวลาในการทำงานอย่างมากต้องทุ่มเททั้งแรงกายในการจัดเตรียมงานและการระดมความคิดใน การจัดรูปแบบของกิจกรรมให้ไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ รวมถึงงานที่ได้รับมอบหมายนั้นต้องมีรับผิดชอบสูง ต้องมีการแข่งขันตลอดเวลา และหากมีการผิดพลาดก็จะเกิดความวิตกกังวลหรือความกลัว ซึ่งก่อให้เกิดภาวะ กัดดันต่าง ๆ ทั้งภายในตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งระยะเวลาในการทำงานดังกล่าวถือว่าผู้นำนักศึกษาฯ ต้องมี ความเสียสละเวลาเป็นอย่างมากนอกเหนือจากการเรียน ซึ่งปัญหาการใช้เวลาและการจัดการเวลาจะเป็น ตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดได้มากขึ้น รวมถึงอาจมีปัจจัยในการทำงานที่เป็นระยะเวลานานติดต่อกัน จนทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทางร่างกาย และเหนื่อยล้าทางด้านความคิดที่ต้องทำงานติดต่อกันหลายชั่วโมง อันเกิดจากการที่ได้ผ่านการทำงานอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน<sup>11</sup>

จากปัจจัยต่าง ๆ ข้างต้นที่เกิดขึ้นนั้นอาจส่งผลต่อความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งตามทฤษฎีเชิงการตอบสนอง (Response – oriented Theories) กล่าวถึง ความเครียดว่า เป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึง ประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคม ที่บุคคล ประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเองส่งผลต่อความเครียดตามมา และ หากพิจารณาตามแนวคิดทาง กิจกรรมบำบัดตาม The Person-Environment-Occupation Performance Model ที่กล่าวถึง ปฏิสัมพันธ์ ทางพลวัต ระหว่าง บุคคล สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ บุคคล (person) สิ่งแวดล้อม (environment) และกิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupation) ซึ่งมีความเกี่ยวข้อง สัมพันธ์กันตลอดช่วงชีวิต โดยผู้นำองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบ บุคคล (person) ทั้งช่วงวัยหรืออายุ ลักษณะการพักอาศัย มีความแตกต่างกัน รวมถึงมีกิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupation) ทั้งด้านการเรียนในแต่ละสาขาวิชาของตนเองและต้องเสียสละเวลาในการทำกิจกรรมภายใน



องค์การนักศึกษา ตัวอย่างเช่น กิจกรรมเพื่อการดูแลและรักษาสีตของนักศึกษาทั้งหมด รวมถึงจัดกิจกรรม ประเพณีต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประเพณีรับน้องรถไฟ ประเพณีนำนักศึกษาใหม่ขึ้นไปนมัสการ พระบรมธาตุดอยสุเทพ กิจกรรมต้อนรับลูกช้างเชือกใหม่ โครงการไหว้ครู ทูตกิจกรรมมหาวิทยาลัย ยิ่งไปกว่า นั้นท่ามกลางสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาในระลอกใหม่ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ กิจกรรมผู้นำนักศึกษา ฯ ที่ได้มีการจัดเตรียมการประชุม การวางแผนงาน การประสานกับอาจารย์ที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่กองพัฒนานักศึกษา ผู้บริหารของมหาวิทยาลัยนั้นจะสามารถลงมือทำได้ก็จะต้องมีการรอประกาศ จากทางมหาวิทยาลัยว่าจะสามารถจัดกิจกรรมนั้น ๆ ได้หรือไม่ โดยสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งปัจจัย ต่าง ๆ เหล่านี้ทั้งบุคคล กิจกรรม สิ่งแวดล้อม อาจส่งผลทำให้ผู้นำนักศึกษาขององค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงตามมาได้

สำหรับแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อพิจารณาแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ราย ข้อ พบว่า

ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 49.15 เลือกใช้การเผชิญความเครียด ในหัวข้อ “เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง” ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะเมื่อผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความเครียด เกิดขึ้นจะใช้แนวทางในการจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง ทั้งนี้ตามแนวคิด Cognitive Behavioral frame of reference ของ Edward A.S. Duncan กล่าวว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นบุคคลจะมีการคิดหรือปรับเปลี่ยน พฤติกรรมเพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยการแก้ไขปัญหามาจากต้นเหตุของความเครียดด้วยตนเอง และ อาจจะเพิ่ม/เสริมทักษะที่ขาดไปทำให้สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 49.15 เลือกใช้การเผชิญความเครียด ในหัวข้อ “ท่านสามารถอดทนต่อรอคอยเวลาที่เหมาะสมสำหรับการแก้ปัญหา”ในระดับมาก ทั้งนี้ตามแนวคิด Carver ที่กล่าวว่า การชะลอการเผชิญปัญหา (restraint coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำ ต้องให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน

นอกจากนี้ยังเป็นไปตามทฤษฎีของ Lazarus & Folkman ที่กล่าวว่าทักษะการแก้ไข (problem-solving skills) เป็นทักษะที่ความสามารถในการหาข้อมูลเพื่อใช้ในการวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมี เป้าหมายเพื่อระบุปัญหาที่มี เพื่อนำไปสู่การสร้างวิธีการจัดการหลาย ๆ รูปแบบและเลือกวิธีการจัดการได้ อย่างเหมาะสม





ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 52.54 เลือกใช้การเผชิญความเครียด ในหัวข้อ “ท่านพยายามหาข้อดีจากปัญหาที่เกิดขึ้น” ในระดับมากที่สุด ซึ่งตามทฤษฎีการจัดการความเครียดของ Carver กล่าวว่า การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (positive reinterpretation and growth) เป็นการจัดการความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี หรือการเติบโตในแงุ่มใหม่ในทางบวก ด้วยการทำให้ดีที่สุดเมื่อเผชิญเหตุการณ์นั้น ๆ วิธีการนี้ไม่เพียงแต่ลดความทุกข์โศก แต่ยังสามารถนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการที่มีความเหมาะสมต่อการทำงานภายในองค์การ นักศึกษาเพื่อให้เกิดความสุขและผ่อนคลายได้ และ ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 52.54 เลือกใช้การเผชิญความเครียด ในหัวข้อ “เมื่อเกิดความเครียด ท่านสวดมนต์เพื่อให้เกิดความสบายใจ” ในระดับน้อยที่สุด ซึ่งตามทฤษฎีการจัดการความเครียดของ Carver กล่าวว่า การพึ่งศาสนา (turning to religion) เป็นการใช้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญความเครียด การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ โดยวิธีการนี้ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษาได้เลือกใช้น้อยที่สุดในด้านการเผชิญความเครียดแบบแก้ไขอารมณ์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ไม่เชื่อว่าสวดมนต์เพื่อให้เกิดความสบายใจและทำให้ความเครียดลดลงได้ แต่เป็นเลือกที่จะใช้การหาข้อดีจากความเครียด เพื่อให้การทำงานภายในองค์การนักศึกษาเป็นไปอย่างมีสุขและบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ได้

ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 52.54 เลือกใช้การเผชิญความเครียด ในหัวข้อ “เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะจินตนาการว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องจริง” ในระดับน้อยที่สุด เนื่องจากผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ไม่ได้จินตนาการว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องไม่จริง ซึ่งพร้อมที่จะมีการจัดการและแก้ไขปัญหาเพื่อทำให้ระดับความเครียดที่เกิดขึ้นลดลงและสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการทำงานภายในองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่วางไว้ได้

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบระดับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ทำให้ทราบแนวทางการจัดการกับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานให้แก่ผู้ที่มีความสนใจทำการศึกษาเชิงลึกต่อไป



## บทสรุป

การศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนใหญ่เกิดความเครียดระดับสูง และผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้เต็มมุ่งเน้นในการแก้ไขปัญหาและการแก้ไขอารมณ์มากกว่าจัดการความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

## ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

นำผลการศึกษาที่ได้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการในการจัดการความเครียดแก่ผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เหมาะสมต่อไป

## ข้อเสนอแนะต่อการทำวิจัย

ควรทำการศึกษาปัจจัยของความเครียดที่เกิดจากการรูปแบบการทำงานของนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และช่วงระยะเวลาในเกิดความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อให้ทราบวาระดับความเครียดของผู้นำนักศึกษาองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น ลดลง หรือหายไป

## เอกสารอ้างอิง

1. ถนอมพร เลหาจรัสแสง. (2557). ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เพื่อการพัฒนาอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: สำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
2. กระทรวงสาธารณสุข กองสุขศึกษา. (2558). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สำหรับวัยทำงาน. กรุงเทพฯ: สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2563, จาก <http://www.hed.go.th/linkhed/file/456>
3. ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2563, จาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>
4. จำลอง ดิษยวณิช, และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
5. อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2545) การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
6. กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2558). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: องค์การสังเคราะห์ทหารผ่านศึก.



7. สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2541). แบบวัดระดับความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20), วารสารสวนปรง, 13(3), 1-20. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2563, จาก <https://he01.tcithaijo.org/index.Php/APPJ/issue/view/8138>
8. Lazarus R.S., and Folkman S., (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company Inc. Retrieved October 5, 2020, from <https://books.google.co.th/books?id=wrFYBAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=th#v=onepage&q&f=false>
9. จันทรา อ้อยแอ้ง, และวรรณกร พลพิชัย. (2561). การศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง (รายงานผลการวิจัย). ตีพิมพ์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
10. กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2555). คู่มือคลายเครียด . กรุงเทพฯ: สำนักสุขภาพจิตสังคม. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2563, จาก <https://www.dmh.go.th/ebook/view.asp?id=345>
11. มนัสวี คุ่มแก้ว. (2561). ระดับความเครียดของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 3 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากิจกรรมบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.