

การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาสาขาวิชาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี

Effective Stress Management among Accounting Students at the Faculty of Accounting, Thonburi University

วัฒนา เสรีคุณาคณ¹, มยุรี กิจเจริญ², จรรย์วรรณ อัยศิริพร³

¹คณะบัญชี, มหาวิทยาลัยธนบุรี, wattana_ac@thonburi-u.ac.th

²คณะบัญชี, มหาวิทยาลัยธนบุรี, mayuree_ac@thonburi-u.ac.th

³คณะบัญชี, มหาวิทยาลัยธนบุรี, janyawan_ac@thonburi-u.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี 2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี โดยจำแนกตามเพศ ระดับการเรียน หลักสูตรการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาบัญชี ชั้นปีที่ 1-4 คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี จำนวน 50 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ และการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 2) นักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี เพศชายและเพศหญิง มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน 3) นักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี ที่มีระดับการเรียนต่างกัน มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี ที่มีหลักสูตรการศึกษาต่างกัน มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน 5) นักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 6) นักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี ที่มีสถานภาพครอบครัวต่างกัน มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน

คำหลัก: การจัดการ, ความเครียด

Abstract

The objectives of this research were: 1. To study the appropriate stress level of accounting students in the Faculty of Accountancy, Thonburi University; and 2. To compare the appropriate stress management of accounting students in the Faculty of Accounting, Thonburi University classified by gender, academic level, curriculum, academic achievement, and family status. The sample consisted of 50 first- to fourth-year accounting students in the Faculty of Accountancy, Thonburi University, using stratified and simple random sampling. The research instrument was a questionnaire. The statistics used for data analysis included percentage (%), mean (\bar{X}), standard deviation (S.D.), t-test, and one-way ANOVA.

The results revealed that: 1) accounting students in the Faculty of Accountancy, Thonburi University, had a high level of appropriate stress management; 2) male and female accounting students in the Faculty of Accountancy, Thonburi University, had no difference in appropriate stress management; and 3) accounting students in the Faculty of Accountancy, Thonburi University, with different academic levels did not differ significantly. There was a statistically significant difference in appropriate stress management at the .05 level. 4) accounting students from the Faculty of Accountancy, Thonburi University, with different academic programs showed no statistically significant difference in appropriate stress management. 5) accounting students from the Faculty of Accountancy, Thonburi University, with different academic achievements showed a statistically significant difference in appropriate stress management at the .05 level. 6) accounting students from the Faculty of Accountancy, Thonburi University, with different family status showed no statistically significant difference in appropriate stress management.

Keywords: management, stress.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดในปัจจุบันสามารถมีเหตุมาจากหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาวะจิตใจและร่างกาย ในทางจิตวิทยาหมายถึงอาการที่เป็นผลมาจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม โดยการรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม การเรียน การทำงาน ธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในบุคคล อันประกอบด้วย เจตคติ อารมณ์ ลักษณะประจำตัว ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น บางปัจจัยที่อาจส่งผลต่อความเครียดในปัจจุบัน เช่น การระบาดของโรคร้ายแรง เช่น โควิด-19 ซึ่งอาจสร้างความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยส่วนตัว วิกฤตเศรษฐกิจ การสูญเสียงาน หรือการลดลงของรายได้ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดด้านการเงิน รวมทั้งสถานการณ์ทางการเมืองที่ไม่แน่นอนซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงในสังคม (World Health Organization, 2022)

เมื่อพิจารณาจากสถิติของกรมสุขภาพจิต พบว่าคนไทยมีแนวโน้มเครียดมากขึ้น จากการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 และรายงานระบบ Mental Health Check In ณ วันที่ 15 พฤษภาคม 2566 พบว่าประชาชนมีระดับความเครียดเริ่มขยับสูงขึ้นจากร้อยละ 3.50 ตั้งแต่ต้นปี 2564 และในระยะต้นปี 2565 ระดับความเครียดเพิ่มถึงร้อยละ 3.40 และในบางวันมีระดับสูงกว่าร้อยละ 6.0 ในช่วงเวลาการรอคอยผลการสอบอย่างเป็นทางการ มีแนวโน้มที่ความเครียดของนิสิตนักศึกษาจะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในมหาวิทยาลัยหรือกลุ่มสังคมที่มีการแข่งขันสูง ซึ่งอาจส่งผลต่อมุมมองด้านการแข่งขัน แพทย์หญิงอัมพรกล่าวหาว่าสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือสถานการณ์การรายงานผลการสอบที่นักศึกษาหลายคนตั้งใจติดตามว่าตนเองจะประสบความสำเร็จตามที่หวังหรือไม่ (กรมสุขภาพจิต, 2566)

ผลสำรวจจาก “โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย” ซึ่งดำเนินงานโดยสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม และเครือข่ายมหาวิทยาลัย 15 แห่ง เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2565 พบว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความเครียดสะสมเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิต (สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566)

ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยจึงอาจกลายเป็นแหล่งของความเครียดและความกดดันที่ค่อย ๆ สะสมในตัวนักศึกษา นักศึกษาจำนวนมากคาดหวังผลการเรียนในระดับสูง ความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยอาจทำให้รู้สึกด้อยค่า และเมื่อรวมกับแรงกดดันจากครอบครัว ช่วงใกล้สอบจึงเป็นช่วงที่นักศึกษาแสดงอาการเครียดมากที่สุด ใน 1 ปี นักศึกษามักเผชิญความเครียดสูง 4 ครั้ง ได้แก่ การสอบ Midterm 2 ครั้ง และ Final 2 ครั้ง โดยผลสำรวจภาวะเครียดและซึมเศร้าในนักศึกษาพบว่า ในช่วงเวลาดังกล่าวมีนักศึกษาที่มีความเครียดระดับมากถึงรุนแรงเกือบหนึ่งในสาม อธิชาติ โรจนะหัสติน อาจารย์สาขาจิตวิทยาคลินิก คณะ

ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ให้ข้อมูลว่าผู้ปกครองจำเป็นต้องเข้าใจและเผื่อระวังอย่างใกล้ชิด ไม่ควรเพิ่มแรงกดดันจนเกินไป

ปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และบุคลิกภาพของนักศึกษา จากสาเหตุดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการป้องกันและลดโอกาสการเกิดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อให้ นักศึกษาระดับปริญญาตรีสามารถศึกษาหาความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยังคงรักษาคุณภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และเป็นการรักษาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดในองค์กร

วัตถุประสงค์

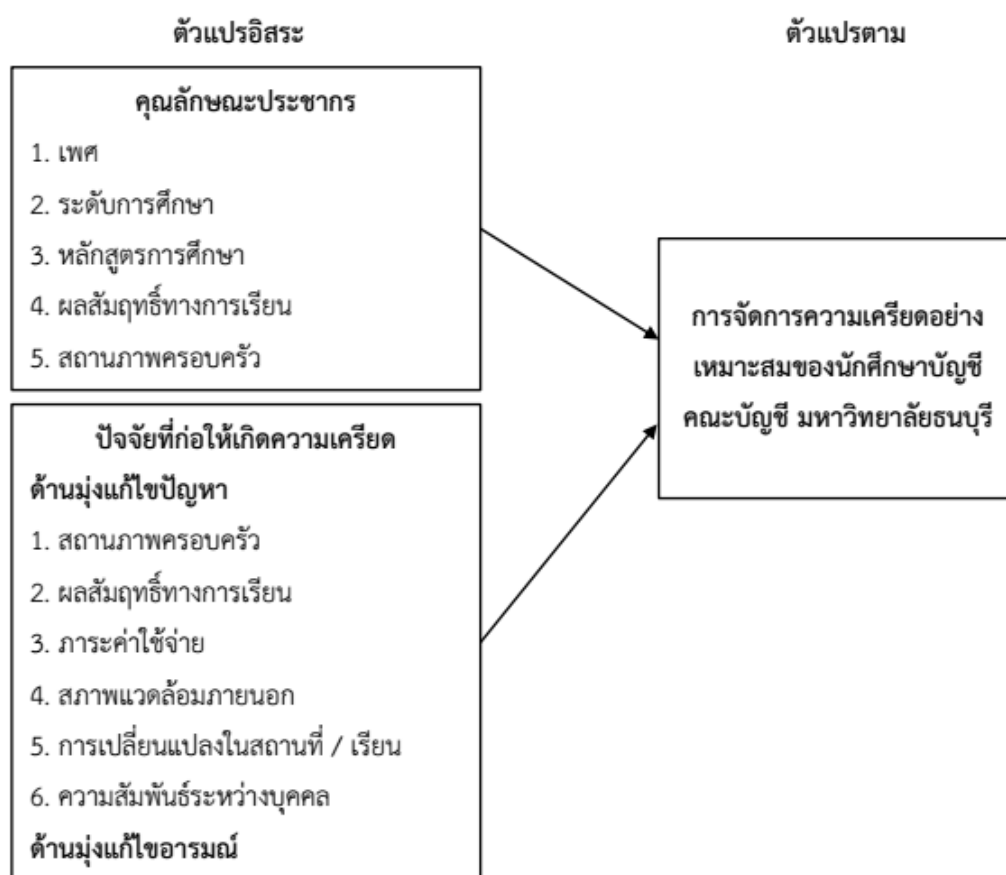
1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบระดับการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี
2. เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมในการวางแผนเพื่อป้องกันแก้ไขปัญหา และให้ความช่วยเหลือให้นักศึกษาให้มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษามีการจัดการความเครียดที่ดี

กรอบแนวคิด

รูปแบบและประสิทธิผลของการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรีโดย มีตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังต่อไปนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักศึกษาบัญชีชั้นปีที่ 1-4 และภาคเทียบโอนหลักสูตร 2 ปี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 50 คน (ฝ่ายทะเบียนมหาวิทยาลัยธนบุรี, 2566)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาบัญชีชั้นปีที่ 1-4 และภาคเทียบโอนหลักสูตร 2 ปี จำนวน 50 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ร้อยละ 5 และใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วนประชากร โดยจำแนกตามระดับการเรียน หลักสูตรการศึกษา และเพศ แล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระในการวิจัยคั้งนี้ประกอบด้วยลักษณะพื้นฐานของนักศึกษา ได้แก่ เพศ ระดับการเรียน หลักสูตรการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว โดยเพศแบ่งเป็น ชาย และหญิง ระดับการเรียนแบ่งเป็น ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 หลักสูตรการศึกษาแบ่งเป็น ภาคปกติ ภาคปกติเทียบโอน ภาควันอาทิตย์ และภาควันอาทิตย์เทียบโอน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแบ่งเป็น

ช่วงคะแนน 1.00-1.50, 1.51-2.00, 2.01-2.50, 2.51-3.00, 3.01-3.50 และ 3.51-4.00 และสถานภาพครอบครัวแบ่งเป็น บิดามารดาอยู่ด้วยกัน บิดามารดาหย่าร้าง มารดาเสียชีวิต บิดาเสียชีวิต และบิดามารดาเสียชีวิต ส่วนตัวแปรตาม คือ การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม(ระบุงค์ประกอบย่อย ด้านมุ่งแก้ไขปัญหา และด้านมุ่งแก้ไขอารมณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ 1) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการพัฒนาในระดับที่ยอมรับได้ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามคืน ได้แบบสอบถามกลับคืน จำนวน 50 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 และตรวจสอบความสมบูรณ์พบว่ามีความสมบูรณ์ทั้ง 50 ชุด 2) ผู้วิจัยทำการตรวจสอบและบันทึกคะแนน 3) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

ผลการวิจัย

การวิจัยรูปแบบและประสิทธิผลของการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรีโดยมีตัวแปร 2 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) ตัวแปรอิสระคุณลักษณะประชากร ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา หลักสูตรการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว 2) ตัวแปรอิสระปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านมุ่งแก้ไขปัญหา ได้แก่ สถานภาพครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาระค่าใช้จ่าย สภาพแวดล้อมภายนอกการเปลี่ยนแปลงในสถานที่ / เรียน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านมุ่งแก้ไขอารมณ์

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ และอันดับของการจัดการความเครียดของนักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี ด้านมุ่งแก้ไขปัญห จําแนกเป็นรายชื่อ

| ข้อความด้านมุ่งแก้ไขปัญหา | (\bar{X}) | S.D. | ค่าระดับ | อันดับที่ |
|---|---------------|-------|----------|-----------|
| สภาพครอบครัว | | | | |
| 1. เมื่อนักศึกษาเกิดปัญหาครอบครัว นักศึกษาจะพยายามแก้ไขปัญหาโดยปรึกษาผู้ใหญ่ อาจารย์ หรือเพื่อน | 3.68 | 1.039 | มาก | 11 |
| 2. เมื่อนักศึกษาเผชิญกับความรุนแรงในครอบครัว นักศึกษาจะหาสาเหตุและแก้ไขปัญหานั้น | 4.12 | .982 | มาก | 4 |
| 3. เมื่อนักศึกษาเห็นว่าครอบครัวกำลังมีความขัดแย้ง นักศึกษาจะมีแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหา | 3.96 | .903 | มาก | 9 |
| ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน | | | | |
| 4. เมื่อนักศึกษารู้สึกไม่พอใจกับผลการเรียน นักศึกษาจะหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้ผลการเรียนดีขึ้น | 4.04 | .903 | มาก | 7 |
| 5. เมื่อนักศึกษามีผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ นักศึกษาจะหาสาเหตุและแก้ไขปัญหานั้น | 4.22 | .887 | มาก | 2 |
| 6. เมื่อนักศึกษามีผลการเรียนต่ำ นักศึกษาจะนำวิธีการแก้ปัญหานั้นที่เคยได้ผลมาใช้แก้ปัญหานั้น | 4.12 | .961 | มาก | 4 |
| 4. เมื่อนักศึกษามีผลการเรียน F หรือ I นักศึกษาจะหาวิธีและแนวทางแก้ไขปัญหาย่างหลากหลาย เพื่อเลือกวิธีที่เป็นไปได้มากที่สุด | 4.34 | .798 | มาก | 1 |
| ภาระค่าใช้จ่าย | | | | |
| 8. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดจากภาระค่าใช้จ่ายที่มากเกินไป นักศึกษาจะวางแผนแก้ไขปัญหาลดค่าใช้จ่าย | 4.16 | .866 | มาก | 3 |
| 9. เมื่อนักศึกษามีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย นักศึกษาจะหาแนวทางในการลดค่าใช้จ่าย | 4.12 | .872 | มาก | 4 |
| 10. เมื่อนักศึกษามีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย นักศึกษาจะหารายได้เสริมเพื่อแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่าย | 4.10 | .974 | มาก | 10 |
| สภาพแวดล้อมภายนอก | | | | |
| 11. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดจากมลภาวะทางเสียง นักศึกษาจะมีวิธีหลีกเลี่ยงปัญหานั้น | 4.10 | .863 | มาก | 5 |

| ข้อความด้านมุ่งแก้ไขปัญหา | (\bar{X}) | S.D. | ค่าระดับ | อันดับที่ |
|---|---------------|-------------|----------------|-----------|
| 12. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดจากสภาพแวดล้อมทางอากาศ นักศึกษาจะมีวิธีป้องกัน เช่น การสวมหน้ากากอนามัย | 3.96 | .925 | มาก | 9 |
| การเปลี่ยนแปลงในสถานที่ / เรียน | | | | |
| 13. เมื่อนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงสถานที่ทำงานหรือสถานที่เรียน นักศึกษาจะมีวิธีปรับตัวให้เข้ากับสถานที่นั้น | 4.02 | .958 | มาก | 8 |
| 14. เมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสถานที่ทำงานหรือสถานที่เรียน นักศึกษาจะหาวิธีรับมือกับความเครียดนั้น | 4.04 | .832 | มาก | 7 |
| ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล | | | | |
| 15. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดจากการมีปัญหาเกี่ยวกับบุคคลอื่น นักศึกษาจะใช้วิธีแก้ปัญหาโดยปรับความเข้าใจกัน | 3.92 | 1.066 | มาก | 10 |
| 16. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดจากการขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น นักศึกษาจะหาวิธีสร้างความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น | 4.08 | .804 | มาก | 6 |
| รวม | 4.06 | 0.65 | ปานกลาง | |

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดด้านมุ่งแก้ไขปัญหายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 4.0613$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 อันดับแรกได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ข้อ 7 เมื่อนักศึกษามีผลการเรียน F หรือ I นักศึกษาจะหาวิธีและแนวทางแก้ไขปัญหายอย่างหลากหลาย เพื่อเลือกวิธีที่เป็นไปได้มากที่สุด ($\bar{X} = 4.34$) อันดับที่ 2 ข้อ 5 เมื่อนักศึกษามีผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ นักศึกษาจะหาสาเหตุและแก้ไขปัญหายทันที ($\bar{X} = 4.22$) อันดับที่ 3 ข้อ 8 เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดจากภาระค่าใช้จ่ายที่มากเกินไป นักศึกษาจะวางแผนแก้ไขปัญหายเพื่อลดค่าใช้จ่าย ($\bar{X} = 4.16$)

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ และอันดับของการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี ด้านมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำแนกเป็นรายข้อ

| ข้อความด้านมุ่งแก้ไขอารมณ์ | (\bar{X}) | S.D. | ค่าระดับ | อันดับที่ |
|---|---------------|-------|----------|-----------|
| 1. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะระบายความเครียดให้กับเพื่อน | 3.72 | 1.126 | มาก | 8 |
| 2. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาคิดว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ | 4.18 | .825 | มาก | 2 |

| ข้อความด้านมุ่งแก้ไขอารมณ์ | (\bar{X}) | S.D. | ค่าระดับ | อันดับที่ |
|--|---------------|-------|----------|-----------|
| 2. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะมองว่าผู้อื่นยังสามารถผ่านพ้นไปได้ ตนเองก็สามารถทำได้เช่นกัน | 4.18 | .850 | มาก | 2 |
| 3. เมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด นักศึกษาจะให้กำลังใจตนเองเพื่อให้ผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้ | 4.14 | .808 | มาก | 3 |
| 4. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาคิดว่าเป็นโอกาสที่ดีในการเรียนรู้สถานการณ์ที่เผชิญอยู่ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น | 4.10 | .789 | มาก | 4 |
| 5. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะทำสิ่งใหม่ ๆ เพื่อระบายความเครียดนั้น | 3.94 | 1.058 | มาก | 6 |
| 6. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะระบายอารมณ์ใส่บุคคลใกล้ชิด | 3.04 | 1.498 | ปานกลาง | 10 |
| 7. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะหาเวลาดูหนัง ฟังเพลงที่ชอบ คุ้ยไลน์ ดู TikTok เล่น Facebook | 4.36 | .898 | มาก | 1 |
| 8. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะประชดด้วยการทานอาหารเพิ่มมากขึ้นเพื่อผ่อนคลายความเครียด | 3.64 | 1.241 | มาก | 9 |
| 9. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะใช้อารมณ์ขันในการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นมุกตลกกับเพื่อน | 3.98 | .845 | มาก | 7 |
| 10. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะพยายามสงบสติอารมณ์ เพื่อให้ตนรู้สึกว่าจะต้องเผชิญหน้ากับปัญหา | 3.98 | .845 | มาก | 5 |
| 11. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะหวังพึ่งสารเสพติดเพื่อเป็นการผ่อนคลาย เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือสารเสพติดอื่น ๆ | 2.50 | 1.632 | ปานกลาง | 11 |
| 12. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะหาเวลาทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น การเล่นดนตรี การเล่นเกม พุดคุย | 3.82 | 1.024 | มาก | 7 |
| 13. เมื่อนักศึกษาอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด นักศึกษาจะสวดลมหายใจเข้า-ออกซ้ำ ๆ เพื่อคลายความเครียด | 3.64 | 1.102 | มาก | 9 |

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมในด้านมุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 อันดับแรกได้ผลดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่ ข้อ 24 เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะหาเวลาดูหนัง ฟังเพลงที่ชอบ คุ้ยไลน์ ดู TikTok เล่น Facebook ($\bar{X} = 4.36$) อันดับที่ 2 ได้แก่ ข้อ 18 เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาคิดว่าทุกปัญหานั้นย่อมมีทางออกเสมอ และข้อ 19 เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะ

มองว่าผู้อื่นยังสามารถผ่านพ้นไปได้ ตนเองก็สามารถทำได้เช่นกัน ($\bar{X} = 4.18$) อันดับที 3 ได้แก่ ข้อ 20 เมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด นักศึกษาจะให้กำลังใจตนเองเพื่อให้ผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้ ($\bar{X} = 4.14$)

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้วยวิธี LSD

| ตัวแปร | 1.51-2.00 ($\bar{X} = 3.8400$) | 2.01-2.50 ($\bar{X} = 3.7083$) | 2.51-3.00 ($\bar{X} = 4.1242$) | 3.01-3.50 ($\bar{X} = 3.7821$) | 3.51-4.00 ($\bar{X} = 4.2778$) |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1.51-2.00 ($\bar{X} = 3.8400$) | - | | | | |
| 2.01-2.50 ($\bar{X} = 3.7083$) | -0.13167 | - | | | |
| 2.51-3.00 ($\bar{X} = 4.1242$) | 0.28424 | 0.41591 | - | | |
| 3.01-3.50 ($\bar{X} = 3.7821$) | -0.05795 | 0.07372 | -0.34219 | - | |
| 3.51-4.00 ($\bar{X} = 4.2778$) | 0.43778 | 0.56944* | 0.15354 | 0.49573 | - |

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.51-4.00 ($\bar{X} = 4.2778$) มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมสูงกว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.01-2.50 ($\bar{X} = 3.7083$) และสูงกว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.01-3.50 ($\bar{X} = 3.7821$) ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี ผลการวิจัยสรุปเป็นประเด็นสำคัญดังนี้

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน จำแนกตามเพศ ระดับการเรียน หลักสูตรการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว พบว่า ส่วนมากเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 86.0 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0

ภาคปกติเทียบโอน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.01-3.50 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 และบิดามารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0

2. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและอันดับการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี พบว่า นักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.9347$) เมื่อพิจารณาทั้ง 2 ด้าน พบว่าอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อยดังนี้ อันดับที่ 1 ด้านมุ่งแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.0613$) อันดับที่ 2 ด้านมุ่งแก้ไขอารมณ์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.7900$)

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี จำแนกตามเพศ ระดับการเรียน หลักสูตรการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว พบว่า

3.1 นักศึกษาคณะบัญชีเพศชายและเพศหญิงมีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน

3.2 นักศึกษาคณะบัญชีที่มีระดับการเรียนต่างกัน มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ($\bar{X} = 4.1444$) สูงกว่าชั้นปีที่ 1 ($\bar{X} = 3.3000$) นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ($\bar{X} = 3.9759$) สูงกว่าชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ($\bar{X} = 4.0632$) สูงกว่าชั้นปีที่ 1

3.3 นักศึกษาคณะบัญชีที่มีหลักสูตรการศึกษาต่างกัน มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน

3.4 นักศึกษาคณะบัญชีที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ 3.51-4.00 ($\bar{X} = 4.2778$) สูงกว่ากลุ่ม 2.01-2.50 ($\bar{X} = 3.7083$) และสูงกว่ากลุ่ม 3.01-3.50 ($\bar{X} = 3.7821$)

3.5 นักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี ที่มีสถานภาพครอบครัวต่างกัน มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาบัญชี คณะบัญชี มหาวิทยาลัยธนบุรี สามารถนำมาอภิปรายตามสมมติฐานของการวิจัยได้ดังนี้

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.9347$) ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่และกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งมีหน้าที่และความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น รวมทั้งได้รับการฝึกฝนให้มีความคิดเป็นระบบ แก้ปัญหาเป็นขั้นตอน โดยเฉพาะ

การเรียนสาขาบัญชีที่เน้นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล จึงส่งผลให้นักศึกษาสามารถปรับตัวและจัดการปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เหมาะสม โดยพบว่าด้านมุ่งแก้ไขปัญหา ($\bar{X} = 4.0613$) สูงกว่าด้านมุ่งแก้ไขอารมณ์ ($\bar{X} = 3.7900$) แสดงให้นักศึกษาให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหอย่างเป็นระบบ เพื่อลดผลกระทบต่อการเรียนและการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนค่อนข้างดี และส่วนใหญ่ปฏิบัติตามรายอยู่ด้วยกัน จึงอาจได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ส่งผลให้สามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกรูทิต ศรมณี (2561) และแนวคิดของ Lazarus และ Folkman ที่อธิบายว่าบุคคลมักเลือกวิธีจัดการความเครียดที่ช่วยแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นโดยตรง

ผลการเปรียบเทียบตามสมมติฐานพบว่า เพศและหลักสูตรการศึกษาไม่ทำให้การจัดการความเครียดแตกต่างกัน สะท้อนว่านักศึกษามีสภาพแวดล้อมการเรียนและมาตรฐานวิชาชีพเดียวกัน จึงมีรูปแบบการปรับตัวคล้ายกัน อย่างไรก็ตาม ระดับการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่สูงกว่าและผู้ที่มีผลการเรียนสูงมีแนวโน้มจัดการความเครียดได้ดีกว่า อาจเนื่องจากมีประสบการณ์การเรียน การวางแผน และการแก้ปัญหาที่เป็นระบบมากขึ้น ขณะที่สถานภาพครอบครัวไม่ทำให้แตกต่างกัน สะท้อนว่าการจัดการความเครียดสามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์ การเรียนรู้ และการปรับตัวของบุคคลเอง

ข้อเสนอแนะ

1. คณะควรนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม จัดกิจกรรมคลายเครียด และจัดโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด เพื่อส่งเสริมการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมต่อไป
2. คณะอาจนำข้อมูลไปพัฒนาหลักสูตร โดยเพิ่มการเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพบัญชี ให้มีสถานการณ์สมจริงมากขึ้น เพื่อเพิ่มประสบการณ์ระหว่างการเรียนรู้ทั้ง 4 ปี นอกจากนี้อาจส่งเสริมกิจกรรมเสริมความรู้ทางบัญชี และจัดอบรมเพื่อให้นักศึกษาทุกชั้นปีมีความพร้อมในการทำงานจริงมากขึ้น
3. ควรส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักถึงการแก้ปัญหอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าการแก้ไขอารมณ์ เพื่อให้ปัญหาได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง และควรกระตุ้นให้นักศึกษารับรู้ปัญหาความเครียดที่อาจเกิดจากการไม่แก้ไขต้นเหตุ โดยอาจเพิ่มช่องทางการรับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา และพัฒนาระบบให้สามารถติดต่อขอคำปรึกษาได้สะดวกขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กึ่งกาญจน์ ไทยขวัญ. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของบุคลากรการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดสุพรรณบุรีในสถานการณ์โควิด-19. คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.
- กรมสุขภาพจิต. (2566). รายงานสถานการณ์ความเครียดของคนไทยจากระบบ Mental Health Check In และสายด่วนสุขภาพจิต 1323. <https://www.dmh.go.th>
- คริสต์มาส ลิ้มรัตนกุล. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดยะลา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ชัยญานุช อินทฉ่า. (2565). ปัจจัยที่ลดความเครียดของผู้สอบบัญชีอาวุโสในประเทศไทย. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภุริทัต ธรรมณี. (2561). การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์. การวิจัยรายบุคคลตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2566). รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สุพิชา สรงประเสริฐ. (2564). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในการทำงานของผู้ประกอบอาชีพอิสระในเจเนอเรชันวายโดยมีรูปแบบการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเป็นตัวแปรกำกับ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาพ หวังช่อกลาง. (2554). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int>