



Factors Affecting Stress among International Graduate Students at the Faculty of Sports Science and Technology Bangkokthonburi University

Chayanon Chailert¹, Chonlada Siripolwat², Vilasinee Wanthong³, Nuchanat Khachornumpaisook⁴
and Suvachai Ritthisom⁵

Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, Thailand

¹E-mail: Chayanoncl@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-6973-7543>

²E-mail: Poomom123@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-5301-6128>

³E-mail: We_zone@hotmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-7508-635X>

⁴E-mail: Dongfangjie29@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-6922-6493>

⁵E-mail: Chaivasu5348@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-6435-8804>

Received 02/06/2025

Revised 13/07/2025

Accepted 22/08/2025

Abstract

Background and Aims: International graduate students of the Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, were of interest because they were a group of people who had high academic stress. Some students have responsibilities and have to divide their time to study. They also had to adjust to a new environment in terms of lifestyle, new friends, teaching style, language, and different cultures in Thailand. Therefore, this study aims to 1) study the stress level of international graduate students. 2) to study the factors affecting the stress of international graduate students.

Methodology: This research was a survey research. The sample used in the study was foreign graduate students in the academic year 2024 of the Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, totaling 286 people. After collecting the questionnaires, 275 questionnaires were returned, accounting for 96.15 percent. The instruments used were questionnaires consisting of 3 parts: a questionnaire on personal data of the population, a mental health assessment form with a Cronbach's alpha coefficient of 0.74, and a stress level survey of foreign graduate students, with an IOC of 0.67 and a questionnaire reliability of 0.92. The analysis of stress levels used descriptive statistics, including frequency and percentage, and the analysis of factors affecting stress of foreign graduate students used mean and standard deviation, along with multiple regression analysis.

Results: 1) Most of the international graduate students of the Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, had mild stress, totaling 115 people, accounting for 41.82 percent of all respondents. There were 8 students with severe stress, accounting for 2.91 percent of all respondents. 2) From the study of academic factors, social and environmental factors, and relationships with others, it was found that academic factors and social and environmental factors significantly affected stress of international graduate students at a





statistical level of .05. Both variables could jointly predict stress of international graduate students by 3.3 percent, with the variable having the highest predictive influence being academic factors, followed by social and environmental factors.

Conclusion: Most of the international graduate students of the Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, had mild stress, and the academic factors and social and environmental factors significantly affected the stress of international graduate students.

Keywords: Stress; International Student; Graduate Students' Level; Faculty of Sports Science and Technology



ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ชญานนท์ ไชยเลิศ¹, ชลลดา สิริพลวัฒน์², วิลาสินี วันทอง³, นุชนาฏ ขจรอำไพสุข⁴ และสุชัย ฤทธิโส⁵

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีเป็นสิ่งที่น่าให้ความสนใจ เนื่องจากเป็นกลุ่มคนที่มีความเครียดทางด้านการเรียนสูง เนื่องจากนักศึกษาบางคนมีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบและจะต้องแบ่งเวลาเพื่อที่จะมาเรียนหนังสือ รวมถึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งในด้านรูปแบบการใช้ชีวิต เพื่อนใหม่ รูปแบบการสอน ภาษา และวัฒนธรรมที่แตกต่างในประเทศไทย ดังนั้น การศึกษานี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา 2) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา

ระเบียบวิธีการวิจัย: การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นชาวต่างชาติ ปีการศึกษา 2567 ของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีจำนวนทั้งสิ้น 286 คนหลังจากการเก็บแบบสอบถามคืน พบว่าได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 275 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.15 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม มีทั้งหมด 3 ส่วน คือแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตที่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.74 และแบบสำรวจระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาที่มีค่า IOC = 0.67 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม = 0.92 การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นชาวต่างชาติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมกับการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

ผลการวิจัย: 1) นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ (Mild) โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 115 คน คิดเป็นร้อยละ 41.82 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด และมีนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง (Severe) ทั้งหมด 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.91 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 2) ผลการศึกษาปัจจัยด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่าปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรทั้ง 2 สามารถร่วมกันทำนายความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาได้ร้อยละ 3.3 โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลทำนายสูงสุดคือปัจจัยด้านการเรียนและรองลงมาคือปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

สรุปผล: นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ (Mild) และปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: ความเครียด; นักศึกษาต่างชาติ; บัณฑิตศึกษา; คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

บทนำ

ความเครียด (Stress) เป็นการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ การตอบสนองต่อความเครียดช่วยให้มนุษย์รู้จักปรับตัวและรู้จักตื่นตัวเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมนุษย์รู้สึกเครียดกับการสอบ ร่างกายจะตอบสนองต่อความเครียดนั้นโดยทำให้เรารู้สึกตื่นตัว ไม่ง่วง นิ่งอ่านหนังสือเตรียมสอบได้นานขึ้น ในขณะเดียวกัน ความเครียดจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานของสังคม เช่น มีอาการกระสับกระส่าย นิ่งไม่ติด มีการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้น ตกใจง่าย ไม่มีสมาธิ หลงลืม นอนไม่หลับ เป็นต้น (โกศล วงศ์สวรรค์และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์, 2008: 163-165) เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เกิดขึ้นมากมาย ความเร่งรีบมีมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับที่มากจนเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล (จิรัฐดา สินธุศิริ, ปัทมดา สงวนสุข, & นริศรา ชัยเชียงพิน, 2024) ในปี 2003 กรมสุขภาพจิตได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่ามาจาก 2 สาเหตุใหญ่ ๆ คือ 1. สาเหตุจากปัจจัยภายในสังคม เช่น สาเหตุทางกาย ได้แก่ คุณลักษณะของพันธุกรรม ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะโภชนาการ ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว หรือสาเหตุทางจิตใจ 2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น ทางกายภาพ ได้แก่ อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นขอประชากร ภัยธรรมชาติ เป็นต้น ทางชีวภาพ เช่น เชื้อโรคต่าง ๆ

ในปี 2018 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิตกล่าวว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาประกอบด้วย 2 ปัจจัยคือ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ ระดับชั้นปี ผลการเรียนเฉลี่ย ที่พักอาศัยขณะศึกษารายจ่ายต่อเดือนของนักศึกษาโดยประมาณ รายได้ต่อเดือนของครอบครัวโดยประมาณ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะครอบครัว จำนวนพี่น้อง ลำดับพี่น้องของผู้ถูกประเมิน สภาวะทางสุขภาพ การนอนหลับ รวมทั้งทัศนคติความคาดหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การเรียน การฝึกงาน งานที่ได้รับมอบหมาย ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ครอบครัว และอาจารย์ รวมทั้งบทบาทของเพื่อนและบุคคลที่ต้องทำงานด้วย เป็นต้น (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต, 2018)

นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เป็นกลุ่มคนที่มีความกดดันทางด้านการเรียนสูง เนื่องจากนักศึกษาบางคนมีหน้าที่การทำงานที่ต้องรับผิดชอบและจะต้องแบ่งเวลาเพื่อที่จะมาเรียนหนังสือ รวมถึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งในด้านรูปแบบการใช้ชีวิต เพื่อนใหม่ รูปแบบการสอน ภาษา และวัฒนธรรมที่แตกต่างในประเทศไทย และยังต้องเรียนให้ได้คะแนนที่ดีตรงตามเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด ทำวิทยานิพนธ์เพื่อขอสำเร็จการศึกษา ผู้ที่เรียนจบระดับบัณฑิตศึกษาจะสามารถนำวุฒิการศึกษาไปใช้เพื่อหางานทำที่ดีขึ้นหรือเลื่อนตำแหน่งทางวิชาการและหารายได้เพื่อเลี้ยงชีวิตตนเองและครอบครัวได้ ความเครียดของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจะมีความคล้ายคลึงกับความเครียดในวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนที่มักจะมีสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกันหลายประการ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) ได้แก่ พันธุกรรม เพศ อายุ และปัจจัยภายนอกด้าน สังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สัมพันธภาพกับสมาชิก ภายในครอบครัว เพื่อน คู่รัก และครู (Lin & Yusoff, 2013)

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ของนักศึกษาต่างชาติ ระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เพื่อนำผลของการวิจัย เป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้สอนรับรู้ถึงปัญหาด้านความเครียดของนักศึกษา และวางแผนปรับปรุงวิธีการเรียนการสอน ให้เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งการปรับเปลี่ยนรูปแบบการสอนเพื่อตอบสนองต่อปัญหาด้านความเครียดของนักศึกษายัง จะสามารถช่วยให้นักศึกษามีความรู้สึกละผ่อนคลายต่อการเรียน และผลของการวิจัยยังสามารถเป็นแนวทางเพื่อใช้ในการ พัฒนาวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

จากการศึกษาถึงแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดนั้น มีนักวิชาการได้อธิบายถึงความหมายของความเครียดไว้ หลากหลายแง่มุม อาทิ เช่น ราชบัณฑิตยสถาน (2546) กล่าวว่า ความเครียด คืออาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดกับการอยู่กับ งานมากเกินไป ในขณะที่ สถาบันกัลยาธรรณครินทร์ กระทรวงสาธารณสุข (2547) กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้น ซึ่งอาจเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดเข้ามากระทบ กับตา ลิ้น หูกาย และจิตใจของคนเราในสถานการณ์ที่บีบคั้น กดดัน หรือ คุกคามให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ จนมีผล ต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจและร่างกาย และกรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2547: 3) กล่าวว่า ความเครียด คือ ปฏิกริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อ สภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในสภาวะการณ์อย่างเดียวกันร่างกายจะ แสดงออกเวลาที่มีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกริยาเหล่านี้เรียกรวมกันว่าเป็นปฏิกริยาของ “การสู้หรือจะถอยหนี”

การศึกษาในประเทศไทย เช่น อาภรณ์ ภูวพิทยพันธ์กุล (2542) กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เช่น ปริมาณงาน บทบาทหน้าที่ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น ที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อร่างกาย จิตใจและ ประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลทั้งในทางบวกและทาง ลบ หรือ อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกริยา ตอบสนองต่อการกระตุ้น ทั้งภายในร่างกายและภายนอกร่างกาย เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับ สถานการณ์ โดยแต่ละบุคคลจะมีการประเมินค่าโดยกระบวนการทางสติปัญญาเป็นความเครียดใน 3 ลักษณะ คือ อันตราย/สูญเสีย คุกคามและท้าทาย บุคคลจะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ โดยพยายามจัดการแก้ไขปัญหา เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทางสุขภาพ และอาจกระทบกระเทือนต่อเป้าหมายทำให้ไม่สามารถทำได้ตามความต้องการ ที่ตั้งไว้ได้

ในการศึกษาต่างประเทศ เช่น Lazarus & Folkman (1984) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะความไม่สมดุลทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือ การประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้า มาในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคมในการทำงานและเหตุการณ์ ต่าง ๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทักษะคติ ลักษณะนิสัย อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

โดยสรุปแล้ว ความเครียด หมายถึงเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดัน ไม่สบายใจ หรือคุกคาม ซึ่งมีผลกระทบต่องานร่างกายและจิตใจ ความเครียดสามารถเกิดได้จากปัจจัยหลากหลาย เช่น การทำงาน ปริมาณงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน โดยร่างกายจะแสดงปฏิกิริยา เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ และกล้ามเนื้อเกร็ง อันเป็นกลไกตามธรรมชาติในการเตรียมรับมือกับภัยคุกคาม

ความเครียดยังเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวที่แต่ละบุคคลรับรู้และประเมินสถานการณ์แตกต่างกันออกไป อาจส่งผลในทางบวกหากสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม หรือในทางลบหากส่งผลกระทบต่อสุขภาพและประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โดยบุคคลจะตอบสนองต่อความเครียดผ่านกระบวนการคิด การประเมินสถานการณ์ และพยายามหาวิธีรับมือเพื่อรักษาความสมดุลทั้งทางกายและใจ

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541:35-39) กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด คือปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งได้เป็นปัจจัยด้านร่างกายและปัจจัยด้านจิตใจ

1.1. ปัจจัยทางด้านร่างกาย สภาวะทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้หรือเรียกว่า ร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น โรคทางพันธุกรรม ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วย หรือภาวะโภชนาการ

1.2 ปัจจัยทางด้านจิตใจ เช่นบุคลิกภาพบางประเภท เช่น การเอาจริงเอาจังกับชีวิต บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

2.1. ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิภูมิอากาศความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

อนันต์ อนันตนาธร (2559 :43) อธิบายว่า โดยปกติความเครียดจะเกิดเพราะสาเหตุ 5 ประการ คือ

1. เกิดจากความกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมาก ๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าทำให้ทำงานตามสังคมส่วนใหญ่โดยเฉพาะในสังคมเมืองถูกกดดันด้วยเวลา จะทำอะไรก็ต้องเร่งรีบ

2. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมากมักจะกังวลกับอดีต วิตกกังวลอนาคต หรือการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ๆ ย่อมไม่มีความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะนอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกผิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย เป็นต้น

3. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานแต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางเสียที หรือไม่มีเงินทำให้ไม่สามารถซื้อของที่ตนเองต้องการได้ นอกจากนั้นความผิดหวังความสูญเสียก็ทำให้เครียดได้เช่นกัน

โดยสรุปแล้วความเครียดเกิดจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของบุคคล ปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัญหาทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า การเจ็บป่วย และบุคลิกภาพที่อ่อนไหว ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมที่กดดัน การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือสังคมใหม่ ๆ หรือความคาดหวังจากผู้อื่น ความเครียดยังอาจเกิดจากความกังวล ความคับข้องใจ และความสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิต บุคคลแต่ละคนจึงมีระดับความเครียดต่างกัน ขึ้นอยู่กับการรับรู้และการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ

3. ระดับของความเครียด

นักวิชาการหลายท่านได้แบ่งระดับความเครียดของบุคคลในขณะที่มีความเครียดไว้ในระดับต่าง ๆ ดังนี้ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลและคณะ (1997: 25) ได้แบ่งความเครียดออกเป็นระดับต่าง ๆ ดังนี้

1) ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลานาน เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน

2) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าเป็นเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป

3) ความเครียดระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงไปในระยะเวลานาน ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ

4) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้มีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแทบควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางร่างกาย หรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

โดยสรุปแล้วความเครียดสามารถแบ่งออกเป็น 4 ระดับตามความรุนแรง คือ ระดับต่ำ เป็นความเครียดเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและหายไปเองได้ ระดับปานกลาง เกิดจากเหตุการณ์ที่คุกคามหรือสร้างความกังวลแต่ยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ระดับสูง เป็นความเครียดที่ส่งผลกระทบมากและไม่สามารถปรับตัวได้ในระยะสั้น หากปล่อยไว้จะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง และระดับรุนแรง เป็นภาวะที่ความเครียดสะสมต่อเนื่องจนส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน

4. ความเครียดของนักศึกษา

การศึกษานับเป็นกระบวนการพัฒนาที่มีบทบาทสำคัญในการวางรากฐานทางด้านความรู้ และทักษะต่าง ๆ ของบุคคลให้มีศักยภาพในการประกอบอาชีพ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งสามารถเผชิญอุปสรรคและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ การวัดความสำเร็จในการศึกษา จึงกลายเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถสะท้อนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยนักศึกษาที่มีศักยภาพในการเรียนรู้และสามารถจัดการการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมักจะมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนระดับสูง (Luthans et al., 2012)

สำหรับนักศึกษาต่างชาติที่ต้องไปเรียนต่างประเทศนั้น ย่อมมีความเครียดที่สูง เนื่องจากสภาพแวดล้อม ภาษา วัฒนธรรมที่แตกต่าง อีกทั้งยังต้องพบเจอกับบุคคลใหม่ ๆ ซึ่งการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ยังคงเป็นเรื่องที่ท้าทายสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ความเครียดของนักศึกษาในการศึกษานี้จะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

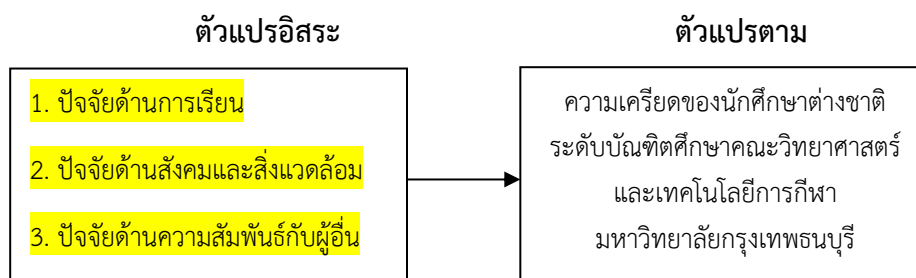
1) ด้านการเรียน นักศึกษาระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่มักเผชิญกับความเครียดในการเรียนค่อนข้างสูง โดยเฉพาะความเครียดในด้านวิชาการหรือการเรียนที่เป็นตัวกระตุ้นสำคัญในวัยเรียน ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากข้อจำกัดในด้านการเรียนรู้ ความกลัวและความวิตกกังวล ความไม่ชัดเจนของวัตถุประสงค์ในสิ่งที่เรียนรู้ (Maidment, 2003)

2) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมการเรียน เป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในนักศึกษาและผู้เรียน การวิจัยพบว่าปัจจัยด้านสังคม เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน การถูกกีดกัน หรือการขาดการสนับสนุนทางสังคม รวมถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพห้องเรียนที่รบกวน การขาดความสะดวกในการเข้าถึงทรัพยากร หรือสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่ได้มาตรฐาน ล้วนเป็นปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อความเครียดของผู้เรียน

3) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยทั่วไปมักเกิดจากความไม่ปรองดองกันในระดับชั้นเรียนการทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียง การแข่งขัน การขาดเพื่อนและอยู่อย่างโดดเดี่ยว และการเรียนในระดับอุดมศึกษา การทำงานกลุ่มเป็นบททดสอบสำคัญในการพัฒนาตนเองให้สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นสังคม ดังนั้นการทำงานเป็นกลุ่ม จึงเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาที่มาจากหลากหลายสถานที่เกิดความเครียดขึ้นได้

โดยสรุปนักศึกษาต่างชาติที่ไปเรียนในต่างประเทศมักเผชิญกับความเครียดในระดับสูง เนื่องจากต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อม ภาษา และวัฒนธรรมที่แตกต่าง รวมถึงความท้าทายในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ ความเครียดของนักศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านการเรียน ที่เกิดจากความกังวลทางวิชาการและความไม่แน่ใจในเป้าหมายการเรียนรู้ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อน การขาดการสนับสนุน และสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ความขัดแย้ง การโดดเดี่ยว และความยากในการทำงานร่วมกันในกลุ่ม

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นชาวต่างชาติ ปีการศึกษา 2567 ของ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวนทั้งสิ้น 286 คน ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มประชากรทั้งหมดเพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความแม่นยำมากที่สุด หลังจากการเก็บแบบสอบถามคืน พบว่าได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 275 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.15

2. เครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม มีทั้งหมด 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มประชากร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และ รายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต (Depression Anxiety Stress Scales: DASS-21) โดยอ้างอิง จาก Henry และ Crawford (2005) ใช้ในการประเมินภาวะเครียด พัฒนาเครื่องมือโดย Lovibond และคณะ ประกอบด้วย 21 ข้อถาม มาตรฐานเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ คะแนนแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ภาวะ ซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด (รวมทั้งสิ้น 63 คะแนน) ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เกณฑ์คะแนนด้าน ความเครียด 7 ข้อ (คะแนนเต็ม 21 คะแนน) โดยแปลผลความเครียดออกเป็น 5 ระดับ โดยกำหนดให้

0-7	คะแนน	หมายถึง เครียดระดับปกติ (Normal)
8-9	คะแนน	หมายถึง เครียดระดับต่ำ (Mild)
10-12	คะแนน	หมายถึง เครียดระดับปานกลาง (Moderate)
13-16	คะแนน	หมายถึง เครียดระดับรุนแรง (Severe)
17	คะแนนขึ้นไป	หมายถึง เครียดระดับรุนแรงที่สุด (Extremely Severe)

คุณภาพของเครื่องมือวิจัยมีการตรวจสอบเพื่อทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค เท่ากับ 0.74 (Moya et al, 2022).

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี มีทั้งหมด 3 ด้าน แบ่งออกเป็นด้านการเรียน ด้านสังคมและ สิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านละ 5 ข้อ รวมทั้งหมด 15 ข้อ ดัดแปลงจากงานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และ สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ” ของ จิรสุตา สินธุศิริ ปัทิตตา สงวนสุข และ นริศรา ชัยเชียง พิน ลักษณะของแบบสอบถามจะเป็นแบบวัด 5 ระดับ ซึ่งวัดระดับความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ที่กำหนด มีเกณฑ์ การให้คะแนน ดังนี้

1 คะแนน	หมายถึง	เครียดมากที่สุด
2 คะแนน	หมายถึง	เครียดมาก
3 คะแนน	หมายถึง	ปกติ
4 คะแนน	หมายถึง	เครียดน้อย
5 คะแนน	หมายถึง	เครียดน้อยที่สุด

คุณภาพของเครื่องมือวิจัยมีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เพื่อหาค่า IOC ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ คือ ค่า IOC = 0.67 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม = 0.92

3. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) แบบพรรณนาเชิงความสัมพันธ์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1) ผู้วิจัยปรับปรุงและดัดแปลงแบบสอบถามให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยและนำไปหาคุณภาพของแบบสอบถาม

2) เมื่อหาคุณภาพของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยจะส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเพื่อสำรวจระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีในรูปแบบแบบสอบถามออนไลน์

3) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามคืนและนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป โดยจะแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มประชากร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และ รายได้ต่อเดือน ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี และส่วนที่ 3 คือ วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

4) ภายหลังสิ้นสุดการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจัดทำรายงานการวิจัยเพื่อนำเสนอผลการวิจัยต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นชาวต่างชาติ ปีการศึกษา 2567 ของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยว เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และ รายได้ต่อเดือน โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ

2) การวิเคราะห์ข้อมูลระดับความเครียดของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นชาวต่างชาติ ปีการศึกษา 2567 ของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี โดยการให้คะแนนแต่ละข้อแล้วนำมารวบรวมคะแนนของแต่ละคน เพื่อดูผลว่าอยู่ช่วงใด โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

3) การวิเคราะห์สถิติเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นชาวต่างชาติ ปีการศึกษา 2024 ของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานร่วมกับการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

ผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 286 คน หลังจากการเก็บแบบสอบถามคืนพบว่าได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 275 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.15 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปและนำเสนอการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (275)	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	203	73.82
	หญิง	72	26.18
2. อายุ (ปี)	20-25	13	4.73
	26-30	114	41.45
	30-35	87	31.64
	36-40	30	10.91
	40 ขึ้นไป	31	11.27
3. ระดับการศึกษา	ปริญญาโท	186	67.64
	ปริญญาเอก	89	32.36
4. สถานภาพ	โสด	154	56.00
	แต่งงาน	112	40.73
	หย่าร้าง	9	3.27
5. รายได้ต่อเดือน (CNY)	5000-6000	84	30.55
	6001-7000	116	42.18
	7001-8000	49	17.82
	8000 ขึ้นไป	26	9.45

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวนทั้งสิ้น 203 คน (คิดเป็นร้อยละ 73.82) และเป็นเพศหญิงจำนวน 72 คน (คิดเป็นร้อยละ 26.18) โดยส่วนใหญ่ ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุ 26-30 ปี มีจำนวนทั้งสิ้น 114 คน (คิดเป็นร้อยละ 41.45) และจำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุดคือผู้ที่มีช่วงอายุ 20-25 ปี (คิดเป็นร้อยละ 4.73) ในด้านระดับการศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 67.64 และระดับปริญญาเอกร้อยละ 32.36 ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามมีสถานภาพโสด มีจำนวนทั้งสิ้น 154 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 56 ของผู้ที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนที่ 6001-7000 หยวน (คิดเป็นร้อยละ 42.18) และผู้ที่มีรายได้ต่อเดือนน้อยที่สุดคือ 8000 หยวนต่อเดือนขึ้นไปซึ่งคิดเป็นร้อยละ 9.45 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนน	จำนวน (275)	ร้อยละ
ระดับปกติ (Normal)	0-4	77	28
ระดับต่ำ (Mild)	5-6	115	41.82
ระดับปานกลาง (Moderate)	7-10	38	13.82

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนน	จำนวน (275)	ร้อยละ
ระดับรุนแรง (Severe)	11-13	8	2.91
ระดับรุนแรงที่สุด (Extremely Severe)	14 ขึ้นไป	37	13.45

จากตารางที่ 2 พบว่านักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ (Mild) โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 115 คน คิดเป็นร้อยละ 41.82 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด และนักศึกษาที่มีความเครียดในระดับปกติ (Moderate) มีจำนวนมารองลงมา โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 77 คน คิดเป็นร้อยละ 28 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ในขณะเดียวกันบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีที่มีความเครียดระดับรุนแรง (Severe) ทั้งสิ้น 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.91

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสำรวจระดับอารมณ์ด้านการเรียนของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ลำดับ	ข้อคำถาม	กลุ่มตัวอย่าง (275)	
		$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน	2.45	1.30
2	ท่านได้รับมอบหมายงานที่เกี่ยวกับการเรียนในปริมาณที่เหมาะสม	3.30	1.24
3	จำนวนวิชาเรียนในแต่ละสัปดาห์มีความพอดี	2.49	1.16
4	ท่านไม่กังวลเรื่องผลการสอบ/คะแนน	2.95	1.49
5	ท่านชอบให้อาจารย์เรียกชื่อเพื่อตอบคำถามหรือซักถาม	2.32	1.06
รวม		2.70	0.63

จากตารางที่ 3 พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับอารมณ์ด้านการเรียนของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีมีความรู้สึกโดยรวมอยู่ที่ระดับปกติ (2.70 ± 0.63) และเมื่อพิจารณารายข้อจะพบว่านักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีมีความเครียดมากเมื่ออาจารย์เรียกชื่อเพื่อตอบคำถามหรือซักถาม (2.32 ± 1.06) และเครียดมากเมื่อเข้าใจเนื้อหาได้ไม่ชัดเจน (2.45 ± 1.30) ในขณะเดียวกันนักศึกษามีความรู้สึกปกติเมื่อได้รับมอบหมายงานที่เกี่ยวกับการเรียน (3.30 ± 1.24)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสำรวจระดับอารมณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ลำดับ	ข้อความถาม	กลุ่มตัวอย่าง (275)	
		$\bar{X}$	S.D.
1	เพื่อนในชั้นเรียนพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ท่านไม่มีสมาธิในการเรียน	3.03	1.22
2	ท่านใช้เวลาเดินทางมาเรียนนาน	3.13	1.27
3	ท่านไม่มีพื้นที่ส่วนตัวในการทบทวนบทเรียน	3.07	1.39
4	ท่านคิดว่าอุปกรณ์การเรียนไม่เพียงพอ/อยู่ในสภาพไม่พร้อมต่อการใช้งาน	3.17	1.18
5	การเรียน onsite ทำให้ท่านรู้สึกกังวลต่อการติดเชื้อใช้หวัดต่าง ๆ	2.45	1.27
รวม		2.92	0.97

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับอารมณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีมีความรู้สึกโดยรวมอยู่ที่ระดับปกติ (2.92 ± 0.97) และเมื่อพิจารณารายข้อจะพบว่านักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีมีความเครียดมากเมื่อมีการจัดการเรียนการสอนแบบ Onsite จึงทำให้กังวลว่าจะติดเชื้อใช้หวัดต่าง ๆ (2.45 ± 1.27) และรู้สึกปกติเมื่ออุปกรณ์ไม่เพียงพอหรืออยู่ในสภาพไม่พร้อมใช้งาน (3.17 ± 1.18) ในขณะเดียวกันนักศึกษามีความรู้สึกปกติในเรื่องของใช้เวลาเดินทางมาเรียนนาน (3.13 ± 1.27) หรือไม่มีพื้นที่ในการทบทวนบทเรียน (3.07 ± 1.39)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสำรวจระดับอารมณ์ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ลำดับ	ข้อความถาม	กลุ่มตัวอย่าง (275)	
		$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ในชั้นเรียนได้ดี	3.89	1.16
2	ท่านมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ	1.97	0.97
3	ท่านรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท	2.31	1.26
4	เพื่อนร่วมกลุ่ม (ทำงาน) ไม่รับฟังความคิดเห็น ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ	2.46	1.01
5	เพื่อนร่วมกลุ่ม (ทำงาน) ขาดความมีน้ำหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน	2.00	0.83
รวม		2.52	0.46

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับอารมณ์ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีมีความรู้สึกโดยรวมอยู่ที่ระดับปกติ (2.52 ± 0.46) และเมื่อพิจารณารายข้อจะพบว่านักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และ

เทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีมีความเครียดมากในสถานการณ์ที่มีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียนแล้วทำให้รู้สึกไม่สบายใจ (1.97 ± 0.97) และยังรู้สึกเครียดมากสถานการณ์ที่เพื่อนร่วมกลุ่ม (ทำงาน) ขาดความมีน้ำหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (2.00 ± 0.83) อีกทั้งยังรู้สึกเครียดมากที่ต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท (2.31 ± 1.26) ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาจะรู้สึกไม่เครียดในเรื่องของการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน (3.89 ± 1.16)

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์อำนาจการทำนายของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ตัวแปรทำนาย	b	SE	β	t	Sig.
ปัจจัยด้านการเรียน (X_1)	.216	.086	.151	6.931	.013*
ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (X_2)	.107	.049	.132	2.496	.030*
ค่าคงที่ (Constant)	2.046	.295		2.181	.000
$R = .183, R^2 = .033, \text{Adjusted } R^2 = .026, SE_{est.} = .830, F = 4.710, \text{Sig. } .010$					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่าปัจจัยด้านการเรียน (X_1) และปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (X_2) ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรทั้ง 2 สามารถร่วมกันทำนายความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีได้ร้อยละ 3.3 โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลทำนายสูงสุดคือ ปัจจัยด้านการเรียน (X_1) ($\beta = .151$) รองลงมาคือปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (X_2) ($\beta = .132$) ตามลำดับผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถเขียนเป็นสมการทำนายในรูปของคะแนนดิบและสมการในรูปคะแนนมาตรฐานได้ ดังนี้

สมการทำนายในรูปของคะแนนดิบ: $Y' = 2.046 + 0.216(X_1) + 0.107(X_2)$

สมการรูปคะแนนมาตรฐาน: $Zy' = .151(X_1) + .132(X_2)$

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่านักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีส่วนน้อยที่มีความเครียดระดับรุนแรง (Severe) ทั้งสิ้น 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.91 ซึ่งสถานการณ์นี้เป็นสถานการณ์ที่น่าสนใจเนื่องจากสัดส่วนไม่สอดคล้องกับนักศึกษาที่มีความเครียดระดับต่ำ นั่นอาจจะเป็นเพราะว่าในการจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาสำหรับนักศึกษาต่างชาติอาจจะมีอุปสรรคปัญหาด้านภาษา รวมถึงการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากประเทศที่กำเนิดซึ่งจะเป็นข้อจำกัดสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อผลการเรียน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Maidment (2003) และ อนุรัตน์ อนันทนาธร (2559) กล่าวว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่มักเผชิญกับความเครียดในการเรียนค่อนข้างสูง โดยเฉพาะความเครียดในด้านวิชาการหรือการเรียนที่เป็นตัวกระตุ้นสำคัญในวัยเรียน ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นอัน

เนื่องจากข้อจำกัดในด้านการเรียนรู้ ความกลัวและความวิตกกังวล ความไม่ชัดเจนของวัตถุประสงค์ในสิ่งที่เรียนรู้ อีกทั้งยังอาจเกิดจากความกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรัก หรือญาติพี่น้อง นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่าปัจจัยด้านการเรียนและปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่และตัวแปรทั้ง 2 สามารถร่วมกันทำนายความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีได้ร้อยละ 3.3 นั้น อาจจะเป็นเพราะว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีอาจจะมีมากกว่า 3 ปัจจัยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุรัตน์ อนันทนาธร (2559) ที่ได้อธิบายว่าความเครียดเกิดได้จากหลากหลายปัจจัย เช่น ความเหนื่อยล้า การเจ็บป่วย และบุคลิกภาพที่อ่อนไหว สภาพแวดล้อมที่กดดัน การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือสังคมใหม่ ๆ หรือความคาดหวังจากผู้อื่น ความเครียดยังอาจเกิดจากความกังวล ความคับข้องใจ และความสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิต

ในขณะเดียวกันปัจจัยด้านการเรียนและปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมยังคงสามารถทำนายความเครียดของนักศึกษาต่างชาติได้ในระดับหนึ่งนั้นอาจจะเป็นเพราะว่า การเรียนและสิ่งแวดล้อมในประเทศที่ไม่ใช่ประเทศบ้านเกิดของตนเองจะต้องใช้ทักษะการปรับตัวเป็นสำคัญ ปริมาณการบ้าน ความคาดหวังของแต่ละประเทศต่อการเรียนมีความแตกต่างกันซึ่งสถานการณ์เหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจของผู้เรียน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ อาภรณ์ ภูวิทย์พันธ์กุล (2542) กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะที่บุคคลรับรู้หรือประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เช่น ปริมาณงาน บทบาทหน้าที่ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และ อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระตุ้น ทั้งภายในร่างกายและภายนอกร่างกาย เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

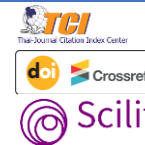
1. แนะนำให้นำผลของการวิจัยในการปรับปรุงแบบการเรียนการสอนให้เข้ากับนักศึกษาต่างชาติ
2. จัดทำแบบสอบถามหรือกล่องความคิดเห็นเพื่อติดตามความต้องการด้านของทรัพยากรในการเรียนการสอน หรือแม้กระทั่งผลตอบรับของรูปแบบการเรียนการสอนในปัจจุบัน
3. จัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อให้นักศึกษาคุ่นเคยกับเพื่อนใหม่ และสังคมใหม่ ๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. แนะนำให้ศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาต่างชาติในระดับบัณฑิตศึกษาให้มากขึ้น
2. แนะนำให้ขยายขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาให้มากขึ้นเพื่อความแม่นยำของข้อมูลและผลการวิจัยในแต่ละมหาวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *คู่มืออยู่อย่างมีความสุขในเรือนจำ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย.
- โกศล วงศ์สวรรค์, & เลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์. (2551). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: ธเนศวรพรินต์.
- จิรสุตา สันตุศิริ, ปัทมา สงวนสุข, & นริศรา ชัยเชียงพิน. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 10(1), 209.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต. (2561). *ข้อมูลสำรวจความสุขและความเครียดของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ปี 2561*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต.
- สถาบันกัลยาธนากร กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *คู่มือการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชน*. กรุงเทพฯ: สถาบันกัลยาธนากร.
- สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, & พิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง [The construction of Suanprung stress test for Thai population]. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง, กรมสุขภาพจิต. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/APPJ/article/view/90246>
- อนรรตน์ อนันนนาธร. (2559). *ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธร ภาค 2* [รายงานการวิจัย]. คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์. (2563). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข. *วารสารวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร*, 7(2), 194–203.
- อาภรณ์ ภูวพิณพันธุ์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างระดับมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองในการทำงาน และระดับความเครียดที่เกิดจากการทำงานของผู้ใหญ่วัยตอนต้นและผู้ใหญ่วัยกลางคน: กรณีศึกษาพนักงานรัฐวิสาหกิจ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Lin, H. J., & Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal*, 20(6), 672–676.
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253–259. <https://doi.org/10.1080/08832323.2011.609844>



- Maidment, J. (2003). Problems experienced by students on field placement: Using research findings to inform curriculum design and content. *Australian Social Work*, 56(1), 50–60. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0748.2003.00093.x>
- Moya, E., Larson, L. M., Stewart, R. C., Fisher, J., Mwangi, M. N., & Phiri, K. S. (2022). Reliability and validity of depression anxiety stress scale (DASS-21) in screening for common mental disorders among postpartum women in Malawi. *BMC Psychiatry*, 22(1), 352. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04025-y>

