

นิพนธ์ต้นฉบับ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

รุ่งทิพา พุชนทด⁽¹⁾, อีร์ กาญจนะ⁽¹⁾, พัชรียัม เชิญ⁽¹⁾, อภิญา พุฒนอก⁽¹⁾, ณัฐสินี เต็มสระน้อย⁽¹⁾, อาริยา ฉลาดดี⁽¹⁾,
ชลาลัย หาญเงินลักษณ์^{(2)*}

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 4 กุมภาพันธ์ 2564

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 31 มีนาคม 2564

บทคัดย่อ

* ผู้รับผิดชอบบทความ

- (1) นักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- (2) สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดของนักศึกษา และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 469 คน ที่ศึกษาอยู่ระหว่างเดือนมีนาคม-มิถุนายน 2562 โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถาม แบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นมาและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทำการทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำแบบสอบถามไปหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.978 การวิเคราะห์ผลการศึกษา โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ใช้อัตราส่วน (Percentage) ค่าสถิติเฉลี่ย (average) ค่าต่ำสุด (min) ค่าสูงสุด (max) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) โดยใช้สถิติ ความแปรปรวน (one way ANOVA) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความเครียดของนักศึกษา ใช้สถิติการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square Test) สำหรับทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (68%) อายุระหว่าง 20-22 ปี (70%) และส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 4,001-8,000 บาท (76%) รวมถึงกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (89%) สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน และเติบโตมาจากการเลี้ยงดูของบิดาและมารดาเป็นส่วนใหญ่ และผลการวัดระดับความเครียดตามแบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับเครียดรุนแรง (26 %) เครียดระดับสูง (44%) และเครียดระดับปานกลาง (27%) และเครียดระดับน้อย (3%) และการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย โดยปัจจัยด้านบุคคลประกอบด้วย หลักสูตรที่กำลังศึกษา ($\chi^2=34.22$, $p\text{-value}=0.00$) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ($\chi^2=27.78$, $p\text{-value}=0.02$) สถานภาพสมรสบิดา-มารดา ($\chi^2=22.31$, $p\text{-value}=0.03$) และบุคคลผู้เลี้ยงดู ($\chi^2=40.41$, $p\text{-value}=0.00$) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยประกอบด้วย ด้านการเรียน ($r=0.920$, $p\text{-value}=0.000$) ด้านการทำกิจกรรม ($r=0.196$, $p\text{-value}=0.008$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($r=0.489$, $p\text{-value}=0.000$) ด้านสภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจ ($r=0.477$, $p\text{-value}=0.000$) จากผลการศึกษาที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับเครียดรุนแรง และเครียดระดับสูง นั้น หากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวไม่สามารถปรับตัวที่จะลดระดับความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตรายในเรื่องความเครียด และหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง ซึ่งจะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้ ดังนั้นการศึกษาเรื่องวิธีการผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้จึงมีความจำเป็นจะต้องดำเนินการต่อไป

คำสำคัญ: ระดับความเครียด, ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Original Article

The Factors Associated with Stress Level of Undergraduate Students

*Rungtiwa Pukhuntho⁽¹⁾, Tee Karnjana⁽¹⁾, Patcharee Yimchoen⁽¹⁾, Aphinya Phutnok⁽¹⁾, Natsinee temsranoi⁽¹⁾,
Areeya Chaladdee⁽¹⁾, Chalalai Hanchenlaksh^{(2)*}*

Received Date: February 4, 2021

Accepted Date: March 31, 2021

Abstract

This cross-sectional survey aimed to study the stress levels of undergraduate students and the factors associated with stress levels of undergraduate students. The sample were 469 undergraduate students of Suranaree University of Technology with studying period in March-June 2019. The tools were questionnaire and Suanprung stress test. The results showed that the majority of sample was female aged between 20-22 years old with a total of two brothers or sisters who had average income per month in the range of 4,001-6,000 Baht and no underlying disease. Their father and mother marital status was they live together and raised by foster parents, and most of them had high level of stress at 44.56 percent by Suanprung stress test. The personal factors related to the stress levels of students included the curriculum and institute of their study ($\chi^2=34.22$, p-value=0.00), average income per month ($\chi^2=27.78$, p-value=0.02), their parent's marital status ($\chi^2=22.31$, p-value=0.03), who raise them ($\chi^2=40.41$, p-value=0.00). University's environments were related to stress levels of undergraduate students, such as curriculum activity factors ($r=0.920$, p-value=0.000), extra-curriculum factors ($r=0.196$, p-value=0.008), interpersonal relationship factors ($r=0.489$, p-value=0.000), economic and physical environment factors ($r=0.477$, p-value=0.000) were associated with stress levels of undergraduate students. The results suggested that the most of samples had high level of stress, accounting for 45 percent by Suanprung stress test. They could not reduce the stress in a short time period, it could lead them to chronic stress and various diseases later. Then, the study of stress relief for this group is necessary.

Keywords: stress level, factors affecting stress, undergraduate students

* Corresponding author

(1) Graduated Student in School of
Occupational Health and Safety,
Institute of Public Health,
Suranaree University of Technology

(2) School of Occupational Health and
Safety, Institute of Public Health,
Suranaree University of Technology

บทนำ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และเป็นศูนย์รวมด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีระบบการศึกษาแบบไตรภาค ซึ่งนักศึกษาจะต้องมีการปรับตัวในหลายๆด้านที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสู่สังคมใหม่ๆ ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นการทำงานและสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต นอกจากนี้สภาพแวดล้อมอื่นๆ ที่ล้อมรอบตัวนักศึกษาไม่ว่าจะเป็นสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลระดับต่างๆ และความคาดหวังในตนเอง ครอบครัว และจากบุคคลอื่นๆ อิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงนี้อาจก่อให้เกิดเป็นความท้อแท้ ความกดดัน และความเบื่อหน่าย ซึ่งจะนำไปสู่ความเครียด ทำให้ประสิทธิภาพในด้านต่างๆ ลดลง ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้ การปรับตัวของบุคคลเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้ที่มีการปรับตัวดีกว่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่าผู้ที่มีการปรับตัวได้น้อยกว่า โดยจากการศึกษาวิจัยพบว่า มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนมากที่สุด (สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) และจากสถิติการเข้ารับบริการคลินิกวัยรุ่น และคลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2560 ถึง เดือนพฤษภาคม 2562 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ที่เข้ารับบริการและขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการเรียน ความรัก ครอบครัวมากที่สุดตามลำดับ และพบว่านักศึกษามีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้นอีกด้วย (คลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, 2562)

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดของนักศึกษา และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับ

ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ ของนักศึกษาและ เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

วิธีดำเนินการวิจัย

● รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional survey study)

● ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างเดือนมีนาคม-มิถุนายน 2562 จำนวน 13,246 คน โดยใช้วิธีกำหนดขนาดตัวอย่างตามสูตรการคำนวณของ Yamane (1973) โดยกำหนดระดับเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างประมาณ 389 คน มาจากการเลือกตัวอย่าง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งพวกหรือแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

● เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามและแบบประเมินความเครียดสวนปรุง

1) แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วน ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา หลักสูตรที่กำลังศึกษา จำนวนพี่น้อง รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว สถานภาพสมรสของบิดา มารดา มารดา

ส่วนที่ 2 ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ด้านการทำการกิจกรรม ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านอื่นๆ โดยการตอบคำถามแบ่งคะแนนออกเป็น 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด (1) น้อย (2) ปานกลาง (3) มาก (4) มากที่สุด (5) มีเกณฑ์ในการแปลผลคือ คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง ระดับความเครียดมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง ระดับความเครียดมาก คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง ระดับความเครียดปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง ระดับความเครียดน้อย และคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.81 หมายถึง ระดับความเครียดน้อยที่สุด

2) แบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง เป็นแบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้น โดยสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, & พิมมาศ ตาปัญญา (2541) ซึ่งเป็นการวัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย โดยมีการพัฒนาจากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด การให้คะแนนแบบสอบถาม ทำโดยให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือน มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น การให้คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

● การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยมีการทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาและตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording) เพื่อให้อ่านเข้าใจง่าย ทำความมุ่งหมายของการวิจัยและนำไปปรับปรุงตามคำแนะนำก่อนนำไปเป็นแบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจริง โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบกับจุดประสงค์ (The Index of Item Objective Congruence หรือ IOC) มีค่าเท่ากับ 0.88 และการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำ

แบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นมาและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทำการทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำแบบสอบถามไปหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.978

● การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS v26.0 ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ใช้อ้อยละ (Percentage) ค่าสถิติเฉลี่ย (average) ค่าต่ำสุด (min) ค่าสูงสุด (max) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) โดยใช้สถิติความแปรปรวน (one way ANOVA) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความเครียดของนักศึกษา ใช้สถิติการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square Test) สำหรับทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียน ด้านกิจกรรม บุคคล สภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจ

● จริยธรรมในการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัย ได้ผ่านการรับรองการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เลขที่ COA No.39/2562 เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2562

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 469 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 32 เพศหญิง 68 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 20-22 ปี ร้อยละ 70.36 กำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.44 จำนวนพี่น้องส่วนใหญ่ มีพี่น้องรวมทั้งตนเอง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 54.80 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่รับอยู่ในช่วง

4,001-8,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 76 นักศึกษาส่วนใหญ่
ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 89 สถานภาพสมรส
บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 73 และส่วนใหญ่เติบโต
มาจากการเลี้ยงดูของบิดาและมารดา โดยคิดเป็นร้อยละ 64

2. ปัจจัยแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของ
นักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ด้านการทำกิจกรรม
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปัจจัยด้าน
สภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจ โดยปัจจัยด้านการเรียน
นั้นกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกรู้สึกของตนเอง กังวล สับสน กลัว
ทำข้อสอบไม่ได้ อยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านกิจกรรม โดย
ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมรบกวนเวลาส่วนตัว
ปัจจัยด้านความสัมพันธ์บุคคล คือ ลักษณะพฤติกรรม
ของคนในครอบครัว และปัจจัยด้านความเศรษฐกิจ คือ
สิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่เพียงพอ เช่น ที่จอดรถไม่
เพียงพอ การจราจรติดขัด

3. ระดับความเครียด

ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ส่วน
ใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 45
รองลงมาคือ ความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ
27 ความเครียดระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 26 และ
ความเครียดน้อย คิดเป็นร้อยละ 2 เมื่อศึกษาในระดับ
ความเครียดของนักศึกษา จำแนกตามชั้นปี พบว่าในแต่ละ
ชั้นปีมีความเครียดอยู่ในระดับสูงโดย ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ
4 มีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดคิดเป็นร้อยละ 50, 46,
42, 39 ตามลำดับ และจำแนกตามสำนักวิชาที่ นักศึกษา
กำลังศึกษาอยู่ พบว่านักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์,
สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม, สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์,
สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ และสำนักวิชาสาธารณสุข
ศาสตร์ ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อย
ละ 48.72, 45.57, 48.72, 42.31 และ 42.31 ตามลำดับ
ส่วนสำนักสำนักวิชาเทคโนโลยี การเกษตร ส่วนใหญ่มี
ความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.59
รายละเอียดตามตารางที่ 1 และ 2

4. การเปรียบเทียบระดับความเครียด

จากการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่าง
ระดับความเครียดโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน
(one way ANOVA) ของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปีพบว่า
กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 ชั้นปี มีระดับความเครียดไม่แตกต่าง
กัน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 119 คน มีค่าเฉลี่ยระดับ
ความเครียดเท่ากับ 3.01 ± 0.74 นักศึกษาชั้นปีที่ 2
จำนวน 124 คน มีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ
 2.94 ± 0.78 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 105 คน มี
ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ
ความเครียดเท่ากับ 2.95 ± 0.80 และนักศึกษาชั้นปีที่ 4
จำนวน 121 คน มีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ
 2.88 ± 0.83 จากข้อมูลโดยการจำแนกตามสำนักวิชา
พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 สำนักวิชา มีระดับความเครียด
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)
นักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์จำนวน 78 คนมีค่าเฉลี่ย
ระดับความเครียดเท่ากับ 2.85 ± 0.75 นักศึกษาสำนัก
วิชาเทคโนโลยีการเกษตรจำนวน 78 คนมีค่าเฉลี่ยระดับ
ความเครียดเท่ากับ 2.70 ± 0.74 นักศึกษาสำนักวิชา
เทคโนโลยีสังคม จำนวน 79 คนมีค่าเฉลี่ยระดับ
ความเครียดเท่ากับ 3.11 ± 0.73 นักศึกษาสำนักวิชา
วิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 78 คนมีค่าเฉลี่ยระดับ
ความเครียดเท่ากับ 2.29 ± 0.71 นักศึกษาสำนักวิชา
พยาบาลศาสตร์ จำนวน 78 คนมีค่าเฉลี่ยระดับความ
เครียดเท่ากับ 3.08 ± 0.83 และ นักศึกษาสำนักวิชา
สาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 78 คนมีค่าเฉลี่ยระดับความ
เครียดเท่ากับ 3.00 ± 0.78 รายละเอียดตามตารางที่ 3-4

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ
ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าปัจจัยทุกด้าน
มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
โดยปัจจัยส่วนบุคคลในด้านหลักสูตรที่เรียนหรือนักศึกษา
($r = 34.22$, $p\text{-value} = 0.00$ ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (r)

=27.78, p-value=0.02 ด้านสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา (r) =22.31, p-value=0.03 และด้านการเลี้ยงดู (r) =40.41, p-value=0.00 ปัจจัยด้านการเรียน (r) =0.92, p-value=0.00 โดยข้อปัญหาที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดได้แก่ ความรู้สึกของตนเอง กังวล สับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้ (r) =0.35, p-value=0.00 ปัจจัยด้านการทำกิจกรรม (r) =0.20, p-value=0.01 โดยข้อปัญหาที่มีความสัมพันธ์มากที่สุด ได้แก่ ความไม่พร้อมของกล้ามเนื้อทำให้ขาดการออกกำลังกาย (r) =0.20, p-value=0.00 และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจ (r) =0.49, p-value=0.00 โดยข้อปัญหาที่มีความสัมพันธ์มากที่สุด ได้แก่ เมื่อมีปัญหาความรู้สึกขาดที่ปรึกษาหรือไม่สามารถระบายปัญหาให้ผู้อื่นฟังได้มีความสัมพันธ์ (r) =0.38, p-value=0.00 รายละเอียดตามตารางที่ 6

6. วิธีผ่อนคลายความเครียด

กลุ่มตัวอย่างมีวิธีผ่อนคลายความเครียด 3 ลำดับแรกได้แก่ การนอนพักผ่อนอยู่บ้านหรือที่พักผ่อนที่สุดคิดเป็น ร้อยละ 78.89 รองลงมาคือการดูภาพยนตร์ ฟังเพลง ร้อยละ 78.04 และรับประทานอาหาร ขนมหรือน้ำหวาน ร้อยละ 54.16

บทสรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. ระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

พบว่าระดับความเครียดของนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 44 และรองลงมานักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 26 สอดคล้องกับการศึกษาของศิริยากร พุกสิน และคณะ (2557) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัย

อุบลราชธานี มีผลการประเมินความเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 40 และนักศึกษาซึ่งความเครียดในระดับรุนแรงและสูง เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ถึงสูงมากอาจไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตรายของความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของศรีบุญญา จรุงมา (2561) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงจะมีแนวโน้มที่จะทำร้ายตัวเองและเป็นโรคซึมเศร้าได้ และหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ได้ในภายหลัง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ที่พบว่าอาการการเจ็บป่วยที่นักศึกษาเข้ารับการรักษาจากสถานบริการสาธารณสุขที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ไมเกรน และโรคซึมเศร้า

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

พบว่าปัจจัยแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล โดยเฉพาะปัจจัยด้านการเรียน ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความรู้สึกของตนเอง กังวล สับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้ และปัจจัยด้านการเรียน ซึ่งเกี่ยวข้องกับหลักสูตรและรูปแบบการเรียนการสอนของแต่ละสำนักวิชาที่นักศึกษา กำลังศึกษาอยู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของระวีวรรณ แสงฉาย (2557) และสุนิตยา แวะเถื่อนและคณะ (2561) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

ประโยชน์ที่จะนำไปใช้คือนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยนำไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และหาแนวทางที่เหมาะสมกับนักศึกษาในผ่อนคลายความเครียด และการจัดตั้งหน่วยงานที่ดูแลเรื่องสุขภาพจิตของนักศึกษาเพื่อให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต การผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้อง และวิธีการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

- คลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. (2562). ข้อมูลการใช้บริการคลินิกสุขภาพจิต. นครราชสีมา: โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ระวีวรรณ แสงฉาย. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, & พิมมาศ ตาปัญญา. (2541). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. จิตเวชวิทยสาร, 13(3), 1-20.
- สุนิตยา แวะเถื่อน และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา. อุบลราชธานี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ศิริยากร พุกสิน และคณะ. (2557). การประเมินสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. อุบลราชธานี: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ศรีญา จรุงมา. (2561). ความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. อุดรธานี: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบทดสอบความเครียดสวนปรุง จำแนกตามชั้นปี (n=469)

ชั้นปีที่กำลังศึกษา	ระดับความเครียด จำนวน (ร้อยละ)				รวม
	เครียดรุนแรง	เครียดสูง	เครียดปานกลาง	เครียดน้อย	
ชั้นปีที่ 1	31 (26.05)	60 (50.42)	26 (21.85)	2 (1.68)	119
ชั้นปีที่ 2	31 (25.00)	57 (45.97)	33 (26.61)	3 (2.42)	124
ชั้นปีที่ 3	29 (27.62)	44 (41.90)	30 (28.57)	2 (1.90)	105
ชั้นปีที่ 4	31 (25.62)	48 (39.67)	38 (31.40)	4 (3.31)	121
รวม	122	209	127	11	469

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบทดสอบความเครียดสวนปรุง จำแนกตามสำนักวิชา (n = 469)

หลักสูตรที่เรียนในสำนักวิชา	ระดับความเครียด				รวม
	เครียดรุนแรง	เครียดสูง	เครียดปานกลาง	เครียดน้อย	
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์	15 (19.24)	38 (48.72)	23 (29.49)	2 (2.56)	78
สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร	12 (15.38)	31 (39.74)	34 (43.59)	1 (1.28)	78
สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม	26 (32.91)	36 (45.57)	17 (21.52)	0 (0.00)	79
สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์	17 (21.79)	38 (48.72)	23 (29.49)	0 (0.00)	78
สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	27 (34.62)	33 (42.31)	15 (19.23)	3 (3.85)	78
สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์	25 (32.05)	33 (42.31)	15 (19.23)	5 (6.41)	78
รวม	122	209	127	11	469

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามชั้นปี (n=469)

ชั้นปีที่กำลังศึกษา	จำนวน (คน)	ระดับความเครียด		F-test	p-value
		$\bar{X}$	S.D.		
ชั้นปีที่ 1	119	3.01	0.742	0.570	0.635
ชั้นปีที่ 2	124	2.94	0.783		
ชั้นปีที่ 3	105	2.95	0.801		
ชั้นปีที่ 4	121	2.88	0.832		
รวม	469	2.94	0.789		

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามชั้นปี (n=469)

สำนักวิชา	จำนวน (คน)	ระดับความเครียด		F-test	p-value
		$\bar{X}$	S.D.		
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์	78	2.85	0.757	3.162	0.008
สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร	78	2.70	0.744		
สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม	79	3.11	0.734		
สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์	78	2.29	0.717		
สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	78	3.08	0.833		
สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์	78	3.00	0.883		
รวม	469	2.94	0.789		

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (n = 469)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความเครียด จำนวน (ร้อยละ)				Chi-Square	p-value
	เครียดน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดสูง	เครียดรุนแรง		
เพศ						
ชาย	2 (1.32)	42 (27.63)	68 (44.74)	40 (26.32)	1.05	0.79
หญิง	9 (2.84)	85 (26.81)	141 (44.48)	82 (25.87)		
อายุ						
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 19 ปี	2(1.75)	31(27.19)	57(50.00)	24(21.05)	4.81	0.57
20-22 ปี	8(2.42)	89(26.97)	139(42.12)	94(28.48)		
23 ปีขึ้นไป	(4.00)	7(28.00)	13(52.00)	4(16.00)		

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (n=469) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความเครียด จำนวน (ร้อยละ)				Chi-Square	p-value
	เครียดน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดสูง	เครียดรุนแรง		
ชั้นปีที่กำลังศึกษา						
ชั้นปีที่ 1	2(1.68)	26(21.85)	60(50.42)	31(26.05)	4.87	0.85
ชั้นปีที่ 2	3(2.42)	33(26.61)	57(45.97)	31(25.00)		
ชั้นปีที่ 3	2(1.90)	30(28.57)	44(41.90)	29(27.62)		
ชั้นปีที่ 4	4(3.31)	38(31.40)	48(39.67)	31(25.62)		
หลักสูตรสังกัดสำนักวิชา						
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์	2(2.56)	23(29.49)	38(48.72)	15(19.23)	34.22	0.003
สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร	1(1.28)	34(43.59)	31(39.74)	12(15.38)		
สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม	0(0.00)	17(21.52)	36(45.57)	26(32.91)		
สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์	0(0.00)	23(29.49)	38(48.72)	17(21.79)		
สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	3(3.85)	15(19.23)	33(42.31)	27(34.62)		
สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์	5(6.41)	15(19.23)	33(42.31)	25(32.05)		
จำนวนพี่น้อง(รวมตัวท่านด้วย)						
1 คน	2(2.41)	25(30.12)	31(37.35)	25(30.12)	5.79	0.76
2 คน	7(2.72)	62(24.12)	123(47.86)	65(25.29)		
3 คน	1(0.96)	33(31.73)	45(43.27)	25(24.04)		
ตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป	1(4.00)	7(28.00)	10(40.00)	7(28.00)		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน						
ต่ำกว่า 2,000 บาท	0(0.00)	5(22.72)	9(40.90)	8(36.36)	27.78	0.02
2,001 – 4,000 บาท	2(2.44)	13(15.85)	40(48.78)	27(32.93)		
4,001 – 6,000 บาท	7(3.61)	67(34.54)	77(39.69)	43(22.16)		
6,001 – 8,000 บาท	0(0.00)	19(19.19)	54(54.54)	26(26.26)		
8,001 – 10,000 บาท	0(0.00)	16(38.10)	17(40.48)	9(21.43)		
มากกว่า 10,000 บาท	2(6.67)	7(23.33)	12(40.00)	9(30.00)		
โรคประจำตัว						
มี	0 (0.00)	8 (16.00)	23 (46.00)	19 (38.00)	6.97	0.07
ไม่มี	11(2.63)	119 (28.40)	186(44.39)	103 (24.58)		
สถานภาพสมรสบิดา-มารดา						
อยู่ด้วยกัน	7 (2.04)	93 (27.11)	155 (45.19)	88 (25.66)	22.31	0.03
หย่าร้างกัน	0 (0.00)	7 (14.00)	25 (50.00)	18(36.00)		
แยกกันอยู่	1 (2.50)	11 (27.50)	19 (47.50)	9 (22.50)		
บิดาเสียชีวิต	2 (7.41)	12 (44.44)	6 (22.22)	7 (25.93)		
มารดาเสียชีวิต	1(11.11)	4 (44.44)	4 (44.44)	0 (0.00)		
ท่านเติบโตมาจากการเลี้ยงดูของบุคคลใด						
บิดาและมารดา	5(1.47)	100(29.33)	153(44.87)	83(24.34)	40.41	0.000
มารดา	1(1.79)	6(10.71)	27(48.21)	22(39.29)		
บิดา	0(0.00)	8(88.89)	1(11.11)	0(0.00)		
พี่น้อง	0(0.00)	1(50.00)	1(50.00)	0(0.00)		
ญาติ	5(8.20)	12(19.67)	27(44.26)	17(27.87)		

ตารางที่ 6 ปัจจัยด้านการเรียน กิจกรรม บุคคล สภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจกับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (n=469)

ปัจจัย	ระดับความเครียด	
	r	p-value
ปัจจัยด้านการเรียน		
1. เนื้อหาในการเรียนมีมากเกินไปทำให้มีผลต่อการเกิด ความเครียด	0.173	0.000
2. การลงทะเบียนเรียนไม่เป็นไปตามแผน	0.212	0.000
3. ผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง	0.28	0.000
4. สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน	0.32	0.000
5. รู้สึกอึดอัดเมื่อบรรยายภาคในชั้นเรียนเริ่มตึงเครียด	0.292	0.000
6. สาขาวิชาที่เรียนไม่สอดคล้องกับความสนใจที่ถนัด	0.291	0.000
7. ความยากของข้อสอบ	0.162	0.000
8. ความรู้สึกของตนเอง กังวล สับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้	0.351	0.000
9. เครื่องมือและอุปกรณ์การเรียน เช่น ที่นั่ง อุปกรณ์การ ทดลอง ฯลฯ ไม่เพียงพอ/ไม่เหมาะสมต่อการเรียนการสอน	0.278	0.000
10. งานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	0.239	0.000
เฉลี่ย	0.92	0.000
ปัจจัยด้านกิจกรรม		
1. กิจกรรมในมหาวิทยาลัยจำนวนมากมีผลต่อการเกิด ความเครียด	0.113	0.014
2. กิจกรรมรบกวนเวลาส่วนตัว	0.127	0.006
3. ถูกบังคับเข้าร่วมกิจกรรม	0.109	0.018
4. ความไม่พร้อมของกลัมนำมาทำให้ขาดการออกกำลังกาย	0.203	0.000
5. ความรู้สึกกดดันจากกิจกรรมที่เข้าร่วม	0.179	0.000
เฉลี่ย	0.196	0.008
ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล		
1. ลักษณะพฤติกรรมของคนในครอบครัว	0.284	0.000
2. แรงกดดันและความคาดหวังจากครอบครัว	0.362	0.000
3. ความรู้สึกที่ว่าตนถูกทอดทิ้ง โดดเดี่ยว	0.306	0.000
4. ขาดความร่วมมือจากเพื่อนร่วมชั้นเรียนในการทำงาน	0.299	0.000
5. รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน	0.282	0.000
6. เพื่อนในชั้นเรียนไม่ค่อยช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียนรู้	0.31	0.000
7. ความกดดันจากการแข่งขันด้านการเรียนระหว่างบุคคลหรือ เพื่อนต่างกลุ่ม	0.351	0.000
8. เมื่อมีปัญหา รู้สึกขาดที่ปรึกษา หรือไม่สามารถระบายปัญหา ให้ผู้อื่นฟังได้	0.376	0.000
9. ปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก	0.279	0.000
10. เกิดความขัดแย้งกับเพื่อนในกลุ่ม, ระหว่างกลุ่ม หรือในชั้นเรียน	0.28	0.000
11. ผิดหวังในความรัก	0.269	0.000
12. การสูญเสียสิ่งมีค่าหรือบุคคลอันเป็นที่รัก	0.299	0.000
13. มีความขัดแย้งต่ออาจารย์ผู้สอน	0.259	0.000
เฉลี่ย	0.489	0.000

ตารางที่ 6 ปัจจัยด้านการเรียน กิจกรรม บุคคล สภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจกับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (n=469) (ต่อ)

ปัจจัย	ระดับความเครียด	
	r	p-value
ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจ		
1. สภาพแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัยไม่เอื้ออำนวยต่อการพักผ่อน	0.303	0.000
2. ภายในมหาวิทยาลัยมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจไม่เพียงพอ/ไม่เอื้ออำนวยต่อการพักผ่อน	0.292	0.000
3. สิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่เพียงพอ เช่น ที่จอดรถไม่เพียงพอ การจราจรติดขัด เป็นต้น	0.332	0.000
4. รายได้ของผู้ปกครองในการสนับสนุนค่าใช้จ่ายทางการศึกษา	0.353	0.000
5. มีค่านิยมที่ฟุ่มเฟือย เช่น การใช้สินค้าราคาแพงเกินฐานะ	0.267	0.000
6. หากไม่ได้รับทุนการศึกษา เช่น กยศ. กรอ. ทุนภายในมหาวิทยาลัย ฯลฯ	0.254	0.000
7. รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย	0.368	0.000
8. การได้ข่าวสารทางโซเชียลมีเดีย มีผลต่อความเครียด	0.393	0.000
เฉลี่ย	0.477	0.000