

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา ปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด ปัญหาในการจัดการกับความเครียด และข้อเสนอแนะของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในคณะต่าง ๆ ในสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 478 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามคำถามต่าง ๆ และใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความเครียดระดับปกติ สูงกว่าปกติเล็กน้อย สูงกว่าปกติปานกลางและสูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 48.7 32.6 7.1 และ 5.4 ตามลำดับ ปัญหาที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดคือ กลัวว่าจะอ่านหนังสือไม่ทัน กลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ ทะเลาะกับเพื่อน เพื่อนขูข่มขู่จะทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง เพื่อนนิทาถหลัง หาแฟนไม่ได้ ทะเลาะกับแฟน ทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว มีโรคประจำตัว รายได้ไม่พอใช้ ใช้เงินไม่คุ้มค่า และมีหนี้สิน วิธีการจัดการกับความเครียดที่ใช้กันมากที่สุดคือ ดูหนัง ฟังเพลง ดูละครทีวี ดูตลก ดูฟุตบอล (ร้อยละ 97.5) ปัญหาในการจัดการกับความเครียดมากที่สุดคือ ขี้เกียจและง่วงนอนอยู่เสมอ (ร้อยละ 73.4) และท้ายสุด นักศึกษาเสนอแนะว่า ต้องการให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันทุกคณะ มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นที่มีที่พักผ่อนหย่อนใจมากขึ้น และอาจารย์ไม่ควรให้งานมากเกินไป

This is a survey research aimed at studying the level of students' stress, factors affecting their stress, techniques for managing stress, problems in managing stress, and suggestions. The sample group was 478 undergraduate students in various faculties at King Mongkut's Institute of Technology North Bangkok. It was conducted using questionnaires and stress assessment techniques from the Mental Health Department, Ministry of Health.

The results showed the percentage of students at each level to be: normal level (48.7%), slightly stressed (32.6%), considerably stressed (7.1%), and extremely stressed (5.4%). Stress problems were related to finishing reading on time, worries that they could not complete tests, quarrels with friends, loud noises that hampered their learning, friends' complaints, lack of boyfriend/girlfriend, lovers' disputes, family arguments, personal sickness, lack of finance, extravagant spending, and debts. Methods used to cope with stress included: watching movies, listening to music, watching soaps, watching comedy shows, and watching football. These methods total 97.5% of all methods used. The best solutions for resolving stress problems are shown to be laziness and drowsiness which total 73.4% of the overall solutions. In conclusion, students suggested that there should be more mixing of activities, more opportunities to speak their minds, more recreational areas to relax in and a lighter workload.