

นิพนธ์ต้นฉบับ

Received: December 27, 2019;

Accepted: September 2, 2020;

Published: November 30, 2020

การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียง  
Factors Associated with Stress among Thai Traditional Medicine  
Students in Eastern Thailand

ณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์, เสาวลักษณ์ จันทเสน, อภิญญา จวงไธสง,  
นันทน์ภัส ชัชวาลย์, จันทพร มีทองแสน, แสงฉาย มุ่ยปอง<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี  
Natthaphitcha Khunsantiphong, Saowaluck Chantasean, Apinya  
Chuangtaisong, Nunnaphat Chatchawal, Chantarapron Meethongsan,  
Sangchai Muipong<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Abhaibhubejhr College of Traditional Medicine, Prachinburi

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียง ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2561 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ แบบคัดกรองความเครียด แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศอื่น คิดเป็นร้อยละ 61.3 มีช่วงอายุตั้งแต่ 18-30 ปี โดยพบอายุ 21 ปี ในสัดส่วนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26 นักศึกษามีความเครียดในระดับรุนแรง ระดับสูง ระดับปานกลางและระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 68.66, 20.66, 10, 0.66 ตามลำดับ โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดที่สำคัญของนักศึกษาคือ ด้านสังคม ได้แก่ การไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ (ร้อยละ 75.33) และด้านการเรียน ได้แก่ ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ 52.66) และตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม (ร้อยละ 50)

คำสำคัญ : ความเครียด การแพทย์แผนไทย นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Corresponding author: ณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์ E-mail: natthapitcha@acttm.ac.th

*Original article*

**Abstract**

*Received: December 27, 2019;  
Accepted: September 2, 2020;  
Published: November 30, 2020*

The purpose of this research study was to identify how six different factors may cause stress among undergraduate students in an applied Thai Traditional Medicine program enrolled in study during the 2018 academic year. The six factors included: 1) Academic factors 2) Social factors, 3) Family factors, 4) Economic factors, 5) Environmental factors, and 6) Factors relating to other people. We collected data via online questionnaire (Google form) which consists of 3 parts: 1) stress screening, 2) general information, and 3) stress factors. Our results showed that a majority of students who answered the questionnaire were female (61.3%) and were between the ages of 18-30 years. The highest proportion of participants were 21 years old (26%). A majority of students reported having severe (68.66%) and high (20.66%) levels of stress. Fewer students reported medium (10%) and low (0.66%) levels of stress. The major factors that students reported that caused the stress included social factors, such as lack of time to relax (75.33%), and educational aspects like not being able to understand the content of the study material clearly (52.66%) and the weekly academic schedule not being manageable (50%)

**Keywords:** Stress, Thai traditional medicine, Graduate student

**Corresponding author:** Natthapitcha Khunsantiphong, E-mail: natthapitcha@acttm.ac.th

## บทนำ

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศทุกวัย ทุกสถานภาพ และทุกอาชีพแม้กระทั่งนักศึกษา เมื่อเกิดความเครียดในบางรายอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย ปัจจุบันความเครียดได้กลายเป็นปัญหาที่สำคัญและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น สังเกตได้จากข่าวสารที่ได้รับจากสื่อต่าง ๆ พบว่าความเครียดของมนุษย์เพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากรายงานการฆ่าตัวตายของประชาชนในประเทศไทย พ.ศ. 2560 มีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายจำนวน 3,934 คน เฉลี่ยวันละ 11 คน (Department of Mental Health, 2015) ซึ่งจากสถิติแสดงให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มความเครียด เกิดภาวะซึมเศร้า และคิดฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยพบว่าผู้เสียชีวิตเป็นกลุ่มเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 20-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.94 ต่อประชากรแสนคน และในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.53 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2561 พบว่ามีกลุ่มเด็กอายุระหว่าง 11-19 ปี โทรศัพทเข้ามาใช้บริการปรึกษาปัญหาความเครียด 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 และกลุ่มเยาวชนอายุระหว่าง 20-25 ปี 6 และ 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 และข้อมูลสถิติการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิตประจำปีงบประมาณ 2562 ในช่วง 6 เดือนแรกพบว่า มีผู้ใช้บริการทั้งสิ้น 40,635 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 11-25 ปี จำนวน 13,658 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.61 โดยปัญหาที่พบมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง คือ ปัญหาด้านความเครียดหรือความวิตกกังวล (Unchalee Too, 2019)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษานับเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิตนักศึกษา จากวิธีการเรียนที่มีครูดูแลอย่างใกล้ชิดสู่การรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเอง พึ่งพาตนเองมากขึ้นและเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเหงา ซึมเศร้า หรือความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับมาตรฐานและค่านิยมในมหาวิทยาลัยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทำให้นักศึกษามีการแสดงออกที่แตกต่างกัน สาเหตุความเครียดมาจากปัญหาหลายอย่าง เช่น ระบบการเรียนการสอน การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษากับสถาบันการศึกษา การขาดความสอดคล้องระหว่างการเรียนในชั้นกับการฝึกปฏิบัติงาน ความคาดหวังของครูอาจารย์ที่มีต่อระดับความสามารถของนักศึกษา ความคาดหวังของสังคมต่อภาพลักษณ์ของนักศึกษาต่อวิชาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ปัญหาการเรียน ปัญหาด้านกฎระเบียบ และปัญหาทางการเงิน การที่นักศึกษามีความเครียดทำให้ส่งผลกระทบต่อปรับตัวและปัญหาการเรียนรู้อื่น (Komkrich Nuntarojphong, Phuthip Meethawornkul and Theerawat Chanthuek, 2018)

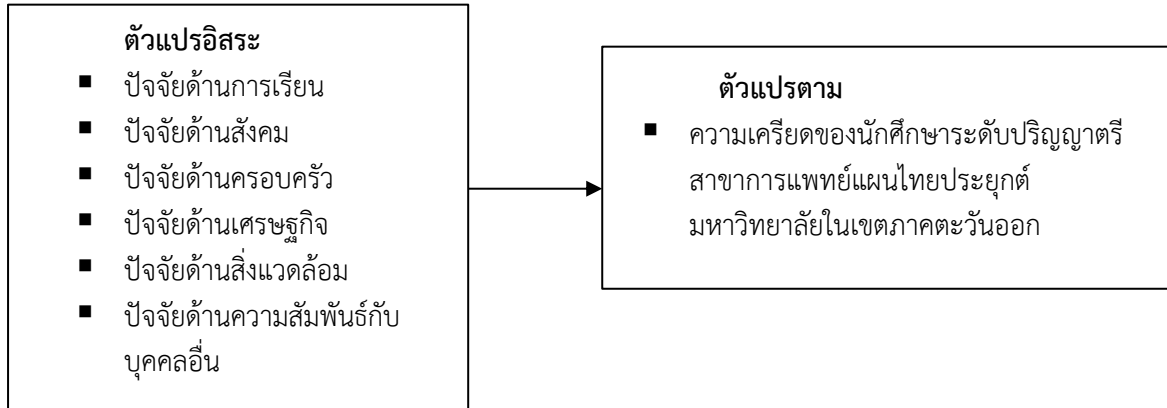
จากการสัมภาษณ์ช่วงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2562 โดยนักศึกษาศาขการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่านักศึกษามีปัญหาในหลายๆ ด้าน ได้แก่ ปัญหาการเรียน ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาทางเศรษฐกิจ การปฏิบัติตัวกับเพื่อนรุ่นเดียวกันและรุ่นพี่ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น เครียดจากการเรียนจนมีผลต่อร่างกายทำให้มีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องผูก อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เป็นต้น ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อการเรียนรู้ ทำให้ผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่ามาตรฐานการประเมินผลการศึกษาเห็นได้จากในแต่ละปีการศึกษามีนักศึกษาต้องลาออกระหว่างภาคเรียน ลาออกเพื่อขอกลับเข้าศึกษาใหม่ หรือไม่สำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาที่กำหนด

จากเหตุผลและปัญหาเกี่ยวกับความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษา จึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปปรับใช้เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาศาขการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ระดับปริญญาตรีได้

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาปัจจัยทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก ปีการศึกษา 2561

## กรอบแนวคิดการวิจัย



## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) มีการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างเพียงครั้งเดียว

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2561 ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึง ปีที่ 4 จำนวนทั้งสิ้น 203 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 150 คน โดยกลุ่มตัวอย่างต้องมีคะแนนระดับความเครียดอย่างน้อย 1 คะแนน และยินยอมให้ข้อมูล

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบคัดกรองความเครียดสวนปรง (ฉบับปรับปรุง) เป็นแบบทดสอบที่ใช้เป็นเกณฑ์คัดเลือกเข้าจากการศึกษาและเป็นเกณฑ์การคัดเลือกรอกจากการศึกษา โดยใช้คะแนนรวมของแบบประเมินเป็นตัวกำหนด

แบบวัดความเครียดสวนปรงฉบับปรับปรุง จำนวน 22 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 110 โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ โดยอ้างอิงตามเกณฑ์ ดังนี้ (Chomnapas Wangein, 2018)

คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 24	แปลว่า เครียดน้อย
คะแนน 25-42	แปลว่า เครียดปานกลาง
คะแนน 43-62	แปลว่า เครียดสูง
คะแนน 63 ขึ้นไป	แปลว่า เครียดรุนแรง

2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบเลือกตอบและเติมคำตอบเป็นประโยชน์ๆ ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี ภูมิภาค ลักษณะที่พักอาศัยขณะศึกษา เพื่อนร่วมที่พักอาศัย รายได้หรือรายรับต่อเดือน และโรคประจำตัว

3. แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ประกอบด้วยปัจจัย 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

4. คำนวณค่าสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้ค่าสถิติเป็นแบบสถิติไคร์สแควร์ (Chi-square)

## การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่มีการพัฒนาขึ้น ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวางแผนที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย แบบสอบถามออนไลน์ (Google form) โดยมีการดำเนินงานดังนี้

1. ศึกษาความหมาย ระดับ สาเหตุ ปัจจัยส่งเสริมการเกิดความเครียด อาการของความเครียด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาจากหนังสือ วารสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ รายงานประชุม เอกสารทางราชการ และเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
2. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2561 ในเดือนมีนาคม พ.ศ.2562 ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2562 รวมเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 2 เดือน
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลทั้งหมด ใช้เวลาทำแบบสอบถามประมาณ 15-20 นาทีต่อคน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Google form)
4. ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลและคำตอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์สำหรับนำมาคิดคะแนน และวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายผลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ทางสถิติ chi-square

### ผลการวิจัย

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่านักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.3 อยู่ในช่วงอายุ 18-30 ปี โดยพบอายุ 21 ปี ในสัดส่วนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ 65.3 พักอาศัยอยู่กับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 70 มีรายได้หรือรายรับประมาณ 5,000-10,000 บาทต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 70.67 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 79.3 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=150)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน (%)
เพศ	ชาย	25 (16.7%)
	หญิง	121 (80.7%)
	ทางเลื้อก	4 (2.7%)
อายุ	18 ปี	4 (2.7%)
	19 ปี	23 (15.3%)
	20 ปี	32 (21.3%)
	21 ปี	39 (26%)
	22 ปี	35 (23.3%)
	23 ปี	7 (4.7%)
	24 ปี	3 (2%)
	25 ปี	2 (1.3%)
	26 ปี	1 (0.7%)
	30 ปี	1 (0.7%)

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=150) (ต่อ)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน (%)
ลักษณะที่พักระหว่างเรียน	บ้าน	14 (9.3%)
	หอพักในมหาวิทยาลัย	98 (65.3%)
	หอพักนอกมหาวิทยาลัย	38 (25.3%)
ท่านพักอาศัยอยู่กับ	อยู่กับครอบครัว	13 (8.7%)
	อยู่กับเพื่อน	105 (70%)
	อยู่ตามลำพัง	31 (20.7%)
	เมทต่างคณะ	1 (0.7%)
รายรับ/เดือน	น้อยกว่า 5,000	37 (24.67%)
	5,000-10,000	106 (70.67%)
	10,000 ขึ้นไป	7 (4.7%)
ท่านมีโรคประจำตัว	มี	31 (20.7%)
	ไม่มี	119 (79.3%)

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเครียดในระดับรุนแรง เครียดระดับสูง เครียดระดับปานกลาง และเครียดระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 68.66, 20.66, 10, 0.66 ตามลำดับ มีสัดส่วนที่เครียดในระดับรุนแรงมากที่สุด โดยคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 69.68 ค่าต่ำสุดที่ 22 คะแนน และค่าสูงสุดที่ 106 คะแนน (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงระดับความเครียดของของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก ด้วยแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (n=150)

ระดับความเครียด	จำนวนคน	%
เครียดต่ำ	1	0.66
เครียดปานกลาง	15	10
เครียดสูง	31	20.66
เครียดรุนแรง	103	68.66

$\bar{X}$  = 69.68, S.D. = 19.13, Min-Max = 22-106

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียง

ตารางที่ 3 แสดงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียง (n=150)

	ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	จำนวนคน (%)	
		ใช่	ไม่ใช่
1. ด้านการเรียน	ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ	65 (43.33%)	85 (56.66%)
	ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน	79 (52.66%)	71 (47.33%)
	ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ของท่านไม่เหมาะสม	75 (50%)	75 (50%)
	ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป	71 (47.33%)	79 (52.66%)
2. ด้านสังคม	ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ	113 (75.33%)	37 (24.66%)
	ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย	41 (27.33%)	109 (72.66%)
3. ด้านครอบครัว	สถานภาพบิดา - มารดาของท่าน มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย	30 (20%)	120 (80%)
	มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว	8 (5.33%)	142 (94.66%)
4. ด้านเศรษฐกิจ	มีรายรับไม่เพียงพอ	44 (29.33%)	106 (70.66%)
	ทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย	16 (10.66%)	134 (89.33%)
5. ด้านสิ่งแวดล้อม	ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน	14 (9.33%)	136 (90.66%)
	ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัยของท่าน	41 (27.33%)	109 (72.66%)
6. ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	7 (4.66%)	143 (95.33%)
	มีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย	29 (19.33%)	121 (80.66%)
	มีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย	11 (7.33%)	139 (92.66%)

จากการตอบแบบสอบถามเรื่องปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียง ปีการศึกษา 2561 ปัจจัยด้านการเรียน พบว่า ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 52.66 มากที่สุดในด้านการเรียน รองลงมาคือ ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ของท่านไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50 และได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป ร้อยละ 47.33 และไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ คิดเป็นร้อยละ 43.33 ตามลำดับ

ปัจจัยด้านสังคม พบว่า ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 75.33 มากที่สุด และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 27.33

ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า สถานภาพบิดาและมารดาของท่าน มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย คิดเป็นร้อยละ 20 และมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 5.33

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ พบว่า มีรายรับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 29.33 และทำงานหารายได้ระหว่างเรียนคิดเป็นร้อยละ 10.66

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน คิดเป็นร้อยละ 9.33 และไม่พอใจในสถานที่พักอาศัยของท่าน คิดเป็นร้อยละ 27.33

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่า มีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 19.33 มากที่สุด มีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 7.33 และ ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท คิดเป็นร้อยละ 4.66

#### ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดที่สัมพันธ์กับปัจจัยด้านการเรียน เนื่องจากไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน ( $p=0.007$ ,  $p<0.01$ ), ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม ( $p=0.02$ ,  $p<0.05$ ) และได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป ( $p=0.004$ ,  $p<0.01$ ) และมีความเครียดที่สัมพันธ์กับด้านสังคม เนื่องจากไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ ( $p=0.003$ ,  $p<0.01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียง (n=150)

ปัจจัย/ระดับความเครียด	ต่ำ n (%)	ปานกลาง n (%)	สูง n (%)	รุนแรง n (%)	p-value
<b>ด้านการเรียน</b>					
- ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ					
ใช่	0	5 (3.25)	9 (5.85)	51 (33.15)	0.135
ไม่ใช่	1 (0.85)	10 (8.5)	22 (18.7)	52 (44.2)	
- ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน					
ใช่	0	5 (3.95)	10 (7.9)	64 (50.56)	0.007**
ไม่ใช่	1 (0.71)	10 (7.1)	21 (14.91)	39 (27.69)	
- ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ของท่านไม่เหมาะสม					
ใช่	0	6 (4.5)	9 (6.75)	60 (45)	0.020*
ไม่ใช่	1 (0.75)	9 (6.75)	22 (16.5)	43 (32.25)	
- ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป					
ใช่	0	4 (2.6)	2 (1.3)	59 (38.35)	0.004**
ไม่ใช่	1 (0.79)	11 (8.69)	23 (18.17)	44 (34.76)	
<b>ด้านสังคม</b>					
- ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ					
ใช่	0	9 (6)	18 (12)	86 (57.33)	0.003**
ไม่ใช่	1 (0.67)	6 (4)	13 (8.67)	17 (11.33)	
- ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย					
ใช่	0	9 (6)	7 (4.67)	25 (16.67)	0.026*
ไม่ใช่	1 (0.67)	6 (4)	24 (16)	78 (52)	

**ตารางที่ 4** แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียง (n=150) (ต่อ)

ปัจจัย/ระดับความเครียด	ต่ำ n (%)	ปานกลาง n (%)	สูง n (%)	รุนแรง n (%)	p-value
<b>ด้านเศรษฐกิจ</b>					
- มีรายรับไม่เพียงพอ					
ใช่	0	0	8 (5.33)	36 (24)	0.039*
ไม่ใช่	1 (0.67)	15 (10)	23 (15.33)	67 (44.67)	
- ทำงานหารรายได้ระหว่างเรียนไปด้วย					
ใช่	0	4 (2.67)	3 (2)	9 (6)	0.205
ไม่ใช่	1 (0.67)	11 (7.33)	28 (18.67)	94 (62.67)	
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>					
- ท่านใช้เวลาในการเดินทางมาเรียน					
ค่อนข้างนาน					
ใช่	0	1 (0.67)	0	13 (8.67)	0.192
ไม่ใช่	1 (0.67)	14 (9.33)	31 (20.67)	90 (60)	
- ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัยของท่าน					
ใช่	0	3 (2)	4 (2.67)	34 (22.67)	0.127
ไม่ใช่	1 (0.67)	12 (8)	27 (18)	69 (46)	
<b>ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น</b>					
- ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท					
ใช่	0	0	0	7 (4.67)	0.341
ไม่ใช่	1 (0.67)	15 (10)	31 (20.67)	96 (64)	
- มีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย					
ใช่	0	3 (2)	3 (2)	23 (15.33)	0.442
ไม่ใช่	1 (0.67)	12 (8)	28 (18.67)	80 (53.33)	
- มีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย					
ใช่	0	1 (0.67)	1 (0.67)	9 (6)	0.763
ไม่ใช่	1 (0.67)	14 (9.33)	30 (20)	94 (62.67)	

\*p<0.05, \*\*p <0.01

### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการประเมินความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wassadee Kaewprapan, Wilailuck Katekaew, Pakakrong Narmsane (2011) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ ทั้ง 4 ชั้นปี พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับเครียดมากที่สุด อาจเป็นไปได้ว่านิสิตในชั้นปีที่ 1 จะต้องมีการปรับตัวอย่างมากในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงเวลาที่เป็นปีการศึกษาแรก (Naphatsakorn Khantakhuan, 2015)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ด้านการเรียนและด้านสังคม โดยปัจจัยด้านการเรียนประกอบด้วย การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน ร้อยละ 50.56 พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ซึ่งการที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจนเพราะหากนักศึกษาไม่เข้าใจเนื้อหาของบทเรียนก็อาจทำให้นักศึกษาเกิดความคับข้องใจ เสียความมั่นใจและเกิดความเครียดได้ง่ายเหมือนขาดทักษะใน

การเรียนวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zweig (1989) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรปริญญาตรีในการฝึกภาคปฏิบัติในรัฐนิวยอร์ก ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดคือ กระบวนการเรียน การสอนรวมทั้งความสัมพันธ์ของผู้เรียนที่อาจทำให้ผู้เรียนไม่เข้าใจเนื้อหา

ปัจจัยด้านการเรียน ในส่วนของตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 45 มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง สอดคล้องของงานวิจัยของ Seaward (1999) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึง 4 พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดคือการกำหนดเวลาเกี่ยวกับการเรียน ซึ่งหากนิสิตมีจำนวนชั่วโมงเรียนที่มากเกินไปก็จะมีความสัมพันธ์ไปถึงจำนวนชั่วโมงในการพักผ่อนที่น้อยลงของนิสิตด้วย และตารางเรียนไม่เหมาะสมอาจทำให้นิสิตไม่ได้รับความสะดวกในการจัดตารางชีวิตประจำวันของตัวเองซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้ง่ายมากขึ้น

ปัจจัยด้านการเรียน ในส่วนการได้รับมอบหมายเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไปร้อยละ 38.35 พบว่ามีความสัมพันธ์เกี่ยวกับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง หากนักศึกษาได้รับงานที่ยากและมากเกินไปก็เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความเครียดและความไม่สบายใจได้ง่ายเพราะนักศึกษานั้นอาจขาดทักษะหรือความเข้าใจนั้น ๆ ซึ่งทำให้งานที่ได้รับมอบหมายอาจสำเร็จและมีประสิทธิภาพไม่เท่าเทียมกับงานที่นักศึกษาชำนาญได้ ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของ Beck, Hackett, Srivastava และ McKim (1997) ที่ทำการศึกษารื่องความเครียดและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลในระดับปริญญาตรี พบว่าสาเหตุของความเครียดเกิดจาก ต้องทำงานหนัก การขาดความชำนาญ

ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอร้อยละ 57.33 พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ซึ่งการพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Abouseri และ Reda (2537) ได้ทำการศึกษารื่องความสัมพันธ์ของแหล่งความเครียดของการเรียน และระดับความเครียดกับการควบคุมตนเองและความรู้สึกมีการไม่มีเวลาพักผ่อน ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Schmid (2547) ที่ได้ทางการศึกษา เรื่องระดับความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 1 และ 2 ในมหาวิทยาลัยไมอามี พบว่าการนอนหลับพักผ่อนน้อย เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lawal Suthikamol, Umnat Rattanawilai, Nawapond Hirunwiwatkul (2010) ที่ได้ศึกษาความชุกและสาเหตุของความเครียดในนักเรียนแพทย์ทหาร และนักศึกษาแพทย์วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 โดยพบว่าสาเหตุของความเครียดที่อยู่ในระดับมากมาจากการขาดเวลาพักผ่อน เนื่องจากมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนมากเกินไป โดยอาจอธิบายได้ว่าจากปัจจัยทางชีวภาพของมนุษย์ ซึ่งมีหลายการศึกษาที่พบว่า การพักผ่อนอย่างเพียงพอจะทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักและเป็นการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของวันต่อไป หากบุคคลหนึ่งมีการพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้อ่อนแอและทำให้รับมือต่อความเครียดได้ยากขึ้น

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ทำให้ทราบถึงสถานการณ์ความเครียดของนักศึกษา และสามารถประเมินความเสี่ยงของนักศึกษาที่มีภาวะเครียดรุนแรงที่อาจนำไปสู่ภาวะโรคซึมเศร้า ทำให้สามารถเข้าไปดูแลและช่วยเหลือนิสิตที่มีภาวะดังกล่าวได้อย่างทันที่
2. เนื่องจากงานวิจัยนี้ได้ศึกษาปัจจัย 6 ประการที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา หากเป็นปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้และมีประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์กร สามารถนำไปเป็นประเด็นดำเนินการปรับปรุงแก้ไขต่อ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นข้อมูลในภาพรวมของนักศึกษา ระดับชั้นปีที่ 1-4 สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2561 ดังนั้นการศึกษาในครั้งต่อไป เพื่อได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้นควรศึกษาในลักษณะเจาะลึกเพื่อให้เข้าใจถึงสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา

2. ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลความเครียดในภาพรวมบุคคลที่ประกอบอาชีพนักศึกษาได้แม่นยำมากขึ้น

## References

- Abouseri, Reda. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students: Educational Psychology. An International Journal of Experimental Educational Psychology. 14(3).
- Beck D.L., Hackett M.B., Srivastava R., McKim E. (1997). Perceived level of and sources of stress in university. J Nurs Educ. 36(4): 180- 6.
- Chomnapas Wangein, ( 2018) . Level of stress. Retrieved Mar 10, 2019 from <https://www.thaihealth.or.th/Content/41337-4.html>. (in Thai)
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2015). Relaxation. Retrieved Mar 10, 2019 from <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1012>. (in Thai)
- Komkrich Nuntarojphong, Phuthip Meethawornkul, Theerawat Chanthuek. (2018). The Analysis of Causal Relationship of Factors Affected to the Stress Management Behaviors of the Middle Adolescents. Retrieved Mar 10, 2019 from <https://www.tci-thaijo.org/index.php/psujssh/article/view/127907>. (in Thai)
- Naphatsakorn Khantakhuan, (2015). Stress and related- factors of the first year undergraduate students of Chulalongkorn University. Faculty of Medicine Chulalongkorn University. Retrieved Feb 13, 2019 from <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/50548>. (in Thai)
- Lawal Suthikamol, Umnat Rattanawilai, Nawapond Hirunwiwatkul. (2010). Prevalence and sources of stress among the medical cadets and the medical students in Phramongkutkloao Collage of Medicine. Journal of the Psychiatric Association of Thailand, 55(4): 329- 336. (in Thai)
- Unchalee Too. (2019). Department of Mental Health has been worrying about Thai Teenagers have Stress due to Depression. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Retrieved Jul 10, 2019 from <http://www.prdmh.com.html>. (in Thai)
- Wassadee Kaewprapan, Wilailuck Katekaew, Pakakrong Narmsane. (2011). The Study of the Undergraduates Stress Factors and ways to Deal With Their Stress, Faculty of Liberal Arts, Rajamanagala University of technology Srivijaya Songkla. Retrieved May 13, 2019 from <http://newtdc.thailis.or.th/docview.aspx?tdcid =43171>. (in Thai)
- Seaward BL. (1999). The nature of stress: college student. Principles and Strategies for Health and Wellbeing. Toronto: Jone and Bartlett Learning. Retrieved May 13, 2019 from [http://samples.jbpub.com/9781284126266/9781284137965\\_CH01\\_Print\\_12835\\_1.pdf](http://samples.jbpub.com/9781284126266/9781284137965_CH01_Print_12835_1.pdf).
- Zweig NB. (1988). Stressful Evens and Ways of Coping of Baccalaureate Student Nurses in the Clinical Laboratory [CD-ROM].