

Received: 16 Jun. 2023, Revised: 6 Jul. 2023

Accepted: 16 Nov. 2023

บทความวิจัย**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1
คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ**จิริสุตา ลินธุศิริ¹, ปทิตตา สงวนสุข² และ นริศรา ชัยเชียงพิณ²**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 116 คน โดยใช้แบบวัดความเครียด Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้สถิติ Chi-Square

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 38.8 รองลงมา คือ มีความเครียดระดับสูง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 และปัจจัยด้านการเรียน คือ การได้รับมอบหมายงานมากเกินไป และคะแนนการสอบ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ เพื่อนในชั้นเรียนพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน การไม่มีพื้นที่ส่วนตัวในการทบทวนบทเรียน และการเรียนในห้องเรียน ทำให้รู้สึกกังวลต่อการติดเชื้อ COVID-19 ด้านครอบครัว คือ ครอบครัวมีปัญหาด้านการเงิน และ ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น คือ มีความขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน และ เพื่อนร่วมกลุ่ม (กลุ่มทำงาน) ขาดความมั่นใจหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ คณะวิชาควรมีการประเมินความเครียดของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง ให้ความช่วยเหลือและเพิ่มทักษะในการเผชิญความเครียด รวมทั้งควรมีการประชาสัมพันธ์ช่องทางการให้คำปรึกษาโดยนักจิตวิทยา เพื่อเป็นการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิตให้แก่นักศึกษา

คำสำคัญ : ความเครียด, ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด, นักศึกษาชั้นปีที่ 1

² นักศึกษาหลักสูตร ส.บ.(สาธารณสุขชุมชน) คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

* Corresponding author E-mail: jiri_ja@yahoo.com

Original Article

**P Factors associated to COVID 19 Vaccine booster among village health
volunteers in Kusuman District Sakon Nakhon Province:
A case-control study.**

Abstract

The study was aims to study stress levels and the factors relating stress of the first-year undergraduate students, Faculty of Public Health and Environment, Huachiew Chalermprakiet university, academic year 2022. The samples consisted of 116 students. Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) of Department of Mental Health, Ministry of Public Health was employed. Data were analyzed by frequency, percentages, average, standard deviation, and Chi-square test.

The results showed that 45 students (38.8%) had moderate stress level, followed by high stress level of 35 students (30.2%). The factors that associated with stress of the students were the learning factors as overloaded assignments, and the test score results, the social and environmental factors as the classmates that talk too loudly, lack of personal space and worried about COVID-19 due to studying onsite, the family factors as financial problems and relationship with other people, i.e., confliction and lack of kindness within working group, which showed affecting stress to the students with statistically significant at 0.05. Therefore, the faculty student affairs should monitor student stress continuously to provide support and enhance stress-coping skills. Furthermore, counseling services by psychologists should be publicized among students to promote and prevent mental health problems.

Keyword: Stress, Factor affecting stress, First year student

บทนำ

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครั้ว การทำงาน และสังคมได้¹ เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เกิดขึ้นมากมาย ความเร่งรีบมีมากขึ้น ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับที่มากเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความเครียด และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หากวัยรุ่นมีความเครียดสะสมในระดับที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อทางด้านลบต่อปัญหาสุขภาพกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลัง ใจสั่น และส่งผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก วิตกกังวล เศร้าหมอง ไม่มีสมาธิ รวมทั้งทางพฤติกรรม ได้แก่ เจ็บข้อม เก็บตัว สูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากขึ้น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ อาจใช้สารเสพติด หากวัยรุ่นมีภาวะเครียดรุนแรงมากยิ่งขึ้น อาจถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ นำมาซึ่งความสูญเสียเป็นอย่างมาก^{2,3}

นักศึกษาที่ศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ในด้านอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงง่าย หัวใจไหวง่าย มีความวิตกกังวล มีอารมณ์รุนแรง กลัวโดยไม่มีเหตุผล จึงทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย ขอบต้อด้านผู้ใหญ่และระเบียบกฎเกณฑ์ นักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยนี้ เป็นวัยที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตที่ดีของชาติ จำเป็นต้องได้รับการดูแล เอาใจใส่เป็นอย่างดี และได้รับคำแนะนำในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม แต่ในปัจจุบันพบว่า ปัจจัยต่างๆ มีผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น⁴ โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จะต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ๆ และปัญหาด้านต่างๆ ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน รูปแบบการเรียนการสอนที่ไม่คุ้นเคย เนื้อหาบทเรียนและงานที่ได้รับมอบหมายที่มีระดับความยากมากขึ้น ปัญหาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้แก่ ปัญหาระยะเวลาในการเดินทางมาเรียนที่นานเกินไป ปัญหาด้านพื้นที่ส่วนตัวและปัญหาอุปกรณ์การเรียนที่ไม่พร้อมใช้งาน ปัญหาด้านโรคระบาด COVID-19 ปัญหาด้านครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การพบเพื่อนใหม่ที่มาจากสภาวะครอบครัว และอุปนิสัยที่แตกต่างกัน การร่วมทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่คุ้นเคย การพึ่งพาอาศัยกัน อาจนำมาซึ่งสาเหตุที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยหวังว่าผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) ศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- 2) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

คะแนน 24-4	=	มีความเครียดในระดับปานกลาง
คะแนน 42-61	=	มีความเครียดในระดับสูง
คะแนน ≥ 62	=	มีระดับความเครียดในระดับสูงรุนแรง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน จะตรวจสอบข้อคำถามสาเหตุที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา เพื่อหาค่า IOC จากนั้นนำแบบสอบถามทั้งฉบับไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ คือ ค่า IOC = 0.67-1.00 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม = 0.92

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ โดยจัดทำแบบสอบถามในรูปแบบ Google form จากนั้นประสานการส่งแบบสอบถามกับผู้แทนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในแต่ละหลักสูตร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งแนบหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามกลับ ภายใน 30 วัน

2. ทำการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสอบถาม นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้อง จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูล

จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมในการทำวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่รับรอง อ.1263/2565 ลงวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ.2565 และหากอาสาสมัครไม่ประสงค์เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถทำได้โดยการไม่ตอบแบบสอบถามกลับ ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามผู้วิจัยจะปกปิดเป็นความลับ และใช้ข้อมูลสำหรับการศึกษาเท่านั้น โดยไม่ระบุตัวตนของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 89.7 พักที่หอพักนอกพื้นที่มหาวิทยาลัย จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 53.4 รองลงมา พักที่บ้านในเขตจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6 และรายรับต่อเดือน 5,000-10,000 บาท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 รองลงมา รายรับน้อยกว่า 5,000 บาท จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6

ผลการศึกษาสาเหตุของความเครียดในปัจจัยด้านการเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด ในเรื่องผลการสอบ/คะแนน มากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 4.30 ± 0.98 รองลงมา คือ ไม่ชอบที่อาจารย์เรียกชื่อเพื่อตอบคำถามหรือซักถาม , ได้รับมอบหมายงานที่เกี่ยวกับการเรียนที่มากเกินไป, ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน และ จำนวนวิชาที่เรียนในแต่ละสัปดาห์ที่มากเกินไป โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.58 ± 1.06 , 3.17 ± 1.07 , 3.10 ± 0.90 และ 2.95 ± 1.07 ตามลำดับ ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดต่อการเรียน on-site เพราะทำให้รู้สึกกังวลต่อการติดเชื้อ COVID-19 มากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.33 ± 1.36 รองลงมา คือ เพื่อนในชั้นเรียนพูดคุยกันเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน, ใช้เวลาเดินทางมาเรียนนาน, ไม่มีพื้นที่ส่วนตัวในการทบทวนบทเรียน และอุปกรณ์การเรียนไม่เพียงพอ/อยู่ในสภาพไม่พร้อมต่อการใช้งาน โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.84 ± 1.23 , 2.47 ± 1.12 , 2.42 ± 1.15 และ 2.18 ± 1.12 ตามลำดับ ปัจจัยด้านครอบครัวของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในเรื่องครอบครัวมีปัญหาด้านการเงิน มากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.31 ± 1.13 รองลงมา คือ เมื่อเผชิญปัญหาต่างๆ นักศึกษาไม่สามารถพูดคุยระบายกับคนในครอบครัวได้, การปฏิบัติตามกฎระเบียบที่เคร่งครัดของครอบครัว เช่น กลับบ้านให้ตรงเวลา ห้ามกลับบ้านเกิน 3 ทุ่ม ทำให้ลำบากใจเมื่อต้องทำงานกับกลุ่มเพื่อนแล้วต้องกลับตึก, ครอบครัวมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกัน และครอบครัวไม่รักใคร่กลมเกลียวกัน ทำให้ไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.18 ± 1.31 ,

1.98±1.24, 1.76±1.08 และ 1.63±1.03 ตามลำดับ สำหรับปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดและรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท มากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.03±1.16 รองลงมา คือ เพื่อนร่วมกลุ่ม (กลุ่มทำงาน) ขาดความมั่นใจหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน, เพื่อนร่วมกลุ่ม (กลุ่มทำงาน) ไม่รับฟังความคิดเห็น, มีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน และปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนได้ไม่ดี โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.56±1.17, 2.22±1.14, 2.13±1.23 และ 2.11±1.02 ตามลำดับ

ผลการศึกษาคความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด 5 หัวข้อแรก คือ กลัวทำงานผิดพลาด, ปวดหลัง, ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้, ปวดหัวจากความตึงเครียด และรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.57±1.03, 2.50±1.37, 2.45±1.07, 2.19±1.32 และ 2.03±1.14 ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 38.8 รองลงมาคือ มีความเครียดระดับสูง จำนวน 35 คิดเป็นร้อยละ 30.2 มีความเครียดระดับต่ำ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และมีความเครียดระดับรุนแรงจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เครียดระดับต่ำ	0-23	27	23.3
เครียดระดับปานกลาง	24-41	45	38.8
เครียดระดับสูง	42-61	35	30.2
เครียดระดับรุนแรง	>62	9	7.8

ผลการศึกษาคความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลต่อความเครียด พบว่า ที่อยู่ปัจจุบันและรายรับต่อเดือน ไม่มีผลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (p-value > 0.05) ความสัมพันธ์ของสาเหตุที่มีผลต่อความเครียด พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนในสาเหตุของการได้รับมอบหมายงานที่เกี่ยวกับการเรียนที่มากเกินไป และผลการสอบ/คะแนนมีผลต่อความเครียด ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในสาเหตุเรื่อง เพื่อนในชั้นเรียนพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน การไม่มีพื้นที่ส่วนตัวในการทบทวนบทเรียน และการเรียนในห้องเรียน ทำให้รู้สึกกังวลต่อการติดเชื้อ COVID-19 มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา ปัจจัยด้านครอบครัว ในสาเหตุเรื่องครอบครัวมีปัญหาด้านการเงิน มีผลต่อความเครียดของ และปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในสาเหตุเรื่อง ความขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน และเพื่อนร่วมกลุ่ม (กลุ่มทำงาน) ขาดความมั่นใจหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีผลต่อความเครียด รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา	p-value
ด้านการเรียน	
- ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน	0.235
- ได้รับมอบหมายงานที่เกี่ยวกับการเรียนที่มากเกินไป	0.002*
- จำนวนวิชาเรียนในแต่ละสัปดาห์ที่มากเกินไป	0.775
- ทานกังวลเรื่องผลการสอบ/คะแนน	<0.001*
- ทานไม่ชอบทุกครั้งที่อาจารย์เรียกชื่อเพื่อตอบคำถามหรือซักถาม	0.398
ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	
- เพื่อนในชั้นเรียนพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน	0.001*
- ใช้เวลาเดินทางมาเรียนนาน	0.563
- ไม่มีพื้นที่ส่วนตัวในการทบทวนบทเรียน	0.022*
- อุปกรณ์การเรียนไม่เพียงพอ/อยู่ในสภาพไม่พร้อมต่อการใช้งาน	0.056

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา	p-value
- การเรียน onsite ทำให้รู้สึกกังวลต่อการติดเชื้อ COVID-19	0.039*
ด้านครอบครัว	
- ครอบครัวของท่านรักใคร่กลมเกลียวกัน และท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว	0.214
- เมื่อต้องเผชิญปัญหาต่างๆ ท่านสามารถพูดคุยระบายกับคนในครอบครัว	0.541
- ครอบครัวของท่านมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกัน	0.116
- ครอบครัวของท่านมีปัญหาด้านการเงิน	0.042*
- ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบที่เคร่งครัดของครอบครัว	0.403
ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	
- ท่านปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ในชั้นเรียนได้ดี	0.503
- ท่านมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ	0.005*
- ท่านรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท	0.164
- เพื่อนร่วมกลุ่ม (กลุ่มทำงาน) ไม่รับฟังความคิดเห็น ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ	0.667
- เพื่อนร่วมกลุ่ม (กลุ่มทำงาน) ขาดความมีน้ำใจหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน	0.008*

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 38.8 รองลงมาคือ มีความเครียดระดับสูง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 ความเครียดระดับต่ำ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 สำหรับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 พบว่า ปัจจัยด้านการเรียน ในเรื่องการได้รับมอบหมายงานที่เกี่ยวกับการเรียนที่มากเกินไป มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา อาจเนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นจากการบ้านที่ได้รับมากเกินไป ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งงานแต่รายวิชาอาจเยอะเกินไป และยาก ทำให้นักศึกษารู้สึกเครียด กลัวทำงานไม่ทัน กลัวว่าจะทำไม่ได้ หากนักศึกษาเกิดความเครียดสะสมมากขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ภควัด วงศ์ไทย³ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างคือ การที่ได้รับจำนวนงานที่มอบหมายมากเกินไป สำหรับสาเหตุในเรื่อง ความกังวลเรื่องผลการสอบ/คะแนน อาจเนื่องจากการที่นักศึกษาตั้งความหวังไว้สูงในระดับอุดมศึกษา เป็นผลให้ตัวนักศึกษาต้องตั้งใจเรียนเพื่อรักษาผลการเรียนให้เป็นที่พึงพอใจ อีกทั้งในระดับอุดมศึกษามีวิธีการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากในระดับมัธยม คือ ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด ทำให้นักศึกษาที่ปรับตัวไม่ได้เกิดความเครียดและกดดัน

ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ในเรื่องเพื่อนในชั้นเรียนพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนมีผลต่อความเครียดของนักศึกษา อาจเนื่องจาก เพื่อนพูดคุยเสียงดัง เพื่อนชวนคุย ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ส่งผลให้ไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ทำให้กังวลในการทำการบ้านและการสอบ ส่งผลให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับ Lazarus อ้างถึงใน วินัสติกาญจน์ และคณะ⁹ ได้กล่าวถึงสาเหตุความเครียดไว้ 2 ประการใหญ่ๆ หนึ่งในนั้น คือ สาเหตุจากสภาพแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมในการทำงานและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของบุคคล สภาพชีวิตที่มีลักษณะอยู่ท่ามกลางผู้คนมากเกินไปหรือโดดเดี่ยว ร้อนจัด เสียงดังเกินไป และข้อจำกัดที่ทำให้ไม่มีความเป็นส่วนตัว สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้ สำหรับสาเหตุในเรื่องการไม่มีพื้นที่ส่วนตัวในการทบทวนบทเรียน พบว่ามีผลต่อความเครียดของนักศึกษา ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับ ธีธัญรัตน์ จันทระเสนา และคณะ³ ที่ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่พบว่านักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยมีเนื้อที่บริเวณค่อนข้างแคบ มีสถานที่พักผ่อนค่อนข้างน้อย และสาเหตุเรื่องการเรียนในห้องเรียน ทำให้นักศึกษารู้สึกกังวลต่อการติดเชื้อ COVID-19 พบว่ามีผลต่อความเครียดของนักศึกษา อาจเนื่องจากการเรียนในห้องเรียน ทำให้นักศึกษารู้สึกหวาดระแวงคนรอบข้าง คนใกล้ตัว กังวลว่าตัวเองจะติดเชื้อ

COVID-19 ซึ่ง สิทธิพล วิบูลย์ธนากุล¹⁰ กล่าวว่าโรคระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตด้วยสาเหตุอย่างน้อย 4 ประการ คือ 1. คนส่วนใหญ่เกิดความเครียดว่าตนเองได้รับเชื้อ เกิดการวิตกกังวลกลัวสูญเสียคนที่รัก 2. เครียดจากข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมากเกินไป 3. เครียดจากผลกระทบทางเศรษฐกิจ และ 4. เครียดจากการที่วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ไม่ได้พบเจอเพื่อนร่วมงาน ไม่สามารถไปออกกำลังกาย ส่งผลให้มีภาวะโดดเดี่ยวเหงา

ปัจจัยด้านครอบครัว ในเรื่องครอบครัวมีปัญหาด้านการเงิน มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณชิตรา ชูทอง¹¹ ที่ได้ศึกษาเรื่องความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพิบูลย์ อำเภอมะนัง จังหวัดพัทลุง พบว่ารายได้ครอบครัวไม่ว่าจะมากหรือน้อย หากครอบครัวประสบปัญหาหารายได้ไม่พอกับรายจ่ายจะเป็นสิ่งที่สร้างความเครียดให้กับคนในครอบครัวและยังส่งผลมายังตัวนักเรียน

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในเรื่องมีความขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน พบว่ามีผลต่อความเครียดของนักศึกษา อาจเนื่องจากนักศึกษาและเพื่อนในชั้นเรียนมีความเห็นไม่สอดคล้องกัน การมีอคติต่อกัน ไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ ไม่สามารถอยู่ร่วมกัน หรือทำงานร่วมกันได้ ซึ่งบางคนอาจสูญเสียความมั่นใจในตนเอง การมองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง และการขาดที่ยืนในสังคม ส่งผลต่อความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล¹² ที่ศึกษาหาปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี พบว่า ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนมีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา การที่นักศึกษามีเพื่อนมากจะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจและเกิดความรู้สึกปลอดภัย เพื่อนในชั้นเรียนจึงนับว่ามีบทบาทสำคัญ เมื่อมีงานกลุ่มหรือกิจกรรมอื่นๆ ก็ไม่รู้สึกลำบากใจ และกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยการทำงานและการเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม¹³ สำหรับสาเหตุ ในเรื่อง เพื่อนร่วมกลุ่ม (กลุ่มทำงาน) ขาดความมั่นใจหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อาจเนื่องจากการทำงานกลุ่ม ต้องอาศัยทักษะการทำงานที่ต่างกัน เมื่อเพื่อนร่วมกลุ่มไม่มีน้ำใจหรือไม่ช่วยเหลือกัน ทำให้การทำงานไม่ราบรื่น ไม่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือร่วมกันตัดสินใจกับคนในกลุ่มทำงานได้ และทำให้เกิดความล่าช้าในการทำงาน ทำให้เกิดความเครียดได้

จากผลการวิจัย อาจารย์ผู้สอนในแต่ละรายวิชาควรมีการหารือร่วมกัน มอบหมายงานในลักษณะบูรณาการในรายวิชาที่มีความคล้ายคลึงกัน เพื่อให้ลดจำนวนงานที่มอบหมายและได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพ ไม่ซ้ำซ้อน สำหรับคณะวิชาควรมีการจัดกิจกรรมหรือมุมเสริมสาระการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน มีกิจกรรมให้รุ่นพี่สอนรุ่นน้อง หรือให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำแก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิชาควรมีการประเมินความเครียดและคัดกรองภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาเป็นระยะๆ รวมทั้งติดตามผล และให้ความช่วยเหลือในกรณีที่พบว่ามีระดับความเครียดระดับรุนแรงหรือมีภาวะซึมเศร้า ควรเพิ่มทักษะในการเผชิญความเครียด และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกของตนเอง อีกทั้งควรมีการประชาสัมพันธ์สถานที่ให้คำปรึกษาโดยนักจิตวิทยา เพื่อเป็นการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิตให้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

คณะวิชาและมหาวิทยาลัยควรใช้ข้อมูลการวิจัยนี้เป็นพื้นฐาน ในการดำเนินการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมทั้งทางด้านสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาสามารถศึกษาได้สำเร็จตามระยะเวลาการศึกษาตามที่กำหนด และเป็นนักศึกษาที่มีคุณภาพที่ดี

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2565 คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการทดสอบและตอบแบบสอบถามงานวิจัยนี้

เอกสารอ้างอิง

1. จิรนุช จิตราทร. “ความเครียด” คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/05142014-1901>.
2. ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์, กิตติคุณ ปานน้อย, นิจนาวี คำไชยเทพ, ผกามาศ ไมตรีมิตร, ศรีณย์ กอสนาน และสิริรัตน์ อนุรัตน์พานิช. “ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล” วารสารวิชาการสาธารณสุข. 30(6): 1122-1133; 2564.

3. ฉัญญารัตน์ จันทรเสนา, จารุวรรณ สกุลคู และ อรรถพร โพธิสุข. “ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” *Journal of Multidisciplinary in Social Sciences*. 9(2): 139-158; 2013.
4. คันธารัตน์ ยอดพิชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ กับความเครียดของ นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 2549.
5. วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. “การหาขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย: มายาคติในการใช้สูตรของทาโร ยามาเน และเครจซี่-มอร์แกน” *วารสารรัฐศาสตร์ปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. 6(1): 27-58; 2019.
6. อุษากร แซ่เหล้า. ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. 2550
7. พรรณภา เรื่องกิจ, สนธยา มณีรัตน์ และเยาวลักษณ์ มีบุญมาก. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ” *Humanities, Social Sciences and arts Veridian E-Journal, Silpakorn University*. 12 (1): 1208-1224; 2019.
8. ภควัต วงศ์ไทย. ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย*, 2557.
9. วินัสติกาญจน์ ภู่เทียน, ปวีตราพร หนูสม, กาญจนา ตังน้อย, กาญจนา พันมาลา, วรวิทย์ สายคำมี และ สุทธิดา อินทรแพทย์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *พยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*, 2561.
10. สิทธิพล วิบูลย์ธนากุล. “โควิด-19 กับสุขภาพจิต รัฐบาลต้องใส่ใจ” *กรุงเทพธุรกิจ*. [ออนไลน์ [วันที่ 5 พฤษภาคม 2563](https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/125008)] แหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/125008>.
11. วรณธิรา ชูทอง. ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย*, 2548.
12. ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. “ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัย ธนบุรี” *วารสารมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธนบุรี*. 5(9): 23-32; 2554.
13. ยุภาพร นอกเมือง และเมษา นวลศรี. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์” *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*. 13(3): 101-112; กันยายน-ธันวาคม, 2562.