

บทความวิจัย

ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร

ตันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์^{1,*} Ph.D., จิณีภรณ์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์ ปร.ด.พรทิศา อินถา² ส.บ., พิกุลทอง เกียรติสมพร³ ส.บ., พิทวัส ชันดี³ ส.บ., พิมพ์นารา ดงสา³ ส.บ.,พิมพ์นารา เป็งมา³ ส.บ., มณฑกานต์ สายคำพา³ ส.บ.

Received: December 13, 2022

Revised: March 1, 2023

Accepted: April 24, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 420 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามตอบด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความเครียดเฉลี่ยภาพรวมอยู่ในระดับสูง (Mean = 42.35, S.D. = 14.17) ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดของนักศึกษา 5 ปัจจัย ประกอบด้วย ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน เพศ ผลการเรียนรู้ และระดับการศึกษา ซึ่งปัจจัยทั้งหมดนี้สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ร้อยละ 15.7 ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ควรมีการจัดกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างเรียนของอาจารย์ ผู้เรียน และเพื่อนร่วมห้อง รวมถึงจัดกิจกรรมการปลูกฝังความสามัคคี และการทำงานเป็นทีม การจัดกิจกรรมในการสอนให้นักศึกษาหญิงรู้จักคุณค่าตนเอง ร่วมกับการจัดการความเครียด

คำสำคัญ: ความเครียด นักศึกษาระดับปริญญาตรี ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

³ นิสิตหลักสูตรสาขาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต คณะสาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

* ผู้รับผิดชอบบทความ: sunsaneem@nu.ac.th

Factors predicting stress among undergraduate students in Naresuan University

Sunsanee Mekrungrongwong^{1,*} Ph.D., Titiporn Mekrungruangwong² Ph.D.
Pornthiva Intha³ B.P.H., Phikoonthong Keardsompron³ B.P.H., Phitawat Khanti³ B.P.H.,
Pimnara Dongsa³ B.P.H., Pimnara Pengma³ B.P.H., Montakarn Saikampa³ B.P.H.

ABSTRACT

This cross-sectional research aimed to determine the levels of stress and identify factors predicting stress among undergraduate students at Naresuan University. A total of 420 undergraduate students were selected by multistage random sampling. A self-administered questionnaire was used for data collection. The data were analyzed using descriptive statistics and stepwise multiple linear regression at a significance level of 0.05.

The result showed that the majority of the samples had a high overall average stress level. (Mean = 42.35, S.D. = 14.17). Five factors could predict stress among undergraduate students, including learning and teaching, annoyances in daily life, sex, academic achievement, and educational level. All these factors accounted for 15.7% of predicting stress in students. Therefore, relevant agencies in the areas should have activities during class to strengthen the relationship between teachers, students, and classmates. In addition, related institutions should organize activities to encourage students to cultivate unity and teamwork. Organized activities should focus on female students to create self-esteem together with stress management.

Keywords: Stress, Undergraduate students, Learning and teaching factor, Annoyances in daily life factor

¹ Assistant Professor, Faculty of Public Health, Naresuan University

² Assistant Professor, Faculty of Allied Health Sciences, Naresuan University

³ Student in Bachelor of Public Health Program, Faculty of Public Health, Naresuan University

* Corresponding author: sunsaneem@nu.ac.th

บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาสุขภาพที่มีความสำคัญมากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การให้ความสำคัญทางด้านวัตถุและเน้นการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดในสังคม ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวในการดำรงชีวิตและเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตที่เรียกว่า ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายได้ ปัญหาสุขภาพจิตสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย ทุกสถานภาพ ทุกอาชีพ รายงานสถานการณ์ภาระโรคทั่วโลก (Global Burden of Disease: GBD) ระหว่างปี ค.ศ.1990-2019 พบว่า โรคทางจิตเวชซึ่งรวมถึงความผิดปกติทางอารมณ์ ทำให้มีการสูญเสียดัชนีปีสุขภาวะที่ปรับด้วยความบกพร่องทางสุขภาพ (Disability-adjusted life years: DALYs) เพิ่มขึ้นจาก 80.8 ล้าน เป็น 125.3 ล้าน และสัดส่วนของ DALYs ทั่วโลกที่เกิดจากความผิดปกติทางจิตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 3.1 เป็น 4.9 เมื่อพิจารณาในปี ค.ศ. 2019 การสูญเสียปีสุขภาวะ (Years of healthy life lost due to disability: YLD) สูงถึง 125.3 ล้าน แสดงให้เห็นว่าความผิดปกติทางจิตยังคงอยู่ในสิบอันดับแรกของสาเหตุของภาระทั่วโลกมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1990-2019 (GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, 2022) สถานการณ์สุขภาพจิตในวัยรุ่นทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก (WHO) ประเมินการว่า ร้อยละ 10.0-20.0 ของเด็กและวัยรุ่นทั่วโลก เคยประสบกับภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดี และโรคทางจิตเวชกว่าครึ่ง เริ่มต้นตั้งแต่อายุ 14 ปี (Unicef, Institute for Population and Social Research, & Burnet Institute, 2022) จากข้อมูลผลประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2563 ถึง 30 กันยายน พ.ศ. 2564 เก็บข้อมูลจากเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 183,974 คน เป็นการประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ของกรมสุขภาพจิต พบว่า ร้อยละ 28.0 ของเด็กและวัยรุ่นมีภาวะเครียดสูง (Department of Mental Health, 2022A)

จากรายงานภาระโรคในระดับโลกประจำปี พ.ศ. 2562 (Global Burden of Disease Study 2019)

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญของเด็กและเยาวชน ประเมินการว่า ความผิดปกติทางจิตและการทำร้ายตัวเอง มีสัดส่วนร้อยละ 15.0 ของภาระโรคทั้งหมดของเด็กและวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี โดยการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุอันดับสามของการเสียชีวิตของวัยรุ่น นอกจากนี้ยังประเมินการว่า วัยรุ่นอายุ 10-19 ปี จำนวน 1 ใน 7 คน มีความผิดปกติทางจิต (รวมถึงการมีพัฒนาการผิดปกติ) (Unicef et al., 2022) จากข้อมูลผลประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย พบว่า ร้อยละ 32.0 มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ร้อยละ 22.0 เข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่อัตราการเสี่ยงการฆ่าตัวตาย (Department of Mental Health, 2022A) สำหรับศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 ได้รายงานถึงสถานการณ์การฆ่าตัวตาย พบว่า ในปี พ.ศ. 2563 มีอัตรา 19.75 ต่อประชากรแสนคน โดยเมื่อเทียบรายจังหวัดในปี พ.ศ. 2559 พบว่า จังหวัดพิษณุโลกมีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายสูงที่สุดที่อัตรา 76.79 ต่อประชากรแสนคน และมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในปี พ.ศ. 2563 ถึง 8.37 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งเกินเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ คือ ไม่เกิน 6.3 ต่อแสนประชากร (Mental Health Center 2, 2020) จะเห็นได้ว่า ปัญหาสุขภาพจิตส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพ การเรียนรู้ สภาพสังคม การมีส่วนร่วม และเป็นการจำกัดโอกาสของเด็กและวัยรุ่นในการพัฒนาตัวเองได้เต็มศักยภาพ และส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อการศึกษ การเชื่อมต่อทางสังคม ความเครียดในครอบครัว ความเหลื่อมล้ำ และการหยุดชะงักของบริการที่จำเป็น (Unicef et al., 2022)

จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2563 พบว่า ประชาชนไทยมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยอยู่ที่ 33.53 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้สำหรับสุขภาพจิตของคนทั่วไป (27.01-34.00 คะแนน) เมื่อพิจารณาตามช่วงอายุ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยสูงสุด คือ 33.76 คะแนน เมื่อเทียบกับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ (อายุ 25-59 ปี) มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย 33.43 คะแนน และกลุ่มวัยเยาวชน

(อายุ 15-24 ปี) มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย 33.21 คะแนน นักศึกษาจัดอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น เป็นกลุ่มคนที่มีลักษณะเฉพาะซึ่งกำลังผ่านช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิต เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพัฒนาการตามวัย ซึ่งนักศึกษาจะต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดมากมาย อาทิ การพบเพื่อนใหม่ที่มีภูมิหลังที่แตกต่างกัน ต้องมีการปรับตัวหลายด้าน ทั้งการปรับตัวในด้านการเรียนการสอนในหลักสูตร ด้านสิ่งแวดล้อม (Vatanasin, 2016) โดยในช่วงวัยดังกล่าวเมื่อประสบปัญหาในระยะนี้ เขามักหลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครู อาจารย์ แต่มักพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง การแก้ปัญหาด้วยตนเองนั้นอาจก่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีขึ้นและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ด้วยความสบายใจ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ (Vatanasin, 2016) นอกจากนี้ เมื่อการศึกษาดำเนินไปในระดับที่สูงขึ้น นักศึกษามีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น อาจเกิดปัญหาในด้านการไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ทางสังคม การมีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน การผิดหวังในความรัก และต้องเผชิญกับหลักสูตรการเรียนการสอนที่ยากขึ้น การมอบหมายงานที่ท้าทาย และการทำโครงการต่างๆ ก่อนจบการศึกษา ส่งผลให้เกิดความเครียดภาวะซึมเศร้า จากการศึกษาค้นคว้าความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัยของประเทศบราซิล พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.5 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 18.5 และความเครียดระดับสูง ร้อยละ 20.0 โดยความเครียดเกิดจากการสอบ ร้อยละ 75.0 เกิดจากการทำงานกับคนใหม่ และเกิดจากการทำงานกับคนหลากหลายกลุ่ม ร้อยละ 61.0 เกิดจากความสัมพันธ์ที่มีความขัดแย้ง ร้อยละ 59.5 เกิดจากปัญหาทางการเงินร่วมกับความผิดหวังจากการทำงาน ร้อยละ 55.5 นอกจากนี้ ความไม่เข้าใจในการเรียน การมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ไม่ดี และมีเกรดเฉลี่ยที่ต่ำ ล้วนเป็นสาเหตุของความเครียด (Islam, Moonajilin, & Islam, 2018) และจากการสำรวจ

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2562 พบว่า นิสิตมีภาวะสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 78.4 ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย ร้อยละ 17.6 ภาวะซึมเศร้าปานกลาง ร้อยละ 3.4 และภาวะซึมเศร้ารุนแรง ร้อยละ 0.6 (Student Affairs Division Naresuan University, 2019) ซึ่งนักศึกษาต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ หลายด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและสังคม

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ (Lin, Zhang, Yang, Hsu, Cheng, Chen et al., 2020; Seenophia & Duangsong, 2021) คณะ ระดับการศึกษา ผลการเรียน (Elias, Ping, & Abdullah, 2011; Seenophia & Duangsong, 2021; Lin et al., 2020) สุขภาพ (Thaweekoon, Nintachan, & Sangon, 2022; Phanhan, Panthai, & Srihaset, 2018) การเงิน (Seenophia & Duangsong, 2021; Thaweekoon et al., 2022; Nochit, Yotthongdi, Leksanga, & Manfak, 2020) การเรียนการสอนงานที่ได้รับมอบหมาย (Thaweekoon et al., 2022; Nochit et al., 2020; Khanthakhuarn & Rungnirundorn, 2016; Phanhan et al., 2018; Gress, Sánchez, Nolasco, & Estrada, 2021; Buajun, Chotchai, Phadungphol, Taearak, & Songsri, 2020) การรับรู้ (Lin et al., 2020) สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน (Thaithani, 2017) ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Seenophia & Duangsong, 2021; Buajun et al., 2020; Phanhan et al., 2018) สัมพันธภาพของคนรอบข้าง (Thaweekoon et al., 2022; Phanhan et al., 2018; Khanthakhuarn & Rungnirundorn, 2016; Srichan, Ruanjai, Khunthason, & Apidechkul, 2020) ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสถานการณ์ความเครียด และปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อภาวะความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อทราบข้อมูลและปัจจัยเชิงสาเหตุของความเครียด นำไปสู่การเสนอแนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักศึกษาได้ตระหนัก เข้าใจ และเสริมสร้างพฤติกรรมในการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey study) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในช่วงเดือนกรกฎาคม ถึงกันยายน พ.ศ. 2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2564 ภาคปกติ ประกอบด้วย 3 กลุ่มสาขาวิชา คือ กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (7 คณะ) กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (5 คณะ) และกลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (5 คณะ) จำนวน 22,455 คน (Education Service Division, Naresuan University, 2021)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2564 ภาคปกติ จำนวน 420 คน คำนวณขนาดตัวอย่างด้วยสูตรที่ใช้ในการประมาณค่าเฉลี่ย กรณีทราบประชากร (Ngamjarus & Chongsuvivatwong, 2016) กำหนดค่า N = ขนาดของประชากร คือ 22,455 σ = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 12.66 (Nochit et al., 2020) d = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ คือ 1.266 (ร้อยละ 10.0)

$$n = \frac{N\sigma^2 z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}{d^2(N-1) + \sigma^2 z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}$$

คำนวณได้ขนาดตัวอย่าง 378 คน ทั้งนี้เพื่อป้องกันการสูญหายของขนาดตัวอย่าง จึงเพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 10.0 เก็บขนาดตัวอย่างทั้งสิ้น 420 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เป็นผู้ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ทั้งเพศชายและหญิง เป็นผู้ที่ยินดีเข้าร่วมวิจัย เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ ย้ายออกจากคณะหรือมหาวิทยาลัยระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล และ

เป็นนิสิตที่มีปัญหาภาวะสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลางและระดับรุนแรง (คะแนน 13-27 คะแนน) โดยใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 9Q ของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2022B) ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) โดยขั้นตอนที่ 1 ทำการสุ่มคณะจากกลุ่มสาขาวิชา มากกลุ่มละ 2 คณะ จาก 3 กลุ่มสาขาวิชาโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ได้ทั้งหมด 6 คณะ โดยกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สุ่มได้ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะสหเวชศาสตร์ กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สุ่มได้คณะเกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และคณะวิทยาศาสตร์ และกลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สุ่มได้ คณะบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร และคณะศึกษาศาสตร์ ขั้นตอนที่ 2 ทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากจากรายชื่อของนักศึกษาแต่ละคณะ และชั้นปี โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรของนักศึกษาแต่ละคณะและชั้นปี จนได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 420 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน สถานภาพครอบครัว โรคประจำตัวระดับการศึกษา ผลการเรียนหรือเกรดเฉลี่ยสะสม (Grade Point Average: GPA) มีลักษณะเป็นแบบสอบถามเติมคำตอบและเลือกตอบ จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยการรับรู้ความเครียด ประกอบด้วย การรับรู้โอกาสเสี่ยงของความเครียด การรับรู้ความรุนแรงของความเครียด การรับรู้อุปสรรคของการจัดการความเครียด และการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด จำนวน 24 ข้อ ผู้วิจัยได้ประยุกต์จากแบบสอบถามของ Chaitiang (2016) และบางข้อคำถามสร้างขึ้นเองตามแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scale)

ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยคำถามเชิงบวกให้คะแนนจาก 5 ถึง 1 คะแนน ตามลำดับ ส่วนคำถามเชิงลบ ให้คะแนนจาก 1 ถึง 5 คะแนน ตามลำดับ และแบ่งคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ ออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1977) ได้แก่ มีการรับรู้ความเครียดในระดับสูง (3.68-5.00 คะแนน) มีการรับรู้ความเครียดในระดับปานกลาง (2.34-3.67 คะแนน) และมีการรับรู้ความเครียดในระดับต่ำ (1.00-2.33 คะแนน)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยด้านการเรียนการสอน ได้แก่ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน ทั้งในเรื่องของเนื้อหาการเรียนที่ยากและซับซ้อน เวลาในการเรียนนานและติดต่อกัน จำนวนหรือทักษะของผู้เรียนที่น้อย ความยากของงาน และปริมาณงานที่มาก กิจกรรมที่มาก สื่อการสอนที่ยากและเป็นภาษาอังกฤษ รวมไปถึงเทคนิคการสอนของอาจารย์ ผู้สอน และความสนใจของผู้เรียนที่น้อย จำนวน 15 ข้อ ผู้วิจัยได้ประยุกต์จากแบบสอบถามของ Khunsantiphong, Chantasean, Chuangtaisong, Chatchawal, Meethongsan, & Muipong (2020) และบางข้อคำถามสร้างขึ้นเองตามแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scale) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยคำถามเชิงบวกให้คะแนนจาก 5 ถึง 1 คะแนน ตามลำดับ ส่วนคำถามเชิงลบให้คะแนนจาก 1 ถึง 5 คะแนน ตามลำดับ และแบ่งคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1977) ได้แก่ ได้รับปัจจัยด้านการเรียนการสอนในระดับสูง (3.68-5.00 คะแนน) ได้รับปัจจัยด้านการเรียนการสอนในระดับปานกลาง (2.34-3.67 คะแนน) และได้รับปัจจัยด้านการเรียนการสอนในระดับต่ำ (1.00-2.33 คะแนน)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความกดดันเกี่ยวกับเวลา ความแปลกแยกเกี่ยวกับการศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความรัก ความรำคาญเกี่ยวกับเรื่องฉิบาตะ การปฏิบัติไม่เหมาะสมเกี่ยวกับ

สังคมทั่วไป ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน จำนวน 15 ข้อ ผู้วิจัยได้ประยุกต์จากแบบสอบถามของ Khunsantiphong et al. (2020) และบางข้อคำถามสร้างขึ้นเองตามแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scale) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยคำถามเชิงบวกให้คะแนนจาก 5 ถึง 1 คะแนน ตามลำดับ และแบ่งคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1977) ได้แก่ ได้รับปัจจัยด้านสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันในระดับสูง (3.68-5.00 คะแนน) ได้รับปัจจัยด้านสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันในระดับปานกลาง (2.34-3.67 คะแนน) และได้รับปัจจัยด้านสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันในระดับต่ำ (1.00-2.33 คะแนน)

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยได้ประยุกต์จากแบบสอบถามของ Chaitiang (2016) และบางข้อคำถามสร้างขึ้นเองตามแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวน 15 ข้อ (ช่วงคะแนนรวม 15-75 คะแนน) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scale) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยคำถามเชิงบวกให้คะแนนจาก 5 ถึง 1 คะแนน ตามลำดับ ส่วนคำถามเชิงลบให้คะแนนจาก 1 ถึง 5 คะแนน ตามลำดับ และแบ่งคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1977) ได้แก่ ได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมในระดับสูง (3.68-5.00 คะแนน) ได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมในระดับปานกลาง (2.34-3.67 คะแนน) และได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมในระดับต่ำ (1.00-2.33 คะแนน)

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามความเครียด ใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเองสวนปรุง ฉบับปรับปรุง (Department of Mental Health, Ministry of Public Health, 2016) เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น มีลักษณะเป็นแบบสอบถามให้เลือกคำตอบเพียงข้อเดียว จำนวน 20 ข้อ (ช่วงคะแนนรวม 0-100 คะแนน) โดยที่แบบวัด

มี 5 ระดับ ได้แก่ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก และรู้สึกเครียดมากที่สุด โดยคำถามให้คะแนนจาก 1 ถึง 5 คะแนนตามลำดับ ข้อไหนไม่ตอบให้ 0 คะแนน เกณฑ์การแปลผลคะแนนความเครียดเฉลี่ยภาพรวม คือ มีความเครียดระดับรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป) มีความเครียดระดับสูง (42-61 คะแนน) มีความเครียดระดับปานกลาง (24-41 คะแนน) และมีความเครียดระดับน้อย (0-23 คะแนน) สำหรับความเครียดเฉลี่ยรายข้อ คือ มีความเครียดระดับรุนแรง (3.06-5.00 คะแนน) มีความเครียดระดับสูง (2.06-3.05 คะแนน) มีความเครียดระดับปานกลาง (1.16-2.05 คะแนน) และมีความเครียดระดับน้อย (0-1.15 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

คณะวิจัยทำการออกแบบเครื่องมือและนำเครื่องมือไปหาความตรงเชิงเนื้อหาโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective congruence: IOC) ได้ค่าระหว่าง 0.67-1.00 จากนั้นจึงนำเครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะให้มีความถูกต้องชัดเจนและความเหมาะสม จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดสอบกับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าการรับรู้ความเครียด ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียด เท่ากับ 0.85 0.70 0.92 0.77 และ 0.91 ตามลำดับ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยอธิบายชี้แจงให้อาสาสมัครทราบถึงวัตถุประสงค์ ขอบเขต และรายละเอียดการศึกษาวិจัยแล้วให้นักศึกษาทำแบบสอบถามด้วยตนเอง ซึ่งการวิจัยนี้ได้รับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (IRB No. P3-0014/2565 ลงวันที่ 06 เมษายน พ.ศ. 2565)

การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับข้อมูลทั่วไปใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์ตัวแปรทำนายปัจจัยส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยนเรศวร ใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) โดยตัวแปรที่วัดในมาตราแบบบัญญัติ (Nominal scale) มีการจัดกระทำด้วยวิธีการ Dummy code ได้แก่ เพศ (ชาย = 0 หญิง = 1) สถานภาพครอบครัว (บิดามารดาอยู่ด้วยกัน = 0 บิดามารดาแยกกันอยู่/หย่าร้างกัน/ถึงแก่กรรม = 1) การมีโรคประจำตัว (ไม่มี = 0 มี = 1), ระดับการศึกษา (ชั้นปีที่ 1 และ 2 = 0 ชั้นปีที่ 3 และ 4 = 1) สำหรับมาตราที่เป็นอันตรภาคขึ้นไป (Interval scale) สามารถเข้าสมการได้ รวมทั้งก่อนทำการวิเคราะห์การถดถอยมีการตรวจสอบเงื่อนไขการใช้สถิติ ได้แก่ การกระจายของข้อมูลเป็น Normality ความสัมพันธ์เชิงเส้น (Linearity) ความสัมพันธ์เชิงพหุ (Multi-collinearity) หรือค่าความคลาดเคลื่อนอิสระ (Independence of error) เป็นต้น ทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS v.17 (ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.0 ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี ร้อยละ 30.7 มีอายุเฉลี่ย 19.94 ปี (S.D. = 1.25) อายุต่ำสุด 18 ปี และอายุสูงสุด 23 ปี ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนอยู่ในช่วง 1,000-5,000 บาท ร้อยละ 50.2 และค่าใช้จ่ายต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 47.6 มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน 5,853.57 บาท (S.D. = 2,185.93) โดยมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนต่ำสุด คือ 1,000 บาท และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนสูงสุด คือ 18,000 บาท ส่วนใหญ่มีสถานภาพครอบครัว

บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 77.6 บิดามารดาแยกกันอยู่/หย่าร้าง ร้อยละ 16.9 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 90.7 อยู่ในระดับการศึกษาปีที่ 1 และ 2 ร้อยละ 54.1 มีผลการเรียนในระดับ 3.01-4.00 ร้อยละ 61.4 ในระดับ 2.01-3.00 ร้อยละ 37.4 โดยมีผลการเรียนเฉลี่ย 3.12 (S.D. = 0.41) ผลการเรียนเฉลี่ยต่ำสุด คือ 1.75 และผลการเรียนเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.95

2. ปัจจัยการรับรู้ความเครียด ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม

เมื่อพิจารณาระดับปัจจัยการรับรู้ความเครียดในภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.49, S.D. = 0.34) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การรับรู้ประโยชน์ของการ

จัดการความเครียดมีค่าเฉลี่ย 4.00 (S.D. = 0.71) รองลงมาคือ การรับรู้ความรุนแรงของความเครียดมีค่าเฉลี่ย 3.97 (S.D. = 0.72) และการรับรู้โอกาสเสี่ยงของความเครียด มีค่าเฉลี่ย 3.91 (S.D. = 0.79) ตามลำดับ ซึ่งทั้ง 3 ด้าน มีปัจจัยการรับรู้ในระดับสูงในส่วนการรับรู้อุปสรรคของการจัดการความเครียดพบว่าอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 2.08 (S.D. = 0.80) สำหรับปัจจัยด้านการเรียนการสอนในภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.24, S.D. = 0.56) ปัจจัยสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันในภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.48, S.D. = 1.05) และปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคมในภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ (Mean = 2.23, S.D. = 0.45) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยการรับรู้ความเครียด ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม (n = 420)

ปัจจัย	Mean	S.D.	ระดับ
ปัจจัยการรับรู้ความเครียด	3.49	0.34	ปานกลาง
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของความเครียด	3.91	0.79	สูง
การรับรู้ความรุนแรงของความเครียด	3.97	0.72	สูง
การรับรู้อุปสรรคของการจัดการความเครียด	2.08	0.80	ต่ำ
การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียด	4.00	0.71	สูง
ปัจจัยด้านการเรียนการสอน	3.24	0.56	ปานกลาง
ปัจจัยสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน	2.48	1.05	ปานกลาง
ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม	2.23	0.45	ต่ำ

3. ระดับความเครียดของนักศึกษาใหม่มหาวิทยาลัย

นักศึกษาจำนวน 420 คน ในภาพรวม พบว่ามีความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 8.6 มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 37.6 มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 50.0 และมีความเครียดระดับน้อย ร้อยละ 3.8 โดยมีความเครียดเฉลี่ยภาพรวมอยู่ในระดับสูง (Mean = 42.35, S.D. = 14.17) เมื่อพิจารณาความเครียดเฉลี่ยรายข้อ พบว่า ข้อที่มีคะแนนความเครียดสูงสุด คือ กลัวทำงานผิดพลาด (Mean = 2.74, S.D. = 0.97) รองลงมา คือ

ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ (Mean = 2.59, S.D. = 0.99) ปวดหลัง (Mean = 2.42, S.D. = 1.10) เงินไม่พอค่าใช้จ่าย (Mean = 2.30, S.D. = 1.14) และรู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ (Mean = 2.24, S.D. = 1.04) กล้ามเนื้อตึงหรือ ปวด (Mean = 2.18, S.D. = 0.99) ส่วนข้อที่มีคะแนนความเครียดน้อยที่สุด ได้แก่ เป็นหวัดบ่อยๆ (Mean = 1.66, S.D. = 0.98) รองลงมา คือ รู้สึกเศร้า (Mean = 1.94, S.D. = 1.00) รู้สึกคับข้องใจ (Mean = 1.95, S.D. = 0.98) ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนความเครียดรายข้อของนักศึกษา (n = 420)

ความเครียด	Mean	S.D.	ระดับ
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.74	0.97	สูง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.59	0.99	สูง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.15	1.08	สูง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	1.95	0.98	ปานกลาง
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ	2.24	1.04	สูง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.30	1.14	สูง
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.18	0.99	สูง
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.17	1.05	สูง
9. ปวดหลัง	2.42	1.10	สูง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.06	1.03	สูง
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.05	1.03	ปานกลาง
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.08	1.02	สูง
13. รู้สึกคับข้องใจ	1.95	0.98	ปานกลาง
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	1.97	1.02	ปานกลาง
15. รู้สึกเศร้า	1.94	1.00	ปานกลาง
16. ความจำไม่ดี	2.18	1.01	สูง
17. รู้สึกสับสน	1.90	0.99	ปานกลาง
18. ตั้งสมาธิลำบาก	1.91	0.99	ปานกลาง
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.89	0.98	ปานกลาง
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.66	0.98	ปานกลาง

4. ปัจจัยทำนายความเครียด

วิเคราะห์ปัจจัยทำนายความเครียด โดยก่อนการวิเคราะห์ได้คัดเลือกตัวแปรที่พบความสัมพันธ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสองตัวแปร (Bivariate data analysis) เข้าสู่สมการถดถอย และตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบ Regression พบว่า มีตัวแปรอิสระที่นำมาเข้าสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) จำนวน 10 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน สถานภาพครอบครัว โรคประจำตัวระดับการศึกษา ผลการเรียนรู้ ปัจจัยการรับรู้ความเครียด ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านเพศ ($\beta = 0.202$) ผลการเรียนรู้ ($\beta = 0.170$) การเรียนการสอน ($\beta = 0.297$) สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน

($\beta = 0.238$) และระดับการศึกษา ($\beta = 0.102$) ร่วมกัน อธิบายความแปรปรวนของความเครียดในนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ร้อยละ 15.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า ปัจจัยทำนายความเครียดได้ดีที่สุด คือ ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ดังตาราง 3 จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น สามารถสร้างสมการถดถอยเพื่อทำนายความเครียดของนักศึกษาในรูปของสมการคะแนนดิบ ได้ดังนี้

ความเครียดของนักศึกษา = $-13.686 + 5.972$ (เพศ) + 5.869 (ผลการเรียน) + 0.506 (ด้านการเรียนการสอน) + 0.213 (สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน) + 2.893 (ระดับการศึกษา)

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อสร้างสมการทำนายความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของภาคเหนือ (n = 420)

ปัจจัยทำนาย	b	SE (b)	Beta	t	p-value
เพศ	5.972	1.394	0.202	4.284	< 0.001
ผลการเรียน	5.869	1.669	0.170	3.517	< 0.001
ปัจจัยด้านการเรียนการสอน	0.506	0.104	0.297	4.867	< 0.001
ปัจจัยสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน	0.213	0.057	0.238	3.737	< 0.001
ระดับการศึกษา	2.893	1.307	0.102	2.213	0.027

Constant = 5.497, R = 0.396, R Square = 0.157, Adjust R Square = 0.147

สรุปและอภิปรายผล

ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความเครียดเฉลี่ยภาพรวมอยู่ในระดับสูง (Mean = 42.35, S.D. = 14.17) โดยพบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงและสูง ถึงร้อยละ 46.2 และมีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 50.0 อาจเนื่องมาจาก ในช่วงเวลาดังกล่าวยังอยู่ในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (พ.ศ. 2562-2565) ทำให้มีการปรับการเรียนการสอนเป็นแบบไฮบริด คือ การผสมผสานระหว่างการเรียนแบบชั้นเรียนบรรยายกับการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อการสอนในรูปแบบต่างๆ ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ร่วมกับความกังวลในด้านต่างๆ เช่น การทำงาน เศรษฐกิจ ครอบครัวย และสังคม สอดคล้องกับผลการศึกษาเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ามีความเครียดสูงในด้านของกลัวทำงานผิดพลาด ไปไม่ถึงเป้าหมาย ที่วางไว้ รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับครอบครัว มีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน เงินไม่พอใช้จ่าย สอดคล้องกับการศึกษาของ Srirach et al. (2020) ที่ศึกษาในนักศึกษาของมหาวิทยาลัยภาคเหนือ 3 จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย และพะเยา พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 44.3 และระดับรุนแรง ร้อยละ 16.6 สอดคล้องกับการศึกษาของ Pothimas, Meepring, & Youjaiyen (2021) ศึกษาในนักศึกษาพยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ พบมีความเครียดอยู่ในระดับสูงและระดับรุนแรง (ร้อยละ 45.6 และ 36.1 ตามลำดับ) จะเห็นว่าความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นมักถึงเครียด

จากปัญหาการปรับตัวในโรงเรียน ในขณะที่วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายหรือนักศึกษา มักถึงเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่า รวมทั้งแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984) ที่กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดันเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านเพศ ผลการเรียน ด้านการเรียนการสอน สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน และระดับการศึกษา ร่วมกันอภิปรายความแปรปรวนของความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ได้ร้อยละ 15.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีการอภิปรายผล ดังนี้

ปัจจัยเพศ พบว่า เพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย ($\beta = 0.202$) เนื่องจากเพศหญิง จะมีความวิตกกังวลต่อสิ่งรอบข้าง สังคมตั้งความหวัง ปัญหาครอบครัวรุมเร้าต้องแบกรับความรับผิดชอบ มีแรงกดดันที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้เพศหญิงเกิดความรู้สึกกดดัน การเก็บกด โดยส่วนใหญ่จะไม่แสดงอารมณ์และพฤติกรรมออกมา จนก่อให้เกิดเป็นความเครียดสะสม ซึ่งแตกต่างจากในเพศชายที่เมื่อมีความเครียดจะแสดงอารมณ์ และพฤติกรรมออกมาอย่างชัดเจน (Broidy & Agnew, 1997; Sangsutthi, 2013) สอดคล้องกับการศึกษาของ Seenophia & Duangsong (2021) ที่ศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความเครียด

และเพศหญิงมีความเครียดเป็น 3.50 เท่าของเพศชาย (OR adj = 3.50, p-value < 0.05)

ปัจจัยผลการเรียน พบว่า ผลการเรียนยิ่งดี ส่งผลให้เกิดความเครียดมาก ($\beta = 0.170$) จากผลการศึกษาพบว่า มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.12 (S.D. = 0.41) จะเห็นได้ว่ามีผลการเรียนค่อนข้างสูง อาจทำให้มีความคาดหวังกับตนเอง และกดดันตนเองเพื่อให้สามารถทำเกรดเฉลี่ยให้ได้ดี จะเห็นได้จากเมื่อพิจารณาจากคะแนนความเครียดรายข้อ พบว่า มีคะแนนความเครียดสูง ในเรื่องของกลัวทำงานผิดพลาด ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ อีกทั้งผลการเรียนมีผลต่อการนำไปเป็นเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกเข้ารับการทำงานในอนาคตของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Nochit et al. (2020) ที่กล่าวว่า การคำนึงถึงแต่ตัวเอง มีความคาดหวังสูง แต่เมื่อทำไม่ได้ตามความหวังจะมีความรู้สึกละอาย ไม่สบายใจและกังวลเมื่อเข้าสังคม มักจะก่อให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ Elias et al. (2011) ศึกษาความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในนักศึกษาประเทศมาเลเซียพบว่า สาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่มาจากผลการเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Lin et al. (2020) ที่ศึกษาในนักศึกษาทันตแพทย์ในเมืองปูเจียนประเทศจีน พบว่า ผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ

ปัจจัยด้านการเรียนการสอน พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนการสอนสูง ส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดสูง ($\beta = 0.297$) เป็นไปได้ว่าหากนิสิตไม่เข้าใจในเนื้อหา ของบทเรียนก็จะทำให้นิสิตเกิดความอึดอัดไม่สบายใจ และเกิดความเครียดได้ง่าย หรือกระบวนการเรียนการสอนไม่ค่อยสัมพันธ์กับนักศึกษา ทำให้การเรียนการสอนไม่มีประสิทธิภาพ อาจส่งผลต่อการเรียนวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องตามมาด้วย รวมทั้งในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย ต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กัน ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ จะเห็นได้ว่าผลการศึกษา พบว่านักศึกษามีคะแนนด้านการเรียนการสอนอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.24, S.D. = 0.56) โดยเมื่อพิจารณาการเรียนการสอนเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ทำให้นักศึกษาเครียด คือ ความรู้สึกเบื่อหน่าย

การเรียน มีแรงจูงใจในการเรียนน้อย (Mean = 3.87, S.D. = 1.00) อาจารย์สอนเร็วเกินไป (Mean = 3.86, S.D. = 1.02) เนื้อหาที่เรียนยากและซับซ้อน (Mean = 3.80, S.D. = 1.00) สื่อการสอนเป็นภาษาอังกฤษ อ่านไม่เข้าใจ (Mean = 3.76, S.D. = 1.04) และงานที่ได้รับมอบหมายมีความยากและมากเกินไป (Mean = 3.71, S.D. = 0.99) สอดคล้องกับการศึกษาของ Khanthakhuarn & Rungnirundorn (2016) ที่ศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า การที่ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนอย่างชัดเจนมีความสัมพันธ์กับความเครียด (OR = 2.00, p-value = 0.003) สอดคล้องกับการศึกษาของ Buajun et al. (2020) ศึกษาในนักศึกษาสาธารณสุขพบว่า งานที่ได้รับมอบหมายที่มากเกินไป มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Phanhan et al. (2018) ที่ศึกษาในนักศึกษาแพทย์ พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด ได้แก่ การเรียนไม่เข้าใจ เรียนไม่ทันเพื่อน มีความท้อแท้ รู้สึกหมดกำลังใจในการเรียน และวิตกกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน ไม่ได้รับเอกสารการสอน/ตำรา/คู่มือ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน ห้องเรียน/ห้องปฏิบัติการไม่มีความพร้อมและไม่เพียงพอต่อการเรียน ขาดการเตรียมความพร้อมก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน เป็นต้น

ปัจจัยสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน พบว่า ปัจจัยสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันสูง ส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดสูง ($\beta = 0.238$) เป็นไปได้ว่าความเครียดดังกล่าวเป็นความเครียดในเรื่องต่างๆ ไป หรือเป็นความรำคาญในเรื่องจิปาตะ ซึ่งบางครั้งไม่สามารถจัดการได้ด้วยตนเองได้ ทำให้เกิดความกังวล ความไม่สบายใจจึงเกิดความเครียดขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Slavin (1995) ที่ระบุว่า ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งรวมไปถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าบรรยากาศ ในสังคม เช่น ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมชั้น (Mean = 2.85, S.D. = 1.42) โรคประจำตัวที่เป็นอยู่ (Mean = 2.83, S.D. = 1.52) ถูกเอาเปรียบจากผู้อื่น (Mean = 2.76, S.D. = 1.41) ที่อยู่อาศัยแออัด

(Mean = 2.65, S.D. = 1.36) ขาดความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต (Mean = 2.64, S.D. = 1.47) ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพและสังคมสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Islam et al. (2018) ที่ศึกษาในนักศึกษาของประเทศบังกลาเทศ พบว่า สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งจากเพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมชั้น มีถึงร้อยละ 79.0 ความขัดแย้งจากการทำงานกลุ่ม ร้อยละ 61.0 ที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม ร้อยละ 17.5 จะพบว่า ปัจจัยสิ่งรบกวน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลในการเผชิญปัญหา สอดคล้องกับรูปแบบความเครียดของ Goodell, Wolf, & Rogers (1986) ที่กล่าวว่าประสบการณ์การสัมผัสความเครียดต่างๆ ที่ผ่านมา จะถูกมองว่าเป็นสาเหตุของความเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความคุ้นเคยกับเหตุการณ์นั้นมากเพียงใด

ปัจจัยระดับการศึกษา โดยพบว่า ระดับการศึกษาสูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความเครียดมากขึ้น ($\beta = 0.102$) เนื่องมาจากการเรียนชั้นที่สูงขึ้น ต้องมีการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อเตรียมตัวในการฝึกงาน ซึ่งในแต่ละขณะมีการเก็บหน่วยกิตจำนวนมาก โดยระยะเวลาในการเรียน คือ ช่วงวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และในแต่ละวันมีการเรียนที่ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ตั้งแต่ช่วงเช้าถึงช่วงเย็น (Naresuan University, 2022) ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าจากการเรียนเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย เมื่อเรียนครั้งถัดไปส่งผลทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตทั้งสิ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Elias et al. (2011) ที่พบว่า มีนักศึกษาของประเทศมาเลเซีย มีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยในชั้นปีที่สูงจะมีความเครียดมากกว่าชั้นปีแรก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษา พบว่า เพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดกิจกรรมในการสอนให้เพศหญิงรู้จักอำนาจของ

ตัวเอง การรู้จักคุณค่าตนเอง มีความกล้าในการใช้เหตุผลต่อรองอำนาจ คือ การเรียนรู้และมองปัญหาไปที่สาเหตุ รวมทั้งจัดกิจกรรมในการจัดการความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมสันทนาการ

2. จากผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ส่งผลต่อความเครียด โดยพบว่านักศึกษาประสบปัญหาเกี่ยวกับเรียนการสอน ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการประสานและอำนวยความสะดวกให้ผู้สอนและนักศึกษา มีการจัดกิจกรรมระหว่างเรียน เพื่อให้นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์ เพื่อนร่วมห้อง และเพื่อให้นักศึกษามีเวลาในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ เนื้อหาสาระที่เรียนและเชื่อมโยงไปยังเนื้อหาสาระอื่นๆ นิสิตจะได้มีความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น จัดให้มีวิธีการเรียนการสอนที่หลากหลาย เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาอยากเรียนรู้ สร้างแรงจูงใจในการเรียน

3. จากการศึกษาปัจจัยด้านสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน อาทิ ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมชั้น ถูกเอาเปรียบจากผู้อื่น ขาดความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักศึกษา ควรจัดกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ การปลูกฝังความสามัคคี และการทำงานเป็นทีม เพื่อให้นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในสังคม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา เพื่อทราบถึงข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านความเครียดและการปรับตัวในชั้นเรียนที่สูงขึ้น

2. ควรนำผลการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรม เพื่อการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ หากประสบความสำเร็จสามารถนำโปรแกรมหรือกิจกรรมไปใช้กับนักศึกษาในสถาบันอื่นๆ หรือวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Best, J. (1977). *Research in education*. (3rd ed.). Englewood cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Broidy, L., & Agnew, R. (1997). Gender and crime: A general strain theory perspective. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 34(3), 275-306.
- Buajun, A., Chotchai, T., Phadungphol, S., Taearak, K., & Songsri, C. (2020). Stress and coping strategies among public health students. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus*, 7(2), 193-203. (in Thai)
- Chaitiang, N. (2016). *Factors related to stress management for students*, Kirk University. Thesis of Master of Public Health, Kirk University, Bangkok. (in Thai)
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2016). *Suanprung stress test 20*. Nonthaburi: Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (in Thai)
- Department of Mental Health. (2022A, March 15). *Moodswings among adolescent (Chapter 1)*. Retrieved November 1, 2022, from <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2503>(in Thai)
- Department of Mental Health. (2022B). *Depression assessment scale 9 questions (9Q)*. Retrieved November 1, 2022, from [https://dmh.go.th/test/download/files/2Q%209Q%208Q%20\(1\).pdf](https://dmh.go.th/test/download/files/2Q%209Q%208Q%20(1).pdf) (in Thai)
- Education Service Division, Naresuan University. (2021). *Number of students*. Phitsanulok: Education Service Division. (in Thai)
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.
- GBD 2019 Mental Disorders Collaborators. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Psychiatry*, 9, 137-150.
- Goodell, H., Wolf, S. R., & Rogers, F. B. (1986). Historical perspectives, Chapter 2. In S. Wolf & A. J. Fine Stone (Eds.), *Occupational stress, health and performance at work*. Littlelan, Massachusetts: PSG Inc.
- Gress, N. U. P, Sánchez, A. M, Nolasco, B. L, & Estrada, A. C. (2021). Influential factors on the stress level among students of bachelor's degree in nursing. *International Journal of Nursing Education*, 13(3), 146-452.
- Islam, T., Moonajilin, M. S., & Islam, R. (2018). A study on stress among university students, Bangladesh. *International Journal of Academic Health and Medical Research (IAHMR)*, 2(10), 10-17.
- Khanthakhuarn, N., & Rungnirundorn, T. (2016). Stress and related factors of the first-year undergraduate students of Chulalongkorn University. *Chulalongkorn Medical Journal*, 60(4), 455-465. (in Thai)
- Khunsantiphong, N., Chantasean, S., Chuangtaisong, A., Chatchawal, N., Meethongsan, C., & Muipong, S. (2020). Factors associated with stress among Thai traditional medicine students in Eastern Thailand. *Thai Journal of Public Health and Health Sciences*, 3(3), 52-63. (in Thai)
- Lazarus R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer

- Lin, X. J., Zhang, C. Y., Yang, S., Hsu, M. L., Cheng, H., Chen, J., & Yu, H. (2020). Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: A cross-sectional online questionnaire survey. *BMC Medical Education*, 20(1), 181.
- Mental Health Center 2. (2020). *Annual report 2020*. Retrieved November 1, 2022, from <https://www.mhc2.go.th/newweb/files/docs/Service%E0%B8%86tatistics64.pdf>. (in Thai)
- Naresuan University. (2022). *Courses open for academic year 2017*. Retrieved September 1, 2022, from https://www.nu.ac.th/?page_id=2291
- Ngamjarus, C., & Chongsuvivatwong, V. (2016). n4Studies: Sample size calculation for an epidemiological study on a smart device. *Siriraj Medical Journal*, 68(3), 160-170.
- Nochit, W., Yotthongdi, N., Leksanga, W., & Manfak, P. (2020). Factors predicting stress and stress management of bachelor program of nursing students. *Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University*, 10(1), 118-128. (in Thai)
- Phanhan, S., Panthai, B., & Srihaset, K. (2018). Factors affecting learning stress of 4th-6th year medical students, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital Mahidol University. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 11(3), 2579-2593. (in Thai)
- Pothimas, N., Meepring, S., & Youjaiyen, M. (2021). The relationship among stress related to online learning, resilience, and coping of nursing students during COVID-19 pandemic. *Journal of Health and Nursing Research*, 37(3), 142-154. (in Thai)
- Sangsutthi, P. (2013). Gender differences among property crime offenders: A study of general strain, self-control and social bond theory. *Academic Services Journal*, 24(3), 59-81. (in Thai)
- Seenophia, S., & Duangsong, R. (2021). Factors associated with stress and depression among first-year undergraduate students of KhonKaen University. *KKU Journal for Public Health Research*, 14(3), 10-23. (in Thai)
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research and practice*. (2nd ed.). Massachusetts: Needham Hieghts.
- Srichan, P., Ruanjai, T., Khunthason, S., & Apidechkul, T. (2020). Factors associated with hightosevere stress among university students in Northern Thailand. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 103(6), 594-603. (in Thai)
- Student Affairs Division Naresuan University. (2019). *Depression screening survey in 2019 among Naresuan University students*. Phitsanulok: Student Affairs Division. (in Thai)
- Thaithani, P. (2017). Stressful experiences related to executive function deficits of undergraduate students. *Academic Journal of Education*, 18(2), 75-96. (in Thai)
- Thaweekoon, T., Nintachan, P., & Sangon, S. (2022). Factors predicting stress in graduate nursing students. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 22(3), 1-11. (in Thai)
- Unicef, Institute for Population and Social Research, & Burnet Institute. (2022). *Report of strengthening the system and psychological and psychosocial support services for children and adolescents in East Asia Pacific*. Bangkok: Unicef Thailand.

Vatanasin, D. (2016). Prevention of adolescent depression: From evidence to practice. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 24(1), 1-12. (in Thai)