

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความเครียด การจัดการความเครียด การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษา 2) เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน 3) ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความเครียดของนักศึกษา 4) ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของนักศึกษา 5) ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิต/นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ธุรกิจบัณฑิตและราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง แบบประเมินความเครียด แบบสอบถามการจัดการความเครียดและแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับปานกลาง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง และเพื่อนในระดับสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ในระดับปานกลาง 2) นักศึกษาที่มีเพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรดเฉลี่ยทอมที่ผ่านมาและสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4) การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง อาจารย์และเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 5) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษา และการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

The purposes of this research were to study 1) the level of stress, coping behavior, self-awareness and social support of the undergraduate students 2) the stress of the undergraduate students as compared by personal characteristics 3) the relationship between self-awareness and stress 4) the relationship between social support and stress 5) the relationship between coping behavior and stress.

The samples were 400 undergraduate students from Kasetsart University, Drurakij Pundit University and Chandraksem Rajabhat University. The questionnaire composed of 5 parts: personal data, self-awareness, stress, coping behavior and social support. The computer program had been used for data analysis in term of statistical technique including percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test and Pearson Product Moment Correlation at 0.05 level of significance.

The results of the research showed that: 1) the stress of the undergraduate students was moderate level, their self-awareness was at high level. The coping behavior of the students both the problem-focused coping and emotion-focused coping was at moderate level, their social support from parents and friends was at high level and social support from teacher was at moderate level. 2) The students who were differences in sex, age, class level, faculty, grade point average and marital status of parents. 3) There were negative correlated between self-awareness had different stress with statistical significance at 0.05 level. 4) There were negative correlated between the parent social support, teacher social support, friends social support had different stress with statistical significance at 0.05 and 0.01 level. 5) There were negative correlated between the problem-focused coping and positive correlated between the emotion-focused coping had different stress with statistical significance at 0.01 level.