

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา
สาขาวิชาการบัญชีคณะบริหารธุรกิจ

Factors Affecting Stress and Stress Management of Accounting
Students, Faculty of Business Administration

พิมพ์ปวีณ์ มะณีวงศ์* และ สุภาวดี มะณีวงศ์**

Pimpavee Maneewong* and Supawadi Maniwong**

*หลักสูตรบัญชีบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

**หลักสูตรบัญชีบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

Corresponding Author: พิมพ์ปวีณ์ มะณีวงศ์

อีเมล: pimpavee.man@rmutr.ac.th

บทความวิจัย

วันที่รับบทความ: 18 มกราคม 2566 วันที่แก้ไขบทความ: 21 มีนาคม 2566 วันตอบรับบทความ: 30 มีนาคม 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ 2) วัดระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีคณะบริหารธุรกิจ และ 3) ศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 217 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน T-test และ F-test (ANOVA and MANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษานักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีคณะบริหารธุรกิจ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนออนไลน์ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้าง และด้านการแพร่ระบาดของไวรัส Covid -19 2) ระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความเครียดระดับสูง คือ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ข้อที่มีความเครียดระดับปานกลาง คือ ตั้งสมาธิลำบาก และน้อยที่สุดคือ รู้สึกเหนื่อยง่าย และ 3) การจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีคณะบริหารธุรกิจที่นักศึกษาใช้จัดการความเครียดสูงสุด คือ พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกมส์/ดูหนัง รองลงมาคือระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: ความเครียด, การวัดระดับความเครียด, แนวทางการจัดการความเครียด

Abstract

The purposes of this research were 1) to study factors affecting stress among accounting students, Faculty of Business Administration, 2) to measure the stress level of accounting students, Faculty of Business Administration, and 3) to study the stress management approach that affects learning achievement of accounting students, Faculty of Business Administration. The research tool was a questionnaire. The samples were: Accounting students, Faculty of Business Administration, 217 people. Data were analyzed by statistical analysis, percentage, mean, standard deviation, T-test, and F-test (ANOVA and MANOVA).

The results of the research were as follows: 1) Factors affecting the stress of accounting students in the Faculty of Business Administration. When considered individually and overall, at a high level in all aspects, including online learning management environment Relationship with family and people around and the spread of the Covid-19 virus, 2) The stress level is moderate. Considering individually, it was found that A high level of stress is not reaching the goals set. The item with moderate stress was difficulty concentrating. and the least is feeling tired easily, and 3) The stress management of Accounting Students, Faculty of Business Administration, which students used to manage stress the most was trying to release stress or incidents by listening to music/playing games/watching movies. followed by the release of stress by exercising.

Keywords: Stress, Stress Level Measurement, Stress Management Guidelines.

บทนำ

ในสภาวะปัจจุบันสภาวะทางจิตของวัยรุ่นไทยกำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขและสังคมที่ควรได้รับการสนใจ เนื่องจากภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 47.7 (กรมสุขภาพจิต, 2547; กรมสุขภาพจิต, 2558) นักศึกษาในบางมหาวิทยาลัยรับรู้ว่ามีภาวะเครียด ร้อยละ 99.2 (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, 2546) และการศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงที่สำคัญที่จะต้องใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์รวมทั้งนักศึกษายังต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และรวมถึงในปัจจุบันด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนา ทำให้สถานศึกษาในประเทศไทยและทั่วโลกจะต้องมีการปรับกระบวนการสอนเป็นการสอนออนไลน์ ทำให้นักศึกษาจะต้องมีการปรับตัวหลายประการ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด

ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ความล้มเหลวหรือการลาออก (Division of Student, 2016; Repich, 2004) นักศึกษาส่วนใหญ่เครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่ การแข่งขันด้านเกรด

สัมพันธ์ภาพ และปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งการทำงานหาเลี้ยงชีพ ซึ่งสาเหตุของความเครียดมีความสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในของแต่ละบุคคล และผลของการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลตำหนิตนเองหรือโทษตนเอง ตำหนิผู้อื่นที่ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับกลางคืนตามสถานบันเทิง ตื่นเช้าเพื่อคลายเครียดเล่นการพนันเพื่อคลายเครียด ใช้ยานอนหลับระงับประสาทโดยไม่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ และสูบบุหรี่ เพื่อให้คลายเครียด (Sricamsuk Saito et. al., 2011, pp.70-79) และหากผู้บริหารและอาจารย์มีความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาและนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน พัฒนาระบบการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถเรียนจบตามหลักสูตรได้ (สีบตระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2560: 81-92)

หลักสูตรบัญชีบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์เป็นหลักสูตรที่เน้นผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถทางด้านการบัญชี และเป็นสาขาวิชาที่มีความกดดันในการเรียนในระดับหนึ่ง นักศึกษาจะต้องมีการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติรวมถึงจะต้องมีการประมวลผลผ่านกระบวนการตามมาตรฐานการบัญชีที่รองรับโดยทั่วไป นักศึกษาจะต้องมีการเรียนรู้และติดตามการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทั้งนี้ สืบเนื่องจากสภาพของไวรัสโคโรนาและการปรับกระบวนการจัดการเรียนการสอนดำเนินการผ่าน 2 ช่องทาง ได้แก่ การเรียนผ่านออนไลน์ และสำหรับกลุ่มเสี่ยงได้มีการจัดการเรียนผ่านระบบออนไลน์ และเนื่องจากบางรายวิชาทางด้านบัญชีที่ต้องทำงบการเงินและวิเคราะห์งบการเงินนั้นมีความซับซ้อนและยากต่อการทำความเข้าใจและเรียนรู้อย่างละเอียดผ่านออนไลน์ ซึ่งเป็นที่มาของความเครียดและผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษา

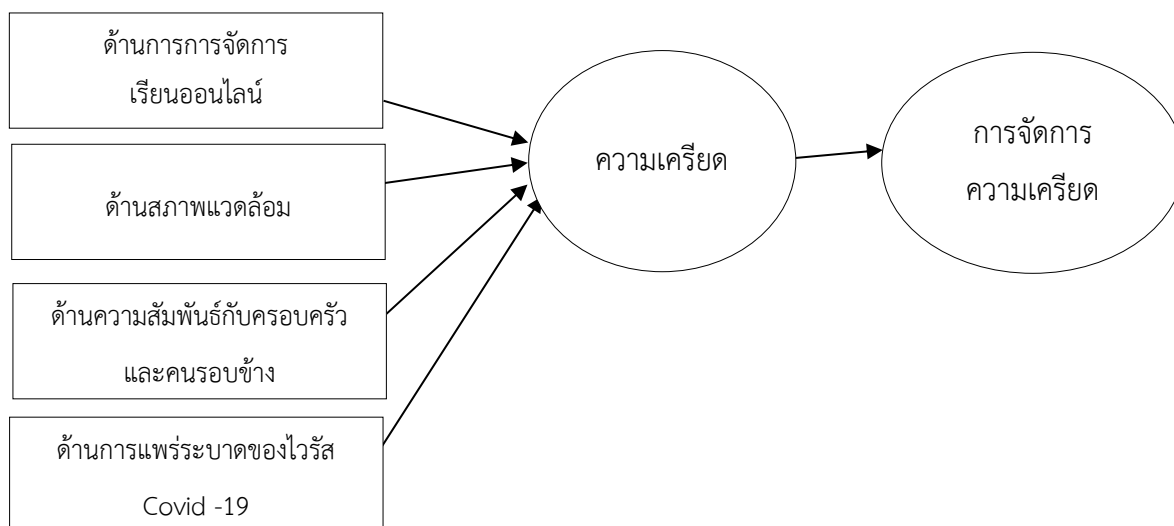
จากปัญหาที่กล่าวข้างต้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดสู่การวัดระดับความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ เพื่อทราบลักษณะข้อมูลเบื้องต้น และระดับความเครียด ของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี และตัวแปรคุณลักษณะทางประชากรเพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการประกอบวางแผนจัดกระบวนการเรียนการสอน และการพัฒนาตัวนักศึกษาของมหาวิทยาลัยให้เป็นผู้มีสุขภาวะทางจิตใจดี และหาแนวทางแก้ปัญหาความเครียดได้ ส่งผลให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีคณะบริหารธุรกิจ
2. เพื่อวัดระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีคณะบริหารธุรกิจ
3. เพื่อหาแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีคณะบริหารธุรกิจ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด การวัดระดับความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียด ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัย เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีคณะบริหารธุรกิจ มีจำนวนนักศึกษาในปัจจุบันทั้งสิ้น 1,151 คน (งานทะเบียนมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์, 2564)

2. กลุ่มตัวอย่าง คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล ซึ่งแยกออกเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ได้แก่ ภาคปกติ ภาคสมทบและภาคเทียบโอนรายวิชา โดยเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ นักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจจำนวน 346 คน โดยใช้สูตรทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973 : 727-728) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

โดยที่ n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e คือ ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดของประชากร

จากจำนวนประชากรทั้งหมด 1,150 คน กำหนดให้มีความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้เกิดขึ้นเท่ากับ 0.05 หรือร้อยละ 5 ซึ่งแทนค่าสูตรได้ดังนี้

| | | | |
|-----------------|---|---------|-----------------------|
| ระดับความเครียด | 4 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมาก |
| ระดับความเครียด | 5 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุด |

ส่วนที่ 4 แนวทางการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจภายใต้การเรียนออนไลน์และสถานการณ์ Covid-19 จะใช้แบบสอบถามการจัดการความเครียด เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียด จำนวน 20 ข้อ ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามการจัดการความเครียดของนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบตามระดับคะแนน 4 ระดับ (Rating scale) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

| | | |
|-----------|---------|---|
| ไม่เคย | หมายถึง | ไม่เคยคิดหรือกระทำสิ่งเหล่านี้ให้ 1 คะแนน |
| บางครั้ง | หมายถึง | ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความประโยคเป็นบางครั้ง ให้ 2 คะแนน |
| บ่อยครั้ง | หมายถึง | ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความประโยคบ่อยครั้ง ให้ 3 คะแนน |
| เป็นประจำ | หมายถึง | ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความประโยคเป็นประจำ ให้ 4 คะแนน |

นำค่าคะแนนที่ได้คำนวณหาค่าเฉลี่ยของแต่ละข้อ สามารถแปลผลค่าเฉลี่ย ดังนี้

| | | |
|-------------------------|---------|-------------------------------------|
| คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.00 | หมายถึง | มีการจัดการความเครียดในระดับน้อย |
| คะแนนเฉลี่ย 2.01 – 3.00 | หมายถึง | มีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง |
| คะแนนเฉลี่ย 3.01 – 4.00 | หมายถึง | มีการจัดการความเครียดในระดับสูง |

3.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ จะใช้วิธีการวัดความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม หรือค่า สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC: Index of Item Objective Congruence) ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 3 คน ในการตรวจสอบโดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ได้เท่ากับ 0.77 ซึ่ง ถือได้ว่า ข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับคิดเป็น 0.89 คณะผู้วิจัยจึงนำเครื่องมือชุดนี้ไปเก็บรวบรวมข้อมูลในลำดับต่อไป

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและผู้วิจัยได้ดำเนินการผ่านการออกแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและระดับความเครียดของ นักศึกษาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล หลังจากนั้นมาตรวจสอบหาข้อผิดพลาดหรือความเที่ยงจากแบบสอบถามจึงทำการลงสำรวจกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด โดยการส่งแบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งมีกระบวนการดำเนินการดังต่อไปนี้

3.3.1) การจัดทำแบบสอบถาม ผ่าน google form

3.3.2) การส่ง Links ให้กับกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจจำนวน 346 คน ผ่าน links สามารถรวบรวมแบบสอบถามได้ทั้งสิ้น 217 ชุด คิดเป็นร้อยละ 62.72 สามารถยอมรับได้

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีคณะบริหารธุรกิจ มีผลการวิจัยดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ

ตารางที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชีโดยรวมและเป็นรายด้าน

| ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา | \bar{X} | S.D. | ระดับ ความคิดเห็น |
|--|-----------|------|----------------------|
| 1. ด้านสภาพแวดล้อม | 3.49 | 0.97 | ปานกลาง |
| 2. ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้าง | 3.64 | 0.95 | มาก |
| 3. ด้านการจัดการเรียนออนไลน์ | 3.93 | 0.94 | มาก |
| 4. ด้านการแพร่ระบาดของไวรัส Covid -19 | 4.20 | 0.83 | มาก |
| โดยรวม | 3.81 | 0.77 | มาก |

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.81$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง 1 ด้าน คือ ด้านสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 3.49$) และอยู่ในระดับมาก จำนวน 3 ด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านการแพร่ระบาดของไวรัส Covid -19 ($\bar{X} = 4.20$) ด้านการจัดการเรียนออนไลน์ ($\bar{X} = 3.93$) และด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้าง ($\bar{X} = 3.64$)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจโดยรวมของผู้ตอบแบบสอบถาม (ANOVA)

| ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ของนักศึกษา | แหล่งของ ความแปรปรวน | df | SS | MS | F | p-value |
|--|-------------------------|-----|---------|-------|-------|---------|
| โดยรวม | ระหว่างกลุ่ม | 2 | 10.772 | 5.386 | 9.869 | 0.000* |
| | ภายในกลุ่ม | 214 | 116.790 | 0.546 | | |
| | รวม | 216 | 127.561 | | | |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจภายใต้การเรียนออนไลน์และสถานการณ์ Covid-19 โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ โดยรวมของผู้ตอบแบบสอบถาม

| หลักสูตรการศึกษา | 4 ปี (ปกติ) | 4 ปี (เทียบโอน) | ภาคสมทบ |
|------------------|-------------|-----------------|---------|
| \bar{X} | 4.00 | 3.89 | 3.38 |
| 4 ปี (ปกติ) | 4.00 | - | 0.000* |
| 4 ปี (เทียบโอน) | 3.89 | - | 0.001* |
| ภาคสมทบ | 3.38 | - | - |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ศึกษาอยู่ในหลักสูตรการศึกษา 4 ปี (ปกติ) มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจภายใต้การเรียนออนไลน์และสถานการณ์ Covid-19 โดยรวมมากกว่า หลักสูตรการศึกษา 4 ปี (เทียบโอน) และภาคสมทบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาการบัญชีเป็นรายด้าน

| สถิติทดสอบ | ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด | Hypothesis df | Error df | F | p-value |
|--------------------|-----------------------------|---------------|----------|-------|---------|
| Pillai's trace | 4 ด้าน | 8.000 | 424.000 | 2.580 | 0.009* |
| Wilks' lambda | 4 ด้าน | 8.000 | 422.000 | 2.629 | 0.008* |
| Hotelling's trace | 4 ด้าน | 8.000 | 420.000 | 2.677 | 0.007* |
| Roy's largest root | 4 ด้าน | 4.000 | 212.000 | 5.316 | 0.000* |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีหลักสูตรการศึกษาแตกต่างกัน มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ เป็นรายด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการทดสอบ Univariate Test เปรียบเทียบตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การทดสอบ Univariate Test ของการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ เป็นรายด้าน

| Univariate Test | | | | | | |
|--------------------|----------|---------|-----|-------|-------|---------|
| Dependent variable | | SS | df | MS | F | p-value |
| 1. ด้านสภาพแวดล้อม | Contrast | 16.728 | 2 | 8.364 | 9.587 | 0.000* |
| | Error | 186.711 | 214 | 0.872 | | |

ตารางที่ 5 การทดสอบ Univariate Test ของการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ เป็นรายด้าน (ต่อ)

| Univariate Test | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|
|-----------------|--|--|--|--|--|

| Dependent variable | | SS | df | MS | F | p-value |
|--|----------|---------|-----|-------|-------|---------|
| 2. ด้านความสัมพันธ์กับ ครอบครัวและคนรอบข้าง | Contrast | 10.910 | 2 | 5.455 | 6.399 | 0.002* |
| | Error | 182.436 | 214 | 0.853 | | |
| 3. ด้านการจัดการเรียน ออนไลน์ | Contrast | 12.155 | 2 | 6.077 | 7.313 | 0.001* |
| | Error | 177.836 | 214 | 0.831 | | |
| 4. ด้านการแพร่ระบาด ของไวรัส Covid -19 | Contrast | 5.180 | 2 | 2.590 | 3.827 | 0.023 |
| | Error | 144.835 | 214 | 0.677 | | |

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.013

จากตารางที่ 5 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ Univariate Test ซึ่งผลการทดสอบ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีหลักสูตรการศึกษาแตกต่างกัน มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจภายใต้การเรียนออนไลน์และสถานการณ์ Covid-19 ได้แก่ ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้าง และด้านการจัดการเรียนออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.013 จึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ตามตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ ด้านความเครียดในการเรียนออนไลน์รายคู่ ที่มีหลักสูตรการศึกษาแตกต่างกัน

| หลักสูตรการศึกษา | 4 ปี (ปกติ) | 4 ปี (เทียบโอน) | ภาคสมทบ |
|------------------|-------------|-----------------|---------|
| \bar{X} | 3.73 | 3.58 | 2.96 |
| 4 ปี (ปกติ) | 3.73 | - | 0.000* |
| 4 ปี (เทียบโอน) | 3.58 | - | 0.001* |
| ภาคสมทบ | 2.96 | - | - |

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.013

จากตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีหลักสูตรการศึกษา 4 ปี (ปกติ) มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจภายใต้การเรียนออนไลน์และสถานการณ์ Covid-19 ด้านความเครียดในการเรียนออนไลน์ มากกว่า 4 ปี (เทียบโอน) และภาคสมทบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.013

2. ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ

ตารางที่ 7 ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ

| ระดับความเครียด |
|-----------------|
|-----------------|

| ระดับความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาการบัญชี | น้อย | | ปานกลาง | | สูง | | รุนแรง | |
|---|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|----------|-------------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1. กลัวทำงานผิดพลาด | 84 | 38.89 | 78 | 36.11 | 52 | 24.07 | 2 | 0.93 |
| 2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ | 50 | 23.15 | 64 | 29.63 | 96 | 44.44 | 6 | 2.78 |
| 3. ครอบครัวยังมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน | 64 | 29.63 | 60 | 27.78 | 92 | 42.59 | 0 | 0.00 |
| 4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน | 64 | 29.63 | 62 | 28.70 | 90 | 41.67 | 0 | 0.00 |
| 5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ | 62 | 28.70 | 90 | 41.67 | 59 | 27.31 | 5 | 2.31 |
| 6. เงินไม่พอใช้จ่าย | 64 | 29.63 | 60 | 27.78 | 92 | 42.59 | 0 | 0.00 |
| 7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด | 57 | 26.39 | 80 | 37.04 | 79 | 36.57 | 0 | 0.00 |
| 8. ปวดหัวจากความตึงเครียด | 62 | 28.70 | 80 | 37.04 | 74 | 34.26 | 0 | 0.00 |
| 9. ปวดหลัง | 64 | 29.63 | 90 | 41.67 | 62 | 28.70 | 0 | 0.00 |
| 10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง | 58 | 26.85 | 82 | 37.96 | 76 | 35.19 | 0 | 0.00 |
| 11. ปวดศีรษะข้างเดียว | 62 | 28.70 | 95 | 43.98 | 56 | 25.93 | 3 | 1.39 |
| 12. รู้สึกวิตกกังวล | 60 | 27.78 | 101 | 46.76 | 50 | 23.15 | 5 | 2.31 |
| 13. รู้สึกคับข้องใจ | 58 | 26.85 | 84 | 38.89 | 73 | 33.80 | 1 | 0.46 |
| 14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด | 60 | 27.78 | 92 | 42.59 | 64 | 29.63 | 0 | 0.00 |
| 15. รู้สึกเศร้า | 60 | 27.78 | 87 | 40.28 | 68 | 31.48 | 1 | 0.46 |
| 16. ความจำไม่ดี | 52 | 24.07 | 68 | 31.48 | 93 | 43.06 | 3 | 1.39 |
| 17. รู้สึกสับสน | 64 | 29.63 | 64 | 29.63 | 86 | 39.81 | 2 | 0.93 |
| 18. ตั้งสมาธิลำบาก | 80 | 37.04 | 105 | 48.61 | 31 | 14.35 | 0 | 0.00 |
| 19. รู้สึกเหนื่อยง่าย | 102 | 47.22 | 64 | 29.63 | 49 | 22.69 | 1 | 0.46 |
| 20. เป็นหวัดบ่อยๆ | 100 | 46.30 | 82 | 37.96 | 33 | 15.28 | 1 | 0.46 |
| รวม | 66 | 30.56 | 79 | 36.57 | 68 | 31.48 | 3 | 1.39 |

จากตารางที่ 7 ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ โดยรวม จำนวน 216 คน พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 105 คน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจภายใต้การเรียนออนไลน์และสถานการณ์ Covid-19 ที่มีความเครียดระดับสูง คือ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ จำนวน

96 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 ข้อที่มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด คือตั้งสมาธิลำบาก จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 48.61 และน้อยที่สุดคือ รู้สึกเหนื่อยง่าย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 47.22

3. แนวทางการจัดการความเครียดนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ

ตารางที่ 8 การจัดการความเครียดของของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง

| การจัดการความเครียด | ค่าเฉลี่ย | แปลผล |
|---|-------------|----------------|
| 1. ระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา | 3.25 | สูง |
| 2. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง | 2.21 | ปานกลาง |
| 3. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น | 3.24 | สูง |
| 4. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่างๆ ที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้ | 2.23 | ปานกลาง |
| 5. ลดเป้าหมายในการเรียน | 1.16 | น้อย |
| 6. ปรึกษาเพื่อน | 1.99 | น้อย |
| 7. ปรึกษารุ่นพี่หรือรุ่นน้อง | 1.68 | น้อย |
| 8. ปรึกษาพ่อ-แม่ | 1.17 | น้อย |
| 9. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา | 1.98 | น้อย |
| 10. ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไป ซึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล | 2.20 | ปานกลาง |
| 11. เตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด | 2.27 | ปานกลาง |
| 12. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ปราศจากอคติ | 2.11 | ปานกลาง |
| 13. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทพบุญ ทำจิตใจให้สงบ | 2.15 | ปานกลาง |
| 14. ท่องเที่ยวธรรมชาติ/ออกค่ายกับชมรม | 2.18 | ปานกลาง |
| 15. พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกมส์ | 3.57 | สูง |
| 16. พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการเดินตลาด/ช้อปปิ้ง | 2.12 | ปานกลาง |
| 17. พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการร้องไห้คนเดียว | 1.18 | น้อย |
| รวม | 2.18 | ปานกลาง |

จากตารางที่ 8 พบว่า การจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.18$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจที่นักศึกษาใช้จัดการความเครียดสูงที่สุด คือ พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกม/ดูหนัง ($\bar{x}=3.57$) อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา ($\bar{x}=3.25$) อยู่ในระดับสูง

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ สามารถสรุปผลและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจภายใต้การเรียนออนไลน์และสถานการณ์ Covid-19 ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนออนไลน์ ด้านสภาพแวดล้อมด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้าง และด้านการแพร่ระบาดของไวรัส Covid -19 อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากการเรียนออนไลน์ในบางกรณีนักศึกษาไม่กล้าตอบคำถามที่อาจารย์ถามขณะเรียนพลาดโอกาสเพราะตัดสินใจช้าเกินไปและยังรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อถึงเวลาสอบ รวมทั้งรู้สึกว่าตนเองต้องแข่งขันกับเพื่อนตลอดเวลา ทั้งนี้ นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจเมื่อภาพหรือสไลด์ไม่ตรงกับเสียงของผู้สอนมีความเครียดเมื่ออินเทอร์เน็ตหลุดขณะสอบออนไลน์ และวิตกกังวลเมื่อส่งงานแล้วไม่มีการตอบรับจากผู้สอน สอดคล้องกับ จุฑารัตน์ สติรปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556 : 42-56; ภูวสิทธิ์ ภูววรรณ และคณะ, 2563) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 22.1 เครียดระดับรุนแรง และร้อยละ 19.1 เครียดระดับปานกลาง ความเครียดในระดับเล็กน้อยพบร้อยละ 1.2 ชายและหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ทุกระดับการศึกษามีความเครียดในระดับสูง ยกเว้นนักศึกษาปริญญาโทภาคปกติเครียดระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับรายได้

2. ระดับความเครียดของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ พบว่า มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากความเครียดเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุจึงทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดที่แตกต่างกัน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาอาจเกิดจากการสอบและส่งงานทางออนไลน์ อินเทอร์เน็ตที่ใช้ขณะเรียนออนไลน์ และสถานการณ์โควิดในปัจจุบันจึงทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลในการเรียนออนไลน์ ไม่มีสมาธิและไม่มีความสุขในการเรียนออนไลน์ เครียดและกังวลเมื่ออินเทอร์เน็ตหลุดขณะสอบออนไลน์และยังหวาดระแวงกับเหตุการณ์โควิดในปัจจุบัน นอกจากนี้ นักศึกษาไม่ทราบถึงเกณฑ์การประเมินผลการเรียนออนไลน์ จึงมีความกังวลใจในผลการเรียน อยากถอนรายวิชา และมีความเครียดในคะแนนสอบออนไลน์ ทั้งนี้ นักศึกษาเรียนรู้เรื่องเมื่อมีเสียงฝนตกและฟ้าร้อง ถ้าอากาศร้อนจะเป็นอุปสรรคของนักศึกษาในการเรียนออนไลน์ และการมีเสียงรบกวนทำให้นักศึกษาไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนและผลการเรียนแย่ง และที่สำคัญนักศึกษากลัวว่าจะทำชิ้นงานหรือการบ้านส่งได้คะแนนไม่ดี มีความกังวลใจว่าจะทำงานส่งไม่ทันเนื่องจากมีงานหลายวิชา ลำบากใจในการปรึกษาอาจารย์ผู้สอนเกี่ยวกับชิ้นงาน และไม่มีอุปกรณ์ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายอีกด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของพริษฐ์ วัชรสิน, 2563; ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล, 2553) กล่าวว่า การออกแบบหลักสูตรให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ของเด็กไทยเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะการเรียนออนไลน์ของผู้เรียน ที่ต้องคำนึงถึง คือ การจูงใจ เพราะถือเป็นจุดเริ่มต้นในการดึงดูดผู้เรียนให้อยากเข้ามาเรียนในแพลตฟอร์มออนไลน์ โดยการเรียนรู้ต้องเป็นเรื่องสนุก ต้องมีการสอดแทรกเกมกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจากการศึกษาผ่านพีเจอร์ Startdee World ที่มีเกมเข้ามาในการเรียนรู้พบว่า ผู้เรียนมีส่วนร่วมเพิ่มขึ้น 72% เด็กตั้งใจเรียนมากขึ้นแม้จะไม่มีครูคอยกำกับการเรียนการสอน

3. แนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ การจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากการเกิดความเครียดในนักศึกษาการบัญชี เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษาอย่างมาก โดยมีปัจจัยหลากหลายเกี่ยวข้องกับการ

เกิดความเครียดของนักศึกษาอาทิเช่น นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องส่งงานทางออนไลน์ ไม่มีสมาธิและไม่มีความสุขในการเรียนออนไลน์ นักศึกษารู้สึกว่าตนเองต้องแข่งขันกับเพื่อนตลอดเวลา เกิดเครียดและกังวลเมื่ออินเทอร์เน็ตหลุดขณะสอบออนไลน์ นักศึกษารู้สึกหวาดระแวงกับเหตุการณ์โควิดในปัจจุบัน มีความท้อแท้ในการเรียนและการสอบออนไลน์ มีความสับสนระหว่างเรียนออนไลน์ นักศึกษาไม่ทราบถึงเกณฑ์การประเมินผลการเรียนออนไลน์ เสียสมาธิในการออนไลน์เมื่อมีเสียงรบกวนและนักศึกษากลัวว่าจะทำชิ้นงานหรือการบ้านส่งได้คะแนนไม่ดี หากสามารถลดปัจจัยที่ให้เกิดความเครียดได้ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดของนักศึกษาได้ ทั้งนี้ นักศึกษาควรสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง หากรู้สึกอึดอัด ควรหาที่มาของปัญหา อย่าบังคับตัวเองให้เป็นในแบบที่คนอื่นต้องการจนเสียความเป็นตัวเอง หาวว่าตัวเองชอบอะไร เมื่อรู้แล้วให้โฟกัสกับสิ่งนั้นไม่ก่ดดันตัวเองเกินไป เมื่อเห็นปัญหาให้มองหาทางเลือกที่ทำให้รู้สึกสบายใจในการใช้ชีวิต ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบช่วยให้ผ่อนคลาย เมื่อนักศึกษาตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าวแล้ว จะมีพฤติกรรมทางสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี และนำไปสู่การประสบความสำเร็จในการศึกษา สอดคล้องกับ สวิตา ออนล่อ และคณะ (2556 : 131-141) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิตสังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น พบว่า การจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ดังนี้ ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำและปรึกษา และด้านการออกแบบงานใหม่ตามลำดับ และผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น จำแนกตาม เพศ อายุและสถานภาพ โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นด้านเกรดเฉลี่ยแตกต่างกัน และสอดคล้องกับ ดลนชา อิศริยภานันท์ และคณะ (2564 : 371-378) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 93.45 มีความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 38.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดคือการไปไม่ถึงเป้าหมายที่กำหนด โดยมีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 63.55 ข้อกล่าวทำงานผิดพลาดเป็นข้อที่มีความเครียดระดับปานกลาง พบมากถึงร้อยละ 48.59 และข้อปวดตึงกล้ามเนื้อเป็นข้อที่มีความเครียดระดับน้อยคือ พบร้อยละ 53.27 ในด้านการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดในระดับสูงในหัวข้อจัดการความเครียดโดยพยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/เล่นเกมส์/ดูหนัง และให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.44 เท่ากัน) และสอดคล้องกับแนวคิดของ กนกภรณ์ เทสินทโชติ (2560 : 18-19; เจษฎา คุงามมาก และพาชิตชนัด ศิริพานิช, 2557:259-85; ทวีทรัพย์ ผาใต้, 2553) กล่าวถึงผลจากความสามารถและพฤติกรรมเฉพาะบุคคลที่ได้มาจากการวัดผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนที่เกิดขึ้นในกระบวนการจัดการเรียนการสอน สำหรับตัวชี้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้มาจากการสังเกตหรือคะแนนที่มีความซับซ้อนและใช้ระยะเวลามาก ในการศึกษาครั้งนี้กำหนดให้ ตัวชี้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คือ คะแนนเฉลี่ย (GPA)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ผู้บริหาร อาจารย์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้นเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดความเครียดในนักศึกษา เช่น การจัดกิจกรรมระหว่างเรียนเพื่อบรรเทาความเครียดของนักศึกษา เป็นต้น

2) อาจารย์ควรมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนให้มากขึ้นเนื่องจากเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ นักศึกษาส่วนใหญ่จะไม่เลือกที่จะปรึกษากับอาจารย์แต่เลือกที่จะปรึกษากับเพื่อนซึ่งอาจจะทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้

3) อาจารย์ควรรับฟังปัญหาหรืออุปสรรคในการเรียนออนไลน์ที่นักศึกษาพยายามอธิบาย และแก้ไขปัญหานั้น ๆ

4) เมื่อนักศึกษามีความกังวลเรื่องการให้เวลาทำข้อสอบ เนื่องจากในแต่ละวิชาต้องใช้ความคิดในการตัดสินใจและคำนวณผล ซึ่งอาจารย์กังวลเพียงนักศึกษาจะลอกกันจึงกำหนดเวลาให้น้อยมากในการทำข้อสอบ ทำให้เกิดการกดดันเพิ่มขึ้น ดังนั้นนักศึกษายกให้อาจารย์พิจารณาตามความสมเหตุสมผล

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรจะไปเก็บข้อมูลโดยการลงพื้นที่จริงหรือไปสอบถามจากนักศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนและชัดเจนมากกว่าการเก็บข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามออนไลน์

2) ควรศึกษาความเครียดและระดับความเครียดกับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของนักศึกษาทุกคณะในมหาวิทยาลัยมีความเครียดต่างกันหรือไม่โดยใช้ตัวแปรเดิม แล้วนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับระดับความเครียดของแต่ละสาขาและนำมาสรุปผลในภาพรวม

3) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาหรือปัจจัยอื่นที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดและควรหาวิธีการรับมือกับความเครียดและผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิตติกรรมประกาศ

“งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนการดำเนินงานโดยโครงการวิจัยมูลฐาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ รหัสโครงการ C05/2565 ประจำปีงบประมาณ 2565”

บรรณานุกรม

กนกภรณ์ เทสินทโชติ. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่

4-6 รายวิชาวิทยาศาสตร์ พื้นฐาน. สระแก้ว : โรงเรียนบ้านคลองน้ำใส.

กรมสุขภาพจิต. (2558). ประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 14 และประชุมวิชาการ

สุขภาพจิตและจิตเวชเด็ก ครั้งที่ 12 ประจำปี 2558 : สุขภาพจิตสู่คุณค่าความเป็นมนุษย์.

กรุงเทพฯ.: กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต. (2547). คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ:บริษัท วงศ์กมลโปรดักชั่น จำกัด.

งานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์. (2564). สถิตินักศึกษาที่เข้าปี 2559-2563.

สืบค้นเมื่อวันที่ 19 เมษายน 2564., จาก repStudentStatCountByEntry.

- จุฑารัตน์ สติรปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556 : 42-56). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย.
วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม-มิถุนายน 2556.
- เจษฎา คุ้มมาก และ พาชิตชนัด ศิริพาณิชย์. (2557). ความเครียดในการทำงานของอาจารย์
มหาวิทยาลัยรัฐ. **วารสารพัฒนาบริหารศาสตร์**. 54: 259-85.
- ทวีทรัพย์ ผาใต้. (2553). **ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา**: วิทยานิพนธ์ หลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- พริษฐ์ วัชรสินธ์. (2563). **การออกแบบหลักสูตรให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ของเด็กไทย**. ผู้ก่อตั้ง
StartDee แอปพลิเคชันด้านการศึกษา. วันที่ค้นคว้าข้อมูล 20 กรกฎาคม 2564
จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/888901>
- ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. (2553). **ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยธนบุรี**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธนบุรี. กรุงเทพฯ. 30(3), 54-63.
- ดลนชา อิศริยานันท์, นวลใย พิศชาติ. (2564). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร. **วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี**, 29(3) :371-
378.
- ภูวลีทิธี ภูลวรรณ และคณะ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. **วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระราชูปถัมภ์**.
- ธานีรินทร์ ศิลป์จารุ. (2555). **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : บิสนิเนสฮาร์แอนด์ดี.
- สวิตา ออนล่อ และคณะ. (2556). การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตร
บัญชีบัณฑิตสังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น. **วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย**. ปีที่
3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน) 2556.
- สีปตระกูล ต้นตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ. (2560). ความเครียดและการจัดการความเครียดของ
นักศึกษาพยาบาล. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์**. ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 : มกราคม - มิถุนายน 2560.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ. (2546). ความแตกต่างของเพศ **ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับ
ความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- Division of Student. (2016). **Nursing Student Incident Report**. Praboromarajchanok Institute
for Health Work Force Development. Bangkok: Nonthaburi.
- Repich, D . (2004). **College students use of alcohol as way of coping with social anxiety**.
Retrieved January 16, 2017.from <http://talentdevelop.com/Col Stud Alc. hlc.html>.
- Sricamsuk, S. A., et. al. (2011). **Happiness of Undergraduate Nursing Students, Faculty of
Nursing, Khon Kaen University**. Journal of Nursing Science & Health, 34(2), 70-79.
- Yamane, Taro. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis**. London: John Weather Hill, Inc.