

การเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีการเผชิญความเครียดที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนิสิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

เบญญาภา ตันเจริญ¹

จิตาภา เสนวิรัช^{2*}

ฉัตรชนก สกุลชัยบงกช³

ณัฏฐา จันทาไทย⁴

นรุทธิ์ พรประสิทธิ์⁵

สำเนียง เพชรจอม⁶

บทคัดย่อ

ปัจจุบันสังคมไทยให้ความสำคัญกับการศึกษาเป็นอย่างมาก ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาอย่างต่อเนื่องทางการศึกษา นิสิตถือเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมากมาย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านการเรียน ก่อให้นิสิตเกิดความเครียดในการเรียน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการทำนายความเครียดในการเรียน ด้วยการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีการเผชิญความเครียด กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 208 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียด และแบบสอบถามความเครียดในการเรียน มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .82 - .93 ผลวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายเชิงลบต่อความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า $\beta = -.464$, $p < .001$) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่สามารถเป็นตัวทำนายต่อความเครียดในการเรียน จากผลการศึกษาในครั้งนี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นข้อมูล เพื่อเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาลดความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีได้ต่อไป

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าในตนเอง วิธีการเผชิญความเครียด ความเครียดในการเรียน นิสิต นักศึกษา

Received: December 2, 2024, **Revised:** January 23, 2025, **Accepted:** February 7, 2025,

¹⁻⁴ นิสิตปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

* Corresponding Author; Jidapa.sen@ku.th

⁵ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

⁶ อาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Self-esteem and coping strategies that indicate an academic stress among Undergraduate Students at the Faculty of social science at Kasetsart University Bangkhen Campus

Benyapa Tancharoen⁷

Jidapa senwirat^{8*}

Chatchanok Sakulchaibongkot⁹

Natcha Janthathai¹⁰

Narut Pornprasit¹¹

Samneang Phetjom¹²

Abstract

Nowadays, education in Thailand is highly valued and prioritized, leading to continuous educational development. University students are at a stage in life where they face numerous changes, including academic transitions, which often result in an academic stress. This research aims to predict a study of stress through self-esteem and coping strategies. The participants were 208 students from the Faculty of Social Sciences at Kasetsart University, Bangkhen Campus. The sample selection was based on an accidental sampling technique which is 5.86% of the total population. The data were analyzed by using statistical methods, including average, percentage, and Pearson's product moment coefficient. The statistical significance level was .001. The data were collected using a questionnaire on self-esteem, coping strategies, and an academic stress, with a reliability range of .82 to .93. The result revealed that self-esteem was a significant negative predictor of academic stress ($\beta = -.464$, $p < .001$). However, problem-focused and emotion-focused coping were not predictors of an academic stress.

Keyword: Self-esteem Coping strategies Academic stress Undergraduate Students

Received: December 2, 2024, **Revised:** January 23, 2025, **Accepted:** February 7, 2025,

⁷⁻¹⁰ Student in Bachelor of Science (Community Psychology), Kasetsart University

*Corresponding Author; Jidapa.sen@ku.th

¹¹ Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

¹² Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันมีพัฒนาการในการจัดการศึกษามาอย่างต่อเนื่อง จนนำไปสู่ความก้าวหน้าและความสำเร็จในหลายด้าน และยังเป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งต้องพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นกลุ่มนักศึกษาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ สังคม และโครงสร้างทางสังคม ซึ่งต้องเผชิญกับความท้าทายทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในสังคม ส่งผลให้เกิดความเครียดจากทั้งภาระทางวิชาการและการคาดหวังในบทบาททางสังคมของตนเอง จึงมักก่อให้เกิดความเครียดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการเรียน จากผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพจากแบบประเมินสุขภาวะระดับมหาวิทยาลัย ตั้งแต่เดือนมิถุนายน - กันยายน พ.ศ. 2565 มีจำนวนผู้ตอบกลับทั้งสิ้น 9,050 ชุด พบว่านิสิตร้อยละ 40 มีความเครียดอย่างมาก โดยมีสัดส่วนถึงร้อยละ 4.3 ที่ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่ามีความผิดปกติทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า (Depression) รวมไปถึงโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar) และกว่าร้อยละ 4 มีความคิดฆ่าตัวตายอยู่บ่อยครั้งถึงตลอดเวลา และมีร้อยละ 12 ได้เคยลงมือทำร้ายร่างกายตนเองแล้ว โดยในจำนวนนี้มีถึงร้อยละ 1.3 ที่มีพฤติกรรมทำร้ายร่างกายตนเองอยู่บ่อยครั้งถึงตลอดเวลา (พิชญา สุรพลชัย, 2566) ความเครียดในการเรียนสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยทางจิตใจ ร่างกาย หรือสังคม นอกจากนี้ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนิสิตยังรวมถึงวิธีการเผชิญความเครียด ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้และจัดการกับอารมณ์ในขณะนั้น การเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยให้นิสิตมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและหลีกเลี่ยงความเครียดที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้ง การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ซึ่งหมายถึงการรับรู้และประเมินคุณค่าของตนเองในทางบวกหรือทางลบ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่อาจส่งผลต่อระดับความเครียดในการเรียน ผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงอาจสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในคุณค่าและความสามารถของตนเอง ทำให้ทางผู้วิจัยสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง วิธีการเผชิญความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเอง กับความเครียดของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Rosenberg (1965) ได้ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) คือ เจตคติเชิงบวกหรือเชิงลบต่อตนเอง และการประเมินความคิดและความรู้สึกโดยรวมเกี่ยวกับตนเอง จากงานวิจัยของ พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล (2564) พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกัน โดยนิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและนิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เช่นเดียวกับนิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

การเผชิญความเครียดของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะตัวบุคคล ถ้าบุคคลใดมีการเผชิญความเครียดได้ไม่เหมาะสม ก็ยิ่งส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความตึงเครียดมากขึ้น หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ ย่อมทำให้บุคคลสูญเสียความมีคุณค่าในตนเอง เกิดความสิ้นหวังและนำไปสู่ความล้มเหลวได้ตามที่ Lazarus & Folkman (1984) ได้ให้นิยามไว้ว่า การเผชิญความเครียดเป็นความพยายามทางปัญญาและ

ความพยายามทางพฤติกรรม เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องทั้งที่เกิดจากภายนอกและจากภายใน รวมถึงการจัดการต่อความขัดแย้งระหว่างปัญหาหรือข้อเรียกร้องนั้น เมื่อบุคคลประเมินรับรู้ได้ว่าเป็นภาวะที่ตนถูกคุกคามหรือเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าความสามารถของบุคคลที่จะรับได้ ทั้งนี้วิธีการเผชิญความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused Coping) และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์ (Emotional-focused Coping) จากงานวิจัยของ สุภาภัทร หนเถื่อน (2553) พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีการเผชิญความเครียดต่างกัน มีระดับความเครียดที่ต่างต่างกัน โดยวิธีการเผชิญความเครียดนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย นอกจากนี้ยังพบว่าระดับที่ต่างกันของการใช้วิธีการเผชิญความเครียดในแต่ละวิธีนั้น ส่งผลให้เกิดความเครียดในระดับที่ต่างกันไป

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียน และ อิทธิพลของวิธีการเผชิญความเครียดที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียน ของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พร้อมเป็นแนวทางในการนำความรู้เกี่ยวกับความเครียดในการเรียนไปประยุกต์ใช้ต่อไปในการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาความเครียดของนิสิตได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีความเครียด

Ivancevich et al. (2013) ได้กล่าวถึงผลกระทบของความเครียดไว้ 3 ด้าน คือ 1.ผลกระทบด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ภาวะไร้อารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความก้าวร้าว และภาวะซึมเศร้า สมาธิสั้น ไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม 2.ผลกระทบด้านร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เหงื่อออก อาการร้อนวูบวาบและหนาวสั่น ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น และการผลิตกรดในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น และ 3.ผลกระทบด้านพฤติกรรม เช่น เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย พฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติดในทางที่ผิด เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

Rosenberg (1965) ให้ความหมายว่าเป็น เจตคติที่มีต่อตนเองซึ่งสามารถเป็นได้ทั้งเจตคติเชิงบวกหรือเชิงลบ โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงบุคคลนั้นจะเคารพตนเอง ถือว่าตัวเองมีค่า ไม่ได้ถือว่าตัวเองดีกว่าคนอื่นเสมอไป แต่ไม่คิดว่าตัวเองแย่กว่าอย่างแน่นอน ไม่รู้สึกว่าเขาเองสมบูรณ์แบบที่สุด แต่จะยอมรับข้อจำกัดของตัวเอง มุ่งมั่นที่จะเติบโตและพัฒนา ในทางกลับกัน บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำหมายถึงการปฏิเสธตัวเอง

ความไม่พอใจในตัวเอง และดูถูกตัวเอง บุคคลนั้นขาดความเคารพต่อสิ่งที่เขาสังเกตเห็นในตัวเอง ภาพลักษณ์ของ เขาเองไม่เป็นที่พอใจ และเขาปรารถนาที่จะเป็นอย่างอื่น การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Rosenberg (1965) แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ประกอบด้วย 1. การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive self) เป็นเรื่องราวความรู้ ความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อตนเอง จากการที่บุคคลซึ่งเป็นเจ้าของตำแหน่งสถานภาพภายในโครงสร้างสังคมที่เขา อาศัยหรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้แต่ละคนมีเอกลักษณ์ต่างกัน เป็นเอกลักษณ์ที่ได้รับจากสังคมที่ทำให้รู้ว่าตนเองเป็น ใคร คนอื่นเป็นใคร ซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินของตนเอง 2. การประเมินตนเอง (Evaluative self) เป็นการอธิบาย ตัวตนของบุคคล จากการนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่า หรือมีความ ภาควิไมใจในตนเองสูงต่ำเพียงไร การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่ จะเกี่ยวข้องกับการเห็น คุณค่าในตนเอง โดยพบว่า การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการเห็นคุณค่า ในตนเองอย่างไร ก็จะไปสู่ พฤติกรรมเช่นนั้น (ปริยญา หวันเหลี่ยม และ ชาคินัย หมีเทศ, 2564)

จากงานวิจัยของ พิมพ์ชนก วชิรปการสกุล (2564) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และจากงานวิจัยของ นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ (2564) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ความภาควิไมใจในตนเอง และการทำหน้าที่ของครอบครัวกับระดับความเครียดของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับคะแนน ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.396, p = 0.01$) และการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายหรือ อธิบายสาเหตุความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -0.147, p < 0.001$)

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความเครียด (Coping strategies)

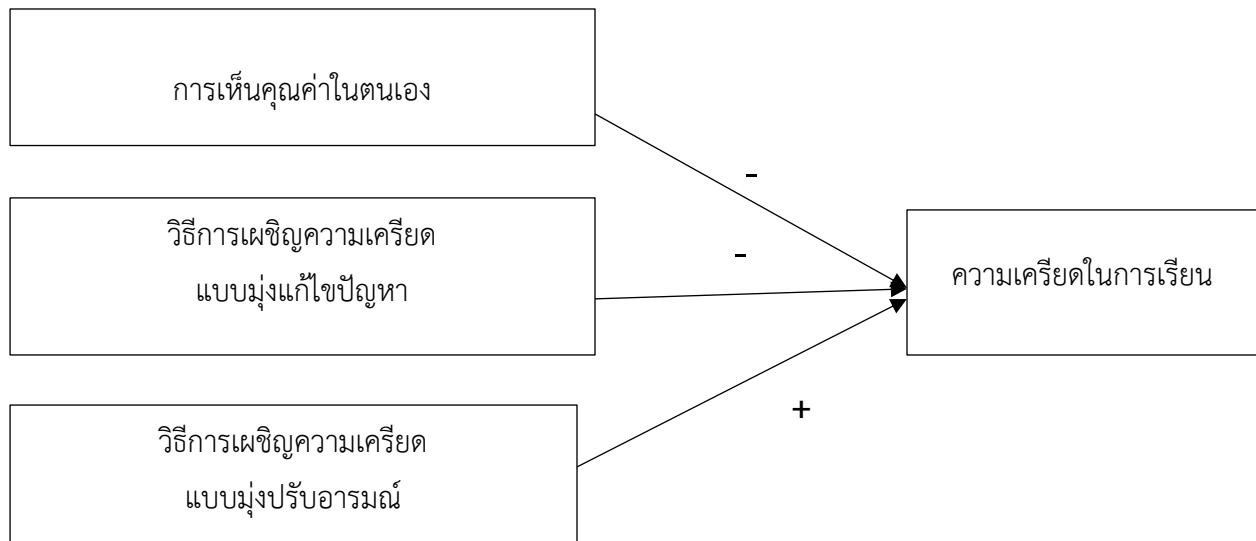
Lazarus & Folkman (1998 cited in Bolotova & Hachaturova, 2013) ให้นิยามของวิธีการเผชิญ ความเครียด (Coping strategies) ไว้ว่า การเผชิญความเครียด คือ ความพยายามในการปรับเปลี่ยนการรู้การคิด (cognitive) อารมณ์ (emotion) และพฤติกรรม (behavior) เพื่อจัดการกับอุปสงค์หรือข้อเรียกร้อง (demands) ทั้งภายนอกและ/หรือภายในที่เขาประเมินแล้วว่ามากเกินไปเกินขีดความสามารถที่เขาจะรับได้ และได้แบ่งวิธีการเผชิญ ความเครียดออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1.การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused Coping) เป็นความพยายามที่มุ่งกำหนดขอบเขตของปัญหา หาทางเลือก พิจารณาข้อดีและข้อบกพร่องของแต่ละทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกและลงมือแก้ไขปัญหา 2.การเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์ (Emotional-focused Coping) เป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุขไม่สบายใจ โดยไม่เปลี่ยนแปลง สถานการณ์จริง นำเอากระบวนการทางความคิดหรือการใช้กลไกทางจิต (Lazarus & Folkman, 1984, อ้างอิงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2551)

จากงานวิจัยของ สุภาภัทร ทนเถื่อน (2553) ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย พบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากงานวิจัยของ จันทรา อึ้งอั่ง และ วรรณกร พลพิชัย (2561) ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมืองจังหวัดตรัง พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบ (r = .519**, p = .000) และมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์ (r = .493**, p = .000), (r = .481**, p = .000) น้อยในระดับต่ำ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และ วิธีการเผชิญความเครียด ที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

กรอบแนวคิด



สมมติฐานการวิจัย

- 1.การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นตัวทำนายเชิงลบต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
- 2.วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหเป็นตัวทำนายเชิงลบต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
- 3.วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์เป็นตัวทำนายเชิงบวกต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสำรวจข้อมูลเชิงสหสัมพันธ์ ด้วยการใช้แบบสอบถาม เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และวิธีการเผชิญความเครียด ที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 คณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ระหว่างเดือนธันวาคม-มีนาคม 2567 จำนวนทั้งสิ้น 3,548 คน (สำนักบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2566) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power version 3.1.7 ได้จำนวนทั้งสิ้น 176 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เกณฑ์การคัดเข้าอาสาสมัคร 1.เป็นนิสิตคณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2.สามารถอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทยได้ และสามารถใช้งาน Google Form ได้ 3.ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 208 คน (เนื่องจากมีคนตอบแบบสอบถามมาเกินกว่าที่กำหนดจึงนำมาคำนวณทั้งหมด)

2.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามออนไลน์ทาง Google Form ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบด้วย 4 ตอน ซึ่งแบบสอบถาม ทั้ง 4 ตอน ได้นำมาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของ Cronbach (1990) แบบสอบถามในครั้งนี้ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ภาควิชา และชั้นปี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg ฉบับปรับปรุงภาษาไทย (Revised Thai Rosenberg Self-Esteem Scale : RSES-TR-10) ที่พัฒนาขึ้นโดย ทินกร วงศ์ปาริณย์ และ ณพชัย วงศ์ปาริณต์ โดยมีองค์ประกอบ 1 ส่วน ได้แก่ การมองตนเองโดยภาพรวม จำนวน 10 ข้อ ยกตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันรู้สึก ว่าตัวฉันเองก็มีอะไรดี ๆ เหมือนกัน” ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบ ลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง “เห็นด้วยอย่างมาก” ไปจนถึง 1 หมายถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างมาก” โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยรวมทั้งฉบับเท่ากับ .823 (โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตคณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 30 คน)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเผชิญความเครียด

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการเผชิญความเครียดที่พัฒนาขึ้นเองเพื่อให้ข้อคำถามสอดคล้องตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1998) จำนวน 28 ข้อ (ซึ่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณา) โดยมีองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่ 1.การเผชิญปัญหาที่เน้นการแก้ปัญหา จำนวน 14 ข้อ ยกตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ท่านจะประเมินปัญหา เพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น” และ 2.การเผชิญปัญหาที่เน้นการแก้ไขอารมณ์ จำนวน 14 ข้อ ยกตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ท่านมีความรู้สึกว่ปัญหาทุกอย่างจะค่อย ๆ ดีขึ้นเองได้” ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง “ใช้วิธีนั้นในการเผชิญความเครียดเกือบทุกครั้ง” ไปจนถึง 1 หมายถึง “ไม่เคยใช้วิธีนั้นในการเผชิญความเครียด” โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ขององค์ประกอบด้านที่ 1 การเผชิญปัญหาที่เน้นการแก้ปัญหาเท่ากับ .868 องค์ประกอบด้านที่ 2 การเผชิญปัญหาที่เน้นการแก้ไขอารมณ์เท่ากับ .767 และโดยรวมทั้งฉบับเท่ากับ .858 (โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตคณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 30 คน)

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเครียดในการเรียน

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความเครียดในการเรียนที่พัฒนาขึ้นเองให้ข้อคำถามสอดคล้องตามแนวคิดของ Ivancevich et al. (2013) จำนวน 30 ข้อ (ซึ่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณา) โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1.ผลกระทบด้านร่างกาย จำนวน 10 ข้อ ยกตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันมีอาการกล้ามเนื้อเกร็งหรือกระตุกบ่อยครั้งขณะทำข้อสอบ” 2.ผลกระทบด้านจิตใจ จำนวน 10 ข้อ ยกตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันกระวนกระวายใจเมื่อถึงเวลาสอบ” และ 3.ผลกระทบด้านพฤติกรรม จำนวน 10 ข้อ ยกตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันมีปัญหาการนอนหลับเมื่ออยู่ในช่วงสอบ” โดยแบบสอบถามมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง “ข้อความในประโยคนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด” ไปจนถึง 1 หมายถึง “ข้อความในประโยคนั้นตรงกับตัวท่านน้อยที่สุด” โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยรวมทั้งฉบับเท่ากับ .934 (โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตคณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 30 คน)

3.การเก็บรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามกระบวนการที่เป็นมาตรฐานของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ดังนี้ 1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ผ่านการประชาสัมพันธ์ด้วยคิวอาร์โค้ด Google Form บริเวณพื้นที่ได้คณะสังคมศาสตร์ ช่วงเวลาพักเที่ยง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ประมาณ 3 สัปดาห์จนครบจำนวนกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามการเผชิญความเครียด และ แบบสอบถามความเครียดในการเรียน 2. เก็บรวบรวมแบบสอบถามผ่าน Google Form พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ 3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างไปบันทึกคะแนนโดยการลงรหัส (coding) บันทึกข้อมูล (key)

4.การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เก็บแบบสอบถามโดยตรงแก่นิสิตผ่านการขอความยินยอมจากนิสิต โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเนื้อหาของโครงการวิจัย สิทธิของนิสิตในการไม่เข้าร่วมการวิจัย หรือสามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยจะไม่มีผลกระทบต่อตัวนิสิต และไม่มีการระบุตัวตนนิสิตในแบบสอบถาม

5.การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการใช้ค่า ความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

2. สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (inferential statistic) ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment coefficient) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการเห็นคุณค่าในตัวเอง วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์กับความเครียดในการเรียนของนิสิต และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression) แบบนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Regression Analysis) เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และวิธีการเผชิญความเครียด ที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต จำนวน 208 คนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเพศชาย 39 คน (18.8%) เพศหญิง 164 คน (78.8%) และเพศอื่น ๆ 5 คน (2.4%)

ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้ตรวจสอบค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment coefficient) เพื่อแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งหมด ในตารางที่ 1 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์เพียร์สันอยู่ระหว่าง -.437 ถึง .422 โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความเครียดในการเรียนสัมพันธ์กันในทิศทางลบ ในส่วนการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหากับความเครียดในการเรียนไม่สัมพันธ์กัน และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์กับความเครียดในการเรียนไม่สัมพันธ์กัน

ตารางที่ 1 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (n = 208)

ตัวแปร	1	2	3	4
1.การเห็นคุณค่าในตนเอง	1			
2.การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	.363**	1		
3.การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	.066	.442**	1	
4.ความเครียดในการเรียน	-.437**	-.067	.094	1
ค่าเฉลี่ย	3.61	3.91	3.55	2.82
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	.67	.57	.55	.78
ค่าสูงสุด	5.00	5.00	5.00	4.53
ค่าต่ำสุด	1.60	2.57	2.20	1.00

หมายเหตุ **p < .001

จากผลการวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression) แบบนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Regression Analysis) ในตารางที่ 2 โดยให้การเห็นคุณค่าในตนเอง และวิธีการเผชิญความเครียด เป็นตัวแปรทำนายความเครียดในการเรียน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายเชิงลบต่อความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า $\beta = -.464$, $p < .001$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายความเครียดในการเรียน (R^2) คือ .208 ดังนั้น ผลการทดสอบนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 1

ในขณะที่การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่สามารถเป็นตัวทำนายต่อความเครียดในการเรียน ดังนั้น ผลการทดสอบนี้จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 และ 3

ตารางที่ 2 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ (Enter Regression Analysis) ตัวแปรที่ทำนายอิทธิพลที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน (n = 208)

ตัวแปร	B	SE	β	t	p
(ค่าคงที่)	3.957	.423	-	9.349	<.001
1.การเห็นคุณค่าในตนเอง	-.541	.078	-.464	-6.903	<.001
2.การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	.078	.102	.057	.765	.445
3.การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	.143	.100	.100	1.427	.155
$R = .457 \quad R^2 = .208$					

การอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งหัวข้อการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นตัวทำนายเชิงลบต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ผลการทดสอบ สันนิษฐานสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์พบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง สามารถทำนายความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .208, p < .001$) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพ์ชนก วชิรปการสกุล (2564) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ย่อมมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน นอกจากนี้ งานวิจัยของ นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ (2564) ยังระบุว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียด อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นตัวทำนายหรืออธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิเคราะห์ พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการเรียนของนิสิต กล่าวได้ว่าเมื่อนิสิตมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ นิสิตจะรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีค่า เคารพตนเองในสิ่งที่ตนเป็น ตระหนักถึงข้อบกพร่องของตนเอง และมักคาดหวังด้วยความมั่นใจว่าจะสามารถเอาชนะข้อบกพร่องเหล่านี้ได้ พร้อมทั้งมุ่งมั่นที่จะเติบโตและพัฒนาตนเอง ซึ่งจะทำให้ นิสิตที่มีระดับในการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีความสามารถในการเผชิญความเครียดได้ดี ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต การสร้างโปรแกรมที่เหมาะสมกับนิสิต เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตให้เพิ่มขึ้น จะยังเป็นปัจจัยที่สำคัญในการป้องกันและส่งเสริมให้นิสิตสามารถลดความเครียดในการเรียนได้ โดยผ่านการอบรม หรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต เช่น การสัมมนาในหัวข้อเรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเอง การสร้างมุมมองทางบวกต่อตนเอง

สมมติฐานที่ 2 วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคือตัวทำนายเชิงลบต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน และสมมติฐานที่ 3 วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์เป็นตัวทำนายเชิงบวกต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ผลการทดสอบ ทั้งสมมติฐานที่ 2 และ 3 ไม่สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคือตัวทำนายเชิงลบต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนได้ แต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .078, p = .445$) และ ($\beta = .143, p = .155$) ตามลำดับ ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ จากการทบทวนวรรณกรรมพบประเด็นที่เป็นข้อสังเกต ดังนี้ ประเด็นแรก ข้อคำถามที่ใช้วัดวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคือตัวทำนายเชิงลบต่อความเครียดในการเรียน ไม่ได้มีการปรับคำถามให้เข้ากับบริบทที่จะศึกษาในเรื่องของความเครียดในการเรียน กล่าวคือ ข้อคำถามในการวัดวิธีการเผชิญความเครียดไม่ได้เฉพาะเจาะจงเป็นวิธีการเผชิญความเครียดในการเรียนโดยตรง แต่หากเป็นวิธีการเผชิญความเครียดโดยทั่วไป ไม่ได้มีการระบุให้รายละเอียดโดยชัดเจนว่าเป็นเรื่องวิธีการเผชิญความเครียดในการเรียน

ประเด็นที่สอง จากทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ (Lazarus & Folkman, 1984) บุคคลเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียด แบบวิธีใดมากกว่ากันนั้นขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่ประสบอยู่ขณะนั้น หากเหตุการณ์ที่ประสบอยู่นั้นถูกประเมินว่ามีความรุนแรงต่ำ ก็มีแนวโน้มจะใช้วิธีที่มุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ รวมถึงการใช้วิธีการเผชิญความเครียดอาจขึ้นอยู่กับผลลัพธ์ของการใช้วิธีการเหล่านั้น ทำให้อาจแตกต่างกันตามลักษณะของความเครียด หรือลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแสงรุ่ง สุขจิระทวี (2551) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเผชิญความเครียดรวมกัน และพบว่าระดับความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กัน

ประเด็นที่สาม การเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดขึ้นอยู่กับประเมินสถานการณ์ที่บุคคลกำลังเผชิญ หากสถานการณ์ถูกมองว่ามีความรุนแรงต่ำหรือสามารถควบคุมได้ บุคคลอาจไม่ได้ใช้วิธีการเผชิญความเครียดอย่างเต็มประสิทธิภาพ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างอาจมีวิธีการเผชิญความเครียดที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตในรูปแบบอื่น อย่างการมีตัวแปรส่งผ่าน เช่น อายุ ชั้นปี ภาควิชา ผลการเรียน หรือ มีตัวแปรกำกับ เช่น การสนับสนุนทางสังคม การมองโลกในแง่ดี ความเข้มแข็งอดทน สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ที่ส่งผลต่อการประเมินสถานการณ์ ทำให้วิธีการเผชิญความเครียดแบบที่ศึกษาไม่ได้มีบทบาทสำคัญอย่างมีนัยสำคัญต่อความเครียดในการเรียน

ข้อจำกัดของงานวิจัย

1.งานวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเฉพาะนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 208 คน ทำให้ผลการศึกษาที่ได้ อาจไม่สามารถสะท้อนถึงภาพรวมของนิสิตในมหาวิทยาลัยอื่น หรือแม้แต่ นิสิตจากคณะอื่นที่มีรูปแบบการเรียน การจัดการเวลา และระดับความกดดันที่แตกต่างกัน

2.การศึกษานี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความเครียดในการ เรียนของนิสิต อย่างไรก็ตาม การวิจัยไม่ได้พิจารณาตัวแปรอื่นที่อาจมีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของนิสิต เช่น ภาระทางการเงิน การสนับสนุนทางสังคม สภาพแวดล้อมทางครอบครัว หรือภาวะสุขภาพจิต ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดและการรับมือของนิสิตในการเรียนได้เช่นกัน

สรุป

ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (ค่า $\beta = -.464$, $p < .001$) สามารถทำนายความเครียดในการ เรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ได้ร้อยละ 20.8

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.จากงานวิจัยครั้งนี้ พบว่านิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ความเครียดในการเรียนของนิสิตจะมี ค่าลดลง จึงควรเพิ่มทักษะความคิดในการมองเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น ด้วยการอบรม หรือถ่ายทอดความรู้ ให้เกิดความเข้าใจว่ารับรู้ตนเองอย่างไร ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง เพื่อส่งผลให้รับรู้ตนเองเป็นไปในทางด้าน บวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ พร้อมทั้งมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.งานวิจัยนี้เป็นประโยชน์สำหรับนิสิตในการเฝ้าระวังและตรวจสอบความเครียดในการเรียน ขณะเดียวกันผู้ที่ต้องการจะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในการเรียนสามารถใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าใน ตนเองเป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยได้

3.สามารถนำผลการทดสอบที่ได้จากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองให้บุคคลหรือสถานศึกษาต่าง ๆ ไปปรับใช้ประโยชน์โดยการสร้างโปรแกรมหรือโครงการในการนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการส่งเสริมให้ นิสิตมีความเครียดในการเรียนลดลง เนื่องจากผลการทดสอบที่ได้แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถ ทำนายความเครียดในการเรียนของนิสิตได้ โดยมีทิศทางที่เป็นลบ คือหากมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ความเครียดในการเรียนของนิสิตจะมีค่าลดลง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขยายขอบเขตของประชากร โดยขยายขอบเขตของประชากรจากนิสิตในคณะสังคมศาสตร์ เป็นนิสิตทั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
2. ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่นที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนเพิ่มเติม เช่น มีการศึกษาในกลุ่มผู้ปกครอง และอาจารย์ในมหาวิทยาลัย ว่ากลุ่มเหล่านี้มีส่วนในการเพิ่มความเครียดในการเรียนให้กับนิสิตหรือไม่ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมให้นิสิตมีความเครียดในการเรียนในระดับที่เหมาะสม และสามารถจัดการกับความเครียดในการเรียนของตนเองได้
3. ปรับปรุงเครื่องมือวัดให้มีความเฉพาะเจาะจงกับความเครียดในการเรียน ในการศึกษาครั้งนี้ ข้อคำถามที่ใช้วัดไม่ได้ระบุให้ชัดเจนว่าเป็น “การเผชิญความเครียดในการเรียน” ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้ตอบแบบสอบถามตีความการเผชิญความเครียดในบริบททั่วไป

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. พัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง จัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Workshops) โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เช่น การวิเคราะห์จุดเด่น-จุดด้อยของตนเอง และการสร้างความมั่นใจในความสามารถของแต่ละบุคคล
2. ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเชิงรุก จัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตนิสิต โดยมีนักจิตวิทยาประจำที่สามารถให้คำปรึกษาเรื่องความเครียดและการเผชิญปัญหา
3. ออกแบบระบบติดตามความเครียดของนิสิต ใช้เครื่องมือประเมินความเครียดออนไลน์ (Online Stress Assessment Tool) ซึ่งนิสิตสามารถเข้ามาประเมินตนเองและได้รับผลลัพธ์ทันที พร้อมคำแนะนำเบื้องต้น
4. สร้างแผนความร่วมมือระหว่างคณะ ประสานงานกับคณะต่าง ๆ เพื่อจัดกิจกรรมข้ามสายวิชา เช่น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการสร้างเครือข่ายนิสิตในการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

เอกสารอ้างอิง

- จันทร์หา อ้อยเอ้ย และวรรณกร พลพิชัย. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. วารสารนาคนุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 10(ฉบับพิเศษ), 94-105.
- นิธินี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลิ้มสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, และ บัญญัติ ยงย่วน. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 66(1), 53-68.

- ปริญญา หวันเหลี่ยม และ ชาคินัย หมีเทศ. (2554). การบูรณาการเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ในศตวรรษที่ 21 ผ่านรูปแบบอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลปลักแรด อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก. วารสารวิเทศศึกษา, 12(1). 89-116.
- พิชญา สุรพลชัย. (2566). โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <https://doi.org/10.58837/CHULA.THE.2021.1084>
- พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล. (2564). การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <https://doi.org/10.58837/CHULA.THE.2021.1084>
- สุภาภรณ์ ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แสงรุ่ง สุขจิระทวี. (2551). ความเครียด การเผชิญความเครียด ปัจจัยส่วนบุคคล และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งปอดที่ได้รับยาเคมีบำบัด. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://doi.org/10.14457/MU.the.2008.235>
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2555). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 14(1), 135-150.
- Alla K. Bolotova, & Milana R. Hachaturova. (2013). The role of time perspective in coping behavior. *Psychology in Russia State of Art*. 6(3), 120-131. <https://doi.org/10.11621/pir.2013.0311>
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. (2013). *Organizational Behavior and Management* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. United States of America: Quinn & Boden Company.