

ปัจจัยด้านการเรียนที่มีผลต่อการเกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

อุไรวรรณ อภินิตย์¹, ทวนธน บุญลือ^{1*}, อัญมณี ลาภมาก¹, วันนิตา ดงใต้¹, อิศราภพ คลาดโรด¹, วราภรณ์ เทพศรี¹

¹คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190

* ติดต่อผู้พิมพ์: ทวนธน บุญลือ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190

อีเมล: tuanthon.b@ubu.ac.th

บทคัดย่อ

ปัจจัยด้านการเรียนที่มีผลต่อการเกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

อุไรวรรณ อภินิตย์¹, ทวนธน บุญลือ^{1*}, อัญมณี ลาภมาก¹, วันนิตา ดงใต้¹, อิศราภพ คลาดโรด¹, วราภรณ์ เทพศรี¹

ว. เภสัชศาสตร์อีสาน 2567; 20(1) : 67-79

รับบทความ: 26 พฤศจิกายน 2566

แก้ไขบทความ: 11 มกราคม 2567

ตอบรับ: 7 มีนาคม 2567

ความเครียดเป็นสิ่งที่สามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงการศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก อาจทำให้เกิดความเครียดหรือภาวะซึมเศร้าขึ้นได้ ซึ่งอาจพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้าตามมา
วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการเรียนที่มีผลให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี **วิธีการดำเนินวิจัย:** กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึง ชั้นปีที่ 6 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2563 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคล สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียน **ผลการวิจัย:** กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้มีจำนวน 313 คน เมื่อทำการวิเคราะห์ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียด ร้อยละ 59.1 และมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 43.5 ปัจจัยด้านการเรียนมีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกปัจจัย ยกเว้นการสอบไม่ผ่านแล้วต้องเรียนซ้ำชั้น โดยปัจจัยที่มีผลมากที่สุด คือ กตดันตนเอง ด้านการเรียนมากเกินไป ปัจจัยด้านการเรียนมีผลต่อภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกปัจจัย โดยปัจจัยที่มีผลมากที่สุด คือ ผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง การวิเคราะห์ผลวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่าปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การปรับตัวไม่ทัน การเรียนไม่รู้เรื่อง การมีเนื้อหาการเรียนที่ยาก การอ่านหนังสือไม่ทัน **สรุป:** ปัจจัยด้านการเรียนส่วนใหญ่ส่งผลต่อความเครียดและทุกปัจจัยด้านการเรียนส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาเภสัชศาสตร์

คำสำคัญ: ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า, นักศึกษาเภสัชศาสตร์



Academic factors affecting the Stress and Depression among Pharmacy students in Ubon Ratchathani University

Uraiwan Akanit¹, Tuanthon Boonlue^{1*}, Anyamanee Lapmag¹, Wannisa Dongtai¹, Itsarapap Kladroke¹, Waraporn Thepsri¹

¹Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University, Thailand 34190

*Corresponding author: Tuanthon Boonlue, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University, Thailand 34190

E-mail: tuanthon.b@ubu.ac.th

Abstract

Academic factors affecting the Stress and Depression among Pharmacy students in Ubon Ratchathani University

Uraiwan Akanit¹, Tuanthon Boonlue^{1*}, Anyamanee Lapmag¹, Wannisa Dongtai¹, Itsarapap Kladroke¹, Waraporn Thepsri¹

IJPS, 2024; 20(1) : 67-79

Received: 26 November 2023

Revised: 11 January 2024

Accepted: 7 March 2024

Stress can occur in people of all genders and ages, especially during the higher education phase, which is an age that involves significant changes. It may lead to stress or depression and can contribute to the development of depressive disorders.

Objective: To study the academic factors that cause stress and depression among Pharmacy Faculty students, Ubon Ratchathani University. **Method:** Samples used in this research were students who studied in 2nd year - 6th year, Faculty of Pharmacy, Ubon Ratchathani University, enrolled in the academic year 2020. Data were collected through an online questionnaire and individual in-depth interviews. The statistics used for data analysis were demonstrating the sample overview using descriptive statistics such as mean, percentage, and standard deviation and inferential statistics including determining the correlation between the academic factors. **Results:** The sample in this study consists of 313 students. Most of the samples have 59.1 percent of stress and 43.5 percent of depression, respectively. Academic factors have a statistically significant impact on stress in all factors, except failing the exam and being required to repeat the class. The most influencing factor is too much pressure on oneself regarding education. All academic factors have a statistically significant impact on depression. The most influential factor is academic performance not meeting expectations. An analysis of qualitative research found that the main factors that cause stress are poor adaptation, difficulty in understanding and catch up with study in a class hour, difficult and complicated contents, and inability to review and study the books in a timely manner. **Conclusions:** The factors related to academic performance primarily influence stress, and all academic factors contribute to the occurrence of depression among pharmacy students.

Keywords: stress, depression, Pharmacy students

บทนำ

ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ (Department of Mental Health, 2008) ความเครียดเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเกิดขึ้นได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียนในการศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก ทั้งในการที่ต้องอยู่ห่างจากครอบครัว การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปจากชั้นมัธยมศึกษา รวมถึงเมื่อเข้าสู่การเรียนระดับอุดมศึกษามีความยากในการเรียนที่เพิ่มขึ้นเพื่อที่จะสามารถนำความรู้ที่เรียนไปใช้ในการทำงานจริงได้ (Department of Mental Health, 2012) ส่วนภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่แสดงออกถึงความผิดปกติของอารมณ์ เช่น อารมณ์เศร้า ไม่มีความสุข เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เชื่องซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ วิตกกังวล มองโลกในแง่ลบ ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทั้งคนปกติ ผู้ป่วยโรคทางกาย และผู้ป่วยทางจิตเวช ภาวะนี้อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยจนถึงภาวะซึมเศร้ารุนแรงหากไม่ได้รับการรักษาจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด โดยโรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของจิตใจที่มีภาวะซึมเศร้าหรือมีภาวะสิ้นยินดี คือ ไม่มีความพึงพอใจในกิจกรรมที่เคยเคยพึงพอใจ รวมทั้งมีอาการอื่น เช่น รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด (Hongsisuwan, 2016)

การเรียนในหลักสูตรเภสัชศาสตร์ในประเทศไทย มีการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนในหลักสูตรเภสัชศาสตรบัณฑิต 5 ปี เป็นหลักสูตร 6 ปี ทำให้มีความคาดหวังจากผู้ใช้บัณฑิตหรือผู้มีส่วนได้เสียที่เพิ่มมากขึ้น (Chanakit, *et al.*, 2015) ดังนั้นจึงมีการศึกษาความเครียดของการเรียนในหลักสูตรเภสัชศาสตรบัณฑิตทั้งในสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชน การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา พบการศึกษาในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในปีการศึกษา 2550 มีความเครียดสูงกว่าปกติระดับปานกลาง ร้อยละ 3.00 และมีความเครียดสูงกว่าปกติระดับมากร้อยละ 2.80 (Kanjanasilp, *et al.*, 2008) และในปีการศึกษา 2566 มีการศึกษาโดยใช้แบบประเมินความเครียด 20 ข้อ ของกรมสุขภาพจิตและ visual analogue scale พบว่านิสิตเภสัชศาสตร์มีความสุขในระดับปกติ มีความเครียดในระดับปกติหรือไม่เครียด และพบว่านักศึกษาชั้น

ปีที่ 1 มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย (Khajornpob, *et al.*, 2014) การศึกษาในคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยรังสิต ปี พ.ศ. 2557 ได้มีการใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกรอบแนวคิดของการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยรังสิต ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 67.17 และนักศึกษาระดับปีที่ 5 และนักศึกษาระดับปีที่ 3 มีค่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าทุกชั้นปีคือร้อยละ 26.4 และ 21.9 ตามลำดับ (Mingprasert and Sheng, 2014) การศึกษาในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2558 โดยใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าของ center for epidemiologic studies-depression scale (CES-D) ฉบับภาษาไทย แบบคัดกรองความเครียดของกรมสุขภาพจิต และแบบประเมินการจัดการปัญหาของ the adolescent coping orientation for problem experience (A-COPE) พบความชุกของภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 23.2 ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่มีร้อยละ 3.9 ที่มีความเครียดในระดับสูงมาก วิธีการจัดการปัญหาที่เลือกใช้มากที่สุด คือ ปรึกษาญาติสนิทกับเพื่อนสนิท (Chuemongkon, *et al.*, 2017)

การศึกษาในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการคัดกรองภาวะซึมเศร้า พบว่ามีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 68.2 และนักศึกษาสาขาบริหารทางเภสัชกรรมอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้ามากกว่านักศึกษาสาขาวิชาอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Boonprasert, 2002) และมีการศึกษาด้านความเครียด โดยพบว่าส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.0 รวมทั้งพบปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ ปัจจัยด้านการเงิน ปัจจัยด้านความคาดหวัง ปัจจัยด้านกิจกรรม และ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (Utsathae, 2021) สำหรับการศึกษาในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้เครื่องมือวัดแปลงจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (SPST-20) และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg พบว่า นักศึกษามีคะแนนความเครียดรวมทุกข้อเฉลี่ย 48.8 ± 12.7 คะแนน จากคะแนนเต็มรวม 90 คะแนน ซึ่งจัดอยู่ในระดับความเครียดสูง โดยนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความเครียดสูงที่สุด ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษา คือ รายได้ต่อเดือนของครอบครัว สถานภาพครอบครัว การนอน

ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ (Prasomsup, et al., 2022)

การศึกษาความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาเกษตรศาสตร์ในต่างประเทศ มีการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยทำการศึกษาในนักศึกษาแพทย์และเกษตรศาสตร์ในปีการศึกษา 2558-2559 พบความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาเกษตรศาสตร์ร้อยละ 18.3 ซึ่งใกล้เคียงกับนักศึกษาแพทย์ (Fischbein and Bonfine, 2019) การศึกษาระดับชาติเพื่อสำรวจสาเหตุของความเครียดในนักศึกษาเกษตรศาสตร์ในประเทศสหรัฐอเมริกาในปี พ.ศ. 2553 ในจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 2,606 คน พบว่าสาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่มาจากการเรียนรายวิชา (coursework) การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเงินและผลการเรียน สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ประเมินโดยใช้แบบประเมิน Perceived Stress Scale (PSS) ได้แก่ ผลการเรียน การพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจารย์ (Votta and Benau, 2014) นอกจากนี้มีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ในปี พ.ศ. 2561 โดยใช้แบบประเมิน PSS พบว่าที่มาของความเครียดในนักศึกษาเกษตรศาสตร์มาจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคิดเป็นร้อยละ 81.8 และความกดดันในการเรียนให้ประสบความสำเร็จคิดเป็นร้อยละ 77.3 (Garber, et al., 2019) นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่าในนักศึกษาเกษตรศาสตร์ชั้นปรีคลินิกมีระดับความเครียดมากกว่านักศึกษาเกษตรศาสตร์ชั้นคลินิก โดยที่มาของความเครียดในทั้งสองระดับชั้น ได้แก่ การเรียน กิจกรรมเสริมหลักสูตร และเทคนิคการจัดการความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Zeeman, et al., 2023) การศึกษาในประเทศมาเลเซีย ในปีการศึกษา 2556/2557 พบว่าการทดสอบย่อย (quiz) เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในนักศึกษาเกษตรศาสตร์มากที่สุด (Jamshed, et al., 2017)

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเป็นการศึกษาปัจจัยทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและภาวะซึมเศร้า โดยแตกต่างกันทั้งในด้านแบบประเมิน กลุ่มประชากรที่ใช้ศึกษา ปัจจัยที่คัดเลือกมาใช้ในการศึกษา รวมทั้งรูปแบบการเก็บข้อมูลมีทั้งแบบออนไลน์และแบบสำรวจโดยตรง ปัจจัยที่มีการพบมากที่สุดคือ ปัจจัยด้านการเรียน ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้จึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านการเรียนที่มีผลต่อภาวะความเครียดและภาวะซึมเศร้าเพื่อพัฒนาใช้เป็นแนวทางในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาในด้านการเรียนที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต และการให้การช่วยเหลือแก่นักศึกษาเกษตรศาสตร์ที่มีความเสี่ยงด้านความเครียดและภาวะซึมเศร้าในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการเรียนที่มีผลให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถามและมีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคล (In-depth interview) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการเรียนที่มีผลต่อการเกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ลงทะเบียนเรียนในระบบบริการการศึกษาของมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2563 โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึง ชั้นปีที่ 6 และเกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมวิจัย คือ ผู้ที่ถูกแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคทางจิตเวชหรือโรคซึมเศร้าหรือกำลังทำการรักษาอยู่ เนื่องจากอาจเกิดโรคก่อนหรือในระหว่างเรียนซึ่งส่งผลให้เกิดอคติในการวิจัยได้

การวิจัยนี้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประชากรทั้งหมด 586 คน การคำนวณขนาดตัวอย่างของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มไม่เกิน 5% พบว่าต้องใช้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยอย่างน้อย 238 คน จากนั้นมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี และแบ่งออกเป็นอัตราส่วนจำนวนตามโครงการที่เข้าศึกษา ได้แก่ โครงการปกติ และโครงการพิเศษ หลังจากการตอบแบบสอบถามจะมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เจาะลึกรายบุคคล โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีคะแนนในการทำแบบสอบถามตอนที่ 1 ที่มี SPST-20 สูงกว่า 24 คะแนนและ 9Q สูงกว่า 7 คะแนน เนื่องจากเป็นผู้ที่เข้าข่ายมีความเครียดและภาวะซึมเศร้าจำนวน 10 คน โดยแบ่งเป็นชั้นปีละ 2 คน ซึ่งมาจากโครงการปกติ 1 คนและโครงการพิเศษ 1 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยแบบสอบถามมีการแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วยเพศ อายุ ชั้นปี หลักสูตรที่เรียน สาขาที่เรียน โรคประจำตัว เกรดเฉลี่ยรวม รหัสประจำตัวนักศึกษา เหตุผลในการเลือกเรียนคณะเภสัชศาสตร์ สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดา/มารดา รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา ความเพียงพอของรายได้ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 แบบคัดกรองความเครียดและโรคซึมเศร้า ได้แก่ แบบวัดความเครียดสวนปรง 20 ข้อ (SPST-20) มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 แบบสอบถามเป็นการสำรวจข้อมูลในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาว่ามีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง แล้วคุณรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น โดยผู้ตอบสามารถตอบได้เพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้นถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ มีจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับระดับ 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด ระดับ 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย ระดับ 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับ 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก ระดับ 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด และแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q และ 9Q ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental health, 2012)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยด้านการเรียนที่ส่งผลให้เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้าและวิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยด้านการเรียนที่ส่งผลให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้า พัฒนาโดยผู้วิจัย เป็นแบบสอบถามปัจจัยด้านการเรียนที่ส่งผลให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้า โดยสอบถามว่าปัจจัยด้านการเรียนใดที่ส่งผลต่อความเครียดและภาวะซึมเศร้าบ้าง การตอบจะให้น้ำหนักคะแนนแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จาก เป็นจริงน้อยที่สุด ถึง เป็นจริงมากที่สุด โดยผู้ตอบสามารถตอบได้เพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น แบบสอบถามนี้มีจำนวนทั้งหมด 30 ข้อ ทำการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เมื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามพบว่ามีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ 0.91 และแบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดที่พัฒนาโดยผู้วิจัย โดยเป็นแบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดเมื่อนักศึกษามีความเครียดเกิดขึ้น ทำการตอบโดยให้น้ำหนักคะแนนแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยผู้ตอบสามารถตอบได้เพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น แบบสอบถามนี้มีจำนวนทั้งหมด 23 ข้อ ทำการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เมื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามพบว่ามีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ 0.98

สำหรับแบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคล (In-depth interview) เป็นแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาโดยผู้วิจัย แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคลชุดนี้เป็นการตอบแบบให้บรรยายตามความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูล โดยประกอบด้วยส่วนที่เป็นข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปและแบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคลเพื่อศึกษาปัจจัยด้านการเรียนส่วนบุคคลที่มีผลทำให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ รวมถึงข้อเสนอแนะอื่นๆ ทำการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เมื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์มีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ 0.84

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2563 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ.2564 ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 313 คน และคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยที่ตอบแบบสอบถามที่มีคะแนนตามเกณฑ์จำนวน 10 คนเพื่อสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคล การสัมภาษณ์ทำการบันทึกข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์และการบันทึกเสียง ซึ่งการสนทนาจะสิ้นสุดเมื่อไม่มีข้อมูลหรือประเด็นใหม่อีกต่อไป การสนทนาแต่ละครั้งจะใช้เวลาการดำเนินการประมาณ 30 นาที

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เลขที่ UBU-REC-77/2563 การเข้าร่วมโครงการนี้ถือเป็นความสมัครใจ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิปฏิเสธการเข้าร่วมหรือ หากผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกไม่สบายใจขณะตอบแบบสอบถามสามารถยุติการตอบแบบสอบถามและออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องบอกเหตุผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจะนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) แสดงข้อมูลภาพรวมกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมาน เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับความเครียดและภาวะซึมเศร้า

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยอย่างน้อย 2 ท่านจะทำการเก็บข้อมูลในขณะที่มีการสัมภาษณ์ จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บได้จากแบบสัมภาษณ์หรือจากข้อความเสียงที่ได้บันทึกไว้มาเปรียบเทียบว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกัน

อย่างไร เพื่อให้ทราบว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความถูกต้องตรงกันหรือไม่ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลโดยใช้การตรวจสอบข้อมูลสามเส้า นอกจากนี้ยังใช้การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย โดยทำการตรวจสอบว่าผู้วิจัยแต่ละคนได้ข้อมูลต่างกันอย่างใด การวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้เทคนิคการวิเคราะห์แบบอุปนัย เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความให้เหตุผลสร้างเป็นข้อสรุป ซึ่งได้แก่ การจัดระเบียบข้อมูลทำให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่เก็บรวบรวมได้มาทำให้อยู่ในสภาพที่สะดวกและง่ายต่อการนำไปวิเคราะห์ผล การจัดหมวดหมู่ของข้อมูลทำให้การจัดข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่เก็บรวบรวมมาให้เป็นหมวดหมู่หรือจัดเป็นประเภทตามข้อมูลนั้นๆ การสร้างข้อสรุปหรือการจัดการข้อมูลทำโดยเชื่อมโยงคำหลักเข้าด้วยกันเพื่อช่วยลดทอนข้อมูลลงให้เหลือแต่ประเด็นหลักๆ ทำให้ข้อมูลมีความกระชับและชัดเจนมากขึ้นจากนั้นจึงทำการเขียนเชื่อมโยงข้อสรุปเข้าด้วยกัน

ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้นจำนวน 313 คน เป็นเพศชาย จำนวน 82 คน (ร้อยละ 26.2) และเพศหญิงจำนวน 231 คน (ร้อยละ 73.8) อายุส่วนใหญ่ 19-24 ปี จำนวน 288 คน (ร้อยละ 95.2) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 273 คน (ร้อยละ 87.2) โครงการที่ศึกษาเป็นโครงการปกติ จำนวน 244 คน (ร้อยละ 74.0) สถานภาพสมรสของบิดามารดา ส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน จำนวน 257 คน (ร้อยละ 82.1) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาบริหารเกษตรกรรม จำนวน 258 คน (ร้อยละ 82.4) และสาขาเกษตรกรรมอุตสาหกรรม จำนวน 55 คน (ร้อยละ 17.6) ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม อยู่ในช่วง 3.01-3.50 มากที่สุด จำนวน 136 คน (ร้อยละ 43.5) รองลงมาอยู่ในช่วง 2.51 - 3.00 จำนวน 87 คน (ร้อยละ 27.8) และ 3.51 ขึ้นไป จำนวน 61 คน (ร้อยละ 19.5) ตามลำดับ แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N=313)

ตัวแปร	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	82 (26.2%)
หญิง	231 (73.8%)
อายุ	
19-24 ปี	298 (95.2%)
25-29 ปี	15 (4.8%)
โรคประจำตัว	
ไม่มี	273 (87.2%)
ภูมิแพ้	27 (8.6%)
โครงการที่ศึกษา	
โครงการปกติ	244 (78%)
โครงการพิเศษ	69 (22%)
ชั้นปี	
ชั้นปีที่ 2	74 (23.6%)
ชั้นปีที่ 3	56 (17.9%)
ชั้นปีที่ 4	54 (17.3%)
ชั้นปีที่ 5	71 (22.7%)
ชั้นปีที่ 6	58 (18.5%)
สถานภาพสมรสของบิดามารดา (จำนวนคน)	
อยู่ด้วยกัน	257 (82.1%)
หย่าร้าง	28 (8.9%)
แยกกันอยู่	10 (3.2%)
อื่นๆ	18 (5.8%)



ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N=313) (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (ร้อยละ)
สาขา	
การบริบาลเภสัชกรรม	258 (82.4%)
เภสัชกรรมอุตสาหกรรม	55 (17.6%)
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม	
น้อยกว่า 2.00	2 (0.6%)
2.01 - 2.50	27 (8.6%)
2.51 – 3.00	87 (27.8%)
3.01 – 3.50	136 (43.5%)
3.51 ขึ้นไป	61 (19.5%)
เหตุผลในการเลือกเรียน (จำนวนคน)	
ความต้องการของตนเอง	142 (45.4%)
ความต้องการของครอบครัว	76 (24.3%)
สอบไม่ติดคณะที่คาดหวัง	92 (29.4%)
อื่นๆ	3 (1.0%)
ภูมิลำเนา (จำนวนคน)	
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	246 (78.6%)
ภาคกลาง	32 (10.2%)
ภาคตะวันออก	16 (5.1%)
ภาคตะวันตก	3 (1.0%)
ภาคใต้	10 (3.2%)
ภาคเหนือ	6 (1.9%)
ค่าใช้จ่ายรายเดือน	
น้อยกว่า 5,000 บาท	21 (6.7%)
5,001 - 10,000 บาท	178 (56.9%)
10,001 - 15,000 บาท	90 (28.8%)
15,000 บาท ขึ้นไป	24 (7.7%)
ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายต่อเดือน	
เพียงพอ	265 (84.7%)
ไม่เพียงพอ	48 (15.3%)

การประเมินความเครียดจากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพคือมีความเครียดอยู่ในระดับเครียดสูงหรือเครียดระดับรุนแรง ซึ่งมีทั้งสิ้นจำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 59.1 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และนักศึกษาที่ไม่มีภาวะเครียด มีความเครียดอยู่ระดับต่ำและระดับปานกลาง จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 40.9 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

การประเมินภาวะซึมเศร้า พบว่า นักศึกษาไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 จากกลุ่มตัวอย่าง

ทั้งหมด และมีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เมื่อแบ่งตามระดับความรุนแรงพบว่านักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย จำนวน 96 (ร้อยละ 30.7) มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 30 คน (ร้อยละ 9.6) และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง จำนวน 10 คน (ร้อยละ 3.2)

ตารางที่ 2 ผลประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้า (N=313)

ผลประเมิน	จำนวน (ร้อยละ)
ระดับของความเครียด	
ความเครียดระดับต่ำ	23 (7.3%)
ความเครียดระดับปานกลาง	105 (33.5%)
ความเครียดระดับสูง	125 (39.9%)
ความเครียดระดับรุนแรง	60 (19.2%)
ความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ	
ไม่มีภาวะเครียด	128 (40.9%)
มีภาวะเครียด	185 (59.1%)
การประเมินแบบสอบถาม 2Q	
ไม่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า	157 (50.2%)
มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า	156 (49.8%)
การประเมินแบบสอบถาม 9Q	
ไม่มีภาวะซึมเศร้า	177 (56.5%)
มีภาวะซึมเศร้า	136 (43.5%)
ระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า	
ไม่มีภาวะซึมเศร้า	177 (56.5%)
มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย	96 (30.7%)
มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง	30 (9.6%)
มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง	10 (3.2%)

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด จากการศึกษาพบว่าทุกปัจจัยมีผลต่อการเกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น การสอบไม่ผ่านแล้วต้องเรียนซ้ำชั้น ที่ไม่ได้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยที่มีผลมากที่สุดคือ กอดตนเองด้านการเรียนมากเกินไป (Odd

ratio= 2.27) รองลงมา คือ เนื้อหาที่เรียนยากเกินไป/ไม่เข้าใจเนื้อหา (Odd ratio= 2.22) และผลการเรียนไม่เป็นตามที่คาดหวัง (Odd ratio=1.95) ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่มีผลน้อยที่สุดคือ สอบได้คะแนนต่ำสุดของชั้นปีในรายวิชาใดวิชาหนึ่ง (Odd ratio =1.19)

ตารางที่ 3 ปัจจัยด้านการเรียนที่มีผลต่อความเครียด

ปัจจัยด้านการเรียน	Odd ratio	p-value
กอดตนเองด้านการเรียนมากเกินไป	2.27	0.001
เนื้อหาที่เรียนยากเกินไป/ไม่เข้าใจเนื้อหา	2.22	0.001
ผลการเรียนไม่เป็นตามที่คาดหวัง	1.95	0.001
มีการบ้าน/รายงานเป็นจำนวนมาก	1.94	0.001
เรียนในห้องเรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้เข้าใจเนื้อหาในห้องเรียนน้อย	1.93	0.001
เนื้อหาบางรายวิชาเน้นการท่องจำ ทำให้จำได้ไม่หมด	1.90	0.001
อ่านหนังสือสอบไม่ทัน จัดการเวลาอ่านหนังสือได้ไม่ดี	1.89	0.001
ไม่เข้าใจเนื้อหาภาคทฤษฎี ทำให้นำเนื้อหาไปประยุกต์ใช้กับภาคปฏิบัติการไม่ได้	1.88	0.001
ตารางเรียนอัดแน่นตั้งแต่เช้าถึงเย็น	1.82	0.001
สอบไม่ผ่านแล้วต้องเรียนซ้ำชั้น	1.10	0.155



ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า จากการศึกษพบว่าทุกปัจจัยมีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้ามากที่สุด คือ ผลการเรียนรู้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง (Odd ratio=2.06) รองลงมาคือ เรียนในห้องเรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้เข้าใจเนื้อหาในห้องเรียนน้อยกว่า

เพื่อน (Odd ratio=1.99) เนื้อหาที่เรียนยากเกินไป/ไม่เข้าใจเนื้อหา (Odd ratio=1.99) และอ่านหนังสือสอบไม่ทัน จัดการเวลาอ่านหนังสือได้ไม่ดี (Odd ratio=1.87) ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าน้อยที่สุดคือ สอบได้คะแนนต่ำสุดของชั้นปีในรายวิชาใดวิชาหนึ่ง (Odd ratio=1.18) ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ปัจจัยด้านการเรียนที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า

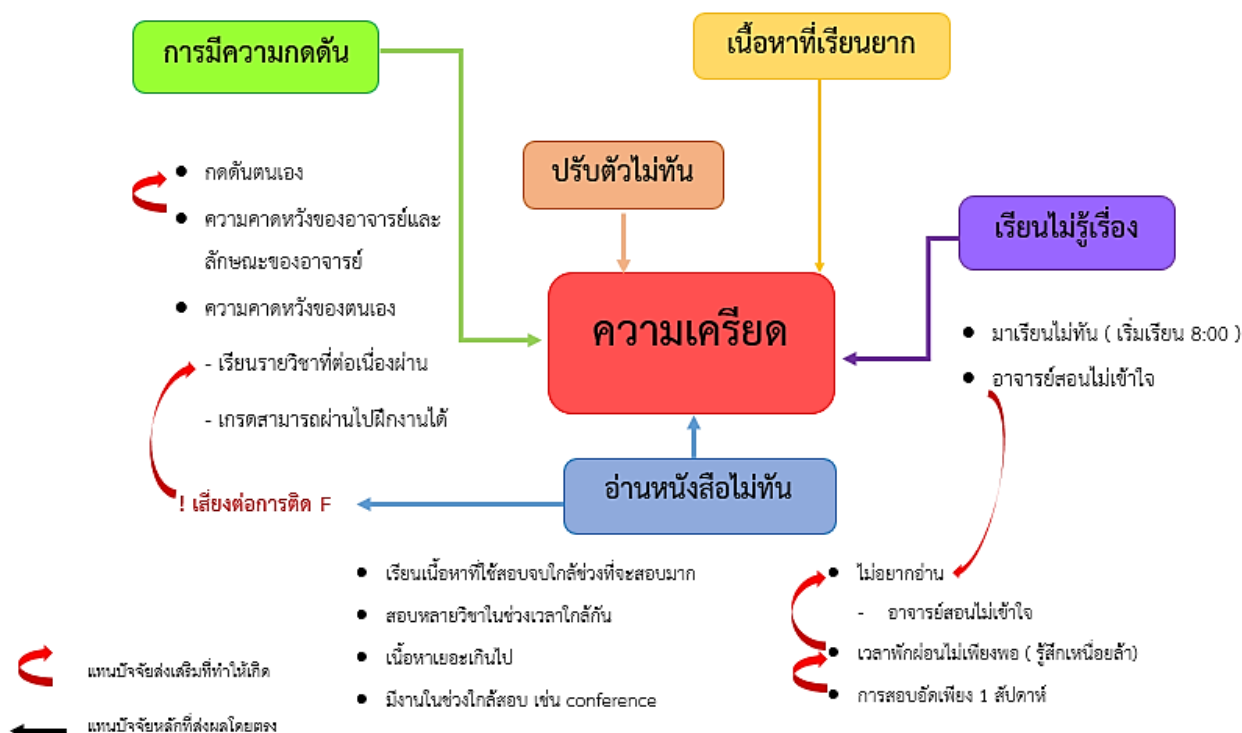
ปัจจัยด้านการเรียน	Odd ratio	P-value
ผลการเรียนไม่เป็นตามที่คาดหวัง	2.06	0.001
เรียนในห้องเรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้เข้าใจเนื้อหาในห้องเรียนน้อยกว่าเพื่อน	1.99	0.001
เนื้อหาที่เรียนยากเกินไป/ไม่เข้าใจเนื้อหา	1.99	0.001
อ่านหนังสือสอบไม่ทัน จัดการเวลาอ่านหนังสือได้ไม่ดี	1.87	0.001
มีความรู้สึกกดดันเมื่อต้องออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียน เนื่องจากมีการสอบถามเนื้อหาเชิงลึก	1.83	0.001
กดดันตนเองด้านการเรียนมากเกินไป	1.80	0.001
ตั้งเป้าหมายด้านการเรียนไว้มากเกินไป/ผลการเรียนทำให้ไม่มีสิทธิ์ได้รับเกียรตินิยม	1.75	0.001
ไม่เข้าใจเนื้อหาภาคทฤษฎี ทำให้นำเนื้อหาไปประยุกต์ใช้กับภาคปฏิบัติการไม่ได้	1.74	0.001
ความคาดหวังจากอาจารย์ในการตอบคำถามของนักศึกษา เมื่อถามคำถามเชิงลึก	1.73	0.001
มีการบ้านหรือรายงานเป็นจำนวนมาก	1.73	0.001

วิธีการจัดการความเครียดจากการศึกษาพบว่าวิธีการจัดการกับความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ นอนหลับพักผ่อน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 รองลงมาคือ เล่นเกม/ดูภาพยนตร์ซีรีส์ รายการต่างๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และเล่นโซเชียลเน็ตเวิร์ก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ตามลำดับ และวิธีการจัดการกับความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติน้อยที่สุดคือ ใช้จ่ายคลาเยียด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.23 นอกจากนี้การจัดการความเครียดโดยรับคำปรึกษาจากบุคคลอื่นที่มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติมากที่สุด คือ การปรึกษากับเพื่อนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 และวิธีการจัดการความเครียดโดยรับคำปรึกษาจากบุคคลอื่นที่มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติน้อยที่สุด คือ การปรึกษาแพทย์/นักจิตวิทยามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.22

ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ จากการศึกษพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเพศชาย จำนวน 2 คน (ร้อยละ 20.0) และเพศหญิง จำนวน 8 คน (ร้อยละ 80.0) ภูมิลำเนาส่วนใหญ่อยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 8 คน (ร้อยละ 80.0) ผลการเรียนรู้เฉลี่ยสะสม อยู่ในช่วง 3.01 – 3.50 มากที่สุด จำนวน 5

คน (ร้อยละ 50.0) การวิเคราะห์ผลวิจัยเชิงคุณภาพที่มีการกล่าวถึงมากที่สุด การได้รับมอบหมายงานช่วงใกล้สอบ เช่น การทำงานกลุ่ม conference ทำให้นักศึกษาต้องเตรียมตัวในการหาข้อมูล การตอบคำถามหรือเตรียมตัวในการนำเสนอ ทำให้มีเวลาอ่านหนังสือลดน้อยลง การอ่านหนังสือไม่ทัน ทำข้อสอบไม่ได้และเกิดความเครียด

การวิเคราะห์ผลวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้ข้อมูลใหม่นอกจากชุดคำถาม ได้แก่ ความคาดหวังของอาจารย์ที่มีต่อนักศึกษาและลักษณะของอาจารย์ที่ส่งผลต่อนักศึกษาในด้านที่ก่อให้เกิดความกดดันและความเครียด การสอบตก หรือติด F ทำให้เกิดความเครียด แต่การสอบตกในรายวิชาต่อเนื่องทำให้เกิดความเครียดมากกว่า เนื่องจากกลัวที่จะไม่ได้ออกฝึกปฏิบัติงานและไม่จบการศึกษาตามระยะเวลาที่กำหนด (6 ปี) การเริ่มเรียนคาบแรกในเวลา 8.00 น. ทำให้นักศึกษาไม่มีความพร้อมต่อการเรียนและส่งผลทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียนตามมา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแสดงดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 ปัจจัยด้านการเรียนที่มีผลต่อความเครียด

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

การศึกษาความเครียดของนักศึกษาเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีในครั้งนี้พบว่านักศึกษามีความเครียดระดับสูง จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9 และความเครียดระดับรุนแรงจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 ซึ่งสูงกว่าการศึกษาของจันทร์ทิพย์ กาญจนศิลป์และคณะ (Kanjanasilp, *et al.*, 2008) ซึ่งพบว่านักศึกษาเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคามมีความเครียดสูงกว่าปกติมาก จำนวน 12 คน จาก 430 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 แต่ต่ำกว่าการศึกษาของศพนัชนธรณ์ ประสมทรัพย์และคณะ (Prasomsup, *et al.*, 2022) ในนักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงร้อยละ 50.7 จากการใช้แบบประเมินความเครียดดัดแปลงจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (SPST-20) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกัน สำหรับผลการศึกษาด้านภาวะซึมเศร้าพบว่าน้อยกว่าการศึกษานักศึกษาเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการศึกษาในครั้งนี้มีผู้ที่มีคะแนน 9Q ในระดับซึมเศร้าเล็กน้อยขึ้นไป 136 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 ในขณะที่การศึกษาของครองเพชร บุญประเสริฐ (Boonprasert, 2002) พบผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 68.2

ปัจจัยพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างพบว่าการศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 73.8 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาอื่นในนักศึกษาเกษตรศาสตร์ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (Kanjanasilp, *et al.*, 2008; Khajornpob, *et al.*, 2014; Mingprasert and Sheng, 2014; Chuemongkon, *et al.*, 2017; Boonprasert, 2002; Utsathae, 2021; Prasomsup, *et al.*, 2022) โดยการศึกษาทั่วไปพบว่าเพศหญิงเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์ในการเกิดโรคซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย (Kuehner, 2017) นอกจากนี้ในการศึกษานักศึกษาเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่ศึกษาในสาขาการบริบาลทางเกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 82.4 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรเกษตรศาสตรบัณฑิตมากกว่า 1 สาขา (Boonprasert, 2002; Utsathae, 2021) ยกเว้นการศึกษาในคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์เกษตรกรรมหรือเทคโนโลยีทางเกษตรกรรมมากกว่า (Chuemongkon, *et al.*, 2017) ทั้งนี้การศึกษานี้ไม่ได้หาความสัมพันธ์ของปัจจัยพื้นฐานกับความเครียดและภาวะซึมเศร้า แต่การศึกษาของครองเพชร บุญประเสริฐพบว่า

การเรียนในสาขาการบริบาลทางเภสัชกรรมอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้ามากกว่าสาขาอื่น (Boonprasert, 2002) ด้านผลการเรียนในการศึกษานี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนอยู่ระหว่าง 3.01-3.50 มากที่สุด ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งมีผลการเรียนมากกว่า 3.50 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.8 และระหว่าง 3.01-3.50 คิดเป็นร้อยละ 41.5 ทั้งนี้ไม่พบการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของผลการเรียนภาวะซึมเศร้าและความเครียด (Chuemongkon, *et al.*, 2017)

การศึกษาในครั้งนี้พบว่าปัจจัยด้านการเรียนมีผลต่อความเครียดโดยทุกปัจจัยมีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น สอบไม่ผ่านแล้วต้องเรียนซ้ำชั้น โดยปัจจัยที่มีผลสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ กัดดันตนเองด้านการเรียนมากเกินไป เนื้อหาการเรียนที่ยากเกินไป/ไม่เข้าใจเนื้อหา ผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง มีการบ้าน/รายงานเป็นจำนวนมาก และเรียนในห้องเรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้เข้าใจเนื้อหาในห้องเรียนน้อยกว่าเพื่อน ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ (Sonpaveerawong, *et al.*, 2016) ได้กล่าวว่ามากกว่าครึ่งของนักศึกษาพยาบาลมีความเครียดสูง สาเหตุของความเครียดมาจากกิจกรรมของการเรียน รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่พบว่าความเครียดในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ส่วนใหญ่มาจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความกดดันในการเรียนให้ประสบความสำเร็จ (Garber, *et al.*, 2019) การศึกษาในครั้งนี้พบว่าปัจจัยด้านการเรียนที่ไม่ส่งผลต่อความเครียด คือ การสอบไม่ผ่านแล้วต้องเรียนซ้ำชั้น อาจเป็นเพราะในคณะเภสัชศาสตร์มีอัตราการสอบไม่ผ่านแล้วต้องซ้ำชั้นประมาณร้อยละ 5-10 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนไม่มาก รวมทั้งนักศึกษาที่สอบไม่ผ่านส่วนใหญ่จะรู้อุปสรรคของตนเองและมีการวางแผนการเรียนร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาจึงอาจไม่ส่งผลต่อความเครียด

การวิเคราะห์ปัจจัยมีผลต่อภาวะซึมเศร้าพบว่าทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยที่มีผลสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เนื้อหาการเรียนที่ยากเกินไปหรือไม่เข้าใจเนื้อหา การอ่านหนังสือไม่ทัน การจัดการเวลาอ่านหนังสือได้ไม่ดี การมีความรู้สึกกัดดันเมื่อต้องออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียน เนื่องจากมีการสอบถามเนื้อหาเชิงลึก และตั้งเป้าหมายด้านการเรียนไว้สูง/ผลการเรียนทำให้ไม่มีสิทธิ์ได้รับเกียรตินิยม ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Dahlin และคณะ (Dahlin, *et al.*,

2005) พบความชุกของภาวะซึมเศร้าใน นักศึกษาแพทย์คิดเป็นร้อยละ 12.9 โดยจากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าได้แก่ ความกดดันจากการเรียนและภาระงานที่ได้รับผิดชอบ

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดโดยตรง ได้แก่ การปรับตัวไม่ทัน การกดดันจากอาจารย์หรือตนเอง การเรียนไม่รู้เรื่อง การมีเนื้อหาการเรียนที่ยาก การอ่านหนังสือไม่ทัน และปัจจัยย่อยอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชัยวัชร อภิวัฒน์ศิริและคณะ (Aphivatanasiri, *et al.*, 2007) ที่ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกมหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าสาเหตุที่นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกมีความเครียดระดับอันตรายสูงถึงร้อยละ 55.8 เกิดจากรูปแบบการเรียนที่มีแรงกดดัน อาจารย์ ความคาดหวังของตนเองและครอบครัว การแข่งขันกับคนอื่น เนื้อหาการเรียนและชั่วโมงเรียนต่อวันที่ยาวนาน วันหยุดหรือเวลาว่างน้อย นอกจากนี้ยังอาจจะคล้ายคลึงกับการศึกษาในนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดลที่พบว่าปัจจัยทำนายความเครียด คือ เวลาที่ใช้ในการนอน (ชั่วโมง) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Prasomsup, *et al.*, 2022)

การศึกษาในครั้งนี้มีข้อจำกัดคือไม่ได้ทำการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากยังไม่มีผลการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย รวมทั้งใช้กลุ่มตัวอย่างเฉพาะคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จึงทำให้ผลการศึกษาไปใช้ในสถาบันอื่นที่มีหลักสูตรการศึกษาที่มีการเรียนการสอนที่แตกต่างกันไม่ได้โดยตรง นอกจากนี้ปัจจัยอื่นที่นอกเหนือจากการเรียน เช่น ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เป็นต้น ไม่ได้มีการนำมาศึกษาในครั้งนี้ด้วย ทำให้อาจเป็นข้อจำกัดที่จะนำไปใช้ในการวางแผนดูแลนักศึกษาเภสัชศาสตร์ที่มีปัญหาจากปัจจัยด้านอื่นๆที่ทำให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้า รวมทั้งการศึกษานี้เป็นการศึกษาก่อนการระบาดในสถานการณ์โควิด-19 จึงอาจจะไม่สามารถนำไปใช้กับปัจจัยด้านการเรียนที่มาจากรูปแบบการเรียนการสอน การวัดประเมินผลในรูปแบบออนไลน์

การศึกษาในครั้งนี้มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำไปวางแผนการจัดการป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดหรือภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ได้โดยการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการปรับตัวด้านการเรียนก่อนเรียนในหลักสูตร การลดความกดดันจากอาจารย์ผู้สอนที่มีต่อนักศึกษา การปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนการสอนให้หลากหลายลดความยากของเนื้อหา การจัด

ตารางสอบที่มีการวางแผนล่วงหน้าเพื่อให้ นักศึกษามีเวลาในการเตรียมตัวอ่านหนังสือ ทั้งนี้ยังเป็นข้อมูลนำเข้าเพื่อใช้ในการปรับปรุงเนื้อหา การจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล ในหลักสูตรเกษตรศาสตร์บัณฑิตต่อไปอีกด้วย

การศึกษาในครั้งนี้ได้ไปควรมีการศึกษาในคณะเกษตรศาสตร์ในสถาบันที่หลากหลาย เพื่อให้เปรียบเทียบในสถาบันที่มีการจัดการเรียนการสอนแตกต่างกันรวมถึงแยกเป็นชั้นปีที่เรียนในคณะฯ และชั้นปีที่ออกฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพ เพื่อให้ได้ปัจจัยด้านหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนที่สัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้าอันจะนำไปสู่การปรับปรุงหลักสูตรและการเรียนการสอนในคณะเกษตรศาสตร์เพื่อลดการเกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาเกษตรศาสตร์ต่อไป

References

- Aphivatanasiri C, Somakasetrin K, Suraprayoon K, Leuamprasert K, Wankaew N, Homchampa P. Stress and Stress management among Medical student in clinical year, Faculty of Medicine, Khon Kaen University. *Srinagarind Medical Journal*. 2007;22:416-24.
- Chanakit T, Low BY, Wongpoowarak P, Moolasarn S, Anderson C. Does a transition in education equate to a transition in practice? Thai stakeholder's perceptions of the introduction of the Doctor of Pharmacy programme. *BMC Med Educ*. 2015;15:205.
- Chuemongkon W, Rungrattanapongporn P, Chantathamma S. Depression, Stress and coping strategy among Pharmacy Students at Srinakharinwirot University. *Bulletin of Suanprung* 2017;33(1):1-13.
- Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. Stress and depression among medical students: a cross- sectional study. *Med Educ*. 2005;39:594-604.
- Department of Mental Health. Handbook for Stress Management (Revision version). 4th ed. Nonthaburi: Agricultural cooperative printing demonstrations of Thai Ltd. 2008.
- Department of Mental Health. Guidance for using tools in psychiatry for healthcare in community hospital. 1st ed. Nonthaburi: Agricultural cooperative printing demonstrations of Thai Ltd. 2015.
- Fischbein R, Bonfine N. Pharmacy and Medical Students' Mental Health Symptoms, Experiences, Attitudes and Help-Seeking Behaviors. *Am J Pharm Educ*. 2019;83(10):7558.
- Garber MC, Huston SA, Breese CR. Sources of stress in a pharmacy student population. *Curr Pharm Teach Learn*. 2019;11(4):329-337.
- Hongsrisuwan N. Depression. *HCU Journal (Health Science)* 2016;19(38):105-118.
- Jamshed S, James P, Elkalimi R, et al. Causes of stress and management approaches among undergraduate pharmacy students: Findings from a Malaysian Public University. *Arch Pharma Pract*. 2017;109:15.
- Kanjanasilp J, Saramunee K, Kongsree S, Suthiraksa S, Chummalee I, Hanrin R. The prevalence of stress and depression among pharmacy students at Mahasarakham University. *IJPS*. 2008;4(2):65-72.
- Boonprasert K. Depression screening among pharmacy students at Faculty of Pharmacy, Chiang Mai University [Independent Study]. Chiang Mai university. Graduate school; 2018.
- Kuehner C. Why is depression more common among women than among men? *Lancet Psychiatry* 2017;4(2):146-158.
- Mingprasert A, Sheng KD. A study of Mental Health and the Stress of undergraduate Students in Faculty of Pharmacy at Rangsit University. *J of Soc Sci & Hum*. 2014;40(2):211-227.
- Prasomsup S, Pannoi K, Kamchaithep N, Maitreemit P, Gorsanan S, Anuratpanich L. Factors Affecting Stress in Students, Faculty of Pharmacy, Mahidol University. *J Health Sci*. 2022;30(6):1122–1133.



Sonpaveerawong J, Dammee M, Nimsuwa J, Mad-a-dam

C, Laiadkan S, Sopon S. Stress, Stress

Management and the Need to Support Nursing

Students. *J Nurs Edu.* 2016;9(3):36-49.

Utsathae W. Factors predicting stress in student, Faculty of

Pharmacy, Chiang Mai University [Research Full

paper]. Faculty of Pharmacy, Chiang Mai

University. Chiang Mai; 2021.

Zeeman JM, Benksy HP, Minshew LM. Pharmacy Student

Stress and Time Use in Pre-Clinical and Clinical

Students. *Am J Pharm Educ.* 2023;87(6):100073.