

Received: 13/06/68 Revised: 12/11/68 Accepted: 18/11/68

ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ภาคเหนือของประเทศไทย ในยุคหลังการแพร่ระบาดโควิด-19

Prevalence and Factors Associated with Stress Among Undergraduate Students at a
University in Northern Thailand During the Post-COVID-19 Era

ไกรยุทธ สันตา*, จุฑาทิพย์ ศิลาลอม*, ญัฐศิตา ศิริมูล*, อรทัย เกตุขาว**, สุนันทา วงศ์รัตนกมล**, เทียนทอง ต๊ะแก้ว**,
ทวีวรรณ ศรีสุขคำ**, คามิน สุธธิกุลบุตร*, วงศ์วัฒน์ เตมียบุตร*

*คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จังหวัดพะเยา

**คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จังหวัดพะเยา

^aผู้รับผิดชอบบทความ (e-mail: orathai.ka@up.ac.th)

Kraiut Santa*, Jutatip Silalom*, Nattasita Sirimul*, Orathai Katkhaw**, Sunanta Wongrattanakamon**, Thienthong
Takeaw**, Taweewun Srisookkum**, Kamin Suttikullabud*, Wongwat Temiyaputra*

*School of Medicine, University of Phayao

**School of Public Health, University of Phayao

^aCorresponding author (e-mail: orathai.ka@up.ac.th)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายระดับความเครียดและตรวจสอบปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในช่วงยุคหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 การวิจัยเป็นแบบภาคตัดขวางเชิงพรรณนา โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 413 คน จากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ได้จากการสุ่มหลายขั้นตอน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม พ.ศ. 2566 ด้วยแบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งครอบคลุมข้อมูลทั่วไป การจัดการเรียนการสอน สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และแบบวัดความเครียด SPST-20 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาร้อยละ 53.3 มีระดับความเครียดสูง และพบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับความเครียด ได้แก่ เพศ ($p < 0.05$) คณะ/วิทยาลัย ($p < 0.001$) ชั้นปี ($p < 0.001$) เกรดเฉลี่ยสะสม ($p < 0.05$) การจัดการเรียนการสอน ($p < 0.001$) สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ($p < 0.001$) ความสัมพันธ์กับเพื่อน ($p < 0.001$) และความสัมพันธ์ในครอบครัว ($p < 0.001$) สรุปผลพบว่า นักศึกษากว่าครึ่งหนึ่งประสบภาวะความเครียดสูง ซึ่งได้รับอิทธิพลจากทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยควรพัฒนาการจัดการเรียนการสอน เสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนผู้เรียน และจัดระบบช่วยเหลือทางสังคมเพื่อบรรเทาความเครียดของนักศึกษาอย่างยั่งยืนในยุคหลังโควิด-19

คำสำคัญ: การเรียนการสอน; ความเครียด; ความสัมพันธ์; นักศึกษาระดับปริญญาตรี; ยุคหลังโควิด-19

Abstract

This study aimed to describe stress levels and examine factors associated with stress among undergraduate students during the post-COVID-19 era. A cross-sectional descriptive study was conducted among 413 undergraduate students at a university in Northern Thailand using multistage random sampling. Data were

collected between July and August 2023 through an online questionnaire covering demographic characteristics, teaching and learning, learning environment, interpersonal relationships, and the SPST-20 stress scale. Descriptive statistics and chi-square tests were applied for data analysis. Results showed that 53.3% of the participants reported high stress levels. Significant factors associated with stress included gender ($p < 0.05$), faculty ($p < 0.001$), academic year ($p < 0.001$), cumulative GPA ($p < 0.05$), teaching and learning ($p < 0.001$), learning environment ($p < 0.001$), peer relationships ($p < 0.001$), and family relationships ($p < 0.001$). In conclusion, more than half of the students experienced high levels of stress, influenced by both personal and modifiable contextual factors. These findings highlight the need for universities to enhance instructional practices, strengthen supportive learning environments, and develop social support systems to reduce student stress sustainably in the post-pandemic era.

Keywords: Teaching and learning; Stress; Relationships; Undergraduate students; Post-COVID-19

บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อระบบการศึกษาในทุกระดับ โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษา สถาบันอุดมศึกษาจำเป็นต้องปรับการจัดการเรียนการสอนสู่ระบบออนไลน์อย่างเร่งด่วน ส่งผลให้รูปแบบการเรียนรู้ การงาน และวิถีชีวิตประจำวันของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก^{1,2} อย่างไรก็ตาม การเรียนออนไลน์ก่อให้เกิดอุปสรรคต่อผู้เรียน โดยเฉพาะในบริบทประเทศกำลังพัฒนาที่เผชิญข้อจำกัดด้านเทคโนโลยี เช่น ค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตสูง ความเร็วหรือความเสถียรไม่เพียงพอ และการเข้าถึงอุปกรณ์จำกัด^{3,4,5} นอกจากนี้ ผู้เรียนยังเผชิญภาระงานมากขึ้น การจัดการเวลาไม่สมดุล และความรู้สึกลดเดี่ยว ซึ่งสัมพันธ์กับความเครียดทางการเรียน^{3,4,5} หลักฐานเชิงประจักษ์ในต่างประเทศรายงานความชุกของภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียดในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสัดส่วนสูง โดยมีรายงานว่ากว่าครึ่งหนึ่งมีระดับความเครียดในเกณฑ์ที่ต้องเฝ้าระวังร่วมกับปัญหาการนอนหลับและความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ^{4,6} ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ภาระงานทางวิชาการ ปัญหาทางการเงิน ความโดดเดี่ยวทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอย่างฉับพลันในช่วงโควิด-19³

ในบริบทประเทศไทย งานวิจัยล่าสุดพบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีมีปัญหาสุขภาพจิตและคุณภาพการนอนในอัตราสูงในยุคหลังโควิด-19 โดยมีความชุกของความเครียดและการนอนหลับที่ไม่ดีในสัดส่วนมากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ตอบแบบสอบถาม⁷ ขณะเดียวกัน งานวิจัยในไทยช่วงเรียนออนไลน์พบว่าปัจจัยด้านรูปแบบการเรียนการสอน การงาน เวลาเรียนที่ยืดเยื้อ รวมถึงข้อจำกัดด้านเทคโนโลยีล้วนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา^{8,9} ความเครียดในระดับสูงยังมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและผลการเรียน เช่น ภาวะซึมเศร้า คุณภาพการนอนลดลง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ลดลง รวมถึงความตั้งใจลาออกจากการศึกษา^{3,6} ภายหลังสถานการณ์คลี่คลาย กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้โรคโควิด-19 พ้นจากบัญชี “โรคติดต่ออันตราย” และจัดเป็น “โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง” ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2565¹⁰ ส่งผลให้สถาบันอุดมศึกษาเข้าสู่การเรียนออนไลน์และกิจกรรมปกติ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยจำนวนมากยังคงมุ่งเน้นบริบทการเรียนออนไลน์หรือสถาบันขนาดใหญ่ในเขตเมือง ขณะที่หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยภูมิภาค^{11,12} โดยเฉพาะในภาคเหนือของประเทศไทยหลังกลับสู่การเรียนออนไลน์ยังมีจำกัด อีกทั้งยังมียังงานวิจัยไม่มากที่พิจารณาพร้อมกันทั้งปัจจัยส่วนบุคคล การจัดการเรียนการสอน สภาพแวดล้อมการเรียน และสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบริบทยุคหลังโควิด-19⁷

บริบทของมหาวิทยาลัยในภาคเหนือ เช่น ภาระเศรษฐกิจรอบครัว การทำงานพิเศษของนักศึกษา การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตที่จำกัด และความแตกต่างเชิงวัฒนธรรม อาจส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดแตกต่างจากมหาวิทยาลัยในเขตเมือง จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาในพื้นที่ดังกล่าวเพื่อสะท้อนสถานการณ์จริงของนักศึกษาในภูมิภาค ดังนั้น การศึกษานี้จึงมุ่งสำรวจความชุกของความเครียดและวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือของประเทศไทยในยุคหลังการแพร่ระบาดโควิด-19 เพื่อเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ที่ยังไม่มีงานศึกษาครอบคลุมในบริบทดังกล่าว และเพื่อใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับการพัฒนาระบบสนับสนุนสุขภาพจิตและสภาพแวดล้อมทางการเรียนที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ภาคเหนือของประเทศไทย ในช่วงหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ภาคเหนือของประเทศไทย ในช่วงหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical study) เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน กรกฎาคม – สิงหาคม พ.ศ. 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยพะเยา ปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งสิ้น 20,452 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางของ Krejcie และ Morgan¹³ ที่โดยกำหนดความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างได้ 5% ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.5 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 377 คน เพื่อป้องกันการสูญเสียข้อมูลที่อาจเกิดขึ้น ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เป็น 415 คน และสามารถเก็บข้อมูลได้จริงจำนวน 413 คน

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างดำเนินการโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) เพื่อให้ได้ตัวแทนนิสิตจากหลากหลายสาขาวิชาอย่างทั่วถึง ขั้นตอนแรก ผู้วิจัยแบ่งคณะออกเป็นสามกลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จากนั้นสุ่มเลือกคณะภายในแต่ละกลุ่ม ขั้นตอนถัดมาคือการสุ่มเลือกชั้นปีในคณะที่ถูกคัดเลือกด้วยวิธีการจับฉลาก และในขั้นตอนสุดท้ายทำการสุ่มรายชื่อนิสิตในชั้นปีที่ได้มา โดยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบถ้วนตามที่กำหนด

ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria) คือ 1) ผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป 2) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยพะเยา 3) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ และ 4) แสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย สำหรับเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ นิสิตที่พ้นสภาพระหว่างช่วงการเก็บข้อมูล นอกจากนี้ยังมีเกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งครอบคลุมนิสิตที่มีอาการเจ็บป่วยกะทันหันจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ มีปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการตอบแบบสอบถาม หรือเกิดเหตุขัดข้องใด ๆ ระหว่างการตอบแบบสอบถามจนทำให้ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1: แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Checklist) จำนวน 7 ข้อ สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ คณะ/วิทยาลัยที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา สถานภาพทางครอบครัว และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนักศึกษา

ส่วนที่ 2: แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน ประกอบด้วยคำถามจำนวน 10 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราวัดประมาณค่า 5 ระดับ คือ 5 คะแนน = เห็นด้วยมากที่สุด, 4 คะแนน = เห็นด้วยมาก, 3 คะแนน = ปานกลาง, 2 คะแนน = เห็นด้วยน้อย และ 1 คะแนน = เห็นด้วยน้อยที่สุด ซึ่งแบบสอบถามในส่วนนี้จัดทำขึ้นโดยผู้วิจัยเอง เพื่อประเมินความรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 การแปลผลคะแนน ใช้เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนเฉลี่ยตามข้อเสนอของ เบสท์¹⁴ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-2.33 หมายถึง ระดับน้อย, คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.34-3.66 หมายถึง ระดับปานกลาง, คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.67-5.00 หมายถึง ระดับมาก

ส่วนที่ 3: แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของสถานที่เรียน ในส่วนนี้ประกอบด้วยคำถามจำนวน 10 ข้อ ออกแบบโดยผู้วิจัย เพื่อประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา โดยใช้ มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีระดับการตอบดังนี้ 5 คะแนน = ข้อความนั้นเป็นจริงกับตนเองมากที่สุด, 4 คะแนน = ข้อความนั้นเป็นจริงกับตนเองมาก, 3 คะแนน = ข้อความนั้นเป็นจริงกับตนเองในระดับปานกลาง, 2 คะแนน = ข้อความนั้นเป็นจริงกับตนเองน้อย, 1 คะแนน = ข้อความนั้นเป็นจริงกับตนเองน้อยที่สุด การแปลผลคะแนน ใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามระดับคะแนนเฉลี่ยที่อ้างอิงจากเกณฑ์ของ Best¹⁴

แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง สภาพแวดล้อมอยู่ในระดับต่ำ, คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง สภาพแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง, คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง สภาพแวดล้อมอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

4.1 ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกัน จำนวน 10 ข้อ ซึ่งข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 5 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองมากที่สุด ระดับที่ 4 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองมาก ระดับที่ 3 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเกี่ยวกับตัวเองปานกลาง ระดับที่ 2 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองน้อย ระดับที่ 1 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองน้อยที่สุด เกณฑ์การตัดสินคะแนน ได้แก่ ระดับคะแนน < 23 คะแนน หมายถึง ต่ำ, ระดับคะแนน 23 - 36 คะแนน หมายถึง ปานกลาง, ระดับคะแนน > 36 คะแนน หมายถึง สูง

4.2 ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ จำนวน 10 ข้อ ซึ่งข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 5 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองมากที่สุด ระดับที่ 4 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองมาก ระดับที่ 3 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเกี่ยวกับตัวเองปานกลาง ระดับที่ 2 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองน้อย ระดับที่ 1 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองน้อยที่สุด เกณฑ์การตัดสินคะแนน ได้แก่ ระดับคะแนน < 23 คะแนน หมายถึง ต่ำ, ระดับคะแนน 23 - 36 คะแนน หมายถึง ปานกลาง, ระดับคะแนน > 36 คะแนน หมายถึง สูง

4.3 ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างนักศึกษากับครอบครัว จำนวน 10 ข้อ ซึ่งข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 5 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองมากที่สุด ระดับที่ 4 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองมาก ระดับที่ 3 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเกี่ยวกับตัวเองปานกลาง ระดับที่ 2 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองน้อย ระดับที่ 1 นักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองน้อยที่สุด เกณฑ์การตัดสินคะแนน ได้แก่ ระดับคะแนน < 23 คะแนน หมายถึง ต่ำ, ระดับคะแนน 23-36 คะแนน หมายถึง ปานกลาง, ระดับคะแนน > 36 คะแนน หมายถึง สูง

ส่วนที่ 5: แบบสอบถามความเครียด (SPST-20) ส่วนนี้เป็นแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นโดยโรงพยาบาลสวนปรุง ของสุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ¹⁵ เพื่อประเมินระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด ระดับที่ 2 หมายถึง รู้สึกเครียดน้อย ระดับที่ 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับที่ 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก และระดับที่ 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด เกณฑ์การแปลผลคะแนนรวมจากแบบสอบถาม SPST-20 ได้แก่ คะแนน < 42 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดต่ำ, คะแนน 42-61 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดปานกลาง, คะแนน > 62 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสม และความชัดเจนของภาษา จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence index: IOC) ได้เท่ากับ 1 และผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกัน จำนวน 30 คน เพื่อประเมินความน่าเชื่อถือ (Reliability) ได้เท่ากับ 0.82 และหาค่าความเที่ยงโดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ ข้อมูลทั่วไป 0.87; การสอน 0.83; สภาพแวดล้อม 0.86 ;สัมพันธภาพ 0.81 และSPST-20 0.93

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยพะเยา จากนั้นดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนการสุ่มที่กำหนดไว้ พร้อมชี้แจงข้อมูลที่จำเป็นต่อการเข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม พ.ศ. 2566 โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์เป็นเครื่องมือหลัก โดยผู้วิจัยจัดทำลิงก์และ QR code แบบสอบถามและมอบหมายให้สโมสรนิสิตของแต่ละคณะเผยแพร่ผ่านช่องทางประชาสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ ผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์ หลังจากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ ทั้งนี้ การใช้แบบสอบถามออนไลน์อาจมีข้อจำกัดด้าน response bias เช่น ความเอนเอียงในการตอบตามค่านิยมทางสังคม การไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมระหว่างการตอบ และข้อจำกัดด้านการเข้าถึงอุปกรณ์หรืออินเทอร์เน็ต ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความครอบคลุมของผู้ตอบและความแม่นยำของข้อมูลบางส่วน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยพะเยา เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2566 เลขที่โครงการวิจัย UP-HEC 1.2/053/66 ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย สิทธิในการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย และสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจและลงลายมือชื่อเข้าร่วมโครงการอย่างอิสระ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกปกปิดเป็นความลับ ไม่เชื่อมโยงถึงผู้ให้ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ข้อมูลส่วนบุคคลและระดับความเครียดของนิสิตถูกวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและระดับความเครียดโดยรวม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาโดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test)

ผลการศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 413 คน พบว่ามีปัจจัยส่วนบุคคลดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (64.6%) มีอายุเฉลี่ยอายุ 20.75 (S.D. = 1.38) โดยมีอายุน้อยที่สุด 19 ปี และสูงสุด 24 ปี กลุ่มอายุที่พบมากที่สุดคือ 20 - 23 ปี (76%) รองลงมาคือ อายุต่ำกว่า 20 ปี (22.8%) และกลุ่มที่มีอายุ 24 ปีขึ้นไปมีเพียง 1.2% กลุ่มคณะที่ศึกษา นักศึกษาถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ (33.4%) กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (33.2%) กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (33.4%) ทั้งสามกลุ่มมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในชั้นปีที่ 3 (40.7%) รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 (28.8%) และชั้นปีที่ 1 (19.4%) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีเพียง 10.4% และชั้นปีที่ 5 ขึ้นไป มีเพียง 0.6% ซึ่งเป็นกลุ่มที่น้อยที่สุด สถานภาพทางครอบครัว นักศึกษาส่วนใหญ่ (62.2%) อาศัยอยู่กับบิดามารดาที่อยู่ร่วมกัน นักศึกษาที่พ่อแม่แยกกันอยู่หรือหย่าร้างมี 16.7% และ 10.7% ตามลำดับ นักศึกษาที่บิดาและมารดาถึงแก่กรรมทั้งคู่มีเพียง 1.2% 6. รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาอยู่ที่ 6,840.19 บาทต่อเดือน (S.D. = 2,977.04) โดยมีรายได้ต่ำสุด 5,000 บาท และสูงสุด 15,000 บาท นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 5,000-10,000 บาทต่อเดือน (50.8%) นักศึกษาที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มี 18.4% กลุ่มที่มีรายได้ มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไปมีเพียง 6.1% ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (N=413)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	%
เพศ		
ชาย	146	35.4
หญิง	267	64.6
อายุ		
อายุต่ำกว่า 20 ปี	94	22.8
อายุ 20-23 ปี	314	76
อายุ 24 ปีขึ้นไป	5	1.2
Mean= 20.75, S.D. = 1.38, Min = 19, Max = 24		
รายได้ต่อเดือน (บาท)		
< 5,000	76	18.4
5,000-10,000	210	50.8
10,001-15,000	84	20.3

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	%
15,001-20,000	18	4.4
> 20,000	25	6.1
Mean= 6,840.19, S.D. = 2,977.04, Min = 5,000, Max = 20,200		
กลุ่มคณะที่ศึกษา		
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	138	33.4
กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	137	33.2
กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	138	33.4
ชั้นปีที่ศึกษา		
ปีที่ 1	80	19.4
ปีที่ 2	119	28.8
ปีที่ 3	168	40.7
ปีที่ 4	43	10.4
ปีที่ 5 ขึ้นไป	3	0.6
สถานภาพทางครอบครัว		
บิดามารดาอยู่ร่วมกัน	257	62.2
แยกกันอยู่	69	16.7
หย่าร้าง	44	10.7
บิดาถึงแก่กรรม	27	6.5
มารดาถึงแก่กรรม	11	2.7
บิดามารดาถึงแก่กรรมทั้งคู่	5	1.2

2) ปัจจัยและระดับความเครียดของนักศึกษา

ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 413 คน พบว่าระดับความเครียดโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 63.95 (S.D. = 17.55) มีค่าต่ำสุด 23 และค่าสูงสุด 100 เมื่อนำไปจำแนกเป็นระดับ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูงคิดเป็นร้อยละ 53.3

สำหรับปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่ามีค่าเฉลี่ย 18.96 (S.D. = 7.27) โดยนักศึกษาร้อยละ 72.2 มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ คะแนนต่ำ ในตัวแปรนี้ หมายถึง การรับรู้ที่สัมพันธภาพกับเพื่อน “ไม่ดี” หรือ “ไม่เป็นจริงกับตนเอง” ในระดับน้อย กล่าวคือ ผู้ตอบรู้สึกว่าการสนับสนุน ความใกล้ชิด ความไว้วางใจ หรือปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างเพื่อนในระดับต่ำกว่าปกติ ซึ่งสะท้อน ความสัมพันธ์เชิงลบ กับตัวแปรด้านสัมพันธภาพ และอาจมีความเกี่ยวข้องกับระดับความเครียดที่สูงขึ้นได้

ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว มีค่าเฉลี่ย 19.06 (S.D. = 7.56) โดยนักศึกษาร้อยละ 70.7 อยู่ในระดับต่ำ แสดงถึงการรับรู้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ไม่ดี หรือไม่ปฏิบัติตามที่คาดหวัง

ด้านการเรียนการสอนมีค่าเฉลี่ย 30.88 (S.D. = 5.63) ซึ่งส่วนใหญ่ร้อยละ 75.5 รับรู้การเรียนการสอนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านสภาพแวดล้อมของสถานที่เรียนมีค่าเฉลี่ย 27.46 (S.D. = 6.28) โดยร้อยละ 68.8 อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับของปัจจัยและระดับความเครียดของนักศึกษา (n = 413)

ปัจจัย	Scores	n	%
ระดับความเครียด			
น้อย	<42	46	11.1
ปานกลาง	42 - 62	147	35.6
สูง	> 62	220	53.3
Mean= 63.95, S.D. = 17.55, Min = 23, Max = 100			
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน			
ต่ำ	<23	298	72.2
ปานกลาง	23-36	111	26.9
สูง	> 36	4	1.0
Mean= 18.96, S.D. = 7.26, Min = 10, Max = 39			
ด้านความสัมพันธ์ครอบครัว			
ต่ำ	<23	292	70.7
ปานกลาง	23-36	116	28.1
สูง	>36	5	1.2
Mean=19.06, S.D. = 7.56, Min = 10, Max = 43			
ด้านการเรียนการสอน			
ต่ำ	<23	44	10.7
ปานกลาง	23-36	312	75.5
สูง	>36	57	13.8
Mean = 30.88, S.D. = 5.62, Min = 11, Max = 49			
ด้านสภาพแวดล้อมของสถานที่เรียน			
ต่ำ	<23	106	25.7
ปานกลาง	23-36	284	68.8
สูง	>36	23	5.6
Mean= 27.46, S.D. = 6.28, Min = 10, Max = 44			

3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยรวมสะสม และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ ได้แก่ กลุ่มคณะที่ศึกษา ด้านการเรียนการสอน ด้านสภาพแวดล้อมของสถานที่เรียน ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและ ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับความเครียด (n =413)

ปัจจัย	ระดับความเครียด			df	x ²	P-value
	น้อย	ปานกลาง	สูง			
เพศ				2	8.881	< 0.05 *
ชาย	17(11.6)	65(44.5)	64(43.8)			

ปัจจัย	ระดับความเครียด			df	x ²	P-value
	น้อย	ปานกลาง	สูง			
หญิง	29(10.9)	82(32.7)	156(58.4)			
อายุ				4	6.404	0.171
ต่ำกว่า 20 ปี	17(18.1)	30(31.9)	47(50.0)			
20-23 ปี	29(9.2)	115(36.6)	170(54.1)			
24 ปี ขึ้นไป	0(0.0)	2(40.0)	3(60.0)			
กลุ่มคณะที่ศึกษา				4	31.168	< 0.001**
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	15(10.9)	45(32.6)	78(56.5)			
กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	21(15.3)	68(49.6)	48(35.0)			
กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10(7.2)	34(24.6)	94(68.1)			
ชั้นปีที่ศึกษา				12	37.888	< 0.05 *
ชั้นปีที่ 1	16(20.0)	23(28.8)	41(51.3)			
ชั้นปีที่ 2	7(5.9)	40(33.6)	72(60.5)			
ชั้นปีที่ 3	10(6.0)	66(39.3)	92(54.8)			
ชั้นปีที่ 4	13(30.2)	17(39.5)	13(30.2)			
ชั้นปีที่ 5 ขึ้นไป	0(0.0)	1(33.3)	2(66.7)			
เกรดเฉลี่ยรวมสะสม				4	16.914	< 0.05 *
น้อยกว่า 2.5	0(0.0)	10(31.3)	22(68.8)			
2.5-3.00	10(6.6)	49(32.5)	92(60.9)			
มากกว่า 3.00	36(15.7)	88(38.3)	106(46.1)			
ด้านการเรียนการสอน				4	70.163	< 0.001**
ต่ำ	14 (31.8)	23 (52.3)	7 (15.9)			
ปานกลาง	30 (9.6)	122 (39.1)	160 (51.3)			
สูง	2 (3.5)	2 (3.5)	53 (93.0)			
ด้านสภาพแวดล้อมของสถานที่เรียน				4	27.740	< 0.001**
ต่ำ	22 (20.8)	47 (44.3)	37 (34.9)			
ปานกลาง	24 (8.5)	95 (33.5)	165 (58.1)			
สูง	0 (0)	5 (21.7)	18 (78.3)			
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				4	20.192	< 0.001**
ต่ำ	44 (14.8)	110 (36.9)	144 (48.3)			
ปานกลาง	2 (1.8)	37 (33.3)	72 (64.9)			
สูง	0 (0)	0 (0)	4 (100)			
ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว				4	22.391	< 0.001**
ต่ำ	45 (15.4)	107 (36.6)	140 (47.9)			
ปานกลาง	1 (0.9)	39 (33.6)	76 (65.5)			
สูง	0 (0.0)	1 (20.0)	4 (80.0)			

*p-value < 0.05 , **p-value < 0.001

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงหลังโควิด-19 มีความเครียดในระดับสูง และมีหลายปัจจัยที่สัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ดังนี้

เพศ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) สอดคล้องกับงานของศรีเรือน¹⁶ ซึ่งอธิบายว่าเพศหญิงมีความไวทางอารมณ์มากกว่าและต้องรับแรงกดดันทางสังคมมากกว่า นอกจากนี้ ตามทฤษฎี Stress-Coping ของ Folkman¹⁷ ระบุว่าเพศหญิงมักใช้การเผชิญปัญหาแบบอิงอารมณ์ (emotion-focused coping) จึงมีโอกาสเผชิญความเครียดสูงขึ้น ผลลัพธ์นี้สนับสนุนงานของ Jiang และคณะ¹⁸ ที่รายงานว่านักศึกษาหญิงในหลายประเทศภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิกมีความเครียดสูงกว่าชายอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าเพศเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตใจในบริบทต่าง ๆ อย่างเป็นสากล

19

อายุ ผลการศึกษานี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับความเครียด ซึ่งต่างจากงานของ Onolemhenhen และ Enokela²⁰ อย่างไรก็ตาม อาจเนื่องมาจากช่วงอายุของนิสิตในมหาวิทยาลัยพะเยาอยู่ในช่วงใกล้เคียงกัน ทำให้ความแตกต่างไม่เด่นชัด ทั้งยังสอดคล้องกับ Alam และคณะ²¹ ที่เสนอบทสรุปว่าปัจจัยด้านบริบทการเรียนรู้และแรงกดดันจากสถาบันมีบทบาทต่อระดับความเครียดมากกว่าปัจจัยด้านอายุ

คณะและชั้นปี นักศึกษากลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และนักศึกษาชั้นปีที่ 2-3 เผชิญความเครียดสูงสุด เนื่องจากเป็นช่วงที่ภาระงานและความคาดหวังทางวิชาการเริ่มเข้มข้น สอดคล้องกับงานของ Syifa และคณะ⁶ และ Zhan²² และคณะที่รายงานว่าภาระทางวิชาการเป็นตัวทำนายสำคัญของความเครียด ผลลัพธ์นี้ยังสอดคล้องกับงานของสังภา และทวยวีร²³ ที่พบผลเช่นเดียวกันในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการเรียน (GPA) พบว่านักศึกษาที่มี GPA ต่ำมีความเครียดสูงกว่ากลุ่ม GPA สูง ($p < 0.05$) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี self-efficacy ของ Bandura²⁴ ที่อธิบายว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองต่ำย่อมประสบความเครียดมากกว่า และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชลธิชา และคณะ²⁵ ในบริบทนักศึกษาไทย

การเรียนการสอน กลุ่มที่รับรู้ว่าคุณภาพการสอนต่ำมีความเครียดสูงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.001$) ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของชลธิชา และคณะ²⁵ และ Bajwa²⁶ ที่รายงานว่า วิธีการสอนที่ไม่ตอบสนองผู้เรียนและภาระงานที่สูงส่งผลเพิ่มความเครียด

สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ พบว่าสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น ขาดความสงบหรือเข้าถึงทรัพยากรได้ยาก มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ($p < 0.001$) สอดคล้องกับผลของ Mok และคณะ²⁷ ที่ระบุว่าสภาพแวดล้อมทั้งด้านกายภาพและสังคมในมหาวิทยาลัยเป็นตัวแปรสำคัญที่กำหนดสุขภาวะทางจิตใจ

ผลการศึกษาพบว่าสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ($p < 0.001$) โดยความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นปัจจัยปกป้องสำคัญต่อสุขภาพจิต สอดคล้องกับ Chen และ Lucock²⁸ อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่มีคะแนนสัมพันธ์ภาพต่ำกลับมีสัดส่วนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มปานกลางและสูง ซึ่งอาจเกิดจากความหมายของคะแนนที่สะท้อน “การรับรู้หรือความคาดหวังต่อความสัมพันธ์ต่ำ” ไม่ใช่สัมพันธ์ภาพที่ไม่ดี อีกทั้งกลุ่มสัมพันธ์ภาพระดับสูงมีจำนวนตัวอย่างน้อย ทำให้ร้อยละแปรผันสูง ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์ภาพส่วนบุคคลและความเครียดจึงอาจไม่เป็นเส้นตรงและได้รับอิทธิพลจากบริบทหลังโควิด-19 ซึ่งควรศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต

นอกจากนี้ ยังพบว่าตัวแปรบางประการ เช่น รายได้และความสัมพันธ์กับอาจารย์ ไม่ได้มีความสัมพันธ์กับความเครียด สอดคล้องกับ Jiang และคณะ¹⁸ ซึ่งระบุว่ารายได้ไม่ใช่ตัวทำนายที่สำคัญเสมอไป และ Syifa และคณะ⁶ ที่รายงานว่าสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์อาจมีผลเฉพาะในบางสถาบัน สะท้อนว่าความเครียดในนักศึกษาขึ้นอยู่กับแรงกดดันทางวิชาการและสิ่งแวดล้อมมากกว่าปัจจัยประชากรพื้นฐาน

ผลการศึกษานี้ยังตอกย้ำแนวคิดทฤษฎี self-efficacy ของ Bandura²⁴ โดยแสดงให้เห็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ส่งผลให้มีความเครียดสูงเมื่อเผชิญความคาดหวังทางวิชาการ ดังนั้น สถานศึกษาควรจัดการเรียนการสอนเชิงมีส่วนร่วม (active learning) เสริมบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ จัดระบบพี่เลี้ยง (peer mentoring) และพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดสำหรับนักศึกษาชั้นปีสูงที่เผชิญแรงกดดันมาก

อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้มีข้อจำกัด ได้แก่ การเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ซึ่งอาจก่อให้เกิด response bias และการออกแบบเชิงภาคตัดขวาง (cross-sectional) ไม่สามารถอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุ-ผลได้อย่างชัดเจน งานวิจัยในอนาคตควรพิจารณาออกแบบแบบ cohort หรือใช้วิธีเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจกลไกและประสบการณ์ของนักศึกษาได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่านักศึกษามีระดับความเครียดในระดับค่อนข้างสูง และมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งด้านการเรียน สภาพแวดล้อม และสัมพันธภาพส่วนบุคคล สถาบันอุดมศึกษาสามารถนำข้อมูลนี้ไปใช้พัฒนาระบบการสนับสนุน เช่น การจัดกิจกรรมลดความเครียด การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา การปรับภาระงานทางวิชาการให้เหมาะสม และการส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกันหรืออาจารย์ เพื่อช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลแบบภาคตัดขวาง จึงไม่สามารถสรุปความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลได้ การศึกษาในอนาคตควรใช้การติดตามระยะยาวเพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียด นอกจากนี้ การใช้แบบสอบถามเพียงอย่างเดียวอาจมีอคติจากการตอบตนเอง จึงควรเพิ่มการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์หรือสนทนากลุ่ม รวมถึงควรพิจารณาปัจจัยเพิ่มเติม เช่น สื่อสังคมออนไลน์ ภาระทางเศรษฐกิจ หรือสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์และคณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ตลอดจนผู้บริหารและบุคลากรของทั้งสองคณะ รวมถึงผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย อีกทั้งขอขอบพระคุณคณาจารย์และบุคลากรสายสนับสนุน สาขาวิชาอนามัยชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ที่ได้เอื้อเฟื้อความร่วมมือและสนับสนุนการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยพะเยาทุกท่านที่สละเวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของงานวิจัยฉบับนี้

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. รายงานประจำปี 2564. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม; 2565. เข้าถึงได้จาก: <https://www.mhesi.go.th/index.php/all-media/book-ministry/7430-2564-2.html>
2. Aroonsrimarakot S, Laiphakpam M, Chathiphot P, et al. Online learning challenges in Thailand and strategies to overcome the challenges from the students' perspectives. Educ Inf Technol. 2023;28:8153–8170. doi:10.1007/s10639-022-11530-6
3. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, et al. Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. Front Psychol. 2022;13:886344. doi:10.3389/fpsyg.2022.886344
4. Valdés JM, Diaz FJ, Christiansen PM, et al. Mental health and related factors among undergraduate students during SARS-CoV-2 pandemic. Front Psychiatry. 2022;13:833263. doi:10.3389/fpsyg.2022.833263
5. Mekrungrongwong S, Mekrungruangwong T, Intha P, et al. Factors predicting stress among undergraduate students in Naresuan University. J Public Health Health Sci Res. 2023;5(2):151–165. Available from: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPHSR/article/view/260410>

6. Syifa N, Purborini N, Rachmawati H, Sumadi FAN, Muhammad I. Depression, anxiety, and stress among health college students during COVID-19 outbreak and online education. J Public Health Dev. 2023;21(3):192–206. doi:10.55131/jphd/2023/2103115
7. Chautrakarn S, Ong-Artborirak P, Jaiprom K, et al. Mental health and sleep in the post-COVID-19 era among Thai undergraduate students. Sci Rep. 2024;14:26584. doi:10.1038/s41598-024-78559-0
8. Jirasophon L, Maplook S. Factors affecting stress level and online learning behavior during COVID-19 pandemic. Acad J Phranakhon Rajabhat Univ. 2022;13(2):32–47. Available from: <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/AJPU/article/view/259093>
9. Poolthong A, Duangrithi D. Predictors of stress from online learning among pharmacy students. Srinagarind Med J. 2022;37(1):32–37. Available from: <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/SRIMEDJ/article/view/252242>
10. กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องยกเลิกประกาศฯ ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563. ราชกิจจานุเบกษา. 20 ก.ย. 2565.
11. ลภณ จิโรภิน, ศรีธนา มาปลูก. ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดและพฤติกรรมการเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์โควิด-19. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. 2565;13(2):32–47.
12. โรจกร ลีอมงคล. ความเครียดในการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด-19. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9. 2565;16(3):772–783. Available from: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/258667>
13. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. Educ Psychol Meas. 1970;30(3):607–610. doi:10.1177/001316447003000308
14. Best JW. Research in education. 4th ed. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall; 1981.
15. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา. การพัฒนาแบบสอบถามประเมินความเครียดของคนไทย. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต; 2540.
16. ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2: วัยรุ่น–วัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2545.
17. Folkman S. Stress: appraisal and coping. In: Gellman MD, Turner JR, editors. Encyclopedia of Behavioral Medicine. New York: Springer; 2013. p. 1913–1915. doi:10.1007/978-1-4419-1005-9_215
18. Jiang N, Siaw YL, Pamanee K, Sriyanto J. Depression, anxiety, and stress during the COVID-19 pandemic: comparison among higher education students in four countries in the Asia-Pacific region. J Popul Soc Stud. 2021;29:370–383. doi:10.25133/JPSSv292021.023
19. นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลีมสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, บัญญัติ ยงย่วน. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2564;66(1):53–68.
20. Onolemhenhen PE, Enokela AE. Analysis of age and level of study as factors in academic stress among undergraduates in Edo State, Nigeria. Eur J Educ Stud. 2020;7(11):707–725. doi:10.46827/ejes.v7i11.3444
21. Alam MJ, Pratik MIK, Khan AH, et al. Prevalence and level of stress among final-year students at a health science institute in Bangladesh. Discov Ment Health. 2025;5:9. doi:10.1007/s44192-025-00136-2
22. Zhan H, Zheng C, Zhang X, et al. Chinese college students' stress and anxiety levels under COVID-19. Front Psychiatry. 2021;12:615390. doi:10.3389/fpsy.2021.615390
23. สังภา บารมี, ทวีวีร์ จันทรวินัย. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของการเรียนออนไลน์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 2566;37(3):15–30.
24. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W.H. Freeman; 1997.

25. ชลธิชา หิตเภา, สมเกียรติยศ วรเดช, ปุญญพัฒน์ ไชยเมธ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาภายใต้สถานการณ์โควิด-19. วารสารการพยาบาลและการศึกษา. 2566;16(4):40–52.
26. Bajwa N, Tudor T, Varela O, Leonard K. Teaching in higher education after COVID-19: optimizing faculty time and effort. Educ Sci. 2024;14(2):121. doi:10.3390/educsci14020121
27. Mok KH, Xiong W, Ke G, Cheung JOW. Impact of COVID-19 on international higher education and student mobility. Int J Educ Res. 2021;105:101718. doi:10.1016/j.ijer.2020.101718
28. Chen T, Lucock M. The mental health of university students during the COVID-19 pandemic: an online survey in the UK. PLoS One. 2022;17(1):e0262562. doi:10.1371/journal.pone.0262562