

ผลของความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนที่มีต่อการเผชิญความเครียดของนักศึกษา
ปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
The Effect of Stress in Learning Adjustment on Coping of 1st and 2nd
Year Undergraduate Level Engineering Students
in a Dormitory of a University

วรินญา แสงธรรมชัย^{1*}, รัตนาวดี พานิชกุล², สุพรรณษา ปิยวัชรเมธา³, อังคณา ศรสวัสดิ์⁴, ชุติมา สุขอ่อน⁵
และ ณภัทรรัตน์ ไชยอัศกรัลป์⁶

¹นิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author E-mail: wirinya.sae@g.swu.ac.th

²นิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: rattanawadee.par@g.swu.ac.th

³นิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: supansa.piy@m.swu.ac.th

⁴นิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: angkana.sorn@g.swu.ac.th

⁵นิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: chutima.sookon@g.swu.ac.th

⁶อาจารย์ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: napattarat@g.swu.ac.th

Received: February 14, 2023 / Revised: May 17, 2023 / Accepted: May 29, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามเพศ และชั้นปี และอิทธิพลของความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนที่มีต่อการเผชิญความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักทั้งหมด จำนวน 125 คน โดยใช้แบบวัดความเครียด และการเผชิญความเครียด ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์ครอนบาคเท่ากับ 0.86 และ 0.89 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ การทดสอบแบบ t-test และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาหญิงมีระดับความเครียด ($M = 2.74$, $SD = 0.67$) มากกว่านักศึกษาชาย ($M = 2.38$, $SD = 0.51$), $t(54.54) = 2.88$, $p = 0.01$ 2) นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับความเครียด ($M = 2.70$, $SD = 0.59$) มากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ($M = 2.34$, $SD = 0.54$), $t(96.74) = 3.40$, $p = 0.05$ 3) ความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอนสามารถทำนายการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาได้ร้อยละ 9 โดยความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอนมีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ($\beta = 0.27$, $p = 0.01$) และ 4) ความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนสามารถทำนายการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ได้ร้อยละ 14 โดยความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ ($\beta = 0.30$, $p = 0.01$)

คำสำคัญ : ความเครียด, การเผชิญความเครียด, การปรับตัวในการเรียน

Abstract

This research aims to compare the stress levels, categorized by gender and academic year, and to evaluate the impact of stress from learning adjustments on the coping mechanisms among first- and second-year engineering undergraduates living in a university dormitory. Data was collected from 125 dormitory residents using stress and coping questionnaires. The Cronbach's Alpha coefficients for reliability were 0.86 for the stress questionnaire and 0.89 for the coping questionnaire. Statistical analyses included t-tests and multiple regression analysis. The findings demonstrated that: 1) Female students reported higher stress levels ($M = 2.74$, $SD = 0.67$) than their male counterparts ($M = 2.38$, $SD = 0.51$), $t(54.54) = 2.88$, $p = 0.01$; 2) Second-year students exhibited higher stress levels ($M = 2.70$, $SD = 0.59$) than first-year students ($M = 2.34$, $SD = 0.54$), $t(96.74) = 3.40$, $p = 0.05$; 3) Learning adjustment stress could predict problem-solving coping by 9 percent, which significantly affects problem-solving coping ($\beta = 0.29$, $p = 0.01$); and 4) Stress related to relationships with friends could predict emotional coping by 14 percent, significantly affecting emotional coping ($\beta = 0.30$, $p = 0.01$).

Keywords: Stress, Coping, Learning Adjustment

บทนำ

สังคมในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้วิถีชีวิตของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปมากเช่นเดียวกัน บางคนอาจไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้ (กรมสุขภาพจิต, 2565) นำไปสู่ความเครียดและกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต จากสถิติรายงานข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทยปี 2564 ของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า สัดส่วนของความเครียดระดับสูงในกลุ่มเด็กและเยาวชนวัยเรียนอายุไม่ถึง 20 ปี ร้อยละ 29.90 และในกลุ่มอายุ 20-29 ปี ร้อยละ 28.50 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2565)

หนึ่งในการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเครียดก็คือการเปลี่ยนแปลงของมิติทางการศึกษาจากช่วงระดับมัธยมศึกษามาเป็นระดับอุดมศึกษานั้นเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุ 17-25 ปี วัยรุ่นจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสังคมสภาพแวดล้อม และการเรียนการสอน (ปาริชาติ บัวเจริญ และคณะ, 2561) นักศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยพบกับความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในมหาวิทยาลัย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (ธัญญรัตน์ จันทระเสนา, 2555) กล่าวคือ บรรยากาศการเรียนในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างไปจากเดิม การปรับตัวในการเรียนนับเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก โดยนักศึกษาต้องปรับตัวรับมือกับตนเอง รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันต่างๆ (พรนันทน์ อัครมงคลศิริ และคณะ, 2563) สำหรับการจัดการเรียนการสอนของระดับอุดมศึกษานั้นเป็นกระบวนการที่จัดให้นักศึกษาได้รู้จักการเรียนรู้ นอกจากชั่วโมงบรรยายของรายวิชาที่ถูกกำหนดไว้ นักศึกษาต้องแสวงหาความรู้ในรูปแบบที่หลากหลาย (ทวีวัฒน์ จิตติเวทย์กุล, 2564) นักศึกษาต้องเพิ่มทักษะการเรียนรู้ของตนเอง ด้วยการทบทวนบทเรียน และเตรียมตัวก่อนการเรียนมากยิ่งขึ้น (ธเนศ แม้นอินทร, 2564) พัฒนาตนเองจนเกิดเป็นทักษะการเรียนรู้ คือกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาให้ตนเองมีความรู้ความสามารถในหลากหลายด้าน (สิริวิทย์ ชูเชิด, 2561) โดยเฉพาะการจัดการเรียนการสอนในชั้นปีที่ 2 ของนักศึกษา รายวิชาแต่ละรายวิชาจะมากยิ่งขึ้นกว่าของชั้นปีที่ 1 นักศึกษาเองจึงต้องมีการศึกษาค้นคว้าข้อมูลด้านการเรียนมากยิ่งขึ้น (จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556) จึงมีแนวโน้มที่นักศึกษาจะเผชิญความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนมากขึ้น

นอกจากบรรยากาศการเรียนการสอนที่นักศึกษาจะต้องปรับตัวแล้ว สภาพแวดล้อมของสังคมมหาวิทยาลัยที่เปลี่ยนแปลงไป การอยู่ร่วมกับสังคมกลุ่มเพื่อนใหม่ที่ต้องมาอยู่ร่วมกันซึ่งต่างไปจากการพักอาศัยอยู่กับครอบครัว (ธนศ แม้นอินทร, 2564) การใช้ชีวิตในสังคมใหม่ เพื่อนใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ และหากนักศึกษาต้องพักอาศัยอยู่หอพักร่วมกับกลุ่มเพื่อนที่มาจากต่างภูมิภาคต่างกัน นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ที่มีพื้นเพชีวิตแตกต่างกันแล้ว (ธัญญรัตน์ จันทระเสนา, 2555) นักศึกษายังต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักและมหาวิทยาลัยอย่างเคร่งครัด ดังนั้น นักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจึงมีโอกาสที่จะเกิดความเครียดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ โดยเฉพาะนักศึกษาหญิงที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การมีประจำเดือน การมีหน้าอก และความรักสวຍรักงามของตนเอง เมื่อนักศึกษาหญิงต้องอยู่ร่วมกับสังคมใหม่ในช่วงแรกจึงอาจเกิดความเครียด อีกทั้งวัยรุ่นหญิงมักมีแนวโน้มที่จะเครียดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าวัยรุ่นชาย (สปีตระกุล ตันตลาณกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2562)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ช่วงวัยดังกล่าวต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายประการที่อาจก่อให้เกิดความเครียด อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง (อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ, 2563) หากมีรูปแบบการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ด้วยเหตุผลนี้คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามเพศ และชั้นปี และวิเคราะห์อิทธิพลของความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนต่อการเผชิญความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนป้องกันความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา และส่งเสริมให้นักศึกษามีการเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสมต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีคณะวิศวกรรมศาสตร์ที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำแนกตามเพศ และชั้นปี
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนที่มีต่อการเผชิญความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีคณะวิศวกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

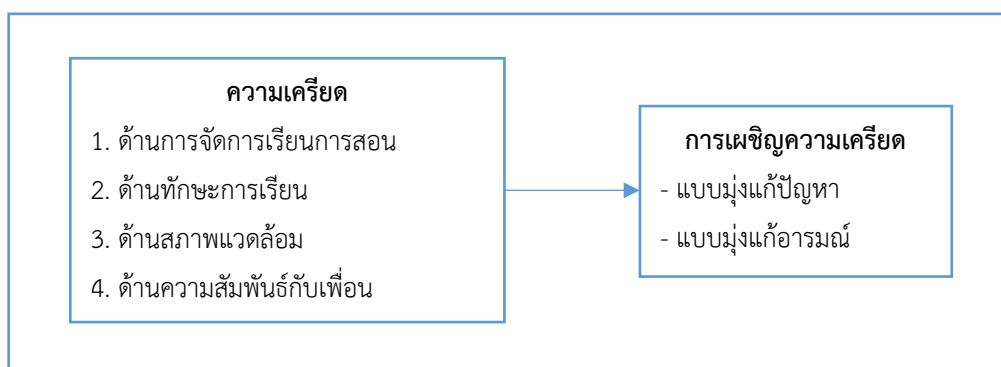
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกคับข้องใจ กังวลใจ อึดอัดใจ ที่เกิดขึ้นเมื่อนักศึกษาเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในชีวิต ซึ่งนักศึกษามีการประเมินแล้วว่าเป็นการคุกคามต่อความสุขของตนเอง และเกินขีดจำกัดที่ตนเองจะสามารถรับมือได้ แบ่งความเครียดเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
2. การเผชิญความเครียด หมายถึง การจัดการกับความเครียดเมื่อนักศึกษาเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยใช้ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม แบ่งเป็นการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์

กรอบแนวคิด

การวิจัยนี้คณะผู้วิจัยได้นำทฤษฎีความเครียดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย โดยสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยเป็นกรอบแนวคิด ดังภาพ 1 กล่าวคือ ความเครียด (stress) เกิดจากการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะประเมินตัดสินว่าความสัมพันธ์นั้นส่งผลต่อความสุขและเกินขีดความสามารถที่ตนจะรับมือได้ ซึ่งการประเมินตัดสิน (cognitive appraisal) เป็นการพิจารณาความสามารถของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เผชิญ รวมทั้งประเมินถึงผลลัพธ์ความเป็นไปได้ และความเสี่ยงต่อการเผชิญปัญหา (Lazarus & Folkman, 1984) เมื่อต้องเผชิญกับ

ความเครียดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าสาเหตุนั้นจะเป็นสาเหตุที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคลหรือภายในตัวบุคคลก็ตาม (จิรภัทร รวีภัทรกุล, 2564) โดยการเผชิญความเครียด (coping) เป็นกระบวนการการรู้คิดและการแสดงพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับปัญหา และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ส่งผลต่อความเครียด เพื่อให้บุคคลสามารถลดหรือจัดการอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้น ซึ่งการเผชิญความเครียดสามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะ 1) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา คือ การมุ่งแก้ต้นเหตุของปัญหาโดยตรงที่เป็นสาเหตุของความเครียด โดยบุคคลจะระบุและวิเคราะห์ปัญหาที่ต้องการแก้ไข พร้อมทั้งหาข้อมูลหรือขอรับคำแนะนำจากผู้อื่นเพื่อนำไปวางแผนโครงสร้างในการแก้ไขปัญหา จากนั้นบุคคลจะพิจารณาเลือกแนวทางในการจัดการปัญหานั้น 2) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ คือ การที่บุคคลจะหาวิธีจัดการอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัวที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลเกิดความสบายใจ เช่น การหลีกเลี่ยง การขอรับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อช่วยเยียวยาทางจิตใจ เป็นต้น ทั้งนี้ การเผชิญความเครียดทั้งสองลักษณะนั้นบุคคลจะเลือกนำมาใช้ในการจัดการปัญหาในบริบทที่แตกต่างกัน (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งนับเป็นสิ่งที่สำคัญในการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา สถานการณ์เดียวกันนักศึกษามีระดับความเครียดที่แตกต่างกันไป นักศึกษาที่มีความเครียดจึงมีการปรับตัว พยายามจัดการกับความเครียดให้ลดลงและมีความสุขในชีวิตกลับคืนมา เพื่อแสวงหาข้อมูลและแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา หรือเพื่อบรรเทาความเครียดและปรับสภาพอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น โดยการมีสติรับรู้ภาวะอารมณ์ของตนเอง (ลินจง โปธิบาล และคณะ, 2562)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการวิจัย

ตัวอย่างวิจัย คือ นักศึกษาปริญญาตรีคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่อาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยแบ่งเป็นนักศึกษาระดับปีที่ 1 จำนวน 75 คน และนักศึกษาระดับปีที่ 2 จำนวน 50 คน รวมจำนวนนักศึกษา 125 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับ เพศ ชั้นปีการศึกษา อายุ ภูมิภาค การพักอยู่อาศัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน คณะผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามจากอัญญรัตน์ จันทระเสนา (2555) ให้สอดคล้องกับคำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย แบบสอบถามประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 20 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.86 ข้อคำถามที่ใช้เป็นมาตราส่วนประมาณ 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง “เป็นจริงมากที่สุด” 4 หมายถึง “เป็นจริงมาก” 3 หมายถึง “เป็นจริงปานกลาง” 2 หมายถึง “เป็นจริงน้อย” และ 1 หมายถึง “เป็นจริงน้อยที่สุด” และเกณฑ์ในการแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ 4.50 – 5.00 หมายถึง เครียดมากที่สุด 3.50 – 4.49 หมายถึง เครียดมาก 2.50 – 3.49 หมายถึง เครียดปานกลาง 1.50 – 2.49 หมายถึง เครียดน้อย และ 1.00 – 1.49 หมายถึง เครียดน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด แบ่งเป็น 2 วิธี คือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ คณะผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามจากจันทรา อัยเอ็ง และวรรณกร พลพิชัย (2561) แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 13 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.89 ข้อคำถามที่ใช้เป็นมาตราส่วนประมาณ 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง “เป็นจริงมากที่สุด” 4 หมายถึง “เป็นจริงมาก” 3 หมายถึง “เป็นจริงปานกลาง” 2 หมายถึง “เป็นจริงน้อย” และ 1 หมายถึง “เป็นจริงน้อยที่สุด” และเกณฑ์ในการแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ 4.50-5.00 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดระดับสูงมาก 3.50-4.49 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดระดับสูง 2.50-3.49 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดระดับปานกลาง 1.50-2.49 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดระดับต่ำ และ 1.00-1.49 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดระดับต่ำมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามกับนักศึกษาที่อยู่ในหอพักทั้งหมด และมีคำชี้แจงในการทำแบบสอบถามอย่างละเอียด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้อง โดยคณะผู้วิจัยได้แบบสอบถามรูปแบบเอกสารสมบูรณ์ครบทุกชุด จำนวน 125 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์เพื่อบรรยายลักษณะข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยใช้ความถี่และร้อยละเพื่ออธิบายข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่ออธิบายระดับความเครียด และการเผชิญความเครียด 2) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมานเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยด้วยสถิติการทดสอบแบบ t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างเพศ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างชั้นปี และวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนที่มีต่อการเผชิญความเครียด

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาจำนวน 125 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 70.40 ($n=88$) เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 29.60 ($n=37$) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 60.00 ($n=75$) ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 40.00 ($n=50$) อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.40 ($n=48$) อายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.60 ($n=42$) อายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.60 ($n=32$) อายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.60 ($n=2$) และอายุ 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 0.80 ($n=1$) ภูมิลำเนาส่วนใหญ่มาจากภาคกลางคิดเป็นร้อยละ 61.60 ($n=77$) รองลงมาภาคตะวันตกคิดเป็นร้อยละ 14.40 ($n=18$) ภาคตะวันออกคิดเป็นร้อยละ 8.80 ($n=11$) ภาคใต้คิดเป็นร้อยละ 6.40 ($n=8$) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือคิดเป็นร้อยละ 5.60 ($n=7$) และภาคเหนือคิดเป็นร้อยละ 3.20 ($n=4$)

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดและการเผชิญความเครียด ในภาพรวม พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความเครียดรายด้าน พบว่า ด้านทักษะการเรียนมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงสุด รองลงมาเป็นด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีค่าเฉลี่ยความเครียดน้อยที่สุด ตามลำดับ สำหรับการเผชิญความเครียดของนักศึกษา นักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งแก้อารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด และการเผชิญความเครียด

ตัวแปร	M	SD	แปลผล
ความเครียด (ภาพรวม)	2.49	0.59	น้อย
ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.70	0.76	ปานกลาง
ด้านทักษะการเรียนรู้	2.88	0.80	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย	2.50	0.90	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.87	0.82	น้อย
การเผชิญความเครียด			
แบบมุ่งแก้ปัญหา	3.06	0.82	ปานกลาง
แบบมุ่งแก้อารมณ์	2.97	0.88	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามเพศ พบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาหญิง ($M = 2.74, SD = 0.67$) มากกว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาชาย ($M = 2.38, SD = 0.51$), $t(54.54) = 2.88, p = 0.01$ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียนรู้ และด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่พบความแตกต่าง รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดในแต่ละด้านจำแนกตามเพศ

	เพศ				t	p
	ชาย (n=88)		หญิง (n=37)			
	M	SD	M	SD		
ความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอน	2.56	0.71	3.03	0.79	-3.29*	0.00
ความเครียดด้านทักษะการเรียนรู้	2.76	0.67	3.15	1.02	-2.14*	0.04
ความเครียดด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย	2.36	0.88	2.80	0.90	-2.53*	0.01
ความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.83	0.74	1.96	0.99	-0.68	0.50
ความเครียด (ภาพรวม)	2.38	0.51	2.74	0.67	-2.88*	0.01

หมายเหตุ * = $p < 0.05$

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดในแต่ละด้านจำแนกตามชั้นปี พบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ($M = 2.70, SD = 0.59$) มากกว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ($M = 2.34, SD = 0.54$), $t(96.74) = 3.40, p = 0.00$ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียนรู้ และด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่พบความแตกต่าง รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดในแต่ละด้านจำแนกตามชั้นปี

	ชั้นปี				t	p
	ปีที่ 1 (n=75)		ปีที่ 2 (n=50)			
	M	SD	M	SD		
ความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอน	2.46	0.64	3.06	0.79	-4.61*	0.00
ความเครียดด้านทักษะการเรียนรู้	2.76	0.77	3.05	0.83	-2.01*	0.04
ความเครียดด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย	2.27	0.79	2.84	0.97	-3.48*	0.00
ความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.88	0.86	1.85	0.76	0.20	0.84
ความเครียด (ภาพรวม)	2.34	0.53	2.70	0.60	-3.40*	0.00

หมายเหตุ * = $p < 0.05$

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของความเครียดที่มีต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา พบว่า จากการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Multicollinearity) ค่า Variance inflation factor (VIF) ซึ่งมีค่าสูงสุดเท่ากับ 1.45 และค่า Tolerance ซึ่งมีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0.69 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรอิสระไม่มีลักษณะเป็น Multicollinearity หรือตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์ระหว่างกันต่ำ สามารถนำมาวิเคราะห์สมการถดถอยได้ จากตาราง 4 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนในด้านต่าง ๆ สามารถทำนายการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาได้ร้อยละ 9.00 ($R^2 = 0.09$) โดยความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอนมีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามากที่สุด ($\beta = 0.27, p = 0.01$) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 อิทธิพลของความเครียดที่มีต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา

ตัวแปร	b	Beta	t	p
Constant	2.36		7.25	0.00
ความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอน	0.29	0.27	2.65*	0.01
ความเครียดด้านทักษะการเรียนรู้	-0.02	-0.02	-0.15	0.88
ความเครียดด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย	-0.14	-0.16	-1.50	0.14
ความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0.17	0.17	1.82	0.07
R = 0.30, $R^2 = 0.09$, Adj $R^2 = 0.06$, F = 2.88, df = 4				

หมายเหตุ * = $p < 0.05$

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลความเครียดที่มีต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ พบว่า จากการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Multicollinearity) ค่า Variance inflation factor (VIF) ซึ่งมีค่าสูงสุดเท่ากับ 1.45 และค่า Tolerance ซึ่งมีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0.69 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรอิสระไม่มีลักษณะเป็น Multicollinearity หรือตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์ระหว่างกันต่ำ สามารถนำมาวิเคราะห์สมการถดถอยได้ จากตาราง 5 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนในด้านต่าง ๆ สามารถทำนายการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ได้ร้อยละ 14.00 ($R^2 = 0.14$) โดยความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์มากที่สุด ($\beta = 0.30, p = 0.00$) รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 อิทธิพลความเครียดที่มีต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์

ตัวแปร	b	Beta	t	p
Constant	1.87		5.53	0.00
ความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอน	0.20	0.18	1.76	0.08
ความเครียดด้านทักษะการเรียนรู้	0.12	0.11	1.12	0.26
ความเครียดด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย	-0.15	-0.16	-1.51	0.13
ความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0.32	0.30	3.26*	0.00
R = 0.37, R ² = 0.14, Adj R ² = 0.11, F = 4.74, df = 4				

หมายเหตุ * = $p < 0.05$

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยเป็น 2 ส่วนตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1) ความเครียดในภาพรวมของนักศึกษาอยู่ในระดับน้อย โดยเมื่อพิจารณาความเครียดรายด้าน พบว่า ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านทักษะการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงสุด ถัดมาเป็นด้านการจัดการเรียนการสอน และด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ส่วนความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับน้อยและมีค่าเฉลี่ยความเครียดน้อยที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lazarus and Folkman (1984) กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า เป็นวิธีที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม โดยใช้ความคิดเพื่อประเมินเหตุการณ์นั้นว่าเครียดเกินกว่าจะต้านทาน รู้สึกถูกคุกคามหรือไม่มีความสุข เนื่องจากนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ชั้นปีที่ 1 ต้องย้ายเข้าไปเข้าเรียนและพักอาศัยที่ศูนย์บริการทางการศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคกลาง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการจัดการเรียนการสอน และการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม อีกทั้งในการศึกษาชั้นปีที่ 2 มีการเรียนการสอนที่มีเนื้อหาหนักขึ้นส่งผลให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธัญญรัตน์ จันทระเสนา (2555) ศึกษาความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพบว่า ความเครียดในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยนิสิตเพิ่งเข้าสู่ระดับอุดมศึกษาอาจมีความเครียดไม่มาก อาจารย์เตรียมการสอนมาเหมาะสมกับรายวิชา แม้ต้องค้นคว้าเพิ่มทักษะด้วยตนเอง แสวงหาความรู้ในการเรียนเพิ่มยิ่งขึ้น ด้านสภาพแวดล้อมพบว่า สถานที่พักนอนภายในมหาวิทยาลัยค่อนข้างน้อย บรรยากาศที่จะเอื้อต่อการคลายความเครียดความเบื่อหน่ายของนิสิต แต่ในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนระดับความเครียดไม่สอดคล้องกัน เพราะต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนนิสิตจึงยังไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งต่างกับผลการวิจัยในนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ซึ่งเป็นคณะเดียวกัน ทำให้ความเครียดในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับน้อย

การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งแก้อารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่ง Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา เป็นการที่เยาวชนแก้ปัญหาความเครียดของตนเอง โดยแสวงหาข้อมูลหรือคำแนะนำ การลงมือแก้ปัญหา การพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา และสอดคล้องกับงานวิจัยของจิตรา สุขเจริญ และคณะ (2563) ซึ่งศึกษาวิจัยกับนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลนั้นใช้การเผชิญความเครียดด้านมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับปานกลาง

การเปรียบเทียบความเครียดจำแนกตามเพศ พบว่า เพศส่งผลต่อความเครียดแตกต่างกัน นักศึกษาหญิงมีความเครียดมากกว่านักศึกษาชาย เนื่องจากนักศึกษาหญิงอยู่ในช่วงวัยรุ่นและต้องจากบ้านมาอยู่ลำพัง อาจจะมีการปรับตัวที่มากกว่านักศึกษาชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณา สีสมประสงค์ (2552) ศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6 พบว่านักศึกษาที่เพศต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจัดเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย โดยสืบตระกูล ตันตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2562) กล่าวว่า วัยรุ่นจะแปลความหมายของปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกันออกเป็นตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล วัยรุ่นหญิงมักเครียดจากสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าวัยรุ่นชาย อีกทั้งวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายจะมีปัญหาเครียดจากการเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่าผลกระทบของความเครียด

เมื่อพิจารณาความเครียดรายด้าน ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียนรู้ และด้านสภาพแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ภูาสีทธิ ภูาสวรรณ และคณะ (2563) กล่าวว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้าสู่วิชาเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอนใหม่จากมัธยมเข้าสู่ระดับอุดมศึกษาทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางการเรียนที่เปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับ Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคล และสภาพแวดล้อมในสถานการณ์การทำงานหรือการเรียน ถ้าบุคคลรู้ว่ามีความสามารถต่ำหรือไร้ความสามารถที่จะพบกับความสำเร็จในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ เนื่องจากนักศึกษาต้องไปเรียนและพักอาศัยในหอพักภายในศูนย์บริการทางการศึกษาจังหวัดหนึ่ง ในภาคกลางในช่วงชั้นปีที่ 1-2 ส่งผลให้นักศึกษาเผชิญกับความอึดอัดด้านอารมณ์และมีความเครียดต่อนักศึกษาเพศชาย มีปัญหาด้านการปรับตัวให้เข้ากับการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาและสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย

การเปรียบเทียบความเครียดจำแนกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จะต้องมีการเลือกสาขาวิชาเอก ซึ่งเป็นรายวิชาศึกษาหลัก ทำให้การเรียนในชั้นปีที่ 2 มีเนื้อหาที่เข้มข้นมากขึ้น และมีความละเอียดเฉพาะด้านของแต่ละสาขาที่เลือก ส่งผลให้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ต้องใช้ทักษะความสามารถ และการปรับตัวในการเรียนเป็นอย่างสูงมากกว่าการเรียนในชั้นปีที่ 1 ที่เนื้อหาการเรียนส่วนใหญ่เป็นวิชาพื้นฐานทั่วไป เนื้อหาใกล้เคียงกับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ไม่ได้มีความเครียดในด้านการจัดการเรียนการสอนและด้านทักษะการเรียนรู้สูงมากนักเมื่อเปรียบเทียบกับชั้นปีที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐพร รอดเจริญ (2559) พบว่า ชั้นปีที่เรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงและรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยนิสิตชั้นปีที่ 2 จะมีระดับความเครียดที่สูงและรุนแรงมากกว่าชั้นปีอื่นๆ โดยสาเหตุของความเครียดอาจมาจากการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิตในชั้นปีที่ 2 นอกจากนี้ผลการวิจัยของจุฬารัตน์ สิริปัญญา และวิทยา เหมพันธ์ (2556) ระบุว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีความเครียดมากกว่าปีที่ 1 ทั้งนี้เนื่องจากในการเรียนชั้นปีที่ 2 มีปัจจัยเรื่องผลการเรียนที่ไม่ผ่านติดต่อกันสามภาคเรียน และจะต้องตัดสินว่าผ่านหรือไม่ผ่าน ซึ่งมีผลต่อการให้ออกจากการเรียน ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดมากกว่าปีอื่น ส่วนด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากการที่อยู่ในสภาพแวดล้อมการเรียนการสอนแบบเดิม ต้องพักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่องตลอด 2 ปี ทำให้เกิดความรู้สึกจำเจ เบื่อหน่าย ไม่ได้รู้สึกตื่นเต้น หรือเป็นประสบการณ์ที่แปลกใหม่ตรงกันข้ามกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประกอบกับการเรียนการสอนของชั้นปีที่ 2 ยากขึ้น ต้องมีการค้นคว้าหาข้อมูลด้านการเรียนมากยิ่งขึ้น ทำให้ความเครียดในด้านสภาพแวดล้อมสูงขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกอร ลิปรีชานนท์และคณะ (2542) ที่พบว่า นักศึกษาปี 1 มีความเครียดค่อนข้างต่ำ เนื่องจากมีความเพลิดเพลินอยู่กับการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย

2) จากการศึกษาอิทธิพลของความเครียดที่มีต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา พบว่า ความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอนมีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามากที่สุด เนื่องจากทางมหาวิทยาลัยแห่งนี้ มีนโยบายให้นักศึกษาประเมินอาจารย์ผู้สอนได้ปีละ 2 ครั้ง ซึ่งหากนักศึกษาเครียดหรือรู้สึกว่าการสอนของอาจารย์ท่านใดไม่เหมาะสม มีการประเมินคะแนนอย่างไม่ยุติธรรมนักศึกษาสามารถประเมินและเขียนแสดงความคิดเห็นถึงอาจารย์ได้ ซึ่งเป็นไปตามหลักทฤษฎีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) ที่ระบุว่าบุคคลแสวงหาข้อมูลและแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา และจากผลการศึกษาอิทธิพลความเครียดที่มีต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามากที่สุด พบว่า ความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามากที่สุด เนื่องจากนักศึกษาต้องพักอาศัยอยู่ร่วมกันในหอพักมหาวิทยาลัยเท่านั้นตลอดระยะเวลาการศึกษาในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 เพื่อนจึงเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลกับนักศึกษามากที่สุด โดยงานวิจัยของกฤตวรรณ คำสม (2564) อธิบายว่า นักศึกษามักจะรับฟังคำแนะนำและความคิดเห็นของเพื่อนมากกว่าข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้ใหญ่ เมื่อเกิดการพูดคุยกันจึงทำให้เกิดการยอมรับ เกิดความเห็นอกเห็นใจจากเพื่อน

นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังช่วยให้นักศึกษามีการพัฒนาในเรื่องของการรู้จักตนเอง ช่วยในวิธีแก้ปัญหา และส่งเสริมทักษะในการตัดสินใจ ดังนั้นเมื่อนักศึกษารู้สึกขัดแย้ง มีปัญหา หรือขาดสัมพันธภาพที่กระหว่างเพื่อนจะทำให้ นักศึกษารู้สึกเครียด ไม่สบายใจ นักศึกษาจึงต้องการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ เพื่อลดหรือบรรเทาความเครียด และปรับสภาพอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัญหาในความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยเฉพาะความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอน และความเครียดด้านทักษะการเรียนรู้ทางมหาวิทยาลัยควรมีการกิจกรรมให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการวางแผนการศึกษา การจัดฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะในการเรียนเพิ่มเติมให้กับนักศึกษาที่มีความสนใจ เช่น ทักษะด้านการใช้ภาษาอังกฤษ หรือ ทักษะด้านการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น นอกจากนี้ ผลการศึกษาอิทธิพลของความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนที่มีต่อการเผชิญความเครียดของนักศึกษา พบว่า ความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอนมีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามากที่สุด ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรมีอาจารย์ที่คอยให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา รับฟังข้อคิดเห็น ส่งเสริมกิจกรรมการเรียนการสอน กระตุ้นให้นักศึกษาฝึกคิด วิเคราะห์ อภิปราย และเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับนักศึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้เครื่องมือการวิจัยแบบผสมวิธี เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และมีรายละเอียดมากขึ้นในการค้นหาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดอื่น ๆ จากกลุ่มตัวอย่างเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มนักศึกษาหญิงที่มีความเครียดสูงหรือกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่มีความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1

2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆที่นำมาจากทฤษฎีความเครียดของลาซาลัสและโพล์แมน เช่น การประเมินตัดสิน เพื่อศึกษาการพิจารณาความสามารถของนักศึกษาต่อสถานการณ์ที่เผชิญ

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว เป็นอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษา แนะนำการเขียนบทความแนะนำปรับปรุงบทความฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ ที่ให้คำแนะนำที่ดี เพื่อนนิสิตจิตวิทยาประยุกต์รุ่นที่ 7 รวมถึงกุลภพ อุดลย์ธนาญจน์ ที่ส่งกำลังใจให้คณะผู้วิจัยเสมอมา

เอกสารอ้างอิง

- กนกอร ลิปรีชานนท์, กุลธิดา ขุนภิรมย์, จิตติวรรณ อินตรา, ขนิษฐา สุขสวัสดิ์, อิชยา แซ่อึ้ง, ศิริรัตนา เวทย์วิรุณ และรัฐวดี นิमितเกษมสุภัก. (2542). ระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (ภาษาไทย)*, 7(2), 16-23.
- กรมสุขภาพจิต. (17 มีนาคม 2565). *สภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ในวัยรุ่น (ตอนที่ 1)*. <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2503>
- กฤตวรรณ คำสม. (2564). “นักศึกษา” กับการเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่เพื่อน. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี*, 10(2), 197-206.
- จันทร์หา อัยเอ็ง และ วรณกร พลพิชัย. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. *วารสารนาครบุตริปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*, 10(10), 94-106.

- จิตรา สุขเจริญ, พัทธิธรา วุฒิพงษ์พัทธ์, จิตาภา เรือนใจมั่น และวีนะ อนุตรกุล. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 14(3), 107-118.
- จิรภัทร ธีรภัทรกุล. (22 กรกฎาคม 2564). *เรียนแล้วเครียด! จัดการกับความเครียดอย่างไรดี?*. <https://smarterlifebypsychology.com/2021/07/22/coping-ra/>
- จุฑารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 1(1), 42-58.
- ณัฐพร รอดเจริญ. (2559). *ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55260>*
- ทวีวัฒน์ จิตติเวทย์กุล. (2564). *แนวทางการจัดการสอนเพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองสำหรับนักศึกษาหลักสูตรศิลปบัณฑิต สาขาวิชาทัศนศิลป์ วิทยาลัยช่างศิลป์ สถาบันพัฒนศิลป์ (รายงานการวิจัย). http://media.bpi.ac.th/admin/attach/w2/f20220915101009_ydW2khsEFM.pdf*
- ธนศ แม้นอินทร์. (2564). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต*, 16(2), 75-91.
- ธัญญารัตน์ จันทระเสนา. (2555). *ความเครียดของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Srinakharinwirot University Institutional Repository (SWU IR). https://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/3850/2/Thanyarat_C.pdf*
- ปาริชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธ์รัตนกุล, ไกรลาส ดอนชัย และปวันรัตน์ บัวเจริญ. (2561). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาเชียงใหม่. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่*, 4(2), 37-58.
- พรนับพัน อัสวมงคลศิริ, นฤมล ศราธพันธุ์ และชีพสมน รังสยธร. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 35(3), 122-130.
- ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ, เอกตระกูล แข็งแรง, ชนายนท์ บุตรศรี, พิษญา ดุพงษ์ และกิตติมา สาภอนันต์บังเกิด. (2563). ปัจจัยที่มีผลสัมพัทธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(3), 105-118.
- ลินจง โปธิบาล, ทศพร คำผลศิริ และนรัชพร ศศิวงศากุล. (2562). ความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้ดูแลผู้ป่วยอายุโรคพาร์กินสัน. *วารสารการพยาบาล*, 34(2), 62-75.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). *สุขภาพคนไทย 2565: ครอบคลุมไทยในวิกฤตโควิด-19. บริษัท อสมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). https://www.thaihealthreport.com/file_book/569-ThaiHealth2022-TH-Final_compressed.pdf.*
- สิริวดี ชูเชิด. (2561). การพัฒนาทักษะทางการเรียนของนักศึกษาโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติในรายวิชาการพัฒนาองค์การ. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 8(3), 1-12.
- สืบทระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2562). การดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 6(2), 279-285.

- สุวรรณา สีสัมประสงค์. (2552). *การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6*. [สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/
Gui_Cou_Psy/Suwanna_S.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Suwanna_S.pdf)
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, เทพไทย โชติชัย, สมฤทัย ผดุงผล, กิรณา แต่อารักษ์ และชลการ ทรงศรี. (2563). ความเครียดและวิธีเผชิญ
ความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 7(2), 193-203.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company.

