

ความเครียด และพฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง Stress and Coping Behaviors among Students in a Private Higher Education Institutions.

(Received: November 21,2025 ; Revised: December 1,2025 ; Accepted: December 3,2025)

ก้านรงค์ อินต๊ะวงศ์¹ ภัทรภณ นิลสิงห์¹ อัมพร สัจจวีรวรรณ²

Klanarong Intawong¹ Pattarapon Nilsing¹ Amporn Sujjaveerawan²

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดของนักศึกษา และวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวน 115 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี 4 ด้าน ซึ่งมีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.92 ประกอบด้วยด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองทั้งหมด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายหาจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 62.6 เป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 42.6 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลาง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 77.4 ระดับความเครียดของนักศึกษา ภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 (S.D.=1.02) โดยด้านทักษะในการเรียน มีระดับความเครียดมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 (S.D.=0.05) และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีระดับความเครียดปานกลาง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 3.03 (S.D.=0.04) และการเผชิญปัญหาของนักศึกษา โดยรวมระดับของการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 (S.D.=0.90) โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาความเครียดด้านการเผชิญกับปัญหา คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 (S.D.=1.28) และนักศึกษาส่วนใหญ่เลือกวิธีเผชิญความเครียดโดยคิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา พยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่ทำได้

คำสำคัญ: ความเครียด, การเผชิญความเครียด, สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

Abstract

This survey research aimed to study the stress level, causes of stress among students, and coping strategies among students in private higher education institutions. The sample consisted of 115 regular undergraduate students studying at a private higher education institution in the academic year 2024. The research instruments were a general information questionnaire and a four-section undergraduate student stress questionnaire with a reliability value of 0.92, consisting of teaching management, study skills, learning environment, and peer relationships. The data were collected by self-administered questionnaires. Descriptive statistics were used to find percentages, means, and standard deviations.

The research results found that the majority of the sample were female, 72 people, accounting for 62.6 percent. 49 students, accounting for 42.6 percent, and 89 students, accounting for 77.4 percent, had a moderate family economic status. The overall stress level of the students was at a moderate level, with an average of 3.27 (S.D.=1.02). The study skills aspect had a high stress level, with the highest average of 3.64 (S.D.=0.05). The relationship with friends aspect had a moderate stress level, with the lowest average of 3.03 (S.D.=0.04). Overall, the students' stress level was high, with an average of 3.88 (S.D.=0.90). Most students used problem-solving

¹ คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

² คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น Corresponding Author's Email: amporn.sa@western.ac.th

techniques, with an average score of **4.32 (S.D.=1.28)**. Most students chose to cope with stress by thinking of various ways to solve problems and trying to control the situation as much as they could.

Keywords: Stress, Coping Behaviors, Private Higher Education Institutions

บทนำ

ความเครียด (Stress) เป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองหรือตอบโต้ต่อสิ่งที่มากระตุ้น หรือความกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก และ/หรือภายในที่มีผลต่อการดำรงชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจพร้อมกัน โดยอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อต่อต้านการคุกคามเหล่านั้น รวมถึงการแสดงออกเพื่อลดความเครียดให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และตลอดเวลา เมื่อมนุษย์เกิดความเครียดจากการรับสิ่งเร้าจะเกิดกลไกการหลั่งคอร์ติซอลฮอร์โมนไปกระตุ้นประสาทซิมพาเทติก กระตุ้นต่อมหมวกไตให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลินเพิ่มขึ้นในกระแสเลือดมากกว่าภาวะปกติ หากไม่สามารถจัดการได้ในระยะยาวก็จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาระบบหัวใจ และหลอดเลือด รวมถึงระบบประสาท¹ความเครียดที่เกิดขึ้นเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของปัจจัยทางชีววิทยา จิตใจ และสังคมสิ่งแวดล้อม (Bio-Psycho-Social Model) ทั้งนี้การประเมินความเครียดของบุคคลสามารถประเมินได้โดยวิธีที่หลากหลายในการตอบสนองต่อความเครียดที่เผชิญครอบคลุมทั้งการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และการจัดการกับความเครียดแบบให้ประโยชน์น้อย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็น การจัดการความเครียดแบบหลายมิติ (Multidimensional coping)² ความเครียด สามารถเกิดได้กับทุกเพศ ทุกวัย โดยที่สาเหตุของความเครียดแตกต่างกันไปตามแต่ละวัย และสถานการณ์ที่แต่ละคนเผชิญ โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว วัยรุ่นที่มีความเครียดสะสมในระดับที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อทางด้านลบต่อปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต

รวมทั้งทางพฤติกรรม หากวัยรุ่นมีภาวะเครียดรุนแรงมากยิ่งขึ้น อาจถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้าหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ นำมาซึ่งความสูญเสียเป็นอย่างมาก ปัจจุบันภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 พบว่ามีวัยรุ่นโทรเข้ามาขอรับบริการปรึกษามากถึง 10,000 สาย ซึ่งปัญหาความเครียด/วิตกกังวล ติดอันดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 51.36 อันดับที่ 2 ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และอันดับที่ 3 ซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 ตามลำดับ³

นักศึกษา ช่วงวัย 18-22 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่มีการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงด้านการคิด อารมณ์ จิตใจ และสังคมได้ซีกว่าการเจริญเติบโตด้านร่างกาย เป็นช่วงวัยที่ก่อให้เกิดการตัดสินใจหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ อีกทั้งเมื่อได้รับโอกาสเข้าศึกษาต่อในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา ต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับช่วงระหว่างวัยภายใต้กฎระเบียบ ข้อบังคับ สภาพแวดล้อมใหม่ การจัดการเรียนการสอนในรูปแบบไฮบริด ทั้งภาคบรรยาย และภาคปฏิบัติ ความซับซ้อนของการเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ การบริหารจัดการเวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย การเตรียมตัวสอบ ความรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น การเข้าร่วมกิจกรรมของสาขาวิชา คณะหรือสถาบัน ตลอดจนอาจสับสนในการวางบทบาทตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้าน รวมถึงการปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตจึงมีอิทธิพลทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ จึงเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด⁴ ทั้งนี้การที่นักศึกษามีระดับความเครียดเล็กน้อยถึงปานกลางจะสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากจะทำให้ นักศึกษามีความกระตือรือร้น ตั้งใจทำงาน และมีแรง

กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาตนเอง ในขณะที่เดียวกันถ้าความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลง ถ้านักศึกษาเกิดความเครียดในระหว่างศึกษา และไม่สามารถปรับตัวกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลงหรืออาจส่งผลให้ต้องออกจากการศึกษา กลางคันตลอดจนอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด⁵ หากนักศึกษาสามารถเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ความเครียด ก็จะทำให้สามารถลดความเครียด และปรับตัวกับการใช้ชีวิตจนถึงสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มักกล่าวถึงในบริบทของความเป็นเจ้าของ และการดำเนินโดยภาคเอกชน ภายใต้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ กำหนดให้สถาบันอุดมศึกษาเอกชนสามารถดำเนินการได้ 3 สถานะ คือมหาวิทยาลัย สถาบัน และวิทยาลัย ทั้งนี้การดำเนินการระยะแรกส่วนใหญ่ประสบปัญหาขาดแคลนอุปกรณ์การศึกษา อาคารสถานที่ รวมถึงอัตราส่วนอาจารย์ประจำต่อนักศึกษาต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และขาดแคลนอาจารย์ที่มีตำแหน่งด้านวิชาการ ตลอดจนการจัดการศึกษาซึ่งไม่ได้รับการสนับสนุนด้านเงิน และงบประมาณจากภาครัฐ ต้องอาศัยแหล่งเงินทุนจากภาคเอกชน ทั้งยังต้องจัดการศึกษาให้มีคุณภาพ และบรรลุมาตรฐานตามตัวบ่งชี้คุณภาพเช่นเดียวกับสถาบันอุดมศึกษาของรัฐทุกประการ⁶ จากที่กล่าวข้างต้นอาจไม่เอื้อต่อการพัฒนาประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของการศึกษา

ดังนั้น ทีมผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความเครียดในนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เพื่อทราบลักษณะข้อมูลเบื้องต้น และระดับความเครียดของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี เพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาทั้งในการจัดกระบวนการเรียนการสอน และการพัฒนานักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนให้เป็นผู้มีสุขภาพทางจิตใจที่สมบูรณ์ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่มีความซับซ้อนมากขึ้น และแก้ปัญหาด้านสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดของนักศึกษา และวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดตาก ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวน 115 คน จากคณะบริหารธุรกิจ คณะนิติศาสตร์และรัฐศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเอง

การศึกษานี้รวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนพฤศจิกายน-เดือนธันวาคม พ.ศ. 2567

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.92 โดยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัย ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว รายได้ต่อเดือน และแบบสอบถามความเครียดของนักศึกษา รวม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ รวมทั้งหมด 30 ข้อ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถาม ความเครียดของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คืออาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพยาบาลจิตเวช อาจารย์คณะสาธารณสุขที่เชี่ยวชาญการวิจัย และอาจารย์คณะสหเวชศาสตร์ด้านจิตวิทยาอุตสาหกรรม IOC = 0.85-1.00 แบบสอบถามความเครียดของนักศึกษา รวม 4 ด้าน หาความเที่ยง (Reliability) กับนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในพื้นที่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) แบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.92

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ทีมผู้วิจัยประชุมชี้แจงกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นใช้การสุ่มแบบเจาะจงนักศึกษาทุกคนที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ทุกคนในการทำแบบสอบถามตามจำนวนที่กำหนด ในรูปแบบออนไลน์ผ่าน QR-Code แอปพลิเคชัน Google form กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม และตอบกลับโดยใช้เวลา 10-15 นาที และส่งแบบสอบถามกลับให้ทีมผู้วิจัย ทีมผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) ร้อยละ (Percentage) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) วิเคราะห์ระดับความเครียด ด้วยหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด

จริยธรรมวิจัย

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองโครงการวิจัย และเครื่องมือวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น NTC 888-00098

ผลการวิจัย

จากการศึกษาความเครียด และพฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ทั้งหมด 115 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 62.6 มีอายุอยู่ระหว่าง 20-25 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 57.4 โดยเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 42.6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.51-3.00 จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 พักอาศัยอยู่หอพักภายในสถาบัน จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 73.9 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลาง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 77.4 และมีรายได้เฉลี่ย 3,000-5,000 บาท/เดือน รวมแหล่งที่มาทั้งจากกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา และช่องทางอื่นๆ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 50.4

ระดับความเครียดของนักศึกษาฯ ในด้านการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 (S.D.=1.02) เมื่อพิจารณารายด้าน ตามค่าคะแนนเฉลี่ยมาน้อย พบว่าด้านการเรียนการสอนนักศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง 3.18 (S.D.=0.08) โดยเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ประเด็นเรื่องการเรียนการสอนส่วนใหญ่ใช้การบรรยายเพียงอย่างเดียวโดยไม่เน้นภาคปฏิบัติ ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่สนุกกับการเรียน มีระดับความเครียดมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 (S.D.=1.00) และประเด็นเรื่องอาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.91 (S.D.=1.13) ด้านทักษะในการเรียน มีระดับความเครียดมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

3.64 (S.D.=0.05) โดยเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ประเด็นเรื่องนักศึกษาขาดความรู้ความเข้าใจในการอ่านตีความข้อสอบ และวิเคราะห์โจทย์ค่าเฉลี่ย 3.58 (S.D.=0.90) และประเด็นเรื่องนักศึกษาขาดความรู้ความเข้าใจหรือทักษะในการใช้เทคโนโลยีทางการศึกษา เช่น การใช้ E-mail การใช้ Google Classroom ฯลฯ มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.01 (S.D.=1.05) ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีระดับความเครียดปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 (S.D.=0.08) โดยเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ประเด็นเรื่องนักศึกษารู้สึกหงุดหงิดในสภาพของชั้นเรียนที่ไม่เอื้ออำนวยต่อกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น อากาศร้อน แสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น มีระดับความเครียดมาก ค่าเฉลี่ย 3.57 (S.D.=1.05) และประเด็นเรื่องการจัดระบบการลงทะเบียนล่าช้า ทำให้นักศึกษารู้สึกรำคาญใจ มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.21 (S.D.=9.8) และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีระดับความเครียดปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 (S.D.=0.04) โดยเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าเพื่อนในกลุ่มไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของนักศึกษา ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจ ค่าเฉลี่ย 3.55 (S.D.=1.05) และประเด็นเรื่องนักศึกษารู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.89 (S.D.=1.07)

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณารายชั้นปี โดยเรียงจากค่าเฉลี่ยระดับความเครียดจากมากไปหาน้อย ดังตารางที่ 2 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีระดับความเครียดด้านทักษะในการเรียน มีความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.34 (S.D.=0.05) ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.22 (S.D.=0.80) ด้านการเรียนการสอน นักศึกษา มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.18 (S.D.=0.08) และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.15 (S.D.=0.09) ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับความเครียดด้านทักษะในการเรียน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.30 (S.D.=0.05) ด้านสภาพแวดล้อม

ทางการเรียน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.15 (S.D.=0.09) ด้านการเรียนการสอนนักศึกษา มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.10 (S.D.=0.08) และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.95 (S.D.=0.04) ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความเครียดด้านทักษะในการเรียน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.34 (S.D.=0.05) ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.22 (S.D.=0.80) ด้านการเรียนการสอนนักศึกษา มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.18 (S.D.=0.08) และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.03 (S.D.=0.04) ตามลำดับ และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความเครียดด้านทักษะในการเรียน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.35 (S.D.=0.08) ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.17 (S.D.=0.11) ด้านการเรียนการสอนนักศึกษา มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.13 (S.D.=0.09) และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.93 (S.D.=0.04) ตามลำดับ

การเผชิญปัญหาของนักศึกษา เมื่อเกิดความเครียดโดยรวมระดับของการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 (S.D.=0.90) โดยนักศึกษาสวนใหญ่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาความเครียดด้านการเผชิญกับปัญหา คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 (S.D.=1.28) มากกว่าด้านการบรรเทาความเครียด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 (S.D.=1.25) และด้านการจัดการกับอารมณ์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 (S.D.=0.98) ตามลำดับ ดังตารางที่ 3 และเมื่อพิจารณารายวิธีพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกวิธีเผชิญความเครียดโดยคิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา พยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่ทำได้ ยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นจริง รับประทานอาหารหรือหากิจกรรมทำ ไม่สนใจต่อปัญหา และระบายอารมณ์กับคนอื่นหรือสิ่งอื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D.=0.98), 3.44 (S.D.=1.08), 3.04 (S.D.=1.23), 2.99 (S.D.=1.17), 2.96

(S.D.=1.10), 2.88 (S.D.=1.09) และ 2.44 (S.D.=1.58) ตามลำดับ

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง ประจำปีการศึกษา 2567 ทุกชั้นปี จำนวน 115 คน โดยรวมระดับความเครียดของนักศึกษาทุกชั้นปีทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 (S.D.=1.02) อาจอธิบายได้ว่าจากการเรียนในห้องเรียนน้อยลง นักศึกษาสามารถใช้เวลาที่เหลือในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเอง ตลอดจนการทำความเข้าใจเพื่อน อาจารย์ และบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาจะช่วยให้ปรับตัวได้ง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ จิริสุตา สินธุศิริ และคณะ⁷ ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า นักศึกษามีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 38.3 รองลงมา มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 30.2 และจากการศึกษาของ ธัญญรัตน์ จันทระเสนา และคณะ⁸ ศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่า นิสิตมีความเครียดโดยรวม และในแต่ละด้านในอยู่ในระดับปานกลาง ตลอดจนการศึกษาของ ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล⁹ ศึกษาความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี พบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษา โดยเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ตามรายด้านพบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยความเครียดมาก ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านการเรียนการสอน และด้านความสัมพันธ์ ตามลำดับ ซึ่งความเครียดด้านทักษะในการเรียน มีระดับความเครียดมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 (S.D.=0.05) อาจเนื่องจากการที่ นักศึกษามีความคาดหวังสูงในระดับอุดมศึกษา เป็นผลให้นักศึกษาต้องตั้งใจเรียนเพื่อรักษาผลการเรียน ให้เป็นที่พึงพอใจ อีกทั้งการเรียนในระดับอุดมศึกษา

มีวิธีการเรียนการสอนที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเอง หากปรับตัวไม่ได้จะส่งผลต่อความเครียดที่เกิดขึ้น⁷ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีความเครียดจากการขาดความรู้ความเข้าใจในการอ่านตีความข้อสอบ และวิเคราะห์โจทย์ รู้สึกวิตกกังวลและสับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้ ขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ ทำให้รู้สึกกังวลใจ และขาดความรู้ความเข้าใจหรือทักษะในการใช้เทคโนโลยีทางการศึกษา เช่น การใช้ E-mail การใช้ Google Classroom ฯลฯ ตามลำดับ ด้านสภาพแวดล้อม มีระดับความเครียดปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 (S.D.=0.08) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีความเครียดจากการประเด็นเรื่องนักศึกษารู้สึกหงุดหงิดในสภาพของชั้นเรียนที่ไม่เอื้ออำนวยต่อกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น อากาศร้อน แสงสว่างไม่เพียงพอ และประเด็นเรื่องการจัดระบบการลงทะเบียนล่าช้า ทำให้นักศึกษารู้สึกรำคาญใจ มีคะแนนค่าเฉลี่ยสูง อาจอธิบายได้ว่าบริบทของนักศึกษาที่อยู่ท่ามกลางผู้คนมากเกินไป ร้อนจัด เสียงดังเกินไป ทำให้ไม่มีความเป็นส่วนตัว เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคคลได้¹⁰ และการศึกษาของ ญัฐธัญญา ประสิทธิ์ศาสตร์¹¹ พบว่า สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ที่เราสัมผัส ได้วาร์วร้อน หนาว เย็น มีดสว่าง มีกลิ่น หรือเสียงที่ได้ยินจากประสาทสัมผัสทั้งห้า อาจมีผลต่อร่างกายหากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นมากเกินไปอาจทำให้เกิดความเครียดได้ ด้านการเรียนการสอน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.18 (S.D.=0.08) โดยเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ประเด็นเรื่อง การเรียนการสอนส่วนใหญ่ใช้การบรรยายเพียงอย่างเดียวโดยไม่เน้นภาคปฏิบัติ ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่สนุกกับการเรียน และประเด็นเรื่องอาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน อาจอธิบายได้ว่านักศึกษาไม่คุ้นกับลักษณะวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษาจึงอาจเกิดความสับสน ความท้อแท้ในการเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐพล พุ่มชุมพล¹² ได้ศึกษาทัศนะของนักศึกษาที่มีต่อการ

จัดการเรียนการสอน พบว่าสิ่งที่ต้องพิจารณาสำหรับการจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาคือวิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาของกลุ่มผู้เรียน กิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ เพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้มากที่สุด และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 3.03 (S.D.=0.04) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีความเครียดจากการประเด็นเรื่องเพื่อนในกลุ่มไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของนักศึกษา ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจ และประเด็นเรื่องนักศึกษารู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับ ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล⁹ กล่าวว่านักศึกษาและเพื่อนในชั้นเรียนมีความเห็นไม่สอดคล้องกัน การมีอคติต่อกัน ไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ ไม่สามารถอยู่ร่วมกัน หรือทำงานร่วมกันได้ ซึ่งบางคนอาจสูญเสียความมั่นใจในตนเอง การมองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง และการขาดที่ยืนในสังคม ส่งผลต่อความเครียด

สำหรับวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยรวมระดับของการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 (S.D.=0.90) โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาความเครียดด้านการเผชิญกับปัญหา มากกว่าด้านการบรรเทาความเครียด และด้านการจัดการกับอารมณ์ ตามลำดับ อาจอธิบายได้ว่า เมื่อนักศึกษาประสบปัญหาจะพยายามแก้ไขปัญหด้วยตนเองก่อนเป็นอันดับแรก ซึ่งหากจัดการกับปัญหาได้เร็วจะเป็นผลให้ลดระยะเวลาที่ต้องเผชิญกับความเครียดมากขึ้น ทั้งนี้การเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหา และประสิทธิภาพมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักศึกษาเผชิญอยู่หรือตามแต่บริบท

ของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ มณฑา ลิ้มทองกุล และสุภาพ อารีเอื้อ¹³ ศึกษาแหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียดฯ พบว่าเมื่อเกิดความเครียด นักศึกษาเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญหน้ากับปัญหา การบรรเทาความรู้สึกเครียด การจัดการกับอารมณ์ ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 โดยภาพรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษา เพื่อเป็นการป้องกัน และหาแนวทางในการลดความเครียดของนักศึกษา ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนดังกล่าวควรจัดให้มีกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อแนะนำหรือหาแนวทางให้นักศึกษาที่จะสามารถปฏิบัติตัวเพื่อลดความเครียด

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สามารถนำมาประกอบเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญให้แก่ หน่วยงาน/ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง อาทิ ผู้บริหาร อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อได้รับทราบถึงสถานการณ์การเกิดความเครียดของนักศึกษา และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำความเข้าใจมุมมองอารมณ์ความรู้สึก และเหตุผลของนักศึกษายิ่งขึ้น สถาบันอุดมศึกษาเอกชนควรมีการประเมินความเครียดของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง ให้ความช่วยเหลือและเพิ่มทักษะในการเผชิญความเครียด รวมทั้งควรมีการประชาสัมพันธ์ช่องทางให้การคำปรึกษาโดยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช เพื่อส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิตให้นักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

1. พิกุลทิพย์ ขุนเศรษฐ และชนวรรณ สงประเสริฐ. (2566). ความชุกของความเครียด และปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดของพนักงานผลิตอิฐก่อสร้าง จังหวัดนครราชสีมา. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 16 (3), 16-31.
2. จิราภรณ์ สรรพวิวงศ์, มัชฌิมา คำมี, จันทร์จิรา นิ่มสุวรรณ, ชุตินา หมดอะดัม, ศุภรัตน์ ละเอียดการ และสุชาวดี โสภณ. (2559). ความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 9(3), 36-50.

3. กรมสุขภาพจิต. (2562). กรมสุขภาพจิต เผยสถิติการให้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปี 62 พบวัยรุ่นไทย มีปัญหาความเครียดเป็นอันดับหนึ่ง
เรียกใช้เมื่อ 1 ธันวาคม 2567 จาก <https://1300thailand.m-society.go.th/article/126>
4. เสาวภา ดงหงษ์, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรณา หอมสินธุ์. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพของทหารกองประจำการ จังหวัดชลบุรี. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 29(2), 13-23.
5. ทศนา ทวีคุณ, พัชรินทร์ นันทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน. (2556). ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 22(3) ,1-11.
6. ศิริพงศ์ รักใหม่, สิริฉันท์ สลธิกุล เตชพาพพงษ์ และพันธ์ศักดิ์ พลสารมัย. (2561). พัฒนาการของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทย. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 9(3). 51-66.8. ธัญญรัตน์ จันทรเสนา, จารุวรรณ สกุลคุ และอรณพ โพธิสุข. (2556). ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารวิจัยของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 9(2) ,139-156.
7. จิรสุตา สีนุศิริ, ปัทมา สงวนสุข และ นริศรา ชัยเชียงพิณ. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 10(1), 207-215.
9. ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. (2553). ความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธนบุรี, 5(9), 1-10.
10. วินัสศิกาญจน์ ภูเทียน, ปวีตราพร หนูสม, กาญจนา ตังน้อย, กาญจนา พันมาลา, วรวิทย์ สายคำมี และสุทธิดา อินทรแพทย์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ในรายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
11. ญัฐธัญญา ประสิทธิ์ศาสตร์. (2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างแรงจูงใจภายในต่อทักษะการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. ในวิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
12. ญัฐพล พุ่มชุมพล. (2546). ทักษะของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. ในวิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการอุดมศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
13. มณฑา ลิ้มทองกุล และสุภาพ อารีเอื้อ. (2552). แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก. รามาธิบดีพยาบาลสาร, 15(2). 192-205.