



i^{11th}**ceast** 20**25** Phuket, Thailand

6– 9 May 2025
<https://iceast.kmitl.ac.th/2025/>

Conference Proceeding

การจำลองอพยพหนีไฟด้วยโปรแกรม Pathfinder กรณีศึกษา อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา (อาคาร

20) มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

316

Simulation of Fire Evacuation Using Pathfinder Program: A Case Study
of 20th Building Yala Rajabhat University

Hafanee Ama

*Public Health Program, Faculty of Science, Technology and Agriculture, Yala Rajabhat University
Yala Province, Thailand.*

Anukool Bensaard

*Public Health Program, Faculty of Science, Technology and Agriculture, Yala Rajabhat University
Yala Province, Thailand.*

Maytiya Muadchim

*Public Health Program, Faculty of Science, Technology and Agriculture, Yala Rajabhat University
Yala Province, Thailand.*

Suradech Suwanchatree

*Public Health Program, Faculty of Science, Technology and Agriculture, Yala Rajabhat University
Yala Province, Thailand.*

Piyaruk Pradabphetrat

*Public Health Program, Faculty of Science, Technology and Agriculture, Yala Rajabhat University
Yala Province, Thailand.*

ความเครียดและพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งใน
จังหวัดภูเก็ต

333

Stress and Entertainment Venue Visiting Behavior Among Undergraduate
Students at a University in Phuket Province

Charinya Khanawang

Phuket Rajabhat University Phuket, Thailand.

Supaporn khayaikaeo

Phuket Rajabhat University Phuket, Thailand.

Atitaya Jitjamnong

Phuket Rajabhat University Phuket, Thailand.

แผ่นแบคทีเรียเซลลูโลสโดยเชื้อ Komogataeibacter nataicola TISTR 975 ผสมสารสกัด
หยาบจากสมุนไพรที่มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ Staphylococcus aureus

Bacterial Cellulose produced by Komogataeibacter nataicola TISTR 975
in combination with Herbal Crude Extracts against Staphylococcus
aureus

339

Rusmira Chemache

*Microbiology Program, Faculty of Science Technology and Agriculture, Yala Rajabhat University,
Yala, Thailand.*

Dareeya Jehmu

Organizing Committee

Honorary Chairs

Supavadee Aramvith (IEEE, Thailand)

Hiran Prasankan (PKRU, Thailand)

Sathaporn Promwong (IEEE BTS Thailand Chapter and KMITL, Thailand)

General Chair

Putsadee Pornphol (PKRU, Thailand)

Khwankamon Khoonpitak (SKRU, Thailand)

Chawanrat Srinounpan (NSTRU, Thailand)

Thitipong Kreuhong (SRU, Thailand)

Wipawan Chaoum Pensuksan (SRU, Thailand)

Wilaiwan Kaewtathip (YRU, Thailand)

Suthum Chumpromyot (RUTS, Thailand)

Sutut Hemtanon (BCN.NAKHON, Thailand)

General Co-Chair

Suthida Rattanaburi (PKRU, Thailand)

Thanadon Mankong (IEEE BTS Thailand Chapter)

Organizing-Chairs

Decha Seeduka (PKRU, Thailand)

Porpattama Hammachukiattikul (PKRU, Thailand)

International Advisory Committee (IAC)

Yoshikazu Miyanaka (Hokkaido University, Japan)

Takao Onoye (Osaka University, Japan)

Kazuhiko Hamamoto (Tokai University, Japan)

Kyung Sup Kwak (Inha University, South Korea)

Dusit Niyato (Nanyang Technological University, Singapore)

Tadashi Ariga (Tokai University, Japan)

Tomotaka Homae (National Institute of Technology, Toyama College, Japan)

Somsanouk Pathoumvanh (NUOL, Lao PDR)

Satoru Seto (National Institute of Technology, Ishikawa College, Japan) Kuniaki

Yajima (National Institute of Technology, Sendai College, Japan) Phonekeo

Chanthamaly (NUOL, Lao PDR)

Sengpasong Phrakonekham (NUOL, Lao PDR)

Eryk Dutkiewicz (University of Technology Sydney, Australia)

Myo Myint Maw (Mandalay Technological University, Myanmar)

ICEAST Steering Committee

Sathaporn Promwong (IEEE BTS Thailand Chapter and KMITL, Thailand)

Wiboon Promphanich (KMITL, Thailand)

Chanin Bunaksananusorn (KMITL, Thailand)

Norasage Pattanadech (KMITL, Thailand)

Putsadee Pornphol (PKRU, Thailand)

Myint Thein (Yangon Technology University, Myanmar)

Sint Soe (Mandalay Technology University, Myanmar)

Technical Program Chairs

Rachen Kanahna (PBRU, Thailand)

Thanadol Tiengthong (IEEE BTS Thailand Chapter)

Sukanya Vongtanaboon (PKRU, Thailand)

Suthida Rattanaburi (PKRU, Thailand)

Aroonsri Wongpatikarn (PKRU, Thailand)

Sanchai Yodmanee (PKRU, Thailand)

Akarachai Inthanil (PKRU, Thailand)

Vadivel Rajarathinam (PKRU, Thailand)

Wimonnat Sukpol (PKRU, Thailand)

Technical Committee

Pichaya Supanakoon (KMITL, Thailand)

Chayanit Luevanich (PKRU, Thailand)

Sukanya Vongtanaboon (PKRU, Thailand)

Sakchai Phethchuai (PKRU, Thailand)

Suthida Rattanaburi (PKRU, Thailand)

Saithan Thongphrom (PKRU, Thailand)

Nitiya Sangkhanan (PKRU, Thailand)

Zongkiat Pavadee (PKRU, Thailand)

Aroonsri Wongpatikarn (PKRU, Thailand)

Siwaphong Thongjua (PKRU, Thailand)

Anongnat Painupong (PKRU, Thailand)

Urairat Makchan (PKRU, Thailand)

Hanphon Mitwong (PKRU, Thailand)
Jaruan Promngum (PKRU, Thailand)
Sopa Choopeng (PKRU, Thailand)
Preeyanuch Thongpoo (PKRU, Thailand)
Sanchai Yotmanee (PKRU, Thailand)
Prapaipim Surachetkomson (PKRU, Thailand)
Rattiya Sungchasit (PKRU, Thailand)
Natthaporn Rattanapan (PKRU, Thailand)
Akarachai Inthanil (PKRU, Thailand)
Nata Anisong (PKRU, Thailand)
Phuripong Meksuwan (PKRU, Thailand)
Atipan Saimmai (PKRU, Thailand)
Chaline Thangmanee (PKRU, Thailand)
vadivel Rajarathinam (PKRU, Thailand)
Pradchamas Lanchanon (PKRU, Thailand)
Sineenart Puangmanee (PKRU, Thailand)
Somsak Limwongsakorn (PKRU, Thailand)
Tidarat Kumlom (PKRU, Thailand)
Sureeporn Kangsanant (SKRU, Thailand)
Purintorn Chanlert (SKRU, Thailand)
Paweena Dikit (SKRU, Thailand)
Pawika Mahasawat (SKRU, Thailand)
Chawanrat Srinounpan (NSTRU, Thailand)
Supaporn Sutin (NSTRU, Thailand)
Suriya Chankaew (NSTRU, Thailand)
Kanitta Keeratipattarakarn (NSTRU, Thailand)
Walaiporn Somkhang (NSTRU, Thailand)
Rattayagon Thaipun (NSTRU, Thailand)
Kritaphat Songsri-in (NSTRU, Thailand)
Patompong Chabplan (NSTRU, Thailand)
Wipada Muninnoppamad (YRU, Thailand)
Maytiya Muadchim (YRU, Thailand)
Jeerawoot Muninnoppamas (YRU, Thailand)
Ismaae Latekeh (YRU, Thailand)
Wilaiwan Kaewtathip (YRU, Thailand)
Eleeyah Saniso (YRU, Thailand)
Hatsalinda Binma-ae (YRU, Thailand)
Jariyaporn Masawat (YRU, Thailand)

Romsan Madmanang (YRU, Thailand)
Narumol Phantaweesub (YRU, Thailand)
Rachada Boonkaew (YRU, Thailand)
Piriya Prunglerdbuathong (YRU, Thailand)
Issariyaporn Damrongrak (YRU, Thailand)
Warunee Hajimasalaeh (YRU, Thailand)
Sasithorn Pangsuban (YRU, Thailand)
Muneeroh Phadung (YRU, Thailand)
Fudailah Duemong (YRU, Thailand)
Zubaidah Hajiwangoh (YRU, Thailand)
Sunee Kraonual (YRU, Thailand)
Wipawan Chaoum Pensuksan (SRU, Thailand)
Wireeporn Chaisetsampun (SRU, Thailand)
Kamolchanok Thongied (SRU, Thailand)
Nutchath Wichit (SRU, Thailand)
Aranya Rakhab (SRU, Thailand)
Sadakan Eamchanprathip (SRU, Thailand)
Sureeporn Chumdaeng (SRU, Thailand)
Praditporn Pongtriang (SRU, Thailand)

Special Session Chairs

Norasage Pattanadech (KMITL, Thailand)
Nachanant Chitanont (KMITL, Thailand)

Publication Chair

Nattapan Suwansukho (IEEE BTS Thailand Chapter)
Bhurisub Dejjipatpracha (PKRU, Thailand)
Chayapol Khamyod (MFU, Thailand)

Publicity/Public Relation Chairs

Bhurisub Dejjipatpracha (PKRU, Thailand)
Jirapat Sangthong (MUT, Thailand)
Wipassorn Vinicchayakul (CATC, Thailand)
Rathachai Chawuthai (KMITL, Thailand)

Financial Chair

Wiboon Promphanich (KMITL, Thailand)

Vidhya Rugpong (IEEE, Thailand)

Financial Committee

Porpattama Hammachukiattikul (PKRU, Thailand)

Pawalee Srisuksomwong (PKRU, Thailand)

Sirinya Chansaksoong (PKRU, Thailand)

Churirat Uaongpluksin (PKRU, Thailand)

Wannadee Sawatdirak (PKRU, Thailand)

Nareerat Banjongkarn (PKRU, Thailand)

Registration Chair

Sanit Teawchim (KMITL, Thailand)

Sponsor & Exhibition Chair

Srangrath Hattawong (InspireCom, Thailand)

Bundit Ruckveratham (MCOT, Thailand)

Ofer Nagar (EDAO, ISAREL)

Thunya Bunrongruang (Good Integration, Thailand)

Vongkeo Kingsakda (Lao Tel, Lao PDR)

Sponsor & Exhibition Committee

Rangsan Ponsamak (PKRU, Thailand)

Prasert Jariyalrpong (PKRU, Thailand)

Weerawat Intaratat (PKRU, Thailand)

Porpattama Hammachukiattikul (PKRU, Thailand)

Pawalee Srisuksomwong (PKRU, Thailand)

Sirinya Chansaksoong (PKRU, Thailand)

Churirat Uaongpluksin (PKRU, Thailand)

Sukanya Vongtanaboon (PKRU, Thailand)

Suthida Rattanaburi (PKRU, Thailand)

Aroonsri Wongpatikarn (PKRU, Thailand)

Sanchai Yodmanee (PKRU, Thailand)

Akarachai Inthanil (PKRU, Thailand)

Chanathinat Chaiyapoo (PKRU, Thailand)

Wimonnat Sukpol (PKRU, Thailand)

Local Arrangements & Hospitality Committee Chair

Decha Seeduka (PKRU, Thailand)

Souvenirs Committee

Khan Payungphan (PKRU, Thailand)

Chanathinat Chaiyapoo (PKRU, Thailand)

Wimonnat Sukpol (PKRU, Thailand)

General Secretary Chair

Chanin Bunaksananusorn (KMITL, Thailand)

General Secretary

Wannadee Sawatdirak (PKRU, Thailand)

Onanong Nuansri (PKRU, Thailand)

Oithip Chaithong (PKRU, Thailand)

Tiratorn Ketsattaban (PKRU, Thailand)

Nareerat Banjongkarn (PKRU, Thailand)

Thidawan Pankaew (PKRU, Thailand)

Chirawan Lenthass (PKRU, Thailand)

kanokporn tangsabpaiboon (PKRU, Thailand)

Siri Jarumjai (PKRU, Thailand)

Pahol Rongkul (PKRU, Thailand)

ความเครียดและพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ต

Stress and Entertainment Venue Visiting Behavior Among Undergraduate Students at a University in Phuket Province

Charinya Khanawang¹
Phuket Rajabhat University
Phuket, Thailand
Ammyjarinya@gmail.com

Supaporn khayaikaeo²
Phuket Rajabhat University
Phuket, Thailand
Supaporn26253@gmail.com

Atitaya Jitjamnong³
Phuket Rajabhat University
Phuket, Thailand
Atitaya.j@pkru.ac.th

Abstract

This study is a survey research aimed to examine stress levels, entertainment venue visiting behaviors, and compare these behaviors across different stress levels among undergraduate students at a university in Phuket Province. The sample group consisted of 400 undergraduate students from first to fourth year, proportionately calculated and selected through accidental sampling to ensure optimal representation. A questionnaire was used as the data collection tool, with reliability tested using Cronbach's alpha coefficient, yielding a reliability value of 0.95. Data were analyzed using descriptive statistics, including percentage, frequency, mean, standard deviation, and one-way ANOVA.

The findings revealed that the majority of the participants experienced severe stress, accounting for 56.50%, and exhibited a high level of entertainment venue visiting behaviors at 45.50%. The participants reported feeling stress relief after visiting entertainment venues. It was found that participants with different stress levels displayed significantly different entertainment venue visiting behaviors at the 0.05 statistical significance level. Students with severe stress levels were more likely to visit entertainment venues than those with lower stress levels. Therefore, parents, educators, and related parties should provide guidance on stress management and

systematic care to help reduce stress and promote the mental well-being of students.

Keywords: Stress, Entertainment venue visiting behavior

บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมือง ด้านสิ่งแวดล้อม ค่านิยม และวัฒนธรรม ส่งผลทำให้การใช้ชีวิต การเรียน การทำงานของแต่ละบุคคลมีความเร่งรีบมากขึ้น ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ อาจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น หากวัยรุ่นมีความเครียดสะสมในระดับที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อทางด้านลบต่อปัญหาสุขภาพกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลัง ใจสั่น และส่งผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก วิตกกังวล เศร้าหมอง ไม่มีสมาธิ รวมทั้งทางพฤติกรรม ได้แก่ ใจเสีย ขี้โมโห ใฝ่ฝันหรือดื่มสุรามากขึ้น ขวนขวาย มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ มีปัญหาเรื่องการสื่อสารเสพติด หากวัยรุ่นมีภาวะเครียดรุนแรงมากยิ่งขึ้น อาจถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ นำมาซึ่งความสูญเสียเป็นอย่างมาก (กรมสุขภาพจิต, 2563)

ปัจจุบันสถานการณ์ภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจของ Mental Health Check In พบว่า วัยรุ่นมี

แนวโน้มความเครียดสูงขึ้นมาก โดยระดับความเครียดในรอบเดือนมีนาคม 2565 ที่ผ่านมา สูงกว่าในกลุ่มวัยทำงานถึง 4 เท่า ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความเครียด นอกจากปัญหาในเรื่องความรัก ยังมีเรื่องการเรียนรู้ ค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการใช้เวลากับสิ่งที่เด็กสนใจ แต่ถูกตำหนิ เพราะเหมือนหมกหมุ่นในสายตาผู้ใหญ่ (กรมสุขภาพจิต, 2565) ทั้งนี้การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยความเครียดของเยาวชนรุ่นใหม่ อายุ 15-24 ปี และ 19-22 ปี จากแบบสำรวจเยาวชนของ คิด ฟอร์ คิดส์ ในปี 2022 จำนวน 19,034 ตัวอย่างพบว่า การศึกษาและการทำงานเป็นสาเหตุอันดับแรกที่ทำให้เกิดความเครียด ร้อยละ 38.4 และร้อยละ 60.9 ตามลำดับ (ศูนย์ความรู้นโยบายเด็กและครอบครัว, 2565) ซึ่งนักศึกษาต้องเผชิญกับความตึงเครียดทางจิตใจรวมกับการได้รับอิสระมากขึ้นจึงหาทางออกด้วยการพักผ่อนหย่อนใจ คลายเครียดด้วยวิธีต่างๆ โดยสถานที่ที่นิยมไปท่องเที่ยว คือ การท่องเที่ยวในยามวิกาลตามสถานบันเทิงต่าง ๆ นักศึกษามีพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงที่ต่างไปจากเดิมเมื่อเทียบกับในช่วงมัธยม ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงกลางคืนของนักศึกษา คือ มูลเหตุจูงใจทางอารมณ์ด้านความเครียด (ณัชชา มณีวงศ์, 2550, อ้างถึงใน จิราภา สีเทา, 2564, น.2) โดยความเครียดเป็นภาวะที่แสดงออกมา เมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม สังคม ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากจิตใจ รวมถึงสภาพร่างกาย (กรมสุขภาพจิต, 2563)

สถานบันเทิงเป็นสถานที่บริการที่กลุ่มวัยรุ่น นักเรียน นักศึกษามักจะไปเที่ยวโดยเฉพาะในเวลากลางคืน เพื่อพบปะสังสรรค์ พักผ่อนจิตใจหรือคลายเครียดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในช่วงวันหยุดและเทศกาล ซึ่งมีการให้ความบันเทิงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น มีนักร้อง ดนตรี แสง สี มุมนั่งเล่น เวทีสำหรับเต้นรำต่าง ๆ พร้อมกับการจำหน่ายเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ อาหาร ของมีนเมาอื่น ๆ (สุภาภรณ์ อหันทะ, 2551, น. 2 อ้างถึงใน จิราภา สีเทา, 2565, น.1-2) จากการศึกษาปัจจัยการเลือกใช้บริการสถานบันเทิงของผู้บริโภคในเขตอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์พบว่า ส่วนใหญ่ผู้เข้าใช้บริการสถานบันเทิงเป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 20-25 ปี เที่ยวสถานบันเทิงเฉลี่ย 1-2 ครั้งต่อเดือน และนิยมเที่ยวในวันหยุดสุดสัปดาห์ (อรอุรา ครุฑมณี, 2564) ทั้งนี้การจัดตั้งสถานบันเทิงได้รับการอนุญาต ให้จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ. 2509 โดยมีกฎหมายที่ควบคุมการจัดตั้ง คือ การห้ามมิให้ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์เข้าไปใช้บริการ มีการกำหนดให้ปิดและเปิดตามเวลาที่กำหนด การขจัดมิให้มียาเสพติด แต่ในปัจจุบันสถานบันเทิงบางแห่งไม่ปฏิบัติตามที่กฎหมายกำหนด เช่น อนุญาตให้วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี เข้าไปใช้บริการ เปิดทำการเกินช่วงเวลาที่กำหนด มีการจัดตั้งสถานบริการไม่เป็นไปตามข้อกำหนด คือมีการจัดตั้งสถานบริการเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังอยู่ใกล้สถานศึกษาซึ่งอาจทำให้นักเรียน นักศึกษาเกิดความสนใจและมีความรู้สึกลอยล้า

ลองถึงขั้นเข้าไปใช้บริการโดยไม่ได้นำเงินถึงผลกระทบที่ตามมา (มติชนออนไลน์, 2566)

จังหวัดภูเก็ตเป็นแหล่งพักผ่อนชื่อดังของไทยที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลกและมีสถานที่ท่องเที่ยวมากมายจำนวนมาก สถานบันเทิงในจังหวัดภูเก็ตมีสถานประกอบการผับบาร์อยู่ 4 โซน ได้แก่ โซนที่ 1 ตำบล กระรน จำนวน 15 ร้าน โซนที่ 2 วงเวียนม้าน้ำ จำนวน 1 ร้าน โซนที่ 3 ที่บริเวณตลิ่งชัน ถนนกระ จำนวน 2 ร้าน และโซนที่ 4 ซอยตาเอียด ตำบลฉลอง จำนวน 7 ร้าน และบางร้านยังไม่ได้รับอนุญาตถูกต้อง นอกนั้นมีสถานบริการที่อยู่ในโรงแรม 12 ร้าน และอยู่นอกเขตโซนนิ่งที่ตั้งมาก่อนปี 2547 อีก 5 ร้าน (มติชนออนไลน์, 2566) จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียดและระดับพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ต เนื่องจากนักศึกษายังอยู่ในวัยของการศึกษาหาความรู้ และถือว่าเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคม ประเทศในอนาคต ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้จะเสนอผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหา เพื่อให้ปัญหาเหล่านี้ลดลง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษาตามระดับความเครียด

ระเบียบวิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive study)

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2567 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 6,985 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2567 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยได้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างถึงใน Natthakon M., 14 ก.ย 2566) ยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 5 ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และกำหนด ให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.5 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 364 คน เพื่อป้องกันความ ผิดพลาดจากการตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลเพิ่มขึ้น ร้อยละ 10 ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มแบบสะดวก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามประกอบด้วยคำถามจำนวน 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา คณะ ชั้นปีที่ศึกษาอยู่ เกรดเฉลี่ยสะสม สถานภาพ อาชีพเสริม รายได้ที่ได้รับต่อเดือน โรคประจำตัว การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ระยะเวลาเฉลี่ยในการนอนหลับแต่ละวันและการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นข้อคำถามให้เลือกตอบและเติมคำ จำนวน 14 ข้อ

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียด ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST) ของกรมสุขภาพจิต (2557) โดยลักษณะแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ รู้สึกเครียดมากที่สุด (5) รู้สึกเครียดมาก รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียด เล็กน้อยและไม่รู้สึกเครียดเลย (1) เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด ผลของความเครียด พฤติกรรม และสุขภาพ จำนวน 20 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความเครียด ให้คะแนน ดังนี้ รู้สึกเครียดมากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน รู้สึกเครียดมาก ให้คะแนน 4 คะแนน รู้สึกเครียดปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน รู้สึกเครียดเล็กน้อย ให้คะแนน 2 คะแนน ไม่รู้สึกเครียด ให้คะแนน 1 คะแนน โดยมีแบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 23	หมายถึง มีความเครียดน้อย
คะแนน 24 – 41	หมายถึง มีความเครียดปานกลาง
คะแนน 42 – 61	หมายถึง มีความเครียดสูง
คะแนน 62 ขึ้นไป	หมายถึง มีความเครียดรุนแรง

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิง ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของจิราภา สีเทา (2564) ประกอบการเตรียมตัวเพื่อไปสถานบันเทิง ประกอบด้วย การนัดหมาย การเลือกสถานที่ การแต่งตัว และการกระทำขณะอยู่ในสถานบันเทิงแห่งนั้น จนสิ้นสุดการเที่ยวสถานบันเทิง ประกอบด้วย เดินร่า ฟังเพลง ต้มเครื่องดื่ม รับประทานอาหาร พบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือบุคคลอื่น รวมไปถึงช่วงวันเวลาที่ใช้ไปกับการเที่ยวสถานบันเทิง จำนวนครั้งที่เที่ยวในแต่ละสัปดาห์/เดือน มีลักษณะเป็นข้อคำถามให้เลือกตอบ จำนวน 24 ข้อ และเติมคำตอบจำนวน 6 ข้อ รวมเป็น 30 ข้อ โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท (Likert Scale Type) แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยครั้ง นานๆครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลย ข้อคำถามเชิงบวกให้คะแนน 5, 4, 3, 2, 1 และข้อคำถามเชิงลบ ให้ 1, 2, 3, 4, 5 ตามลำดับ การแปลผลระดับของพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิง ดังนี้

คะแนน 3.68 - 5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงในระดับมาก

คะแนน 2.34 - 3.67 หมายถึง มีพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงในระดับปานกลาง

คะแนน 1.00 - 2.33 หมายถึง มีพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงในระดับน้อย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม

กับวัตถุประสงค์ (IOC) ของแบบสอบถามพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงเท่ากับ 0.84 และทดลองใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 30 คน ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดทำหนังสือถึงมหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. หลังจากได้รับความอนุเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมให้ข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามกระดาษ ดำเนินการแจกแบบสอบถามตามสถานที่ต่างๆในมหาวิทยาลัยและแบบสอบถามออนไลน์สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่สะดวกให้ข้อมูลผ่านระบบออนไลน์

3. หลังเสร็จสิ้นกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำการตรวจสอบและบันทึกข้อมูลเข้าสู่โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ระดับความเครียด พฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิง วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา ตามระดับความเครียด โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 53.00 เพศชาย จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 และเพศทางเลือก จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุโดยเฉลี่ยเท่ากับ 20.77 ปี (S.D.= 1.14) นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด จำนวน 326 คน คิดเป็นร้อยละ 81.50 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 37.00 มีเกรดเฉลี่ยสะสมในช่วง 2.50 – 3.00 จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานะโสด จำนวน 395 คน คิดเป็นร้อยละ 98.75 ไม่ประกอบอาชีพเสริม จำนวน 336 คน คิดเป็นร้อยละ 84.00 สำหรับกลุ่มที่ประกอบอาชีพเสริม พบว่า ประกอบอาชีพค้าขายมากที่สุด จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 กลุ่มตัวอย่างมีรายได้เฉลี่ยเท่ากับ 7,844.83 บาท (S.D.= 3,499.64)

ข้อมูลทั่วไปด้านสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 392 คน คิดเป็นร้อยละ 98.00 สำหรับกลุ่มที่มีโรคประจำตัว พบว่า ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มแอลกอฮอล์นานๆครั้ง (1-2 ครั้ง/เดือน) จำนวน 285 คน คิดเป็นร้อยละ 71.25 รองลงมา คือ ไม่เคยดื่ม จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และดื่มเป็นประจำ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 ซึ่งในกลุ่มที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำนั้น มีความถี่ในการดื่ม จำนวน 1 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 78.57 ด้านการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า/ยาสูบของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ จำนวน 353

คน คิดเป็นร้อยละ 88.25 สำหรับกลุ่มที่สูบบุหรี่ ส่วนใหญ่สูบบุหรี่ จำนวน 1 – 4 มวนต่อวัน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 51.35 สูบบุหรี่มวนแรก ภายหลังจากตื่นนอนแล้วมากกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 62.16 กลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาเฉลี่ยในการนอนหลับเท่ากับ 7.43 ชั่วโมง (S.D.= 1.47) ด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 45.25

2. ข้อมูลระดับความเครียด

ผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 56.50 รองลงมา คือ ระดับสูง จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 และระดับปานกลาง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเครียด (n=400)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	6.150	2.050	4.958	.002
ภายในกลุ่ม	396	163.728	.413		
รวม	399	169.877			

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความเครียดน้อย	0 - 23	2	0.50
มีความเครียดปานกลาง	24 - 41	44	11.00
มีความเครียดสูง	42 - 61	129	32.25
มีความเครียดระดับรุนแรง	61 ขึ้นไป	225	56.25
รวม		400	100.00

3. ข้อมูลพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักไปเที่ยวเป็นประจำในวันเสาร์ ร้อยละ 48.75 กลุ่มตัวอย่างเลือกเที่ยวคาเฟ่มากที่สุด ร้อยละ 98.50 โดยส่วนใหญ่เที่ยวสถานบันเทิง จำนวน 0 - 5 ครั้งต่อเดือน ร้อยละ 83.25 ใน 1 สัปดาห์เที่ยวสถานบันเทิง จำนวน 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 91.00 และใช้เวลาในการเที่ยวสถานบันเทิงแต่ละครั้งเฉลี่ย 4.19 ชั่วโมง (S.D.= 1.29) กลุ่มตัวอย่างมักไปเที่ยวสถานบันเทิงกับเพื่อนสนิทเพศเดียวกัน ร้อยละ 94.75 โดยกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 87.50 จ่ายค่าเที่ยวสถานบันเทิง โดยใช้เงินเดือนประจำที่ได้จากผู้ปกครอง ซึ่งค่าใช้จ่ายแต่ละครั้ง เฉลี่ย 509.24 ปี (S.D.= 395.02)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงโดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงอยู่ในระดับมาก จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 44.75 และระดับน้อย จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.75 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของกลุ่มตัวอย่าง (n=400)

ระดับพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิง	ช่วงคะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับน้อย	1.00 - 2.33	39	9.75

ระดับปานกลาง	2.34 - 3.67	179	44.75
ระดับมาก	3.68 - 5.00	182	45.50
รวม		400	100.00

เมื่อจำแนกพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างรู้สึกผ่อนคลายความเครียดหลังจากไปเที่ยวสถานบันเทิง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.26 (S.D. = 1.10) รองลงมาคือ จะแต่งกายให้ดูดีที่สุดเพื่อไปเที่ยวสถานบันเทิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 (S.D. = 1.08) และใช้เวลาในการพูดคุย พบปะกับเพื่อนฝูง ขณะอยู่ในสถานบันเทิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 (S.D. = 1.08) สำหรับข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ไปถึงสถานบันเทิง ตั้งแต่สถานบันเทิงเปิดทำการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 (S.D. = 1.00)

4. ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา จำแนกตามระดับความเครียด

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา จำแนกตามระดับความเครียด

$P < 0.05$

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ พบว่า นักศึกษาที่มีระดับความเครียดต่างกัน มีพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธี Games-Howell

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา จำแนกตามระดับความเครียด

ระดับความเครียด	$\bar{X}$	เครียดน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดสูง	เครียดรุนแรง
		1.50	2.32	2.22	2.45
เครียดน้อย	1.50		-.181	-.717	-.953*
เครียดปานกลาง	2.32			.101	-.135
เครียดสูง	2.22				-.236*
เครียดรุนแรง	2.45				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา จำแนกตามระดับความเครียด พบว่า นักศึกษาที่มีระดับความเครียดต่างกัน มีพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาในกลุ่มที่มีระดับความเครียดรุนแรง มีพฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงมากกว่า ผู้ที่มีระดับความเครียดต่ำกว่า

อภิปรายผลการวิจัย

1.ระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ต พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง ร้อยละ 56.50 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของจิราภา สีเทา (2564) ที่พบว่า นักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง ซึ่งอาจสะท้อนถึงความกดดันที่เกิดจากการเรียน การดำเนินชีวิต หรือปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และการวิจัยในครั้งนี้ยังพบว่า นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 29.50 และปานกลาง ร้อยละ 11.00 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัญหาความเครียดในกลุ่มตัวอย่างมีความหลากหลาย ทั้งนี้ การมีนักศึกษาอยู่ในระดับความเครียดสูงและรุนแรงเป็นจำนวนมาก ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการวางแผนและพัฒนาโปรแกรมการช่วยเหลือ เช่น การให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมผ่อนคลาย และการส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตนักศึกษาให้เหมาะสม

2.พฤติกรรมกาเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ต พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกาเที่ยวสถานบันเทิงอยู่ในระดับสูง ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของจิราภา สีเทา (2564) ที่พบว่า นักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมกาเที่ยวสถานบันเทิงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจอธิบายได้จากลักษณะเฉพาะของจังหวัดภูเก็ตที่เป็นเมืองท่องเที่ยวระดับนานาชาติ ภูเก็ตมีสถานบันเทิงที่ดึงดูด ทำให้ผู้คนรู้สึกสนใจและเต็มใจใช้เวลาท่องเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืน อีกทั้งเศรษฐกิจที่พึ่งพาการท่องเที่ยวทำให้เกิดมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นเมืองที่เน้นการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันมากกว่า และในการวิจัยครั้งนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่มักเลือกเที่ยวในวันเสาร์-วันอาทิตย์ หรือวันอาทิตย์ นิยมไปเที่ยวที่คาเฟ่มากที่สุด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ให้นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอรอุรา ครุฑมณี (2564) ที่พบว่า วันที่นิยมใช้บริการสถานบันเทิงส่วนใหญ่คือ วันหยุดสุดสัปดาห์ วันเสาร์-วันอาทิตย์ นอกจากนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการเที่ยวสถานบันเทิงต่อครั้งไม่เกิน 1,000 บาท และมักไปเที่ยวกับเพื่อนสนิทเพศเดียวกัน สะท้อนให้เห็นว่าการเที่ยวสถานบันเทิงในกลุ่มนี้ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่การใช้จ่ายสูง แต่เน้นไปที่การผ่อนคลายและการพบปะเพื่อนฝูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของพันธ์ทิพย์ พระโคตร (2557, น. 51, อ้างถึงใน จิราภา สีเทา, 2564, น. 15) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ที่เคยไปเที่ยวสถานบันเทิง เนื่องจากต้องการผ่อนคลาย และมักชวนเพื่อนไปเที่ยวสถานบันเทิงด้วย

3.การเปรียบเทียบระดับความเครียดกับพฤติกรรมกาเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ต พบว่า นักศึกษาที่มีระดับความเครียดต่างกัน มีพฤติกรรมกาเที่ยวสถานบันเทิงแตกต่างกัน โดยกลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง มักมีพฤติกรรมกาเที่ยวสถานบันเทิงสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียดระดับต่ำกว่า ซึ่งสะท้อนถึงการใช้การเที่ยวสถานบันเทิงเป็นวิธีการหนึ่งในการคลายเครียดของนักศึกษา อย่างไรก็ตาม นักศึกษาที่มีระดับความเครียดต่ำกว่ามักจะมีพฤติกรรมกาเที่ยวสถานบันเทิงน้อยกว่า ซึ่งอาจแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีวิธีการจัดการกับความเครียดในรูปแบบอื่นที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยการเที่ยวสถานบันเทิง จากการวิเคราะห์นี้ สามารถสรุปได้ว่าความเครียดมี

ผลต่อพฤติกรรมกาเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา โดยกลุ่มที่มีความเครียดสูงมักจะเที่ยวสถานบันเทิงเพื่อคลายเครียดมากกว่ากลุ่มที่มีความเครียดต่ำ

ข้อเสนอแนะ

1. สถาบันการศึกษาควรให้คำแนะนำแนวทางจัดการและดูแลอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษา เช่น จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาโดยมีนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตประจำมหาวิทยาลัย พร้อมให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางอารมณ์ หรือเสนอแนะให้นักศึกษาเข้ารับการปรึกษาทางจิตวิทยาเป็นรายบุคคล เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของความเครียดและหาแนวทางจัดการ

2. ผู้ปกครอง อาจารย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรแนะนำในการเที่ยวสถานบันเทิงที่เหมาะสมและปลอดภัย เช่น ควรเลือกสถานบันเทิงที่ไม่แออัดแออัด การก่อเหตุอาชญากรรม โดยตรวจสอบสภาพแวดล้อมก่อนเข้าไปในสถานบันเทิงนั้นๆ และควรตระหนักสภาพร่างกาย จิตใจของตนเอง หากมีความเครียดควรจัดการความเครียดด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น กายออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมหรือการอบรมเพื่อพัฒนาทักษะใหม่ๆ การพูดคุยหรือปรึกษาผู้อื่นหรือหลีกเลี่ยงการเที่ยวสถานบันเทิงบ่อยเกินไปเพื่อรักษาสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการสนทนากลุ่มเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับมุมมองของนักศึกษาในการจัดการความเครียด และเหตุผลที่นักศึกษาเลือกใช้บริการกาเที่ยวสถานบันเทิงเพื่อผ่อนคลายความเครียด

2. เน้นการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบด้านสุขภาพ ด้านความปลอดภัย และด้านความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเที่ยวสถานบันเทิง เช่น ปัญหาสุขภาพหรือความปลอดภัย ให้ข้อมูลป้องกันแก่นักศึกษา

3. ควรเพิ่มตัวแปรปัจจัยอื่นๆ เช่น ปัจจัยทางครอบครัว เศรษฐกิจ การสนับสนุนทางสังคมหรือสุขภาพจิต เพื่อศึกษาว่าปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์อย่างไรกับพฤติกรรมกาเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กิตติศักดิ์ แก้วทาวงค์ และคณะ. (2565). พฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงกลางคืนของนักศึกษา สาขาสังคมศึกษาชั้นปีที่ 4 <https://online.anyflip.com/wranf/jcui/mobile/index.html>
- คณะทำงานจัดทำรายงานสุขภาพคนไทยเรื่องพิเศษ. (2567). เพราะเป็นเด็กจึงเจ็บปวด? เมื่อความเครียดไม่เลือกช่วงวัย. สุขภาพคนไทย. สืบค้นจาก www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=257

จิราภา สีเทา. (2564). อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความเครียด กับพฤติกรรม
การเที่ยวสถานบันเทิง ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน
กรุงเทพมหานคร (โครงการพิเศษโครงการพิเศษทางจิตวิทยา 2).
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. สืบค้นจาก <https://psy.kbu.ac.th/wp-content/uploads/2022/09/64-61>

นิตยาพร ทองเพชร และคณะ. (2563). 4 ระดับความเครียด กับ 5 เทคนิค
สร้างความสมดุลตามสูตร R E L A X. กรมสุขภาพจิต. สืบค้นจาก
<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30438>

นิตยาพร ทองเพชร และคณะ. (2563). กรมสุขภาพจิตเผยวัยรุ่นไทยปรึกษา
“ปัญหาเครียด” มากสุด แนะนำเทคนิคจัดการความเครียด.
กรมสุขภาพจิต. สืบค้นจาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188>

นิตยาพร ทองเพชร และคณะ. (2563). ผ่า 4 กลุ่มความเครียดที่กระทบ
สุขภาพ เครียดแบบเราจัดอยู่กลุ่มไหน?. กรมสุขภาพจิต. สืบค้นจาก
<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30321>

ปาลิตา ปัญญาเสน และคณะ. (2562). พฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงและ
ความเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏ
กำแพงเพชร. สืบค้นจาก <https://search.app/SBNkLFkZL9kwYsvh>

มติชน. (2566). หนูน 4 โชนนึ่งผับบาร์ดี 4 ในเขตเมืองภูเก็ต แต่ห่วงความ
ปลอดภัย. มติชน. สืบค้นจาก <https://www.matichon.co.th/region>

ปานิก เวียงชัย. (2558). การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด.
สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. สืบค้นจาก
<http://biology.ipst.ac.th/?p=2767>

วิศรุต วุฒิธรรม.(2561). พฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงในพื้นที่อำเภอหัว
หินจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. สืบค้นจาก
<https://search.app/bREd1XeVnKtzKoWh8>

ศูนย์ความรู้นโยบายเด็กและครอบครัว. (2565). เด็กและเยาวชนเครียดและ
มีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น. สืบค้นจาก <https://kidforkids.org/child-and-family-situation-report-2022/mental-health/>

สมภาพ จันทร์เงิน. (2558). พฤติกรรมการเที่ยวสถานบันเทิงกลางคืนของ
นักศึกษานิเทศศาสตร์ในจังหวัดชลบุรี. สืบค้นจาก
<https://search.app/NsBRkvvqDzA4a7F57>

แสงนภา บาร์มี และคณะ. (2566). การศึกษาระดับความเครียดและ
แนวทางจัดการกับความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ที่เข้ารับการ
รักษาแผนกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา
นครินทร์. สืบค้นจาก <https://he02.tci-thaijo.org/>

ฤทธิไกร ไชยงาม.(2562).มาตรวัดเจตคติแบบลิเคิร์ต(Likert rating scales).
สืบค้นจาก<https://search.app/AfpFWsu8GPQmgDpKA>

อรอุรา ครุฑมณี. (2564). ปัจจัยการเลือกใช้บริการสถานบันเทิงของผู้บริโภค
ในเขตอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สืบค้นจาก
<http://58.181.147.25/ojsjournal/index.php/miniconference/article/view/4210>

Fuad, M. D. F., Al-Zurfi, B. M. N., AbdulQader, M. A., Abu Bakar, M.
F., Elnajeh, M., & Abdullah, M. R. (2015). *Prevalence and risk
factors of stress, anxiety and depression among medical*

*students of a private medical university in Malaysia in
2015. Education in Medicine Journal, 7 (2), 62-70.*
<https://doi.org/10.5959/eimj.v7i2.362>