

สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา Situation and Trends of Stress Among Graduate Students

พิเชษฐ์ เกียรติประยุกต์¹
Pichate Keartprayuk¹

(วันรับบทความ 18 มีนาคม 2568, วันแก้ไขบทความ 5 พฤษภาคม 2568, วันตอบรับบทความ 14 พฤษภาคม 2568)

บทคัดย่อ

บทความเชิงวิชาการเรื่อง สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอ 3 ประเด็น ได้แก่ สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดรวมถึงประเด็นสาเหตุความเครียดของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา โดยเป็นบทความทบทวนเชิงวรรณกรรมที่ได้นำเสนอจุดร่วมเชิงวิพากษ์ของผลการศึกษา พบว่า จากข้อมูลในปี 2565 ที่ผ่านมา พบว่าสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาในหลายประเด็นเป็นที่น่าวิตกกังวลและควรเร่งดำเนินการเพื่อหาแนวทางลดปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านภาวะสุขภาพทางจิตและความเครียดหลังพบนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามีความเครียดสะสมเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่ามีนักศึกษามีความเครียดเป็นอย่างมากสูงถึงร้อยละ 40 และมีความคิดอยากฆ่าตัวตายอยู่บ่อยครั้งตลอดเวลาสูงถึงร้อยละ 4 ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในประเทศไทยแต่ยังเกิดขึ้นทั่วโลก เช่นเดียวกับในประเทศไต้หวันและประเทศสหรัฐอเมริกา นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลมากกว่าคนทั่วไปถึง 6 เท่า ซึ่งอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายและมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในประเทศจีน พบ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่มีอาการเครียดวิตกกังวลสูงสุด ซึ่งพบมากในระดับปริญญาโทที่มีอัตราการป่วยสูงกว่าระดับปริญญาเอกและมีแนวโน้มที่อาจจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในทุก ๆ ปี ซึ่งสาเหตุของความเครียดหลัก ๆ ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามาจากการเรียนที่เข้มข้น การเลือกอาจารย์ที่ปรึกษาโดยมีแนวทางไม่ตรงกัน การปรับตัวเข้ากับเพื่อน รวมไปถึงการมีภาระค่าใช้จ่ายระหว่างที่เรียนไปด้วย มักจะเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลให้รู้สึกเหนื่อย วิตกกังวล และนักศึกษาบางท่านถึงขั้นลาออกในที่สุด

คำสำคัญ : สถานการณ์ แนวโน้ม ประเด็นสาเหตุ ความเครียด นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

¹ นักวิชาการศึกษา, โรงเรียนกายอุปกรณ์สิรินธร คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, pichate.kea@mahidol.edu
Educator, Sirindhorn School of Prosthetics and Orthotics, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University.

Abstract

An academic article on the Situation and Trends of Stress Among Graduate Students aimed to present three main issues: the situation and trends of stress, as well as the causes of stress among graduate students. It was a literature review article that critically synthesized shared findings from various studies. According to data from the year 2022, the health behaviors of students in several aspects had become increasingly concerning. Immediate action was recommended to address and mitigate emerging problems, especially those related to mental health and stress. The findings showed that graduate students experienced a growing accumulation of stress. It was reported that up to 40% of students were under high levels of stress, and around 4% frequently had suicidal thoughts. This situation was not limited to Thailand but was also observed globally. In countries such as Taiwan and the United States, graduate students were found to be up to six times more likely to suffer from depression and anxiety compared to the general population. These conditions could potentially lead to suicide, and the trend appeared to be increasing. In China, graduate students exhibited the highest levels of stress and anxiety, particularly at the master's degree level, where the prevalence was even higher than among doctoral students. The situation showed a tendency to escalate year by year. The primary causes of stress among graduate students stemmed from intensive academic demands, mismatched expectations with academic advisors, difficulties in adjusting to peers, and financial burdens during their studies. These issues often led to feelings of exhaustion and anxiety, with some students ultimately choosing to withdraw from their programs.

Keywords: Situation, Trend, Causal Issues, Stress, Graduate Students

บทนำ

สถานการณ์ที่กำลังเป็นโจทย์ปัญหาที่ท้าทายใหม่ของสังคมไทยในปัจจุบันคือ “ความเครียด” เป็นคำสั้น ๆ ที่ทุกคนล้วนแล้วต้องประสบพบเจอในชีวิตประจำวันไม่มากก็น้อยแตกต่างกันไป แต่ในปัจจุบันนี้ สถานการณ์ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นและส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและสภาพร่างกายของมนุษย์ในทุกกลุ่มวัย ซึ่งพบเห็นได้จากข่าวสารรอบตัวจากสื่อโซเชียลมีเดียต่าง ๆ โดยข้อมูล Mental Health Check in ของกรมสุขภาพจิต รายงานว่าสถานการณ์สุขภาพจิตของคนไทยทุกช่วงกลุ่มอายุในระหว่างปี 2563-2567 มีความเครียดสูงถึงร้อยละ 8.04 ภาวะเสี่ยงซึมเศร้าร้อยละ 9.47 และเสี่ยงฆ่าตัวตายร้อยละ 5.39 (กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, 2567) ซึ่งในอนาคตคาดการณ์ว่าจะมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะข่าวสารสะท้อนใจจากการหลบหลีกปัญหาหรือความเครียดต่าง ๆ แม้กระทั่งการหาทางออกโดยใช้วิธีที่ไม่ถูกต้องจนนำไปสู่การสูญเสียที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของคนในครอบครัว ซึ่งจะพบเห็นได้จากการพาดหัวข่าวรายวันแทบทุกฉบับและข่าวสารที่แชร์กันออกไปตามสื่อโซเชียลมีเดีย อาทิ ปัญหาที่พบบ่อยตามหน้าข่าวหนังสือพิมพ์และข่าวสารตามสื่อต่าง ๆ เช่น ความผิดหวังจากการเรียน ความคาดหวังที่สูงเกินความสามารถของตนเอง ความกดดันภายในตัวเองและจากครอบครัว เป็นต้น โดยปัญหาส่วนใหญ่มักจะมีพบมากในกลุ่มของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (ปณิตา แดงนา และคณะ, 2561)

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นปัญญาชนอีกกลุ่มหนึ่งที่กำลังเจริญเติบโตพร้อมก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องมีความพร้อมในการดำเนินชีวิตในเกือบทุก ๆ ด้าน ทั้งชีวิตการเรียน การปรับตัวในสังคม การใช้ชีวิตประจำวันภาระความรับผิดชอบต่าง ๆ ที่สูงขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้นเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่อาจต้องเผชิญกับปัญหาความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งความผิดหวังที่ไม่ประสบผลสำเร็จในด้านการเรียนความคาดหวังจากการเรียนที่สูงมากเกินไป (ปณิตา แดงนา และคณะ, 2561) เมื่อพิจารณาความเครียดกับการศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบว่าความเครียดของนักศึกษาในระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอก กล่าวคือนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาจะมีความเครียดและความกดดันสูงกว่าระดับปริญญาตรี ทั้งนี้ปัญหาจากความเครียดเกิดจากความกดดันจากการเรียน การทำวิจัย ภาระค่าใช้จ่ายในระหว่างการเรียน เนื่องจากการเรียนในระดับที่สูง ย่อมมีค่าใช้จ่ายที่สูงตามมา ส่งผลให้นักศึกษาบางรายต้องทำงานไปในระหว่างที่เรียน ส่งผลให้นักศึกษาไม่มีเวลาเต็มที่ในการเรียนและการทำวิจัย นอกจากนี้แล้วยังรวมถึงความคาดหวังจากอาจารย์ที่ปรึกษา ครอบครัวรวมถึงครอบครัวที่คาดหวังว่าเมื่อเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วจะสามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้ประโยชน์ในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ ซึ่งนักศึกษาจะต้องแบกรับความหวัง แรงกดดันต่าง ๆ ทั้งนี้ความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบและหลังการประกาศผลการสอบ หากผลการสอบไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ก็จะเกิดภาวะเครียด ความผิดหวังตามมา ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ ส่งผลให้เกิดโรคซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล โดยนักศึกษาบางรายจะต้องลาออกในระหว่างการศึกษาไม่สามารถศึกษาต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ สาเหตุมาจากความเครียดที่มากเกินไป ความคิดเห็นไม่ตรงกับอาจารย์ที่ปรึกษา ภาระค่าใช้จ่าย เป็นต้น ส่งผลให้เสียเวลาและเสียอนาคต นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงบางรายคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตาย ความเครียดจึงเปรียบเสมือนเครื่องมือเพชรฆาตที่มาอย่างเงียบ ๆ ที่บั่นทอนทั้งทางร่างกายและจิตใจและก่อให้เกิดความสูญเสียอื่นตามมาอีกมากมาย (เฉลิมพงษ์ เจริญโรจน์, 2559)

นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาต่างคาดหวังและมุ่งหวังเพื่อให้ได้มาซึ่งผลการเรียนที่ดีเพื่อที่จะสามารถนำไปต่อยอดในการประกอบอาชีพที่ดีได้ในอนาคต แต่ในระหว่างทางนั้นมักเจอกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการเรียนไม่ว่าจะเกิดจากความคาดหวังและความกดดันของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อน รวมไปถึง

สภาพแวดล้อมในการเรียน เนื่องจากการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษามีความเข้มข้น ความยากของเนื้อหาวิชาเรียน และมักจะถูกคาดหวังจากอาจารย์ผู้สอนว่านักศึกษาจะต้องรู้และเข้าใจในเนื้อหาของแต่ละรายวิชาได้เป็นอย่างดี จนบางครั้งลืมนึกไปว่าพื้นฐานความรู้ของแต่ละคนนั้นย่อมแตกต่างกัน จนทำให้นักศึกษาเกิดความกดดันและความคาดหวังว่าผลการเรียนจะต้องออกมาดีเพื่อไม่ให้อาจารย์ผู้สอนและคนรอบข้างรู้สึกผิดหวังต่อตนเอง แน่ใจว่าความเครียดและความกดดันนี้จะส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และนำไปสู่ภาวะหมดไฟ โรคซึมเศร้า จนไม่สามารถที่จะศึกษาให้จบตามสิ่งที่มุ่งหวังได้และมีแนวโน้มที่อาจจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ หากนักศึกษาที่มีความเครียดรู้จักที่จะจัดการกับปัญหาความเครียดของตนเองเพื่อนำพาตนเองกลับเข้าสู่สภาวะปกติก็จะสามารถที่จะสำเร็จการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาได้ แต่หากไม่สามารถแก้ไขจัดการกับปัญหาได้นั้นแน่นอนว่าจะนำไปสู่จุดจบที่ไม่พึงปรารถนา และเกิดการสูญเสียอย่างร้ายแรงที่ไม่ควรให้เกิดขึ้นในวงการการศึกษาไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา
2. เพื่อศึกษาแนวโน้มความเครียดของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา
3. เพื่อศึกษาประเด็นสาเหตุความเครียดของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา

ขอบเขตของบทความ

บทความนี้มีขอบเขตครอบคลุมการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในบริบทของประเทศไทยและเปรียบเทียบกับในต่างประเทศผ่านการทบทวนจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ผู้ประพันธ์ได้สอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของโรงเรียนกายอุปกรณ์สิรินธร สาขากายอุปกรณ์ (หลักสูตรนานาชาติ) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงประเด็นสาเหตุของความเครียด เพื่อชี้ให้เห็นถึงสถานการณ์ แนวโน้ม ปัญหาสาเหตุ ความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

คำจำกัดความที่ใช้ในบทความนี้

1. นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (Graduate Students) หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก ซึ่งต้องมีความรับผิดชอบในเชิงวิชาการสูง เช่น การทำวิทยานิพนธ์ การทำวิจัย และการเรียนรู้เชิงลึกในสาขาวิชานั้น ๆ ที่สูงกว่าในระดับปริญญาตรี
2. สถานการณ์ความเครียดในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (Stress Situation among Graduate Students) หมายถึง ภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ผลกระทบทางจิตใจที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งสะท้อนถึงระดับความรุนแรง แนวโน้มการเพิ่มขึ้น หรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในกลุ่มนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
3. แนวโน้มความเครียดในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (Trends of Stress among Graduate Students) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการของระดับความเครียดที่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาต้องเผชิญในระยะเวลาต่าง ๆ แนวโน้มนี้อาจแสดงให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของความเครียดจากการเรียนในระยะยาว และสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา เช่น การเกิดภาวะซึมเศร้า หรืออาการวิตกกังวลที่เพิ่มสูงขึ้น

ความหมายของความเครียด

ความหมายของความเครียดมีผู้ที่นิยามไว้หลายลักษณะแตกต่างกัน ดังนี้

Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่าความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมโดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินว่าความสัมพันธ์นี้จะเป็นโทษหรือมีผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลนั้นหรือไม่ ซึ่งการตัดสินใจความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ต้องอาศัยการประเมินด้วยสติปัญญา

Rice (1999) ได้แบ่งความหมายของความเครียดออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกหมายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุสร้างสภาวะความเครียดให้บุคคลรู้สึกถูกกดดันหรือถูกคุกคาม

2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หมายถึง กระบวนการจัดการภายในจิตใจของบุคคลที่เกิดสภาวะความกดดัน กังวล ชัดแย้งภายใน หรือคับข้องใจซึ่งเป็นเรื่องของการปรับตัวทางด้านอารมณ์ กระบวนการตีความ กระบวนการตัดสินใจการป้องกันตนเองและกระบวนการปรับตัวของบุคคล กระบวนการดังกล่าวอาจส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจและวุฒิภาวะหรืออาจทำให้เกิดความบีบคั้นทางจิตใจ

3. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาทางร่างกายที่มีต่อสิ่งเร้าที่พึงพอใจหรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ โดยภายในร่างกายคนเรานั้นจะประกอบไปด้วยการควบคุมของระบบต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกับการตอบสนองสิ่งเร้าหากเป็นสิ่งเร้าที่พึงพอใจจะช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวต่อการทำให้เกิดมีการกระทำเพิ่มมากขึ้นและยังช่วยให้เกิดพลังทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรมในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ด้วย นอกจากนี้การเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดซ้ำ ๆ ที่อาจนำไปสู่การก่อให้เกิดความแข็งแกร่งทางร่างกายได้ความแข็งแกร่งทางร่างกายเป็นการเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อการเกิดความเครียดได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งรวมถึงการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดที่มีผลต่อสุขภาพทางร่างกายด้วย หากเป็นความเครียดที่เรื้อรังอาจทำให้เกิดผลในทางลบ ซึ่งรวมถึงการเกิดความล้ม การเจ็บป่วยและถึงขั้นเสียชีวิตได้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2542) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นสภาวะอารมณ์ประเภทหนึ่ง โดยเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน การตอบสนองต่อภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นเรื่องเฉพาะตัว ความเครียดจะมีผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือบุคคลที่มีความเครียดในระดับสูงจะมีผลทำให้บุคคลเกิดโรคร้ายไข้เจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจหลายประการ อย่างไรก็ตามความเครียดในระดับต่ำมีผลทางบวกต่อพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ เช่น มีความกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักปรับตัว เป็นต้น

สมชาย จักรพันธ์ และคณะ (2542) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายจิตใจความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดันคุกคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัวเกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ผู้ประพันธ์ได้นำเสนอจุดร่วมเชิงวิพากษ์ของผลการศึกษา พบว่า ความเครียดของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเป็นผลมาจากปัจจัยหลากหลาย ทั้งเนื้อหาการเรียนที่เข้มข้น การทำวิจัย ภาระค่าใช้จ่าย การปรับตัวในสังคมใหม่ ความคาดหวังจากอาจารย์ ครอบครัวและตนเอง ตลอดจนแรงกดดันในการต้องประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่งผลให้เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล ภาวะหมดไฟ และโรคซึมเศร้า หากไม่สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่การลาออกในระหว่างเรียนหรือแม้แต่

การสูญเสียชีวิตที่เกิดจากความเครียดที่รุนแรง ความเข้าใจและการตระหนักถึงความเครียดนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้นักศึกษาผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากของชีวิตการศึกษาได้อย่างมีสติและประสิทธิภาพ

ประเภทของความเครียด

ประเภทของความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล มีหลากหลายประเภท ซึ่งสามารถจำแนกตามประเภท ได้ดังนี้

นิภา แก้วศรีงาม (2548) กล่าวถึงความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนเรา ทั้งความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ ล้วนมีสาเหตุที่แตกต่างกัน เราจึงสามารถแบ่งประเภทของความเครียดออกได้ ดังนี้

1. แบ่งตามจุดเกิดของอาการ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.1 เกิดความเครียดที่ร่างกาย (Physiological Stress) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและระดับเลือดซึ่งมีผลกระทบต่อบบบประสาทส่วนไฮโปทาลามัสเกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบทางเดินหายใจ และระบบอื่น ๆ ของร่างกาย

1.2 เกิดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ (Emotional & Psychological Stress) เป็นการที่บุคคลตอบสนองออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจเกิดอาการปรวนแปร ว้าวุ่น อารมณ์กวัดแกว่งจนถึงขาดสติ มีความกลัววิตกกังวล ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ เพื่อฝันและเกิดภาพหลอน เป็นต้น

2. แบ่งตามระยะเวลาที่เกิดอาการ แบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

2.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Acute of Emergency Stress) เป็นความเครียดที่ร่างกายถูกควบคุมในทันทีทันใดเกิดในระยะเวลาสั้น ๆ และเห็นผลในทันที เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การได้รับโชคมหาศาลอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์น่าตกใจไม่คาดฝัน เป็นต้น

2.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่องเรื้อรัง (Continuing Stress) ความเครียดชนิดนี้ บางครั้งจะเรียกว่า ความเครียดแฝง เป็นความเครียดที่บุคคลถูกกระตุ้นหรือถูกคุกคามจากสิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ๆ ผลการถูกคุกคามเลยไม่เห็นเด่นชัด แต่จะสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การตั้งครุภรณ์ การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงร่างกายไปตามวัย การที่ต้องรับหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีภารกิจหนักอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

3. แบ่งตามทิศทางของเหตุและผล แบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

3.1 ความเครียดทางบวก (Positive Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งๆ สร้างให้บุคคลมีความสุข เช่น ความสำเร็จในการเรียนการทำงาน การแต่งงาน ลูกรางวัล หรือได้ตำแหน่งจากการประกวด การแข่งขัน ก็จะมีอาการเกร็ง ตื่นเต้น หรือแสดงออกในลักษณะของการระงับอารมณ์ไม่อยู่ บางรายดีใจเครียดจนซ็อก

3.2 ความเครียดทางลบ (Negative Stress) เป็นความเครียดที่ไม่ดี สร้างให้บุคคลเกิดความทุกข์ (Distress) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงเพราะสร้างให้เกิดความไม่สบายใจ เช่น ความผิดหวัง การพลัดพราก การหย่าร้าง ตกงานหรือพลาดจากตำแหน่ง จากการแข่งขัน เป็นต้น

4. แบ่งตามระดับความเครียด แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

4.1 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับที่เรายอมรับได้หรือได้รับรู้ข้อมูลการบอกกล่าวล่วงหน้าหรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่นการไปแปลกที่ต่างถิ่น การต้องปรากฏตัวในที่สาธารณะ เป็นต้น

4.2 ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่มากกว่าชนิดแรก โดยอาจจะเครียดนานกว่าหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มากกว่า แต่บุคคลก็ยังคิดว่าพอจะทนได้ เช่น การได้รับมอบหมายงานเกินกว่าที่คิด ความขัดแย้งกันในครอบครัวหรือที่ทำงานหรือการศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น

4.3 ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะรุนแรงมากเป็นความเครียดที่สะสมอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดอาการความเครียดมากและต่อเนื่อง เช่นการล้มละลาย การเจ็บป่วยเรื้อรัง การถูกจำคุกตลอดชีวิต การตายของลูกหรือคู่ครอง เป็นต้น

ประเภทของความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. ทางร่างกาย ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจเร็วขึ้น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย มีสิวมมากขึ้น ผมหงอก นอนไม่หลับ มือสั่น อาหารไม่ย่อย เจ็บป่วย

2. ทางจิตใจ ได้แก่ ใจสั่น ตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้ เบื่อหน่าย

3. กระบวนการทางความคิด เช่น สับสน ลังเล ตัดสินใจไม่ได้

4. ทางพฤติกรรม ได้แก่ ขาดเรียนบ่อย เฉื่อยชา แยกตัว พูดเร็วการใช้ภาษาหรือการสื่อสารเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน นอนหลับยาก ความจำและสมาธิลดลง ความสามารถทางการเรียนลดลง ผลงานไม่ดี การบริโภคเปลี่ยนแปลง

ผู้ประพันธ์ได้นำเสนอจุดร่วมเชิงวิพากษ์ของผลการศึกษา พบว่า ประเภทของความเครียดที่ส่งผลต่อนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาสามารถจำแนกได้หลากหลาย ทั้งทางร่างกาย เช่น อาการปวดหัว นอนไม่หลับ ผมหงอก และทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หรือภาวะหมดไฟ ซึ่งอาจเกิดขึ้นในระดับเฉียบพลันหรือเรื้อรัง ความเครียดเหล่านี้มักมีสาเหตุมาจากแรงกดดันด้านการเรียน ความคาดหวังจากตนเองและผู้อื่น ตลอดจนภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้นในช่วงเรียนระดับบัณฑิตศึกษา นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดอาจมีทั้งด้านบวก เช่น ความตื่นตัวจากความสำเร็จ และด้านลบ เช่น ความล้มเหลวหรือการสูญเสีย ซึ่งล้วนมีผลกระทบต่อสมรรถนะทางการเรียนและสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ

สถานการณ์ความเครียดของนักศึกษา

จากปัญหาความเครียดของนักศึกษาไทยในปัจจุบันทวีความรุนแรงมากขึ้น จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งดำเนินการโดยสถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยร่วมกับการตรวจการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม และเครือข่ายผู้แทนจากมหาวิทยาลัย 15 แห่ง ในเวทีแลกเปลี่ยนแนวทางการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยสุขภาพของประเทศไทยในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2565 ที่ผ่านมา พบว่าสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาในหลายประเด็นเป็นที่น่าวิตกกังวลและควรเร่งดำเนินการเพื่อหาแนวทางลดปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านสภาวะสุขภาพทางจิตและความเครียดหลังพบนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความเครียดสะสมเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่ามึ้นักศึกษามีความเครียดเป็นอย่างมาก สูงถึงร้อยละ 40 และมีความคิดอยากฆ่าตัวตายอยู่บ่อยครั้งตลอดเวลาสูงถึงร้อยละ 4 รวมทั้งมีพฤติกรรมที่ทำร้ายร่างกายตัวเองอยู่บ่อยครั้งตลอดเวลาเป็นผลมาจากความเครียดสูงถึงร้อยละ 1.3 (สถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566)

โดยทุกปัญหาที่สะท้อนออกมาจากผลสำรวจล้วนแล้วแต่สำคัญแต่ปัญหาที่เร่งด่วนอันดับต้น ๆ ก็คือเรื่องความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา ซึ่งเป็นปัญหาที่ควรสำรวจต่อในเชิงรุกเพื่อจะรับรู้ถึงสาเหตุและระดับของปัญหาเพื่อหาแนวทางแก้ไขได้อย่างถูกต้องและตรงจุดเพราะการป่วยทางสภาพจิตใจย่อม

ส่งผลกระทบต่อเรื่องไปยังปัญหาอื่น ๆ ซึ่งหากนักศึกษาเกิดความเครียดจากการเรียนทางมหาวิทยาลัยเองก็บริหารจัดการ อาทิ การจัดการกิจกรรมที่ผ่อนคลาย หรือจัด Health Promotion เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อให้นักศึกษาจัดการกับความเครียดของตัวเองได้ แต่หากอยู่ในขั้นที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ก็จำเป็นต้องมีระบบการส่งต่อที่ดีไปยังหน่วยงานด้านสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลในมหาวิทยาลัยเพื่อการดูแลในขั้นต่อไปเพื่อลดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาพร้อมทั้งยังช่วยลดเหตุการณ์การฆ่าตัวตายภายในรั้วมหาวิทยาลัย (Thai Civil Rights and Investigative Journalism, 2023) จากข้อมูลของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีได้ดำเนินการจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาตามแนวทาง SDGs (Good Health and Well-Being) เพื่อให้คำปรึกษา ดูแลปัญหาสุขภาพจิต ความเครียดของนักศึกษาทุกคนอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังมีกิจกรรมนันทนาการ เสริมสร้างสุขภาพอนามัย บุคลิกทางด้านร่างกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพอารมณ์ และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดผลกระทบต่อนักศึกษา (มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, 2568) จะเห็นได้ว่า หน่วยงานมีความสำคัญอย่างมากในการที่จะเข้ามาแก้ไขดูแล จัดการกับปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในนักศึกษาได้ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานมหาวิทยาลัย หน่วยงานราชการต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลจัดการกับปัญหาความเครียดเพื่อที่จะสามารถลดปัญหาและความรุนแรงที่จะตามมาได้ ทั้งนี้อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน รวมไปถึงเพื่อนในห้องเรียนจะต้องเป็นหูเป็นตาคอยสังเกตพฤติกรรม และให้คำปรึกษาเพื่อที่จะลดความรุนแรงและปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้

สถานการณ์ความเครียดของนักศึกษาไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น แต่กำลังส่งผลกระทบต่อในอีกหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก อย่างเช่นในประเทศไต้หวัน จากข้อมูลพบว่านักศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของประเทศไต้หวันเกิดคิดการฆ่าตัวตายอย่างต่อเนื่องอันเนื่องมาจากความเครียด โดยพบว่าจากข้อมูลสถิติของไต้หวันเมื่อปี พ.ศ.2558 มีการฆ่าตัวตายที่นิยมมากที่สุดเป็นอันดับแรกต้น ๆ คือการผูกคอตายและรองลงมาเป็นการรมควันฆ่าตัวตาย และกินยาฆ่าตัวตาย ตามลำดับ (กาญจน์ญาณันท์ กฤษณ์ชฎาคมน์, 2563) นอกจากนี้ยังมีเหตุการณ์ในทำนองดังกล่าว เกิดขึ้นในแถบประเทศฝั่งยุโรป ได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา จากผลวิจัยของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้มีวุฒิการศึกษาสูง ยิ่งทำให้เกิดความเครียดสูง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามีแนวโน้มที่จะเป็นโรควิตกกังวลหรือโรคซึมเศร้ามากกว่าคนทั่วไปถึง 6 เท่า โดยผู้ที่มีการศึกษาสูงชีวิตประสบความสำเร็จมาตลอดมักจะต้องตั้งเป้าหมายหรือความหวังกับตัวเองสูงเกินและมักไม่ยอมรับด้วยว่าตนเองมีปัญหาทางจิต ซึ่งผู้คนส่วนใหญ่คิดว่าคนที่มีความรู้วุฒิการศึกษาสูงคือผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตและจะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปตามความปรารถนา ในขณะที่เดียวกันนั้นจากการสำรวจวิจัยในปี ค.ศ. 2018 ของ University of Kentucky ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่านักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 2,279 คน ในจำนวนนี้ร้อยละ 90 เป็นนักศึกษาปริญญาเอก และร้อยละ 41 เป็นโรควิตกกังวลและร้อยละ 39 เป็นโรคซึมเศร้า สรุปได้ว่าที่จริงแล้วกลุ่มผู้มีการศึกษาสูงเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าหรือวิตกกังวลมากกว่าคนทั่วไปถึง 6 เท่า นอกจากนี้ผลการวิจัยในยุโรปอีกฉบับหนึ่ง พบว่าในจำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาเอก 3,659 คน ร้อยละ 32 มีอาการป่วยทางจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นโรคซึมเศร้าเท่ากับโดยเฉลี่ยแล้วนักศึกษาปริญญาเอก 1 ใน 3 คนจะมีอาการป่วยทางจิตและผู้ป่วยทางจิตมักมีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายมากกว่าคนปกติ จากสถิติพบว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประมาณร้อยละ 15 เลือกที่จะฆ่าตัวตาย และผู้ป่วยโรคจิตเภทประมาณร้อยละ 10 ก็เลือกจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายเช่นเดียวกัน (Evans, 2019)

ผู้ประพันธ์ได้นำเสนอจุดร่วมเชิงวิพากษ์ของผลการศึกษา พบว่า ความเครียดไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มของนักศึกษาไทยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ความเครียดกำลังเกิดขึ้นกับนักศึกษาทั่วโลกเช่นเดียวกัน ซึ่งปัญหาจากความเครียดหลัก ๆ มาจากด้านการเรียนที่ไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

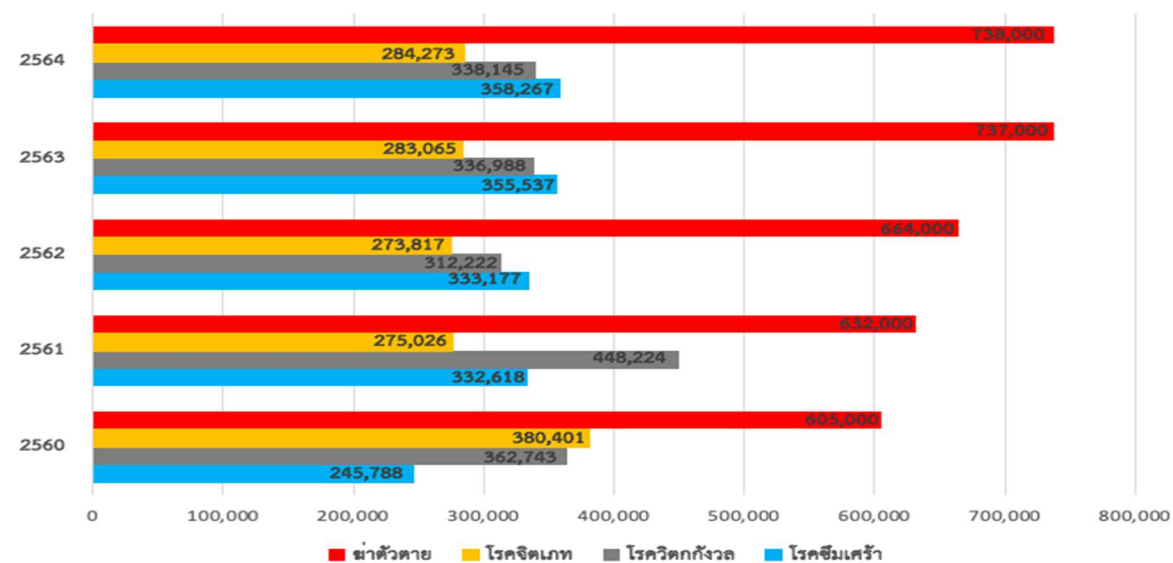
ทำให้เกิดความเครียดความกังวลใจจนส่งผลให้ป่วยเป็นซึมเศร้าและนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตายในที่สุด โดยเฉพาะในหลาย ๆ ประเทศยังคงมีนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาที่มีอัตราการป่วยทางจิตและอัตราการฆ่าตัวตายที่เป็นผลมาจากการเรียนที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

แนวโน้มความเครียดของนักศึกษา

ความเครียดยังคงเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออย่างมากมายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของนักศึกษาและยังคงมีแนวโน้มความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น จากข้อมูลผลการสำรวจได้ระบุถึงประเด็นปัญหาทางสุขภาพจิตว่า ยังคงมีนักศึกษามากถึงร้อยละ 30 รู้สึกเศร้าบ่อยครั้งถึงตลอดเวลาโดยมีสัดส่วนถึงร้อยละ 4.3 ที่ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่ามีการทางจิตเวช อย่างเช่นโรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar) และเกือบร้อยละ 40 มีความเครียดบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา โดยกว่าร้อยละ 4 ของนักศึกษาทั้งหมดเคยคิดฆ่าตัวตายอยู่บ่อยครั้งถึงตลอดเวลาและร้อยละ 12 ได้เคยลงมือทำร้ายร่างกายตนเองแล้ว โดยในจำนวนนี้มีถึงร้อยละ 1.3 ที่ได้ลงมือทำร้ายร่างกายตนเองบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา (Thai Civil Rights and Investigative Journalism, 2023) คาดการณ์ว่าแนวโน้มความรุนแรงด้านปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษาจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

จากการสำรวจข้อมูลของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติปี 2565 พบว่าปัญหาด้านสุขภาพจิต อาทิเช่นโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายเป็นอัตราที่เพิ่มสูงขึ้น จากรายงานของกรมสุขภาพจิต ปีพ.ศ.2564 พบว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเป็น 358,267 คน จาก 355,537 คนในปี 2563 และนอกจากนี้ อัตราการฆ่าตัวตายในปี 2564 อยู่ที่ 7.38 รายต่อประชากรแสนคน ซึ่งเพิ่มขึ้นจากในช่วงปี 2547 - 2563 ที่ทรงตัวอยู่ในระดับ 5 - 6 รายต่อประชากรแสนคน ทั้งนี้กลุ่มอายุที่มีการฆ่าตัวตายสูงสุด คือกลุ่มอายุ 15 - 34 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานตอนต้น โดยมีปัจจัยหลักคือปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน หรือปัญหาจากการเรียนเป็นต้น สำหรับสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปี 2564 มีจำนวน 120,510 ราย ซึ่งสาเหตุ 3 อันดับแรกในการโทรปรึกษา คือ ความเครียดวิตกกังวลสูงถึงร้อยละ 52 ผู้ป่วยจิตเวชเดิมร้อยละ 38 และผู้มีความคิดฆ่าตัวตายมากถึงร้อยละ 21 (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566)

ภาพที่ 1 จำนวนนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิต จำแนกตามปี 2560-2564



ที่มา: รายงานผู้ป่วยมารับบริการด้านจิตเวช กรมสุขภาพจิต (2564)

จากภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่ามีจำนวนนักศึกษาที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายที่เพิ่มสูงขึ้นในทุก ๆ ปี นับตั้งแต่ปี 2560 เป็นต้นมา โดยโรคซึมเศร้าที่พบในปี 2560 มีจำนวน 245,788 คน และในปี 2561 มีจำนวน 332,618 คน, 333,177 คน, 355,537 คน และ 358,267 คน ตามลำดับ ในขณะที่การฆ่าตัวตายยังพบจำนวนตัวเลขที่เพิ่มสูงขึ้นในทุก ๆ ปี โดยในปี 2560 มีจำนวน 605,000 และในปี 2561 มีจำนวน 632,000 คน, 664,000 คน, 737,000 คน และ 738,000 คน ตามลำดับ ซึ่งคาดการณ์ว่าจะมีแนวโน้มความรุนแรงที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในทุก ๆ ปี ในขณะที่โรควิตกกังวลและโรคจิตเภทก็มีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ เช่นเดียวกัน

สำหรับในต่างประเทศ จากข้อมูลของนักวิจัยจากประเทศจีน โดยการดึงข้อมูลจากระบบฐานข้อมูล SAGE, ERIC, EBSCO, Wiley, ScienceDirect, ProQuest, PubMed, EMBASE และ Web of Science ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่มีข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด ความวิตกกังวล ในปี 2565 พบว่ามีจำนวนนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ทั้งสิ้นจำนวน 39,668 คน มากกว่าร้อยละ 34.8 ของนักศึกษาระดับบัณฑิต มีอาการเครียดวิตกกังวล ร้อยละ 19.1 มีอาการเครียดวิตกกังวลเบา ร้อยละ 15.1 มีอาการเครียดวิตกกังวลปานกลาง และร้อยละ 10.3 มีอาการเครียดวิตกกังวลรุนแรง สำหรับนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาของประเทศจีน มีแนวโน้มของการเป็นโรคซึมเศร้าที่เพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา พบว่านักศึกษาปริญญาโทมีอัตราการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าสูงกว่านักศึกษาปริญญาเอก และยังพบอีกว่าเพศหญิงมีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้าที่สูงกว่าเพศชายอยู่ที่ร้อยละ 26.4 ต่ร้อยละ 24.9 เนื่องจากปัญหาโรคระบาด COVID – 19 ทำให้อัตราการเป็นโรคซึมเศร้าสูงขึ้น จากข้อมูลยังพบอีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่นนักศึกษาจากประเทศซาอุดีอาระเบีย อินเดีย และเนปาลที่เข้ามาเรียนในประเทศจีนก็มีความเสี่ยงสูงมากที่จะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเช่นเดียวกัน (Ting, 2023)

ผู้ประพันธ์ได้นำเสนอจุดร่วมเชิงวิพากษ์ของผลการศึกษา พบว่า แนวโน้มความเครียดวิตกกังวล ปัญหาโรคซึมเศร้าในนักศึกษามีเพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะนักศึกษาไทยที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ ปี และอัตราการฆ่าตัวตายของนักศึกษาก็เพิ่มจำนวนมากขึ้นในทุก ๆ ปี เช่นเดียวกัน ซึ่งมีการคาดการณ์ว่าจะมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในประเทศจีน พบนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่อาการเครียดวิตกกังวลสูงที่สุด ซึ่งพบมากในระดับปริญญาโทที่มีอัตราการป่วยสูงกว่าระดับปริญญาเอกและมีแนวโน้มที่อาจจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในทุก ๆ ปี

สาเหตุความเครียดความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

มักมีคำถามมากมายที่มักพบเจอและคุ้นหูอยู่เสมอสำหรับผู้ที่กำลังศึกษาต่อในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก แต่เดิมนั้นการศึกษาในระดับปริญญาตรีคงมีหลายคนคิดว่าสิ่งที่เจออยู่นั้นเครียดมากพออยู่แล้ว แม้จะเคยได้ยินว่า การเรียนต่อที่นั่นมันน่าจะสร้างความเครียดได้มากกว่าเดิม แต่สำหรับบุคคลที่ต้องการศึกษาต่อก็พร้อมที่จะรับเงื่อนไขเหล่านั้นเพียงเพราะมันเป็นเหมือนกับการลงทุนให้กับชีวิตในอนาคตของตัวเอง อย่างไรก็ตามคำว่า “ยิ่งเรียนสูงยิ่งเครียด” มักเป็นคำที่คุ้นหูและยังได้ยินได้จากทั่ว ๆ ไปถึงแม้มันจะเป็นภาพที่ดูห่างจากตัวพอสมควร แต่ประโยคคำพูดเหล่านี้ก็มักจะเกิดขึ้นจริง ๆ แก่นักศึกษาเช่นเดียวกันถึงแม้ว่าจะยังไม่มีตัวเลขอย่างเป็นทางการว่าจำนวนนักศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอกที่เป็นนักศึกษาคนไทยจะต้องเผชิญหน้ากับความเครียดความวิตกกังวลในการเรียนมากนักน้อยเพียงใด แต่ในสังคมปัจจุบันนี้แทบจะไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่าปัญหาชีวิตที่นักศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอกต้องพบเจอกับเรื่องเครียด ๆ ความวิตกกังวลในรูปแบบไหนกันบ้าง

สาเหตุความเครียดของนักศึกษาสามารถแบ่งออกได้ 4 ประเภท ได้ดังนี้

1. ความเครียดอันเนื่องจากการปรับตัวด้านการเรียน

การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึงความสามารถที่นักศึกษาปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการเรียนด้านต่าง ๆ ที่นิสิตนักศึกษากำลังประสบอยู่ ได้แก่การตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียนความพยายามที่จะเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีและความพึงพอใจในสาขาที่เลือกเรียน การเรียนการสอนมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือผู้เรียนผู้สอนสิ่งแวดล้อมและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนรวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกันซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญมากในการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาและอาจก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการปรับตัวด้านการเรียน

2. ความเครียดอันเนื่องจากการปรับตัวด้านผู้สอน

อาจารย์ในมหาวิทยาลัยเป็นองค์ประกอบที่สำคัญองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จด้านการเรียนและการปรับตัว ทั้งนี้เพราะอาจารย์จะมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนเป็นผู้ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมด้านการสร้างสรรค์ด้วยการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่และอาจารย์ยังเป็นผู้ที่สามารถเลือกใช้รูปแบบการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาและคุณลักษณะของผู้เรียนอีกด้วย รูปแบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยมีหลากหลายมากมายเพียงพอที่จะให้อาจารย์เลือกมาใช้ได้ตามความเหมาะสมของวัตถุประสงค์สภาพของนักศึกษาและเนื้อหาวิชา โดยทั่วไปแล้วอาจารย์ในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ใช้วิธีการสอนแบบบรรยายในชั้นเรียนเป็นสำคัญเพราะนักศึกษามีเป็นจำนวนมาก แต่อาจเพิ่มโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในภายหลัง ดังนั้นคุณลักษณะและพฤติกรรมการสอนรูปแบบต่าง ๆ ของอาจารย์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน หากคุณลักษณะและพฤติกรรมของอาจารย์เป็นไปในทางที่ดีจะเป็นผลทำให้การเรียนการสอนดำเนินไปด้วยดีมีประสิทธิภาพและหากนักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับอาจารย์ได้เป็นอย่างดีย่อมส่งผลไปสู่การเรียนที่มีประสิทธิภาพสูงตามไปด้วย แต่เนื่องจากอาจารย์ในมหาวิทยาลัยมีลักษณะที่แตกต่างกันมีเสรีภาพทางวิชาการในการจัดการเรียนการสอนในแต่ละวิชาที่ตนรับผิดชอบจึงอาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความลำบากใจแก่นักศึกษาในการปรับตัว

3. ความเครียดอันเนื่องจากการปรับตัวด้านเพื่อน

กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นอย่างมากที่จะต้องเรียนร่วมกันทั้ง ๆ ที่มีพื้นฐานที่ต่างกันความสัมพันธ์ในหมู่นักศึกษามีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยตลอดจนการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาเป็นอย่างยิ่งหากนักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเขาก็จะเรียนรู้บทบาทของตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจมีความมั่นคง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีสุขภาพจิตดี สามารถเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากนักศึกษาคนใดปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนรังเกียจเขาจะรู้สึกว่าเขาขาดความอบอุ่น มองโลกในแง่ร้าย และเกิดความคับข้องใจต้องเก็บกดไว้คนเดียว เมื่อมีเรื่องทุกข์ร้อนไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้จะส่งผลให้มีอารมณ์เครียดอยู่เสมอขาดความสุขและยอมส่งผลไปสู่การเรียนที่ด้อยประสิทธิภาพในที่สุด

4. ความเครียดอันเนื่องมาจากกิจกรรมนักศึกษา

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญนอกห้องเรียนนับเป็นส่วนหนึ่งของการให้การศึกษาตามหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยจัดร่วมกับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาเสริมสร้างประสบการณ์ทางการศึกษาส่งเสริมพลานามัย พัฒนาคุณธรรมและบุคลิกภาพอันพึงประสงค์นักศึกษาจะได้รับการสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจตามความสนใจของนักศึกษาในด้านต่าง ๆ โดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคะแนนการ

ดำเนินกิจกรรมต้องได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา และได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย (สุธีรา เทิดวงศ์วรกุล, 2547)

จากการแบ่งประเภทสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาจากข้อความข้างต้น ผู้ประพันธ์จึงได้สอบถามกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของโรงเรียนกายอุปกรณ์สิรินธร สาขากายอุปกรณ์ (หลักสูตรนานาชาติ) คณะแพทยศาสตร์สิรินธรพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อให้ทราบถึงปัญหาสาเหตุความเครียด โดยแบ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 3 ราย และนักศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน 3 ราย รวมทั้งหมด 6 ราย ผลจากการสอบถามความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาโท พบว่า นักศึกษารู้สึกเครียดต่อการเรียนในระดับปานกลางไปจนถึงเครียดมาก และพบว่าตัวเองจะรู้สึกเครียดในบางครั้งที่จะต้องคุยงานวิจัยกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยปัจจัยและความกังวลที่ทำให้นักศึกษารู้สึกเครียดในระหว่างศึกษาคือการทำวิจัยที่เป็นส่วนหนึ่งของการจบการศึกษา การทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานรวมถึงการทำงานในระหว่างเรียนด้วย ซึ่งการทำวิจัยจะมีขั้นตอนที่เยอะกว่าปกติและทำให้ต้องใช้สมองในการคิดวิเคราะห์ที่ค่อนข้างเยอะและซับซ้อนทำให้นักศึกษารู้สึกเครียดและอ่อนล้าเมื่อต้องลงมือทำวิจัย โดยส่วนมากแล้วเมื่อนักศึกษาระดับปริญญาโทมีความรู้สึกเครียดในการเรียนจะหาวิธีในการจัดการตัวเอง อย่างเช่น การฟังเพลง การเล่นเกมส์ รับประทานอาหารที่ตัวเองชอบ ออกไปพักผ่อนกับเพื่อน ๆ และครอบครัวและบ่อยครั้งที่เจอปัญหาหรือขอความช่วยเหลือที่เกี่ยวข้องกับการเรียนแก่อาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งนักศึกษาได้รับคำแนะนำเป็นอย่างดีจากอาจารย์ที่ปรึกษารวมไปถึงเพื่อน ๆ ร่วมชั้นเรียนที่ให้คำปรึกษาในระหว่างการเรียนในห้องเรียนและนักศึกษาคิดว่าตัวเองตัดสินใจถูกแล้วที่เข้ามาศึกษาต่อในระดับปริญญาโท

ในขณะที่เดียวกันผลการสอบถามความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาเอก พบว่านักศึกษารู้สึกเครียดต่อการเรียนในระดับปานกลางไปจนถึงเครียดมาก โดยมักจะรู้สึกเครียดและเกิดความกังวลเมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการเรียนด้วย เนื่องจากต้องทำงานและทำวิจัยไปพร้อม ๆ กันทำให้การทำวิจัยไม่คืบหน้าเท่าที่ควรจะเป็นและอีกปัจจัยที่ทำให้นักศึกษารู้สึกเครียด คือปัจจัยเรื่องเงิน เนื่องจากในการเรียนระดับปริญญาเอกจะต้องมีค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นทำให้ต้องทำงานหนักควบคู่ไปกับการทำวิจัยทำให้นักศึกษารู้สึกเครียด และเหนื่อยล้าเป็นอย่างมากในการทำวิจัยของนักศึกษาระดับปริญญาเอกส่งผลให้นักศึกษาเครียด มีความกังวลว่าจะไม่สามารถทำวิจัยได้เสร็จทันเวลาและเกิดความท้อแท้ในการทำวิจัยไปเสียก่อน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความเครียดและความกังวลต่อนักศึกษาเป็นอย่างมาก โดยส่วนมากนักศึกษามีวิธีการจัดการความเครียดคือการฟังเพลงเพื่อให้ตัวเองผ่อนคลาย การจัดลำดับกิจกรรมที่ตัวเองจะต้องทำไปทีละขั้นตอน เพื่อให้งานนั้น ๆ สำเร็จไปทีละอย่าง จากการสอบถามหนึ่งในนักศึกษาระดับปริญญาเอก พบว่ามีนักศึกษาที่ไม่ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษารวมไปถึงเพื่อนร่วมชั้นเรียนและรู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจผิดพลาดที่เข้ามาเรียนต่อในระดับปริญญาเอกอีกด้วย

นอกจากนี้ข้อมูลการสัมภาษณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวรรณคดีอังกฤษ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศอังกฤษ เล่าว่าสิ่งที่วิตกกังวลและเครียดมากที่สุดตอนเรียน คือการที่รู้ว่าหัวข้อวิทยานิพนธ์ที่สนใจและอยากจะทำมีคนทำไปแล้ว และรู้ตอนผ่านไปแล้วหนึ่งเทอม ซึ่งการเรียนปริญญาโทที่ประเทศอังกฤษจะใช้เวลาแค่ 1 ปี ดังนั้นจึงควรทำการบ้านเรื่องหัวข้อวิทยานิพนธ์ให้ดีกว่านี้ เพราะจะต้องเริ่มหาหัวข้อใหม่ซึ่งจะใช้เวลานานและหนักมาก ซึ่งตอนนั้นนักศึกษายอมรับว่าตัวเองเครียดมาก ๆ วิตกกังวลและนอนไม่หลับไปหลายวันนอกจากการทำวิทยานิพนธ์จะค่อนข้างหนักแล้ว พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักศึกษามีความเครียดและอาจจะไม่สามารถจบการศึกษาได้คือมุมมองที่แตกต่างระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา ยังคงเป็นปัญหาและสาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้นักศึกษามีความเครียดเพราะหากความสนใจในการทำวิทยานิพนธ์และแนวทางการให้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาไม่ตรงตามความคิดของนักศึกษาก็อาจจะส่งผลให้ความ

คืบหน้าของการทำวิทยานิพนธ์ช้าลงหรือไม่สามารถดำเนินการต่อได้ อีกกรณีจากข้อมูลบทสัมภาษณ์ของอดีตนักศึกษาระดับปริญญาโท จากคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศอังกฤษ เล่าว่าต้องเจอกับความกดดันในการเรียนอย่างหนักจนถึงขั้นยอมแพ้และได้ลาออกเปลี่ยนไปศึกษาต่อในอีกมหาวิทยาลัยที่อื่นแทนเพราะนักศึกษารู้สึกว่าความคิดและทัศนคติไม่ตรงกับอาจารย์ที่ปรึกษา เนื่องจากสิ่งที่อาจารย์ที่ปรึกษาอยากให้ทำคือแนวทางที่ไม่ชอบแต่อาจารย์คิดว่าแนวทางนั้นมันจะไปได้ดีกว่า นักศึกษาเลยเริ่มรู้สึกว่าไม่อยากไปหาอาจารย์แล้ว ไม่อยากโทร ไม่อยากพูดคุยติดต่อกับอาจารย์ที่ปรึกษา รู้สึกว่าไม่ทำอะไรดีขึ้น มันเสียเวลาและเครียดมากกว่าเดิม จึงตัดสินใจลาออก และไปสมัครเรียนที่มหาวิทยาลัยอื่นแทน (ธัญวัฒน์ อภิภูม, 2561)

อย่างไรก็ตามนายแพทย์พร ทิสยากร ได้วิเคราะห์ถึงสาเหตุของความเครียด ความเศร้า ความวิตกกังวล และปัญหาทางจิตที่เกิดขึ้นในกลุ่มคนที่เรียนระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอก ซึ่งโดยทั่วไปแล้วช่วงอายุประมาณ 20 - 40 ปี เป็นช่วงที่เกิดโรคทางจิตได้บ่อยกว่าช่วงวัยอื่น ๆ ช่วงอายุที่มักเกิดโรควิตกกังวลคือ 25 - 45 ปี และโรควิตกกังวล คือ 25 - 53 ปี ถ้าหากวิเคราะห์ตามทฤษฎีการพัฒนาร่างกายของ Erik Erikson พบว่า ช่วงอายุของคนเรียนระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอกจัดอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นคือรวมอายุ 20 - 39 ปีส่งผลให้อุปสรรคความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้อาจนำมาสู่ความรู้สึกด้านลบที่สัมพันธ์กับช่วงวัยนี้หรือวัยรอบข้าง กล่าวคือ ความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว (Isolation) ความสับสนในบทบาทของตัวตน (Role diffusion) หรือความเฉื่อยชาจากความรู้สึกล้มเหลวในหน้าที่การงาน (Stagnation) ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นกลั้วกระตุ้นอย่างดีของโรควิตกกังวลและโรควิตกกังวลแต่ในทางมุมมองของจิตแพทย์ต่อปัญหาอารมณ์หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ก็ไม่สามารถจำกัดอยู่กับแค่ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งได้ แนวคิดเรื่องปัจจัยทางร่างกาย - จิตใจ - สังคม (Bio - Psycho - Social) ของ Engel เมื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกัน ก็อาจจะนำมาใช้ทำความเข้าใจได้ว่าเพราะสาเหตุอะไร ทำไมปัญหาซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล จึงได้ถูกกล่าวถึงมากขึ้นในกลุ่มคนที่เรียนระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอก (พร ทิสยากร, 2561)

ตารางที่ 1 แนวคิดเรื่องปัจจัยทางร่างกาย - จิตใจ - สังคม (Bio - Psycho - Social) (พร ทิสยากร, 2561)

ปัจจัย (factors)	ชักนำ (Predisposing)	กระตุ้น (Precipitating)	คงอยู่ (Perpetuating)	ป้องกัน (Protective)
ร่างกาย (Bio)	- พันธุกรรม - สมองกระทบกระเทือน - ร่างกายไม่แข็งแรง - อายุถึงวัย	- เริ่มเจ็บเริ่มป่วย - ต้มสุรา ยาเสพติด - พักผ่อนไม่เพียงพอ	- โรคทางกายที่คุมไม่ดี - ไม่มีเวลาหาหมอ - อ้วน อืด อดนอน - เคมีในสมองแปรปรวน	- รักษาโรคต่อเนื่อง - ตอบสนองต่อยา - กิน นอน เพียงพอ - ออกกำลังกาย
จิตใจ (Psycho)	- เรื่องสะเทือนใจวัยเด็ก - เป็นคนขี้กังวล มองลบ - เก็บตัว - ทักษะแก้ปัญหาอ่อน - จัดการความเครียดไม่เก่ง	- อยู่กับความคาดหวัง - เลือกแบกความกดดัน - ยิ่งควบคุม ยิ่งอึดอัด - สับสนเป้าหมาย - แกรมการเปรียบเทียบ - เรียนไม่ตรง passion	- อารมณ์ดิ่ง - ความคิดวนเวียน - พฤติกรรมหลีกเลี่ยง - จิตใจเครียด - จมอยู่กับตัวเอง	- ให้ตัวเองพักใจ - พูดคุยสื่อสาร - หาความช่วยเหลือ - ชมตัวเอง - ปลดปล่อย บ้าง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ปัจจัย (factors)	ชักนำ (Predisposing)	กระตุ้น (Precipitating)	คงอยู่ (Perpetuating)	ป้องกัน (Protective)
สังคม (Social)	- ชีวิตมีแต่เรียน - ขาดทีมสนับสนุน - ครอบครัววุ่นวาย - ความกดดันจากรอบข้าง - เศรษฐกิจไม่ดี - บ้านเมืองวุ่นวาย	- ออกบ้าน อยู่ต่างเมือง - พ่อแม่เจ็บป่วย - ครอบครัวล้มหาย - อกหัก รักคุด - อาจารย์ดุด - เรียนยาก ซ้ำซ้อน - ไม่เคยฝึกคิด ฝึกเขียน - ทำวิจัยไม่เป็น	- งานหนัก - เงินน้อย - ขาดคนช่วยเหลือ - เรียนไม่จบ - โสด	- ครอบครัวห่วงใย - เพื่อนช่วยเหลือ - อาจารย์เมตตา ใส่ใจ - หัวหน้างานเข้าใจ - ระบบสุขภาพจิตดี - เศรษฐกิจมีหวัง - ศาสนา เยียวยาจิตใจ - วิทยุญาณ

จากตารางที่ 1 แนวคิดเรื่องปัจจัยทางร่างกาย – จิตใจ – สังคม (Bio – Psycho – Social) จะเห็นได้ว่าหลาย ๆ ปัจจัยที่อยู่ในตารางนี้เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมหรือสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ปัจจัยที่อยู่ในช่องปัจจัยป้องกัน (Protective factors) ก็ล้วนเป็นปัจจัยที่อยู่รอบตัวไม่มากก็น้อย หากนำมาปรับใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ซึ่งจะเป็นแนวทางและวิธีป้องกันอย่างหนึ่งที่จะไม่ให้เกิดปัญหาในปัจจัยกระตุ้นที่จะส่งผลให้เกิดภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่จะคงอยู่ทั้งในทางร่างกาย จิตใจ หากรู้จักตัวเองมากพอก็จะสามารถป้องกันตัวเองจากสิ่งที่ถูกกระตุ้นและปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น

ผู้ประพันธ์ได้นำเสนอจุดร่วมเชิงวิพากษ์ของผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามักประสบกับความเครียดและความวิตกกังวลจากหลายปัจจัย ทั้งจากการปรับตัวด้านการเรียน การสื่อสารกับอาจารย์ที่ปรึกษา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น และกิจกรรมนอกหลักสูตร นอกจากนี้ภาระงานวิจัยที่ซับซ้อน การเรียนควบคู่กับการทำงาน และภาระค่าใช้จ่ายก็เป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มระดับความเครียด โดยเฉพาะเมื่อแนวทางการทำวิจัยไม่ตรงกับอาจารย์ที่ปรึกษา ส่งผลให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไม่อยากเรียน หรือแม้แต่ลาออก ความเครียดเหล่านี้สัมพันธ์กับช่วงวัย 20–40 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล หากขาดการสนับสนุนที่เหมาะสม อาจกระทบต่อทั้งสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาได้ในระยะยาว

บทสรุป

สถานการณ์ความเครียดของนักศึกษาไทยในปัจจุบันอยู่ในระดับที่น่าเป็นห่วง จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาโดยสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พบว่านักศึกษาร้อยละ 40 มีภาวะความเครียดอย่างมาก ร้อยละ 4 มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย และร้อยละ 1.3 มีพฤติกรรมทำร้ายตนเองเป็นประจำ ปัญหาสุขภาพจิตดังกล่าวไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการเรียน แต่ยังเกี่ยวพันกับความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ มหาวิทยาลัยจึงจำเป็นต้องมีบทบาทในการให้การสนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพจิตนักศึกษา เช่น การจัดกิจกรรมผ่อนคลาย การให้คำปรึกษา และระบบส่งต่อนักศึกษาที่มีความเสี่ยงไปยังหน่วยงานสาธารณสุขอย่างเหมาะสม ไม่เพียงในประเทศไทย ปัญหาความเครียดยังปรากฏในต่างประเทศ เช่น ประเทศไต้หวัน ที่พบกรณีการฆ่าตัวตายของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยวิธีที่นิยมคือการผูกคอ รมควัน และกินยา ในขณะที่ในสหรัฐอเมริกา นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลสูงกว่าคนทั่วไปถึง 6 เท่า โดยเฉพาะกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายกับตนเองสูงและไม่ยอมรับว่าตนเองมีปัญหาทางจิตใจ ซึ่งสะท้อนว่าการเรียนในระดับสูงไม่ได้รับประกันความสุขหรือสุขภาพจิตที่มั่นคงเสมอไป โดยหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น มหาวิทยาลัย หน่วยงานของรัฐบาล เช่น กระทรวงสาธารณสุข รวมไปถึงองค์กรต่างๆที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการ แก้ไขปัญหาและลดปัจจัยกระตุ้นที่ก่อให้เกิดภาวะ

เครียดที่อาจจะส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ควรมีส่วนช่วยและเข้ามามีบทบาทในการจัดการและเร่งแก้ไข ปัญหาความเครียด เช่น การจัดกิจกรรมให้ผู้เรียน การตั้งศูนย์ให้คำปรึกษา ระบบการส่งต่อเพื่อรักษานักศึกษา ที่มีภาวะเครียดและปัญหาสุขภาพจิตก่อนที่ปัญหาดังกล่าวจะไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้ทัน

จากแนวโน้มของปัญหาความเครียดในนักศึกษามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยจากผลสำรวจ พบว่า นักศึกษาร้อยละ 30 รู้สึกเศร้าบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา และร้อยละ 4.3 ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้าหรือไบโพลาร์ ขณะเดียวกันมีนักศึกษาร้อยละ 40 ที่มีความเครียดอย่างต่อเนื่อง และร้อยละ 12 เคยทำร้ายร่างกายตนเอง โดยมีร้อยละ 1.3 ที่ทำร้ายตัวเองบ่อยครั้ง คาดการณ์ได้ว่าหากไม่มีการ ดำเนินการอย่างเป็นระบบ ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานช่วงต้น (15-34 ปี) เป็นกลุ่มเสี่ยงที่สุด ส่วนใหญ่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ การเรียน ข้อมูลจากการรวบรวมงานวิจัยในประเทศจีนในปี 2565 พบว่าในกลุ่มนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษากว่า 39,000 คน มีร้อยละ 34.8 ที่มีอาการเครียดหรือวิตกกังวลในระดับต่าง ๆ และยังพบแนวโน้มโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นหลัง COVID-19 โดยผู้หญิงมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ชาย และนักศึกษาต่างชาติในประเทศจีนที่มาจากประเทศซาอุดีอาระเบีย ประเทศอินเดีย และประเทศเนปาลก็มีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้าสูงเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าปัญหานี้เป็น วิกฤตระดับนานาชาติที่ต้องเร่งจัดการ

ซึ่งความเครียดของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามีสาเหตุที่หลากหลาย โดยสามารถจำแนกได้เป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านการเรียน เช่น ความยากของหลักสูตร แรงกดดันในการทำวิจัย และความคาดหวังในผลสัมฤทธิ์ ซึ่งยิ่งในระดับปริญญาโทยิ่งมีความซับซ้อน 2) การปรับตัวด้านผู้สอน โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งมีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำทางวิชาการ หากมีทัศนคติหรือแนวทางที่ไม่สอดคล้องกับนักศึกษาจะสร้างความเครียดสะสมได้มาก 3) การปรับตัวด้านเพื่อน นักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้จะรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มั่นใจ และไม่ตั้งใจ 4) ความเครียดจากกิจกรรมนักศึกษา ซึ่งต้องใช้เวลา และพลังงานเพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียน อาจกระทบต่อการจัดการเวลาและสุขภาพจิตโดยรวม

ข้อมูลจากการสอบถามนักศึกษาศรีปริญญาโทและปริญญาเอกในโรงเรียนกายอุปกรณ์สิรินธร สาขากายอุปกรณ์ (หลักสูตรนานาชาติ) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดปานกลางถึงมาก โดยเฉพาะเรื่องการทำวิจัยควบคู่กับการทำงาน และค่าใช้จ่ายที่สูงในระดับปริญญาเอกทำให้นักศึกษารู้สึกเหนื่อยล้าและกังวลว่าจะไม่สามารถสำเร็จการศึกษาได้ตามแผน นักศึกษาบางรายได้รับคำแนะนำที่ดีจากอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้น แต่บางรายกลับรู้สึกผิดหวังในการได้รับ คำปรึกษาและถึงขั้นถอดใจกับการเลือกเรียนต่อ นอกจากนี้ยังมีกรณีศึกษาจากต่างประเทศ เช่น ในสหราชอาณาจักร นักศึกษาปริญญาโทบางรายประสบปัญหาเรื่องหัวข้อวิทยานิพนธ์ซ้ำกับของผู้อื่น ทำให้ต้องเปลี่ยน หัวข้อกลางคันและเกิดภาวะเครียดอย่างรุนแรง ส่วนอีกกรณีคือนักศึกษาที่ลาออกจากมหาวิทยาลัยเนื่องจาก แนวทางที่ไม่ตรงกับอาจารย์ที่ปรึกษาและรู้สึกไม่สามารถพูดคุยสื่อสารระหว่างกันได้ จากมุมมองของจิตแพทย์ อย่างนายแพทย์พร ทิสยากร พบว่าช่วงวัย 20-40 ปีเป็นช่วงที่มีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลสูงสุด สอดคล้องกับทฤษฎีของ Erik Erikson ที่ชี้ว่าคนวัยนี้อาจเผชิญกับภาวะโดดเดี่ยว การสับสนในบทบาท หรือ รู้สึกล้มเหลวในชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นโรคทางอารมณ์ และเมื่อวิเคราะห์ร่วมกับแนวคิด Bio-Psycho-Social ของ Engel จะพบว่า สภาพแวดล้อมทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ล้วนมีอิทธิพลต่อภาวะความเครียดและ สุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ

เอกสารอ้างอิง

- กาญจน์ญาณ กฤษณ์ชญาคนน์. (2563). วุฒิศึกษาที่ยังสูงยิ่งเครียด. Radio Taiwan International.
<https://th.rti.org.tw/news/view/id/2003572>
- กรมสุขภาพจิต. (2567). ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตของคนไทย. Mental Health Check In.
<https://checkin.dmh.go.th/dashboards>
- เฉลิมพงษ์ เจริญโรจน์. (2559). ความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ตีพิมพ์]. สถาบันรัชต์ภาคย์.
- ธัญวัฒน์ อี พงศ์ม. (2561). ชีวิตแสนกดดันของคนเรียนปริญญาโท-เอก. The Matter.
<https://thematter.co/social/post-graduate-life-depression>
- พร ทิสยากร. (2561). เพราะอะไรถึงเครียดกังวลมากช่วงเรียน ป.โท ป.เอก. Body & Mind Clinic.
<https://www.bodyandmindclinicbkk.com/stressduringgradschool>
- นิภา แก้วศรีงาม. (2548). ความเครียด. *Journal of Education*, 2(3), 90.
- ปณิตา แดงนา และคณะ. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา วิทยาลัยศึกษา นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ [วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี. (2568). SDGs 3: Good health and well-being. https://pbru.ac.th/sustainable/sdg3_3-3-5/
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2542). ตัวแปรที่เกี่ยวกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2566). โครงการสำรวจสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย (พิมพ์ครั้งที่ 1). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธีรา เทิดวงศ์วรกุล. (2547). การศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กำแพงแสน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ. (2542). รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรมสุขภาพจิต. <https://dmh-elibrary.org/items/show/1563>
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). รายงานภาวะสังคมไทยไตรมาสสี่และภาพรวมปี 2565. <https://www.moj.go.th/view/83912>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (1st ed.). Springer Publishing Company.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health* (3rd ed.). Brooks/Cole Publishing Company.
- Teresa M Evans. (2019) . Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, 36(3), 282–284.
- Thai Civil Rights and Investigative Journalism. (2023, February 6). Stress and depression. *TCIJ*.
<https://www.tcijthai.com/news/2023/06/scoop/12765>
- Ting, C. (2023). Global prevalence and trend of anxiety among graduate students: A systematic review and meta-analysis. *Brain and Behavior*, 13(4), 1–16.