

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความเครียด และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

จิตนรินทร์ วงละคร, เฉลิมศรี สิงห์ทอง, วัชรวิศา ไชยมี, สายฝน ไชยกัญญาและสายรุ้ง กล้วยทอง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 รวมทั้งสิ้นจำนวน 322 คน และสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้จำนวนตัวอย่าง 161 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ

ผลการศึกษา พบว่า ระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 0.83$) โดยเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาค่าเฉลี่ยน้อยใน 3 อันดับแรกได้แก่ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.13$) นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.10$) และรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.02$) ตามลำดับ

ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.10$) โดยเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาค่าเฉลี่ยน้อย คือ ปัจจัยที่เกิดจากการเรียนเป็นปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.73$) ส่วนปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ปัจจัยที่เกิดจากครูและวิทยาลัย ($\bar{X} = 2.32$) ปัจจัยที่เกิดจากสังคม ($\bar{X} = 2.25$) ปัจจัยที่เกิดจากด้านการเงิน ($\bar{X} = 2.16$) ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 2.14$) ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง ($\bar{X} = 2.06$) ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ($\bar{X} = 1.81$) ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว ($\bar{X} = 1.80$) และปัจจัยที่เกิดจากเพื่อน ($\bar{X} = 1.60$) ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความเครียด, ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Original Article

Stress and Stress Factors of Undergraduate Students of The Faculty of Nursing and The Faculty of Public Health of The Chalmkarnchana College, Sisaket Province

Jitnirun Wonglakorn, Chalermssi Singtong, Warisara Chaimee, Saifon Haikanya and Sairoong Kluaythong

Abstract

This research objectives were to study Stress and stress factors affecting undergraduates Faculty of Nursing and the Faculty of Public Health Chalmkarnchana College, Sisaket Province. Population and sample used in the study were undergraduate students Faculty of Nursing And the Faculty of Public Health Chalmkarnchana College, Sisaket Province, the second semester of the academic year 2552 total of 322 peoples and a stratified random sampling were the 161 peoples. A tools used to collect data was a questionnaire and a tool used to analyze data using averages and percentages.

The study found that levels of behavioral or emotional of the sample. Overall in the low level ($\bar{x} = 0.83$), ordered from high average to low average in the 3 level were frustrated annoying in a low level ($\bar{x} = 1.13$), insomnia because nervousness in the low level ($\bar{x} = 1.10$), and feel that they can not concentrate in the low level ($\bar{x} = 1.02$), respectively.

Factors that affect the stress of the sample. Overall in the low level ($\bar{x} = 2.10$), ordered from high average to low average were the factor of education is the factor to cause the tension in the medium level ($\bar{x} = 2.73$), factors to cause the tension in the low level were factors of teachers and college ($\bar{x} = 2.32$) factors of the society ($\bar{x} = 2.25$) factors of finance ($\bar{x} = 2.16$) factors of the community and the environment ($\bar{x} = 2.14$) factors of their own ($\bar{x} = 2.06$) factors of the events or the change that happen ($\bar{x} = 1.81$) factors of the family ($\bar{x} = 1.80$) and factors of friends ($\bar{x} = 1.60$), respectively.

Keyword: *stress, stress factors, undergraduates*

บทนำ

องค์การอนามัยโลก(WHO) ประมาณว่า ประชากรโลกประมาณ 1,500 ล้านคนมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต และ 3 ใน 4 ของประชากรที่มีปัญหานี้ในประเทศกำลังพัฒนา ปัญหาใหญ่ๆทางจิตที่เกิดขึ้น ได้แก่ ภาวะแปรปรวนทางอารมณ์ ที่สำคัญคือ ภาวะซึมเศร้ามีประมาณ 340 ล้านคน ภาวะวิตกกังวลประมาณ 400 ล้านคน โรคจิตเภท ประมาณ 45 ล้านคน โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุประมาณ 22 ล้านคน และคาดว่าจะอีก 25 ปี จะมีผู้ป่วยโรคนี้เพิ่มขึ้นเป็น 80 ล้านคน สำหรับประเทศไทยปัญหาทางจิตสูงขึ้นตามความเจริญของประเทศ และสภาพเมืองที่เปลี่ยนไป เกิดในสังคมเมืองมากกว่าสังคมชนบท โดยในอีก 5 ปีข้างหน้าจะมีประชากรเขตเมืองเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 32 เป็นร้อยละ 35 ประชากรเขตชนบทจะลดลงจากร้อยละ 68 เป็นร้อยละ 65 อันจะส่งผลต่อการปรับตัววิถีการดำเนินชีวิตของประชากรอย่างมาก จากการสำรวจภาวะทางจิต พบว่า ประชากรไทย กว่าร้อยละ 30 หรือประมาณ 18 ล้านคนมีปัญหาทางจิต และผู้ที่มีอาการรุนแรงเป็นโรคจิตประมาณ 600,000 คน เป็นโรคประสาทประมาณ 7,200,000 คน (กรมสุขภาพจิต, 2539) จากการศึกษาวรรณกรรมพบว่า สาเหตุที่มีส่วนทำให้นักศึกษาเกิดภาวะเครียด ได้แก่ ระบบการเรียนการสอน ปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน (วิภาวรรณ ชุ่มเพ็ญสุพันธ์ และคณะ, 2545) ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนวิชาต่างๆ ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในหอพัก (อุไร วิรุฬหวิริยางกูร, 2544) ก็มีความสัมพันธ์กับภาวะเครียดของนักศึกษาทั้งสิ้น นอกจากนี้ ยังพบว่าการมีโรคประจำตัว การต้องรับประทานยาเป็นประจำ (ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์ และคณะ, 2539) ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านการศึกษาในปัจจุบัน ด้านการปรับตัว และปัญหาเรื่องที่พักอาศัย (วิโรจน์ ทองสุพรรณ และคณะ, 2543) ก็เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อภาวะเครียดของนักศึกษาด้วยการเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่กระบวนการคิดต้องมีการพัฒนา สามารถคิดได้ในเชิงนามธรรม และคิดได้ลึกซึ้ง นักศึกษาต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมต่อช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่าน ซึ่งมีผลต่อภาวะเครียดของบุคคล อีกทั้งการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการ ตั้งแต่การรับน้องใหม่ ปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอน การเปลี่ยนแปลงที่อยู่

อาศัย การเข้าสังคมใหม่ ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นการทำงาน และสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต (สุรีย์ ธรรมิกบวร และสุจิตรา เหลืองอมรเลิศ, 2546) นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมอื่นๆที่ล้อมรอบตัวนักศึกษามิว่าจะเป็นสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลระดับต่างๆ ความคาดหวังในตนเอง และครอบครัว ฯลฯ สิ่งต่างๆเหล่านี้ก็เป็นตัวเสริมให้เกิดภาวะเครียดได้ (ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์ และคณะ, 2539)

วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ เป็นสถาบันการศึกษาเอกชนที่เปิดสอนระดับอุดมศึกษา ซึ่งถือเป็นสถาบันการศึกษาอีกแห่งหนึ่งมีเยาวชนวัยเรียนเดินทางมาศึกษาเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ ซึ่งส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่คนเดียวในหอพักใกล้สถานศึกษา และในขณะเดียวกันการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์จากสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวในสังคมมากมาย เช่น เกิดความเครียดจากการเรียน ความเครียด จากการคบเพื่อน หรือความเครียดจากคนรัก ทำให้เกิดปฏิกิริยาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น เกิดความสับสน ความไม่พึงพอใจ และความคับข้องใจ ซึ่งความรู้สึกต่างๆเหล่านี้เมื่อถูกสะสมไว้นานๆโดยไม่ได้รับการแก้ไขก็จะแสดงออกมาในรูปลักษณะของความเครียด ดังนั้นผู้ศึกษาค้นคว้าจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งถือเป็นสถาบันการศึกษาอีกแห่งหนึ่งที่ล้วนแล้วแต่มีเยาวชน วัยเรียนเดินทางมาศึกษาเป็นจำนวนมาก โดยการศึกษาความเครียด และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษามีปัจจัยพื้นฐานบางประการ ได้แก่ ปัจจัยที่เกิดจากการเรียน ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง ปัจจัยที่เกิดจากด้านการเงิน ปัจจัยที่เกิดจากสังคม ปัจจัยที่เกิดจากเพื่อน ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว ปัจจัยที่เกิดจากอาจารย์ และวิทยาลัย ปัจจัยที่เกิดจากชุมชน และสิ่งแวดล้อม และปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้บริหาร อาจารย์ ผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาวิทยาลัย

เฉลิมกาญจนา และเป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเครียด ระดับอาการพฤติกรรม หรือความรู้สึก และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

รูปแบบเชิงสำรวจ (Survey Research) ศึกษาระยะสั้น เก็บข้อมูลครั้งเดียว (Cross-sectional Study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 รวมทั้งสิ้นจำนวน 322 คน และสุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 161 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) (การวิจัยในครั้งนี้ผู้ศึกษาต้องการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 50 % ของจำนวนประชากรทั้งหมด คือ ต้องการสุ่มตัวอย่างทั้งหมด $50 / 100 \times 322 = 161$ คน โดยใช้สัดส่วนที่เท่ากันคือ 50 % หรือ $50 / 100$)

เครื่องมือที่ใช้ และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ดำเนินการสร้าง และปรับปรุงจากการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความเครียด และระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ผ่านการตรวจโดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีประสบการณ์เฉพาะด้านที่ศึกษาพิจารณาตรวจสอบเนื้อหา รายละเอียด และความถูกต้องของเนื้อหา แล้วนำมา

ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง พร้อมทดลองใช้ (Try out) ส่วนข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความเครียด และระดับอาการพฤติกรรม หรือความรู้สึกเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า โดยปรับปรุงจากข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความเครียด และระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยมีเกณฑ์ที่ใช้แบ่งคะแนน และแปลผลแบบประเมินความเครียดตามกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลเอง และมีเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับแบบประเมินระดับความเครียด และระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตามที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ดังนี้

เครียดน้อย (1) เครียดอยู่ในระดับต่ำ และระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก น้อย

เครียดปานกลาง (2) ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ปานกลาง

เครียดมาก (3) ความเครียดอยู่ในระดับสูง และระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก มาก

เครียดมากที่สุด (4) ความเครียดอยู่ในระดับสูงมาก และระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก มากที่สุด และเกณฑ์การให้คะแนน สำหรับแบบสอบถามปัจจัยต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดผู้วิจัยใช้เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด (1)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อย (2)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดปานกลาง (3)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก (4)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด (5)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไป ข้อมูลระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก และข้อมูลปัจจัยต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียด สถิติที่ใช้วิเคราะห์ คือ ค่าเฉลี่ยและร้อยละ

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 89.4) นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 - 20 ปี (ร้อยละ 49.1) นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ (ร้อยละ 56.5) นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1

(ร้อยละ 38.5) นักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.50-2.99 (ร้อยละ 41.1) นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพัก (ร้อยละ 82.0) สภาพครอบครัวของบิดา-มารดาของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 80.7) บิดา-มารดาของนักศึกษาส่วนใหญ่มีอาชีพหลักเป็นเกษตรกร (ร้อยละ 54.0) รายได้ของครอบครัวนักศึกษาโดยเฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 5,000-10,000 บาท (ร้อยละ 40.4) สภาพการเงินในครอบครัวของนักศึกษา ส่วนใหญ่ พอใช้/ไม่เหลือเก็บ (ร้อยละ 52.2) จำนวนสมาชิกในครอบครัวของนักศึกษา (รวมทั้งนักศึกษา) ส่วนใหญ่มีสมาชิก 4-6 คน (ร้อยละ 55.9) นักศึกษาส่วนใหญ่มีพี่น้อง 1-2 คน (ร้อยละ 52.2) นักศึกษาส่วนใหญ่ เป็นบุตรคนที่แรก (ร้อยละ 52.8) บรรยายการในครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่ รักใคร่กันดี (ร้อยละ 89.4) และความรู้สึกต่อครอบครัวของนักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าครอบครัวมีความสุขมาก (ร้อยละ 75.8) (ตารางที่ 1)

ระดับความเครียดของนักศึกษา

พบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 58.4) รองลงมา คือ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงมาก (ร้อยละ 18.6) มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 16.8) และมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 6.2) ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของนักศึกษา

พบว่า ระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 0.83$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของนักศึกษา 3 อันดับแรกได้แก่ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ($\bar{X} = 1.13$) นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ($\bar{X} = 1.10$) และรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ($\bar{X} = 1.10$) ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ปัจจัยปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด

พบว่า ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.10$) เมื่อ

พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อและปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย 8 ข้อ เรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย คือ ปัจจัยที่เกิดจากการเรียน ($\bar{X} = 2.73$) รองลงมา คือ ปัจจัยที่เกิดจากครูและวิทยาลัย ($\bar{X} = 2.32$) ปัจจัยที่เกิดจากสังคม ($\bar{X} = 2.25$) ปัจจัยที่เกิดจากด้านการเงิน ($\bar{X} = 2.16$) ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 2.14$) ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง ($\bar{X} = 2.06$) ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ($\bar{X} = 1.81$) ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว ($\bar{X} = 1.80$) และปัจจัยที่เกิดจากเพื่อน ($\bar{X} = 1.60$) ตามลำดับ (ตารางที่ 4)

บทสรุปและอภิปรายผล

ระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 58.4) รองลงมา มีความเครียดอยู่ในระดับสูงมาก (ร้อยละ 18.6) มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 16.8) และมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 6.2) จากความรู้สึกหรือพฤติกรรมของนักศึกษาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า โดยรวมนักศึกษามีความเครียดที่อยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับกาญจนา เดชคุ้ม (2540) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่องความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤต จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 850 คน โดยใช้เครื่องมือแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติหรือระดับต่ำ (ร้อยละ 50.9) ส่วนกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้กล่าวว่า ความเครียดในระดับต่ำ เป็นความเครียดที่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ซึ่งความเครียดระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมความเครียดอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 0.83$) อาจเนื่องมาจากนักศึกษามีอาการรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ นอนไม่หลับเพราะ

คิดมากหรือกังวลใจ และรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ทั้งนี้เนื่องจากความเครียดที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย และจิตใจทำให้มีการแสดงอาการทั้งทางด้านพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ออกมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกองแผนงานกรมสุขภาพจิต (2542) ที่ระบุไว้ว่าความเครียดเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น 2) องค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological stress) แบ่งออกเป็น 2.1) ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พุดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ รับประทานมาก หรือไม่เจริญอาหาร ฯลฯ 2.2) ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จำอะไรไม่ค่อยได้ 2.3) ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิดกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ เป็นต้น ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะส่งผลออกมาในรูปของอาการต่าง ๆ

ปัจจัยต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีคณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.10$) อาจเนื่องมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้ง 9 ปัจจัย ดังนี้ 1) ปัจจัยที่เกิดจากการเรียน ได้แก่ รู้สึกกังวลเรื่องสอบ/กลัวสอบได้คะแนนไม่ดี กลัวว่าผลการเรียนไม่ดี และเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง หรือไม่เข้าใจเนื้อหา เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ เป็นคณะที่มีการเรียนการสอนที่ค่อนข้างหนักจึงทำให้นักศึกษามีความเครียดเกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2539) ที่ได้ศึกษาความเครียด และสุขภาพจิตของคนไทย พบว่าสาเหตุต้น ๆ มาจากปัจจัยที่เกิดจากการเรียน และการศึกษา และสอดคล้องกับแนวคิดของจำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) ที่ระบุไว้ว่าปัจจัยของความเครียดที่เกิดจากการเรียน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมในการเรียน เช่น เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง หรือไม่เข้าใจเนื้อหา การบ้านมีมากเกินไป หรือทำรายงานส่งอาจารย์ไม่ทันตามกำหนด การเรียนการสอนเร่งรัดเกินไป รู้สึกว่าเรียนหนักไปในแต่ละวัน กังวลเรื่องสอบ/กลัวสอบได้คะแนนไม่ดี เป็นต้น 2) ปัจจัยที่เกิดจากครู และวิทยาลัย ได้แก่ วิทยาลัยมีสถานที่คับแคบ อากาศร้อน

มีเสียงดัง ความสัมพันธ์กับครู/อาจารย์บางคนในวิทยาลัยไม่ดี และวิทยาลัยมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรมากเกินไป ทั้งนี้เนื่องจากวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษมีสถานที่ค่อนข้างจำกัด และคับแคบ อาจารย์ที่สอนมีจำนวนน้อย และมีเสียงดังรบกวนจากรถไฟที่สัญจรผ่านด้านหลังวิทยาลัย ส่งผลให้นักศึกษามีความเครียด และมีสมาธิในการเรียนน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด และข้อเสนอแนะของจำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) ที่ระบุไว้ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสถานศึกษา และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษามีส่วนทำให้เกิดความเครียด 3) ปัจจัยที่เกิดจากสังคม ได้แก่ รู้สึกกลัวหรือกังวลในอนาคต รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ และต้องทำตัวเองให้ทันสมัย หรือตามแฟชั่น ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยที่เกิดจากสังคมเป็นปัจจัยที่ต้องเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน และมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ และประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด และข้อเสนอแนะของจำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) ที่ระบุไว้ว่า ปัจจัยที่เกิดจากสังคม คือ เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคมซึ่งตามปกติมักจะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของคนเรา ยังมีการเปลี่ยนแปลงมาก และบ่อยเท่าไรก็ยิ่งทำให้คนเราเครียดมากขึ้นเท่านั้น 4) ปัจจัยที่เกิดจากด้านการเงิน ได้แก่ เงินไม่พอใช้ ครอบครัวยากจน และครอบครัวมีรายได้ไม่แน่นอน ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยด้านการเงินมีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกเพศทุกวัย และหากขาดปัจจัยด้านการเงินก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด และข้อเสนอแนะของจำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) ที่ระบุไว้ว่าปัจจัยที่เกิดจากด้านการเงิน คือ การใช้เงินเกินกำลังที่ทำได้ ทำให้คนมีปัญหา รายได้ไม่พอค่าใช้จ่าย หรือต้องกู้ยืมเงิน จ่ายดอกเบี้ยทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสาเหตุนี้มักจะเกิดขึ้นทั่วไปในคนฐานะระดับกลางถึงล่าง 5) ปัจจัยที่เกิดจากชุมชน และสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปัญหามลภาวะทางสิ่งแวดล้อม เช่น เสียงดัง ขยะ น้ำเสีย และชุมชนที่อยู่อาศัยขาดความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน และบุคคลในชุมชนชอบสร้างปัญหาหรือนำความเดือดร้อนมาให้ ซึ่งปัจจัยที่เกิดจากชุมชน และสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ และสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด และข้อเสนอแนะของจำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา

ดิษยวณิช (2545) ที่ระบุไว้ว่า ปัจจัยที่เกิดจากชุมชน และสิ่งแวดล้อม ได้แก่ 1) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ อุณหภูมิ สภาพอากาศ สภาพภูมิประเทศ ภัยธรรมชาติ เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบทั้งโดยตรง และโดยอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้ 2) สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิต และสามารถอันตรายต่อบุคคลได้ 3) สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งที่บุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลาก่อให้เกิดความเครียด เช่น สถานภาพ และบทบาทในสังคมของบุคคล หากบทบาทหลายอย่างมีความขัดแย้งหรือแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัว และเครียดได้ บรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ แนวทางหรือกฎเกณฑ์ในการประพฤติปฏิบัติ ถ้าบางครั้งกฎเกณฑ์ดังกล่าวไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือเป็นกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมากย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลได้ และระบบการเมืองการปกครองซึ่งจะมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัดหรือทำให้ประชาชนรู้สึกถูกควบคุมหรือถูกคุกคามย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้ 6) ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ พักผ่อนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ รู้สึกไม่สบายใจที่บางสิ่งบางอย่างไม่เป็นอย่างที่คิดหรือใจปรารถนา และรู้สึกว่าตัวเองไม่สวย ไม่เท่ และไร้ความสามารถ ทั้งนี้เนื่องจากตัวบุคคลต้องพบเจอกับสิ่งต่างๆมากมายที่มีทั้งสิ่งที่ทำให้ตัวบุคคลรู้สึกดี และไม่มีดี และสิ่งๆนั้นอาจส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด และข้อเสนอแนะของจำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545: 4) ที่ระบุไว้ว่า ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ ปัจจัยทางร่างกาย เช่น ภาวะสารเคมีในสมองผลิตไม่ดีพอ หรือการเกิดโรคทางสมอง การติดยาเสพติด การทำงานหนัก และใช้ร่างกายเกินกำลัง ความเจ็บป่วยทางร่างกายจะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ สาเหตุทางจิตใจถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญ และเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด เช่น บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต (Perfectionist) บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น (Dependence) บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Impulsive) บุคลิกภาพแบบนี้จะทำให้เป็นคนวิตกกังวลง่าย มีความวิตกหวาดหวั่นกับอนาคตอยู่เสมอซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย และเกิดความเครียดได้มาก 7) ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือ

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ ทะเลาะกับคนรักอยู่บ่อยหรือ คิดมากเรื่องคนรัก สูญเสียสิ่งของ คนรัก หรือคนใกล้ชิด ผิดหวังในเรื่องความรัก และวิถีชีวิตต้องเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น ครอบครัวมีรายได้น้อยลงต้องอาศัยอยู่กับเพื่อน เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมักจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านจิตใจ และด้านร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด และข้อเสนอแนะของจำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) ที่ระบุไว้ว่า ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมตามปกติของบุคคล โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ การเกิดขึ้นของเหตุการณ์ดังกล่าวล้วนทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว ก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต และเกิดความเครียดได้มาก 8) ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว ได้แก่ บิดา-มารดาคาดหวังในตนเองมากเกินไป บิดา-มารดาควบคุมมากเกินไป และครอบครัวขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกัน ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญ มีบทบาท และมีอิทธิพลมากในการดำเนินชีวิตของบุคคลว่าจะไปในทิศทางใด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด และข้อเสนอแนะของจำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) ที่ระบุไว้ว่า ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว คือ เหตุการณ์ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ กับลูก พี่กับน้อง หรือญาติ เมื่อเกิดขัดแย้งโต้เถียง ทะเลาะวิวาท แยกแยกหรือผิดหวังจากที่อีกฝ่ายไม่ให้ความรัก หรือประพฤติอย่างที่ไม่ต้องการ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดทั้งสิ้น 9) ปัจจัยที่เกิดจากเพื่อน ได้แก่ เพื่อนชอบเอาเปรียบหรือชอบข่มเหงรังแก ไม่มีเพื่อนหรือขาดเพื่อนที่จริงใจ และเพื่อนชอบสร้างปัญหา หรือนำความเดือดร้อนมาให้ ทั้งนี้เนื่องจากชีวิตวัยเรียนนักศึกษาจำเป็นต้องมีเพื่อนเพื่อเรียนร่วมกัน และต้องพึ่งพาในการเรียน และการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด และข้อเสนอแนะของจำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) ที่ระบุไว้ว่า ปัจจัยที่เกิดจากเพื่อน คือ เหตุการณ์มักเกิดขึ้นบ่อยในกลุ่มคนโสด และอาศัยอยู่คนเดียว ไม่ได้มีความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวมาก และมีเพื่อนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ หากไม่มีเพื่อนหรือขาดเพื่อนที่จริงใจย่อมเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดทั้งสิ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษามีข้อเสนอแนะต่อวิทยาลัย และอาจารย์ในวิทยาลัย ในการดำเนินการ ได้แก่ ควรให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การสอบ การปรับตัวทางด้านสังคม และควรมีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพจิตในวิทยาลัย เช่น กิจกรรมผ่อนคลายเครียดหรือกิจกรรมที่น่าสนใจในวิทยาลัย การสำรวจสุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษาประจำทุกเทอม ควรมีการเฝ้าระวังสุขภาพจิตแก่นักศึกษากลุ่มเสี่ยง เช่น นักศึกษาที่มีความเครียดสูงมากหรือรุนแรง และนักศึกษาที่มีความคิดฆ่าตัวตายอย่างใกล้ชิด และมีการจัดระบบส่งต่อ มีบริการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา โดยมีการประสานงานระหว่างวิทยาลัย กับหน่วยงานทางด้านสาธารณสุข เพื่อลดความเครียดของนักศึกษา นอกจากนี้ควรให้ความเป็นกันเอง เอาใจใส่

นักศึกษาเพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียน และเป็นที่ไว้วางใจที่นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาต่างๆได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมพล ต้นสกุล คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนาที่ได้ชี้แนะ ช่วยเหลือ และให้คำแนะนำในการศึกษาครั้งนี้ และขอขอบคุณนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษที่ให้ความร่วมมือ ทำให้งานสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2539). ความหมายความเครียด. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพจิตเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว.
- _____. (2539). ความเครียด และสุขภาพจิตของคนไทย.
- _____. (2543). คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่). พิมพ์ครั้งที่ 2. อุดรธานี : วิทยาการพิมพ์.
- จิระพร อุดมกิจ. (2539). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรคอมพิวเตอร์ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จำลอง ดิษยณิธิ และพริ้มเพรา ดิษยณิธิ. (2545). สาเหตุ และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด.
- ปิยะนารถ จันทราโชติพิทย์และคณะ. (2539). ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ . (ออนไลน์) มีที่: www.dent.cmu.ac.th/thai/library/RDB/35_piyanard.html
- วันดี สุทธิรังสี และคณะ. (2548). พฤติกรรมการจัดการความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุสันต์ และคณะ. (2545). ความเครียดการเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตชั้นปีที่ 1. ราชบัณฑิตยบาลสาร, 2, 90-109.
- วิไลรัตน์ แสงศรี. (2544). การศึกษาความวิตกกังวล และความเครียดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตภาคพายัพ. เชียงใหม่ : สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตภาคพายัพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ. (2544). การศึกษาเรื่องความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. การประชุมทางวิชาการการผสมผสานแนวคิดทางจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก 27 กรกฎาคม 2544. [กรุงเทพฯ] : คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรีย์ ธรรมิกบรร และสุจิตรา เหลืองอมรเลิศ. (2546). การวางรากฐานการสร้างสุขภาพในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วารสารการศึกษาพยาบาล.
- อุไร วิรุฬหวิริยางกูร. (2544). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การค้นคว้าอิสระปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	17	10.6
หญิง	144	89.4
อายุ		
ต่ำกว่า 18 ปี	-	-
18 – 20 ปี	79	49.1
21 – 23 ปี	62	38.5
24 – 26 ปี	16	9.9
มากกว่า 26 ปี	4	2.5
คณะ		
คณะพยาบาลศาสตร์	91	56.52
คณะสาธารณสุขศาสตร์	70	43.48
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	62	38.50
ชั้นปีที่ 2	41	25.50
ชั้นปีที่ 3	39	24.20
ชั้นปีที่ 4	19	11.80
ระดับเกรดเฉลี่ยสะสม		
ต่ำกว่า 2.00	2	1.20
2.01-2.49	34	21.10
2.50-2.99	66	41.00
3.00-3.49	41	25.50
3.50 ขึ้นไป	18	11.20
ที่อยู่อาศัย		
บ้านตนเอง	23	14.30
บ้านญาติ	6	3.70
หอพัก	132	82.00
สภาพครอบครัวของบิดา-มารดา		
บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน	130	80.70
บิดา-มารดา หย่าร้างกัน	10	6.20
บิดา-มารดา แยกกันอยู่ชั่วคราว	12	7.50
บิดาถึงแก่กรรม	8	5.00
มารดาถึงแก่กรรม	1	0.60

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพหลักของบิดา-มารดา		
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	44	27.3
รับราชการ	14	8.7
รับจ้างใช้แรงงาน/รับจ้างทั่วไป	6	3.7
เกษตรกร	87	54.0
พนักงาน/ลูกจ้างบริษัทเอกชน	2	1.2
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	7	4.3
ลูกจ้างทั่วไปของรัฐ	1	0.6
ว่างงาน	-	-
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	40	24.8
5,000-10,000 บาท	65	40.4
10,001-20,000 บาท	37	23.0
20,001-50,000 บาท	1	9.3
มากกว่า 50,000 บาท	4	2.5
สถานภาพการเงินของครอบครัว		
พอใช้/ไม่เหลือเก็บ	84	52.2
มีเหลือเก็บ	51	31.7
ไม่พอใช้/มีหนี้สิน	26	16.1
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1-3 คน	59	36.6
4-6 คน	90	55.9
7-9 คน	11	6.8
10 คน ขึ้นไป	1	0.6
จำนวนพี่น้อง		
ไม่มีพี่น้อง เป็นลูกคนเดียว	39	24.2
มีพี่น้อง 1-2 คน	84	52.2
มีพี่น้อง 3-4 คน	34	21.1
มีพี่น้อง 5-6 คน	2	1.2
มีพี่น้อง 7 คน ขึ้นไป	2	1.2
เป็นบุตรคนที่		
เป็นบุตรคนที่ 1	85	52.8
เป็นบุตรคนที่ 2	51	31.7
เป็นบุตรคนที่ 3	13	8.1
เป็นบุตรคนที่ 4	6	3.7
เป็นบุตรคนที่ 5	-	-
เป็นบุตรคนที่ 6	1	0.6

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
บรรยากาศความสัมพันธ์ของครอบครัว		
รักใคร่กันดี	144	89.4
ขัดแย้งกันบ้างเป็นครั้งคราว	14	8.7
ไม่ถึงกับรักใคร่กันมากแต่ก็ไม่ขัดแย้งกัน	3	1.9
ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ	-	-
ความรู้สึกต่อครอบครัว		
คิดว่าครอบครัวมีความสุขมาก	122	75.8
คิดว่าครอบครัวมีความสุขปานกลาง	36	22.4
คิดว่าครอบครัวมีความสุขเล็กน้อย	3	1.9
คิดว่าครอบครัวไม่มีความสุขเลย	-	-

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของนักศึกษา

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ	94	58.39
ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง	27	16.77
ความเครียดอยู่ในระดับสูง	10	6.21
ความเครียดอยู่ในระดับสูงมาก	30	18.63

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของนักศึกษา

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	1.10	0.74	น้อย
รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	1.13	0.73	น้อย
ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	0.63	0.78	น้อย
มีความวุ่นวายใจ	0.86	0.77	น้อย
ไม่อยากพบปะผู้คน	0.73	0.76	น้อย
ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	0.94	0.78	น้อย
รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	0.70	0.69	น้อย
รู้สึกหมดหวังในชีวิต	0.60	0.75	น้อย
รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	0.65	0.85	น้อย
กระวนกระวายตลอดเวลา	0.64	0.83	น้อย
รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	1.02	0.86	น้อย
รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร	0.93	0.92	น้อย
รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร	0.92	0.85	น้อย
มีอาการหัวใจเต้นแรง	0.80	0.88	น้อย
เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	0.76	0.93	น้อย
รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ	0.88	0.88	น้อย
ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่	0.84	0.90	น้อย
ตื่นตื้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	0.96	0.77	น้อย
มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ	0.76	0.70	น้อย
ความสุขทางเพศลดลง	0.71	0.86	น้อย
รวม	0.83	0.56	น้อย

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาในแต่ละด้าน

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
ปัจจัยที่เกิดจากการเรียน	2.73	0.90	ปานกลาง
ปัจจัยที่เกิดจากครูและวิทยาลัย	2.32	0.90	น้อย
ปัจจัยที่เกิดจากสังคม	2.25	0.92	น้อย
ปัจจัยที่เกิดจากด้านการเงิน	2.16	1.00	น้อย
ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม	2.14	1.10	น้อย
ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง	2.06	0.76	น้อย
ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	1.81	1.00	น้อย
ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว	1.80	0.78	น้อย
ปัจจัยที่เกิดจากเพื่อน	1.60	0.86	น้อย
รวม	2.10	0.65	น้อย