

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1
ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางสาวนภัสกร ชันธควร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Stress and related-
factors of the first year undergraduate students of Chulalongkorn University

Miss Naphadsagon Khanthakhuarn



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิต
ชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โดย

นางสาวนภัสกร ชันธควร

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ นายแพทย์ ธีรยุทธ รุ่งนรินทร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุทธิพงษ์ วัชรสินธุ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ชุติมา ห่อรุ่งเรืองวงศ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ นายแพทย์ ธีรยุทธ รุ่งนรินทร์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ แพทย์หญิงพัชรพิมพ์ ทาคิชาว่า)

5774125030 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: STRESS / FIRST-YEAR UNDERGRADUATE STUDENT / CHULALONGKORN UNIVERSITY

NAPHADSAGON KHANTHAKHUARN: Stress and related-factors of the first year undergraduate students of Chulalongkorn University. ADVISOR: TEERAYUTH RUNGNIRUNDORN, M.D., 85 pp.

Background: Studying in a university differs from studying in high-school due to the fact that students have to do most of the duty by themselves compared to high-school study. If students get abnormal stress, it will affect the way of their study and lifestyle. From reviewing literature, there is no study indicating the levels of stress and associated factors among first-year undergraduate students in Chulalongkorn University. This study will be beneficial for the related departments in planning, solving and prevention of stress in the first-year undergraduate students.

Objective: This study aims to determine the levels of stress and associated factors among first-year undergraduate students in Chulalongkorn University.

Materials and Methods: This study is a cross-sectional, descriptive study. The data were randomly obtained from four hundred and eighteen first-year undergraduate students of every department in Chulalongkorn University in academic year of 2015. Self-report questionnaires were used to collect the data including personal and source of stress and Suanprung Stress Test (modified). The stress level was presented in mean, standard deviation, proportion and percentage. The relationships between stress level and associated factors among students were analyzed by using chi-square test and, then using logistic regression to identify the predictors of high- severe stress.

Results: The results showed that most students were female (70.8%), mainly 18 years old (53.3%) and were studying in bioscientific departments (36.8%). The main sources of stress among students were lack of leisure time (50%), not being able to understand the lessons (30.6%) and spending too much time in transportation (36.8%). The average mean of stress score was 48.2 (SD=27.2, Min=0, Max=132), and most of the samples were in severe stress level (32.1%). Multiple logistic regression analysis presented that factors predicting high-severe level of stress were not being able to understand the lessons (OR=2.00, 95% C.I.= 1.263 – 3.180, p=0.003), lack of leisure time (OR=1.47, 95% C.I.= 1.479 - 3.394, p<0.001), and having a conflict with family member (OR=12.74, 95% C.I.= 1.649 – 98.532, p=0.015).

Conclusion: Most of the student had high to severe level of stress and the factors predicting high-severe level of stress were not being able to understand the lessons, lack of leisure time and having a conflict with family member. This results might be beneficial for the related departments and centers for providing a strategic planning in order to solve and prevent the stress among first-year students in the future.

Department: Psychiatry

Student's Signature

Field of Study: Mental Health

Advisor's Signature

Academic Year: 2015

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ อาจารย์นายแพทย์ธีรยุทธ รุ่งนรินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ ที่คอยช่วยเหลือ แนะนำวิธีการ เกี่ยวกับการเก็บข้อมูลและแก้ไขข้อบกพร่องในการทำวิทยานิพนธ์ทั้งหมด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยใจจริงมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงชุติมา หุ่นเรืองวงษ์ อาจารย์แพทย์หญิงพัชรพิมพ์ ทาคีชาว่า ที่ให้เกียรติมาเป็นประธานและกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ในการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำและแก้ไขจุดบกพร่องของวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และอาจารย์ ดร. ฌักวรรต บัวทอง ที่ชี้แนะในเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูล จนไปถึงรูปแบบการเขียนงาน ที่ถูกต้อง ขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคุณท่านอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และฝ่ายกิจการนิสิตของมหาวิทยาลัยที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ได้ และฝ่ายบุคลากรของภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่คอยช่วยเหลือในเรื่องงานเอกสาร การติดต่อประสานงานกับฝ่ายต่างๆของทางมหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณฝ่ายกิจการนิสิตทั้ง 19 คณะ ที่อนุญาตและคอยให้การช่วยเหลือจนทำให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้จนครบจำนวน

ขอขอบคุณน้องๆนิสิตชั้นปีที่ 1 ทั้ง 19 คณะ ที่ยินดีให้ข้อมูลและตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่คอยให้การช่วยเหลือผู้วิจัยในระหว่างการเก็บและวิเคราะห์ผลข้อมูล

และสุดท้ายนี้ขอขอบคุณครอบครัวและญาติๆที่คอยอยู่ให้กำลังใจ และสนับสนุนในด้านการศึกษาด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณทุกท่านข้างต้นเป็นอย่างยิ่ง

นางสาวนภัสกร ชันธควร

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา(Background and rationale).....	1
คำถามการวิจัย (Research Question).....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objective).....	3
สมมติฐานของการวิจัย (Hypothesis).....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)	4
คำสำคัญ (Keywords).....	5
การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational Definition).....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Express benefit and application).....	6
บทที่ 2	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
คำนิยามของความเครียด.....	7
ระดับของความเครียด	8
สาเหตุของความเครียด	10
แหล่งของความเครียด.....	10
รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย	11

แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย.....	12
แหล่งความเครียดของนิสิต/นักศึกษามหาวิทยาลัย	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในนิสิตนักศึกษา	15
งานวิจัยต่างประเทศ.....	15
งานวิจัยในประเทศ.....	16
บทที่ 3	20
วิธีการดำเนินการวิจัย	20
ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology).....	20
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	20
ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง.....	20
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)	23
การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)	24
บทที่ 4	25
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	26
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์คะแนนความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	33
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กับ ความเครียด.....	35
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนิสิต ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วย Multivariate logistic regression analysis.....	56
บทที่ 5	60
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	60

สรุปผลการวิจัย.....	60
อภิปรายผลการวิจัย.....	61
1. ระดับความเครียดของนิสิต	61
2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด	61
2.1 ปัจจัยลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับตัวนิสิต.....	61
2.2 ปัจจัยภายนอกทั้ง 6 ด้าน	64
ข้อจำกัดในการนำไปใช้.....	69
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	69
รายการอ้างอิง	71
ภาคผนวก.....	75
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	85

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	26
ตารางที่ 2	แหล่งความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	29
ตารางที่ 3	คะแนนความเครียดรวมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	33
ตารางที่ 4	คะแนนความเครียดที่แบ่งออกเป็นด้านต่างๆของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	34
ตารางที่ 5	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดโดยรวม	35
ตารางที่ 6	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดโดยรวม	37
ตารางที่ 7	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านอารมณ์	40
ตารางที่ 8	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้านอารมณ์	42
ตารางที่ 9	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านร่างกาย	45
ตารางที่ 10	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้านร่างกาย	47
ตารางที่ 11	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านพุทธิปัญญา	50
ตารางที่ 12	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้านพุทธิปัญญา	52
ตารางที่ 13	สรุปตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ระดับสูงถึงรุนแรง	55

- ตารางที่ 14** ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดโดยรวมในระดับสูงถึงรุนแรง ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆ ด้วยวิธี Forward likelihood ratio57
- ตารางที่ 15** ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านอารมณ์ระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆ ด้วยวิธี Forward likelihood ratio57
- ตารางที่ 16** ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านร่างกายในระดับสูงถึงรุนแรง ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆ ด้วยวิธี Forward likelihood ratio58
- ตารางที่ 17** ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านพุทธิปัญญาในระดับสูงถึงรุนแรง ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆ ด้วยวิธี Forward likelihood ratio59

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา(Background and rationale)

ความเครียดเป็นภาวะที่เผชิญปัญหาทำให้เกิดความคับข้องใจ ไม่สบายใจ หากเป็นความเครียดที่ไม่มากนักจะกระตุ้นให้คนผู้นั้นเกิดแรงจูงใจเพื่อเอาชนะสิ่งต่างๆ แต่หากมีความเครียดอยู่ในระดับที่สูง อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้⁽¹⁾ โดยทั่วไปมนุษย์ต้องเผชิญกับปัจจัยหลายๆด้านเพื่อการอยู่รอดและดิ้นรนต่อสู้ชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่บุคคลหนึ่ง ๆ จะมีความเครียดรุนแรงมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความรู้ต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญของแต่ละบุคคล⁽²⁾ ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปกระตุ้นให้บุคคลนั้นๆตื่นตัว ในทางตรงข้ามหากความเครียดมีระดับที่รุนแรงจะส่งผลต่อความจำและทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง และอาจก่อให้เกิดอาการทางกายและทางจิตตามมา⁽³⁾ หากมีการเสียสมดุลทางร่างกายและจิตใจ อาจส่งผลกระทบให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรง เช่น คิดฆ่าตัวตาย มีอาการทางจิตหรือทางประสาททำให้บุคคลแสดงอารมณ์ที่ผิดปกติ และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆที่อาจเป็นปัญหาได้ เช่น โกรธง่าย ซื่อจก หลงลืม หรืออาจ เป็นเหตุที่สัมพันธ์กับโรคทางกายต่างๆ เช่น กระตุ้นให้มีอาการหอบหืด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือ มะเร็ง เป็นต้น⁽⁴⁾

ความเครียดอาจแบ่งได้อย่างกว้างๆ 3 ทางได้แก่ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม การเรียนเป็นปัจจัยหนึ่งของความเครียด ซึ่งในแต่ละสาขาวิชาซึ่งจะมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันออกไป ในส่วนของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการปรับตัวทางด้านการศึกษา เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ผู้ที่อยู่ในวัยนี้มักจะใช้อารมณ์ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างรวดเร็วและรุนแรง⁽⁵⁾ ซึ่งวัยรุ่นส่วนหนึ่งจะต้องเข้าสู่อะการศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งจะมีการเรียนและการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษาอย่างมาก เพราะผู้เรียนจะต้องพึ่งพาตนเองเป็นหลักและทำทุกอย่างด้วยตนเอง เช่น เลือกวิชาเรียน ทำกิจกรรม หรือแม้แต่การเลือกหรือเปลี่ยนแปลงที่พักอาศัย ซึ่งเมื่อนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ก็จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองขึ้นมาได้ แต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาและบุคลิกภาพ และอาจส่งผลถึงสถาบันซึ่งโดยรวมแล้วอาจส่งผลทำให้เกิดความล้มเหลวในการศึกษา⁽⁶⁾

หากนิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดย่อมจะส่งผลเสียต่อสุขภาพและอาจทำให้ผลการเรียนลดลง⁽⁷⁾ เนื่องจากความเครียดที่สูงอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในหลายๆด้าน ทั้งด้านการเรียนหรือการใช้ชีวิตใน และนอกมหาวิทยาลัย ความเครียดจึงมีความสำคัญต่อนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาใน

ระดับมหาวิทยาลัยเป็นอย่างมากเพราะเป็นชั้นปีที่เพิ่งเข้าสู่การศึกษาในระดับที่สูงขึ้น ทั้งในการปรับตัวอยู่ในมหาวิทยาลัย ควรจะต้องมีหน่วยงานในมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ฝ่ายกิจการนิสิตของมหาวิทยาลัย เป็นฝ่ายคัดกรองและช่วยเหลือนิสิตตั้งแต่แรกเริ่ม เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลที่สำคัญในแง่มุมต่างๆ เช่น ลักษณะการใช้ชีวิต ข้อมูล ภูมิหลัง ความต้องการในด้านต่างๆ ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือกับนิสิตได้อย่างถูกต้องมากที่สุด ซึ่งถ้าหากไม่ได้ให้ความสำคัญหรือศึกษาเพื่อหาแนวทางป้องกันแก้ไข ก็อาจจะทำให้สังคมไทยขาดนิสิตหรือบุคลากรที่มีคุณภาพในอนาคตได้⁽⁸⁾

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มีการศึกษาของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2002) เรื่องแหล่งความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 384 คน พบว่าร้อยละ 85.9 มีความเครียดเรื่องการเรียนมากที่สุด ในด้านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นพบเพียง 4.70% เท่านั้น⁽⁹⁾ และอุษากร แซ่เล่า (2007) เคยทำการศึกษาเรื่องความเครียด และการปรับตัวของนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 353 คน พบว่านิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ กลุ่มคณะ รายได้ ลักษณะการอยู่อาศัย การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน โดยมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05⁽¹⁰⁾ นอกจากนี้ ญัฐดนัย เอี่ยมวัฒน์เสรี (2013) ยังได้เคยศึกษาถึงสุขภาพจิตในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยพบว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 41.2 มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับเทียบเท่ากับบุคคลทั่วไป ปัจจัยที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เพศ ช่วงอายุที่เข้าเรียนปี 1 กลุ่มสาขาวิชา ภูมิลำเนา รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ที่ได้รับ สถานที่พักอาศัย ความพึงพอใจในที่พักอาศัย ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ปัญหาสุขภาพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของ ครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนๆในมหาวิทยาลัย จำนวนเพื่อนสนิท หรือกลุ่มเพื่อน การเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา⁽¹¹⁾

ทั้งนี้การศึกษาเรื่องความเครียดของนิสิตในมหาวิทยาลัย สามารถเห็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนิสิตได้ชัดเจนมากขึ้น และจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ในนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี โดยรวมของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยเห็นว่าหัวข้อการวิจัยนี้ เป็นเรื่องที่มีประโยชน์ในการศึกษา โดยอาจนำผลการศึกษาที่ได้ไปให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปวางแผน หาแนวทางวิธีป้องกัน และวิธีแก้ไขปัจจัยต่างๆของความเครียดที่อาจเกิดกับนิสิตชั้นปีที่ 1 ต่อไป

คำถามการวิจัย (Research Question)

1. ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ที่ศึกษา ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร
2. ปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ที่ศึกษา ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objective)

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ที่ศึกษา ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ที่ศึกษา ณ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

สมมติฐานของการวิจัย (Hypothesis)

ไม่มี



กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)



คำสำคัญ (Keywords)

ความเครียด, นิสิตชั้นปีที่ 1, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational Definition)

1. ความเครียด หมายถึง ภาวะที่เผชิญปัญหาทำให้เกิดความคับข้องใจ ไม่สบายใจ เมื่อเกิดปัญหา ต่างๆ หากเป็นความเครียดที่ไม่มากนัก จะกระตุ้นให้เราเกิดแรงเพื่อเอาชนะในสิ่งต่างๆ หากมีความเครียดอยู่ในระดับสูงอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย ต่อจิตใจ ต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้⁽¹⁾ ซึ่งความเครียดในการวิจัยนี้จะใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) เป็นเครื่องมือวัดแบ่งออกเป็น 4 ระดับ โดยอ้างอิงตามเกณฑ์เดิม ฉบับ 20 ข้อดังนี้

คะแนน 0 – 22	แปลว่า เครียดน้อย
คะแนน 23 – 38	แปลว่า เครียดปานกลาง
คะแนน 39 – 56	แปลว่า เครียดสูง
คะแนน 57 ขึ้นไป	แปลว่า เครียดรุนแรง

2. นิสิต หมายถึง ผู้ที่ได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี และเดินทางมาเรียน ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2558 เท่านั้น โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

- กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ ซึ่งประกอบด้วย คณะแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะจิตวิทยา และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

- กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี ซึ่งประกอบด้วย คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และสำนักวิทยบริการการเกษตร

- กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะอักษรศาสตร์

- กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย คณะครุศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ และคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี⁽¹¹⁾

3. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาแห่งแรกของประเทศไทย ตั้งอยู่ที่เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ประกอบไปด้วย 19 คณะวิชา 1 สำนักวิชา มีทั้งสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์สุขภาพ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ และมีหน่วยงานประเภท วิทยาลัย 3 แห่ง บัณฑิตวิทยาลัย 1 แห่ง สถาบัน 14 แห่ง และสถาบันสมทบอีก 2 สถาบัน จำนวนหลักสูตรรวมทั้งสิ้น 506 หลักสูตร ประกอบด้วย ระดับปริญญาตรี 113 หลักสูตร ระดับบัณฑิตศึกษา 393 หลักสูตร ในจำนวนนี้เป็นหลักสูตรนานาชาติและหลักสูตรภาษาอังกฤษ 87 หลักสูตร⁽¹²⁾

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Express benefit and application)

1. เพื่อให้ได้ข้อมูลถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อนำข้อมูลที่ได้ส่งมอบให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อใช้สำหรับวางแผนเชิงนโยบายเพื่อพัฒนานิสิตให้สามารถศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาและสามารถต่อยอดไปในกลุ่มนิสิตนักศึกษาอื่นๆ ที่มีลักษณะเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คำนิยามของความเครียด

Stress มีรากศัพท์จากภาษาละติน คือ “strictus” แปลว่า ความตึงแน่น แต่ในทางจิตวิทยา หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดการปรับตัวเพื่อให้เกิดสิ่งที่ต้องการ ทั้งสิ่งเร้าภายในและสิ่งเร้าภายนอกที่ทำให้เกิดผลกระทบ ทำให้บุคคลเกิดภาวะการตึง (tension) หรือถูกคุกคาม (threat)⁽¹³⁾

กรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ : ความเครียด หมายถึง ภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองกับสภาพแวดล้อม มีทั้งคุณและโทษ เป็นภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ทำให้กดดันและไม่สบายใจ จนเกิดความรู้สึกสับสนและทุกข์ใจ ความเครียดหากมีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้เอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นได้ มีการแสดงออกทางร่างกาย คือ ชีพจรเต้นเร็ว หายใจถี่ กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นปฏิกิริยาที่สู้หรือถอยหนีต่อเหตุการณ์นั้นๆ แต่หากมีความเครียดเป็นเวลานาน อาจส่งผลต่อสุขภาพจิต การทำงานและพฤติกรรมได้

Lazarus และ Folkman⁽¹⁴⁾ : ความเครียดเป็นสิ่งที่บุคคลตอบสนองกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งใช้ความคิด (cognitive appraisal) ประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีความกดดันมากเกินที่จะต่อต้านได้ รู้สึกว่าถูกคุกคามหรือเป็นสิ่งที่ไม่มีความสุข

Nelson⁽¹⁵⁾ : ความเครียด มาจากความไม่สอดคล้องกันของอุดมคติ (ego - ideal) กับตัวตนที่แท้จริงของบุคคล (self - image) เมื่อมีความไม่สอดคล้องกันมากขึ้นความเครียดจะมีมากขึ้นตามไปด้วย เพราะแต่ละบุคคลจะดำเนินชีวิตตามอุดมคติ และเมื่อใดที่มีเหตุการณ์ที่ขัดแย้งกับตัวตนที่คาดหวังไว้ ก็จะนำไปสู่ความคับข้องใจหรือความผิดหวังได้

กิติกร มีทรัพย์⁽¹⁶⁾ : ความเครียด เป็นสภาวะทางร่างกายและจิตใจที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล เป็นผลทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล เช่น เกิดความเหนื่อยล้า จากการพักผ่อนไม่เพียงพอ มีการเจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น มีความโกรธและความวิตกกังวลต่าง ๆ

ทัตนา บุญทอง⁽¹⁷⁾ : ความเครียด เป็นสภาวะซึ่งมีผลกระทบที่รบกวนจิตใจ อารมณ์ และสังคม มีโทษทำให้ร่างกายทรุดโทรม เกิดความไม่สบายกายทำให้ต้องปรับตัวเพื่อแก้สภาวะนั้นให้อยู่ในภาวะสมดุล

จำลอง ดิษยวณิช⁽¹³⁾ : ความเครียด คือ ภาวะที่เมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอก ไม่ว่าจะ เป็น รูป รส กลิ่น เสียง มากระทบต่อร่างกายและประสาทสัมผัส แล้วก่อให้เกิดการปรับตัวหรือขจัดสิ่งเร้าที่เป็นต้นเหตุของความเครียดเหล่านั้น

ชูทิพย์ ปานปรีชา⁽¹⁸⁾: ความเครียด คือสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ทำให้ฝึกการปรับตัวต่อการเผชิญปัญหา ทำให้เรามีความคิดที่จะผ่านอุปสรรคนั้นไปได้อย่างสร้างสรรค์ และสามารถพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้

วิลาสินี คิดการ⁽¹⁹⁾: ความเครียด คือ ภาวะที่จิตใจและร่างกายขาดความสมดุล เนื่องจากถูกสิ่งเร้าภายในและภายนอกมากระตุ้น หากบุคคลสามารถควบคุมความเครียดได้ก็จะส่งผลกระทบต่อในด้านดี หากควบคุมไม่ได้ก็จะไม่สามารถคืนสู่ภาวะปกติได้

กาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล⁽²⁰⁾: ความเครียดอาจทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆหากบุคคลนั้นจะต้องมีภาระหน้าที่รับผิดชอบที่สูงขึ้น

นลินี ธรรมอำนายสุข⁽²⁾: ความเครียดเป็นสิ่งที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายนอกและภายในบุคคล รวมถึงเหตุการณ์แวดล้อมที่ทำให้เกิดความกดดัน ไม่สบายใจ จะต้องปรับตัวต่อสิ่งคุกคามเหล่านั้นเพื่อรักษาสมดุล โดยแสดงออกทางพฤติกรรม จิตใจ ร่างกาย ที่มีความหมายแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

นราธร ครบประสิทธิ์⁽²¹⁾: ความเครียดเป็นการขาดสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไปซึ่งสภาวะนี้อาจเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด โดยอาการจะแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆทั้งทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม

Aldwin⁽²²⁾ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียด คือ

1. ความเครียดที่มีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งเร้า คือ การที่บุคคลโต้ตอบกับสิ่งเร้าที่เข้ามาคุกคาม
2. ความเครียดที่มีสิ่งเร้ากระทบกับบุคคล คือ การที่สิ่งเร้าภายนอกมีอิทธิพลต่อตัวบุคคลนั้นๆ
3. ความเครียดที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลประเมินและรับรู้ว่าคุณภาพที่มีอยู่น้อยกว่าความรุนแรงของสิ่งแวดล้อม หรือประเมินว่าสิ่งแวดล้อมจะเข้ามาคุกคามหรือทำอันตรายตนเอง

ระดับของความเครียด

แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับต่ำ เป็นระดับที่บุคคลรู้สึกพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงจูงใจหรือแรงกดดันน้อยกว่าบุคคลอื่น
2. ระดับปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เช่น การปรับตัวต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
3. ระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจ จากปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันหรือมีข้อขัดแย้ง อุปสรรคที่ยังไม่ได้แก้ไข ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้ อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และความรู้สึกที่อาจเปลี่ยนไป

4. ระดับปานกลาง เป็นระดับความเครียดที่ค่อนข้างสูง อาจสังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งบุคคลอาจแก้ไขปัญหาด้วยความยากลำบาก ขณะที่ปัญหาหรือความขัดแย้งยังคงมีอยู่ อาการต่างๆเริ่มรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ อาจก่อให้เกิดผลกระทบในการดำเนินชีวิตได้

5. ระดับมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ขั้นรุนแรงในชีวิต หากให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงดำเนินอยู่โดยไม่แก้ไข อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิตขั้นรุนแรง ส่งผลเสียต่อบุคคลนั้นและผู้ใกล้ชิดต่อไปได้⁽¹⁰⁾

คนทั่วไปสามารถจัดการความเครียดได้ แต่ถ้ากลไกปรับตัวทำงานมากเกินไปจะก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย สาเหตุของความเครียดมีหลายด้าน จะก่อให้เกิดการตอบสนองและมีปฏิกิริยาออกมา 3 ทาง คือ

1. อาการทางด้านร่างกาย ร่างกายอาจตอบสนองความเครียดได้หลายอย่าง ซึ่งบางอย่างเป็นความเคยชิน อาจแสดงออกในรูปแบบของการเจ็บป่วย ซึ่งขึ้นอยู่กับระบบหรืออวัยวะที่อ่อนแอขณะนั้น พบมากที่สุด คือ บริเวณ ศีรษะและเท้า มักพบได้จากการตรวจร่างกาย เช่น มีอาการท้องอืด ผื่น ภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เป็นต้น

2. อาการทางจิตใจ อารมณ์ตอบสนองต่อความเครียดได้หลายอย่าง บางอย่างเป็นความเปลี่ยนแปลงภายนอก หรือบางอย่างอยู่ในระดับรุนแรง เช่น กระวนกระวายใจ ความอดทนต่ำ เกิดความกลัวได้ง่าย สิ่งเหล่านี้จะอยู่ภายในใจ นอกจากนี้ ความรู้สึกสำนึกผิด ความละอาย กังวล หมดหวัง สามารถนำไปสู่ปัญหารุนแรงทางจิตใจได้ หากไม่ได้รับการแก้ไขที่ทันเวลาและเหมาะสม

3. อาการทางพฤติกรรม พฤติกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ เช่น มีความก้าวร้าวมากขึ้น พักผ่อนเพียงพอ การรับประทานอาการมีความเปลี่ยนแปลง หรือพฤติกรรมอื่นๆ คือ ชอบเอามือลูบผมบ่อยๆ ชอบกัด ริมฝีปาก เขย่าขา หรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ⁽²¹⁾

ความเครียดอาจส่งผลทั้งในทางด้านที่ดีและไม่ดี ในด้านดี เช่น ทำให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะทำงานสำเร็จ เรียนรู้ทักษะในการแก้ไขปัญหาและทักษะในการจัดการปัญหา ซึ่งสามารถจะจัดการความเครียดได้ดีขึ้นในคราวต่อไป ทั้งยังช่วยส่งเสริมทัศนคติที่ดีและรู้ประสิทธิภาพของตนเอง หรือเป็นการเตือนถึงอันตราย เพื่อปกป้องอันตรายจากเหตุการณ์นั้น เป็นสิ่งสำคัญต่อการเติบโตและการดำรงชีวิต ความเครียดจึงเป็นแรงจูงใจหรือจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ที่ทำให้บุคคลบรรลุผลสำเร็จในด้านต่างๆ แต่ความเครียดนั้นจะต้องเกิดในระดับที่เหมาะสม ความเป็นจริง การจัดการความและการตอบสนองต่อความเครียดในระดับที่เหมาะสมนั้นไม่ได้สร้างความเสียหายให้แก่ตัวบุคคล แต่หากเกิดความเครียดในระดับรุนแรงและเป็นเวลานานจะมีผลในทางลบต่อจิตใจ, พฤติกรรมและร่างกาย การที่บุคคลไม่สามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้แสดงถึงความผิดปกติในทั้งทางจิตใจ พฤติกรรมและร่างกาย⁽⁸⁾

สาเหตุของความเครียด

มีดังนี้

1. พันธุกรรม ที่ได้รับมาจากพ่อหรือแม่ เป็นตัวควบคุมการหลั่งสารบางตัวในสมอง ส่งผลถึงอารมณ์ต่างๆ หากบุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมได้ก็จะมีโอกาสเครียดได้มากกว่าบุคคลอื่น

2. สิ่งที่ได้แต่กำเนิด เช่น พุดไม่ชัด มีความพิการต่างๆ เกิดปมด้อยหรือได้รับสิ่งที่เป็นอารมณ์มาจากพ่อ – แม่ เช่น อารมณ์ไม่โง่งาย เด็กก็จะมีแนวโน้มโง่งายตามไปด้วยหรือถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ดี ไม่เข้าใจอารมณ์ของเด็ก เด็กก็จะมีบุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น โมโหง่าย

3. อายุ ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่เครียดง่าย เพราะเป็นช่วงของการปรับตัว มีแนวโน้มหงุดหงิดง่าย ทนต่อความเครียดได้น้อย มีอารมณ์เศร้า ก้าว กังวล ผิดหวัง มักมีสิ่งที่มากระทบจิตใจได้ง่าย ชอบตัดสินใจแก้ปัญหาโดยทันที เพราะคิดว่าไม่มีใครช่วยเหลือตนได้

4. การเลี้ยงดูในวัยเด็ก หากมีอุปสรรคในระยะที่เจริญเติบโต เช่น เด็กสูญเสียพ่อแม่ โดยเฉพาะช่วง 5 – 6 ปีแรก วัยนี้จะมีการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นมาก เด็กจะมีโอกาสซึมเศร้าได้มาก

5. สิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน สถานภาพครอบครัว ปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตหรือเหตุการณ์ที่คุกคามต่อชีวิต เช่น ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ความกดดันและการแข่งขันจากการเรียน ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

6. การมีโรคประจำตัว เป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น ภูมิแพ้ ความดัน หัวใจ หรือโรคทางจิตเวชต่างๆ⁽²³⁾

กรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ได้แบ่งเหตุของความเครียดออกเป็น 3 สาเหตุ คือ

1. สาเหตุทางจิตใจ คือ ความคาดหวังในสิ่งต่างๆที่อาจจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง หนักใจในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย กลัวทำงานไม่สำเร็จ ได้รับงานที่ยากเกินความสามารถ วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น

2. สาเหตุทางกาย คือ มีความเจ็บป่วยทางกาย ทั้งการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงไปจนถึงการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น หัวใจ เบาหวาน ความดัน หัวใจ

3. สาเหตุจากเหตุการณ์ในชีวิต คือ การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยต่างๆ การเสียคนรัก การเริ่มงานใหม่ การย้ายบ้าน การตั้งครรรภ์

แหล่งของความเครียด

มีดังต่อไปนี้

1. งาน เป็นแหล่งความเครียดสำคัญของบุคคล ซึ่งนำไปสู่สิ่งที่บุคคลต้องการ 3 อย่าง คือ ความสำเร็จสูงสุด ความพอใจในตนเองและเงิน บุคคลจะต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษเพื่อให้ได้สิ่งเหล่านี้มา เช่น ต้องทำงาน หนักเพื่อตำแหน่งหรือเงินเดือนที่สูงขึ้น งานอาจเป็นความเครียดแหล่งใหญ่

เพราะเกิดขึ้นอย่างยาวนาน สาเหตุของความเครียดจากงานอาจเกิดจากงานไม่มีความมั่นคง ได้รับความกดดันจากงานมากเกินไป มีภาระงานที่หนักมากขึ้น เป็นต้น

2. เรื่องส่วนตัว เรื่องส่วนบุคคลอาจส่งผลกระทบต่อความเครียดได้ เช่น การเป็นตัวตนของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองสูง แต่หากบุคคลมีความรู้สึกด้านบวกต่อเหตุการณ์นั้นก็ยังสามารถเผชิญหรือแก้ไขปัญหาความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเครียดอาจเกิดจากการล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จในชีวิต การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย ความวิตกกังวล การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย แต่หากรู้สึกในทางลบจะก่อให้เกิดความไม่มั่นใจและอาจส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพของบุคคลนั้นๆ

3. ครอบครัว เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่คอยช่วยเหลือบุคคลให้เผชิญความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ชีวิตในครอบครัวนั้นเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อน หากเกิดการเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดผลทางบวกหรือทางลบได้ทั้งสิ้น ปัญหาในครอบครัวอาจเกิดจาก การที่ลูกเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่เข้าสู่วัยชรา ก่อให้เกิดความขัดแย้งในเรื่องของการสื่อสารที่ไม่ตรงกัน ทำให้เกิดความเข้าใจผิดและมีปัญหาตามมาภายหลังได้

4. สังคม เกิดจากสิ่งแวดล้อมใหม่และการถูกแยกจากสังคม เช่น บุคคลต้องออกจากบ้านไปเพื่อศึกษาต่อหรือทำงานในที่ไกลๆ ทำให้รู้สึกว่าเป็นคนแปลกหน้าในที่นั้นๆ จึงต้องมีการปรับตัวโดยเริ่มสร้างสัมพันธภาพใหม่การมีสัมพันธที่ดีนั้นบุคคลต้องมีการพึ่งพากันและดูแลซึ่งกันและกัน หากแยกตัวออกจากสังคมนั้นทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกิดขึ้น ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเมื่อเข้าสังคม ขาดทักษะและก่อให้เกิดความเครียด

5. เงิน ปัญหาเรื่องการเงินทำให้เกิดความเครียดภายในครอบครัว เพราะการที่มีเงินไม่พอใช้จ่ายทำให้บุคคลนั้นรู้สึกมีความเป็นกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง อาจกล่าวได้ว่าเงินเป็นลักษณะกำหนดที่อยู่อาศัย โอกาส ด้านการศึกษา สังคม หรือเพื่อน ความเครียดทางการเงินทำให้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้

6. สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา เช่น น้ำเน่า อากาศเป็นพิษ หรือการขัดแย้งทางการเมือง ทะเลาะกับเพื่อนบ้าน มีอาชญากรรม สิ่งเหล่านี้อาจก่อความเครียดให้ตัวบุคคลได้ทั้งสิ้น ปัญหานี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มว่าแย่ลง ซึ่งเห็นได้จากการฆ่าตัวตาย อัตราการใช้ยาที่สูงมากขึ้น เป็นต้น⁽²⁴⁾

รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

แบ่งได้ 7 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มกิจกรรม คือ นิสิตนักศึกษาชอบใช้ชีวิตอยู่กับกิจกรรมที่ให้ความบันเทิง เน้นความพึงพอใจ ความรู้สึก และอารมณ์ของตนและผู้อื่นเป็นหลัก เช่น การรับน้องใหม่ การเข้ากิจกรรมเชียร์ การเล่นเกมกีฬา

2. กลุ่มก้าวหน้า คือ นิสิตนักศึกษาจะคิดเรื่องการใช้ชีวิต ให้ความสำคัญกับปัญหาต่างๆ รักความยุติธรรม คำนึงถึงการได้เปรียบเสียเปรียบ ความถูกต้องเหมาะสม และเรียกร้องสิทธิอย่างถูกต้อง เมื่ออยู่ในสังคม

3. กลุ่มเก็บตัว คือ นิสิตนักศึกษาที่ชอบอยู่คนเดียว อย่างสันโดษ ใช้ชีวิตคนเดียวเป็นหลัก ไม่ค่อยสังสรรค์ คบค้าสมาคมกับคนอื่นมากนัก

4. กลุ่มสมาคม คือ นิสิตนักศึกษาที่ให้ความสำคัญกับเพื่อน การสังสรรค์ สนุกสนานเฮฮา จะหมดเวลาไปกับการพบปะเพื่อนตามสถานที่ต่างๆ

5. กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ คือ นิสิตนักศึกษาเห็นถึงปัญหาต่างๆในสังคม พร้อมทั้งจะสละเวลาของตน ไปช่วยเหลือผู้อื่นที่ลำบากกว่า เช่น ไปค่ายอาสาพัฒนาชนบท หรือการบริจาคโลหิต

6. กลุ่มวิชาการ คือ นิสิตนักศึกษาให้ความสำคัญในเรื่องวิชาการเป็นหลัก ขวนขวายหาความรู้อยู่ตลอดเวลา ตามห้องสมุดหรือแหล่งอื่นๆ มีความพร้อมในเรื่องวิชาการตลอดเวลา

7. กลุ่มวิชาชีพ คือ นิสิตนักศึกษาต่างมีเป้าหมายที่จะประกอบอาชีพนั้นๆ จึงสนใจที่จะสอบเพื่อเอาความรู้ เพื่อที่จบออกไปจะนำไปประกอบอาชีพได้⁽⁶⁾

แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

ช่วงชีวิตที่เกิดความเครียดมาก คือ วัยเรียนในระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะปีแรกในการเข้าสู่มหาวิทยาลัย เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ คือ บุคคลจะมีอิสระในการตัดสินใจ การดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้น มีความรับผิดชอบที่สูงขึ้น เปลี่ยนจากการพึ่งพิงพ่อแม่เป็นพึ่งพาตนเอง ต้องเรียนรู้ในสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยสาเหตุที่ทำให้ช่วงวัยนี้เกิดความเครียดสูง มีดังนี้

1. การอยู่กับเพื่อนร่วมห้อง ปัญหาที่พบ คือ ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมห้องไม่ได้ ซึ่งต้องอาศัยการเจรจา ประนีประนอมในทุกๆสถานการณ์ คนที่อยู่บ้านเคยมีห้องส่วนตัวอาจเกิดความเครียดได้มาก เนื่องจากตารางเรียนไม่ตรงกัน จึงสามารถปรับตัวให้เข้าหากันได้ยาก อาจรวมไปถึงเพื่อนสนิทที่ไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสถานะเพื่อนร่วมห้องที่เข้าใจกันได้

2. การหาแนวทางเพื่อประกอบอาชีพ มักประสบปัญหาในการเลือกวิชาเอกหลายครั้ง เพราะยังตัดสินใจ ไม่ได้ว่าในอนาคตตนเองจะประกอบอาชีพอะไรเมื่อเรียนจบ บางครั้งผู้ปกครองเป็นคนเลือกวิชาเอกเพราะอยากให้ไปตามที่คาดหวังแต่อาจจะไม่เหมาะสมกับตัวผู้เรียน ก่อให้เกิดภาวะกดดันตามมา

3. เวลาเกี่ยวกับการเรียน คือ การต้องทำกิจกรรมต่างๆในการเรียน เช่น การเขียนรายงาน โครงการงานสอบให้เสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งนิสิตนักศึกษาอาจมีการลงทะเบียนเรียนที่มากในแต่ละภาคการศึกษา การกำหนดเวลาในช่วงเดียวกันจึงเป็นการบีบคั้นเพราะหากไม่ทำให้เสร็จตามกำหนดก็จะมีผลกระทบต่อเกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษานั้น

4. การกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา นิสิตนักศึกษาที่ทำการกู้ยืมจะเครียดมากโดยเฉพาะช่วงที่ต้องจ่ายค่าเล่าเรียน เพราะหากจ่ายล่าช้าก็อาจทำให้ถูกตัดสิทธิ์ในการลงทะเบียนเรียนและต้องมีความรู้สึกกดดันในการกู้ยืมเงินไปตลอดจนจบการศึกษา

5. การจัดสรรงบประมาณของตนเอง ถือว่าเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพราะทุกอย่างเกิดจากการตัดสินใจของตนเองแต่เพียงผู้เดียว หากใช้จ่ายฟุ่มเฟือยก่อให้เกิดภาระหนี้สินตามมาได้

6. การดำเนินชีวิต พฤติกรรมการกิน นอนของนิสิตนักศึกษาจะเปลี่ยนแปลงไป เพราะมีอิสระในการดำเนินชีวิตมากขึ้น แต่ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองสูง หากไม่สามารถรักษาสมาคมนี้ได้จะเกิดความเครียดตามมาภายหลัง

7. กลุ่มและแรงกดดันจากเพื่อน นิสิตนักศึกษาต้องการการยอมรับและการได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กลุ่มและแรงกดดันจากเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะหากค่านิยมของเพื่อน มีความแตกต่าง เพื่อนก็จะมีแรงกดดันและมีอิทธิพลที่เหนือกว่า จึงอาจก่อให้เกิดความเครียดและอาจเป็นสาเหตุที่พึ่งพายาเสพติดเพื่อลดความเครียดนั้นได้

8. เรื่องเพศ นิสิตนักศึกษามีการแสดงออกทางความรักและสนใจเรื่องเพศมากขึ้น ทำให้พบปัญหาต่างๆ เช่น การเบี่ยงเบนทางเพศ การท้องไม่พร้อม การทำแท้ง สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดสูงอาจมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้

9. มิตรภาพ การมีมิตรภาพในมหาวิทยาลัยเป็นมิตรภาพที่ยั่งยืน เพราะนการมีมิตรภาพที่ดีและมีคุณภาพจำเป็น ที่ต้องใช้เวลามาก แต่ทุกคนไม่สามารถสร้างมิตรภาพได้ทุกเวลาและทุกโอกาสเสมอไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้โดยเฉพาะตอนที่อยู่ภายใต้สถานการณ์กดดันจากความเครียดแหล่งอื่นๆ

10. การมีความรัก การที่มีความรู้สึกดีก่อให้เกิดเป็นความรักจนมาเป็นความผูกพันที่ลึกซึ้ง แต่หากเลิกราไป จนเกิดปัญหาทำให้เกิดการกระทบจิตใจอย่างรุนแรงทั้งสองฝ่าย ส่งผลให้เกิดความเครียดในด้านอื่นๆขึ้นได้

11. การประกอบอาชีพ ถึงแม้จะสำเร็จการศึกษา แต่ก็ยังคงมีความเครียดเนื่องจากต้องเริ่มต้นหางานทำ ซึ่งบางคนคาดหวังเรื่องเงินเดือนที่สูงเหมือนตอนกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย⁽²⁵⁾

แหล่งความเครียดของนิสิต/นักศึกษามหาวิทยาลัย

1. ด้านการเรียน แบ่งได้เป็น 5 ประเภท คือ

- ตัวผู้เรียน คือ พฤติกรรม ความรู้สึกภายในใจของผู้เรียนก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น คาดหวังสูงกับ เกรดเฉลี่ย ผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง กังวลเรื่องเกียรตินิยม มีปัญหาทำให้ต้องขาดเรียน เรียน ไม่ทันเพื่อน บริหารเวลาในการอ่านหนังสือของตนเองไม่ได้

- อาจารย์ คือ ลักษณะพฤติกรรมของอาจารย์ผู้สอน ที่ส่งผลต่อนิสิตนักศึกษา ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความยุติธรรม ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างเต็มที่ ขาดความเข้าใจในตัวนิสิตนักศึกษา

- รายวิชา คือ เนื้อหา รายละเอียดของบทเรียนหรือขั้นตอนการผ่านเกณฑ์ ที่ส่งผลต่อการเรียนของนิสิต นักศึกษา เช่น เนื้อหาวิชาที่ยากเกินไป มีการฝึกปฏิบัติในรายวิชา งานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวิชามากเกินไป เป็นวิชาบังคับที่ไม่เต็มใจลงทะเบียน ลงทะเบียนเรียนยาก

- การติดต่อกับหน่วยงานในมหาวิทยาลัย คือ ข้อจำกัดของการติดต่อกับหน่วยงานที่สร้างปัญหาหรือความยุ่งยากให้กับนิสิตนักศึกษา เช่น การลงทะเบียนเรียน การเพิ่ม – ลดรายวิชา การขอทุนการศึกษา บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอที่จะให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆ

- สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย คือ องค์ประกอบต่างๆภายในมหาวิทยาลัยที่ส่งผลกับตัวนิสิตนักศึกษา เช่น มีแสงสว่างที่ไม่เพียงพอ กิจกรรมมีมากกว่างานวิชาการ ความแออัดภายในหอพัก ระบบสาธารณูปโภคที่ไม่ดี

2. เรื่องส่วนตัว แบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ

- ลักษณะส่วนบุคคล คือ ความรู้สึก ความต้องการบุคลิกภาพของตนเองที่ส่งผลต่อความเครียด เช่น กังวลเรื่องภาพลักษณ์ของตนเอง อยากทัดเทียมเหมือนผู้อื่น เป็นคนอ่อนไหว คิดมาก นอนไม่เป็นเวลา ทำให้ได้พักผ่อนน้อย ปรับตัวยากเมื่อใช้ชีวิตตามลำพัง รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลง มีโรคประจำตัว มีรสนิยมที่ไม่เข้าพวก

- ความรัก คือ ความผูกพัน ความรู้สึกที่ลึกซึ้งระหว่างบุคคล อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น การทะเลาะกัน ความรักมีอุปสรรคต่างๆมากมายจนส่งผลกระทบต่อการศึกษา

- เรื่องเพศ คือ การรับรู้ ความสนใจ รสนิยมในเพศของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาได้ เช่น มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ การใช้ยา การมีเพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

- อนาคต คือ การรับรู้ความรู้สึกของตนเองในระยะเวลานี้ที่มีผลต่อตัวนิสิตนักศึกษาโดยตรงและก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น การหางานทำหลังจบการศึกษา ไม่มีความสามารถเพียงพอในอาชีพนั้นๆ หรือกังวลเรื่องการศึกษาต่อในระดับสูง

3. ครอบครัว คือ ปัจจัย ความสัมพันธ์ สถานะ สภาพความเป็นอยู่ภายในครอบครัวที่เกิดปัญหา เช่น การมีบุคคลในครอบครัวเสียชีวิต การเจ็บป่วย การหย่าร้างของบิดา – มารดา ความกดดันภายในครอบครัว

4. เศรษฐกิจ คือ ปัญหาหรือสภาวะทางการเงิน ที่นิสิตนักศึกษาได้รับรู้ ตอบสนองและก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น หนี้สินของครอบครัว รายรับ – รายจ่ายของตนเองที่ไม่พอใช้ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในการเข้าสังคม ราคาสินค้าที่ใช้ในชีวิตประจำวันมีราคาสูง ค่าเล่าเรียนในการศึกษามีจำนวนมาก

5. สภาวะทางสังคม คือ องค์ประกอบและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น การจราจรในกรุงเทพมหานครที่ติดขัด มลพิษทางสิ่งแวดล้อม ความขัดแย้งทางการเมืองของบุคคลต่าง ๆ เศรษฐกิจ มีสภาวะตกต่ำ ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม

6. ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น คือ การตอบสนองต่อบุคคลอื่นรอบตัวที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาหารหว่างรุ่นพี่ – รุ่นน้องในมหาวิทยาลัย ปัญหาต่อบุคคลร่วมหอพัก ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน⁽²⁴⁾

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในนิสิตนักศึกษา

งานวิจัยต่างประเทศ

Zweig (1988)⁽²⁶⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรปริญญาตรีในการฝึกภาคปฏิบัติ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลอาสาสมัคร จำนวน 101 คน ในรัฐนิวยอร์ก เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด ทั้งนี้ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ กระบวนการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวเนื่องมาจากสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติกับนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยสรุปว่ากระบวนการเรียน การสอนจำเป็นต้องตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

Beak และ Srivastava (1997)⁽²⁷⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี จำนวน 94 คน พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยสาเหตุเกิดจากต้องทำงานหนัก การขาดความชำนาญ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้านร่างกายและด้านจิตใจได้

Abouserie และ Reda (1994)⁽²⁸⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของแหล่งความเครียดของการเรียนและระดับความเครียดกับการควบคุมตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กับนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปี 2 จำนวน 675 คน โดยเป็นชาย 202 คน และหญิง 473 คน พบว่าความเครียดของนิสิตนักศึกษา คือ ผลการสอบ มีภาระงานมากเกินไป การเรียนที่หนักขึ้น ปัญหาทางการเงิน มีเวลาในการทบทวนบทเรียน ไม่เพียงพอ ไม่มีเวลาพักผ่อน อาจารย์สอนไม่เข้าใจ ไม่มีเวลาให้เพื่อนและครอบครัว กังวลเรื่องเกี่ยวกับอนาคต ไม่มีเวลาทำกิจกรรมที่ตนสนใจ มีปัญหาในการเลือกประกอบอาชีพ การมีปัญหาเมื่อต้องทำงาน ร่วมกับผู้อื่น มีการทะเลาะกับคนในครอบครัว มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนที่หอพัก และมีปัญหาส่วนตัว

Schmid (2004)⁽²⁹⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่องระดับความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษา สาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 1 และ 2 ในมหาวิทยาลัยไมอามี สหรัฐอเมริกา พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีคะแนนความเครียดสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด คือ การมีกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียนมากเกินไป การนอนหลับพักผ่อนน้อย การเข้าสังคมที่น้อย

และการได้รับงานที่มาก และยังพบอีกว่าเรื่องเพศสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่เพศหญิงจะมีระดับความเครียดมากกว่าเพศชาย

Dahilin Joneborg และ Runeson (2005)⁽³⁰⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและอาการซึมเศร้า ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1, 3 และ 6 ของ Karolinska Institute Medical University ในประเทศสวีเดน โดยใช้แบบวัด The Higher Education Stress Inventory (HESI) และแบบวัด the Major Depresstion Inventory (MDI) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดและอาการซึมเศร้ามากที่สุด โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษา คือ ปัจจัยเกี่ยวกับการเรียน

Hong, Chong, Bray และ Kehle (2005)⁽³¹⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “The measurement of stressful events in Chinese college student” ในนักศึกษาชาวจีน พบว่า 8% ของนักศึกษา มีความเครียดระดับสูง 74% มีความเครียดระดับต่ำและอีก 18% ของนักศึกษาไม่รู้สึกเครียด โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด คือ การมีประสิทธิภาพในการเรียนต่ำ และการมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

Seaward (1999)⁽²⁵⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1- 4 จำนวน 146 คน พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อของความเครียด ได้แก่ การอยู่กับเพื่อนร่วมห้อง การหาแนวทางของตนเองเพื่อการประกอบอาชีพในอนาคต การกำหนดเวลาเกี่ยวกับการเรียน การขอความช่วยเหลือทางการเงิน (กู้ยืมเพื่อการศึกษา) การจัดงบประมาณการเงินของตนเอง รูปแบบการดำเนินชีวิต กลุ่มเพื่อนและแรงกดดันจากเพื่อน การทดลองเรื่องเพศ และความสัมพันธ์กับคนรัก

Facundesl และ Ludermir (2005)⁽³²⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความชุกของโรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในกลุ่มนักศึกษาสาขาพลศึกษา พยาบาล ทันตแพทย์ และแพทย์ ระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัย Pemambuco ประเทศบราซิล พบว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการเรียน หรือในกลุ่มที่เคยประสบเหตุการณ์ไม่ดีในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคทางจิตเวชได้ง่าย

Lixin Deng (2013)⁽³³⁾ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ได้แก่ ระดับการศึกษาของครอบครัว การได้รับการศึกษา ค่านิยมทางสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของนักศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

วัลลภา ตันติสุนทร (1989)⁽³⁴⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอุดรดิตถ์ ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 298 คน พบว่าสาเหตุของความเครียดในนิสิตนักศึกษามาจากระบบการเรียนการสอน การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษา กับสถาบัน ขาดความสอดคล้องกับการเรียนในชั้นและการฝึกปฏิบัติ ความคาดหวังของอาจารย์ต่อระดับความสามารถของนักศึกษา

ความคาดหวังทางสังคมต่อภาพลักษณ์ ความรู้สึกต่ออาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ปัญหาทางด้านการเรียน การเงิน กฎกติกา

วณิ เทศน์ธรรม (1998)⁽³⁵⁾ ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 155 คน พบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา นักศึกษาชั้นปีที่ 4, 2 และ 3 ตามลำดับ และพบว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพกับอาจารย์ต่างกัน มีความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต และคณะ (2002)⁽⁹⁾ ได้ศึกษาเรื่องแหล่งความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยศึกษากับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 384 คน และแบ่งแหล่งความเครียดเป็น 7 แหล่ง คือ สภาวะทางสังคม สภาวะทางเศรษฐกิจ การเรียน ครอบครัว คนรัก ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรื่องส่วนตัว พบว่าร้อยละ 85.9 มีความเครียดเรื่องการเรียนมากที่สุด ในด้านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นพบเพียง 4.70% เท่านั้น

กาญจณี โชคชัยวิวงศ์กุล (2004)⁽²⁰⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในปีการศึกษา 2546 จำนวน 170 คน โดยเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบ สอบถามความเครียดที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามวัดความเครียดของสร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ⁽³⁶⁾ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีเพศ บุคลิกภาพ และรายได้ต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

วรินทร์ รามสูต (2004)⁽²⁴⁾ ได้ศึกษาเรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตหญิงและนิสิตชายมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยในเรื่องส่วนตัวและอนาคตสูงสุด โดยความเครียดนั้นมาจากความกลัวเรื่องความมั่นคงในการประกอบอาชีพ รายได้ และ ความสามารถต่ออาชีพนั้นๆ โดยนิสิตคณะที่มีวิชาชีพรองรับ ได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ นักกฎหมาย ครู จะมีความรู้สึกเครียดตลอดเวลา เพราะมีคนคาดหวังและมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นสูง และกลัวว่าจะเกิดความผิดพลาด ส่วนนิสิตกลุ่มอื่นๆที่ไม่มีวิชาชีพมารองรับจะเครียดในเรื่องที่ต้องชวนขอความช่วยเหลือด้วยตนเอง

พีรภาว ภูมิพนวิสัย (2006)⁽³⁷⁾ ศึกษาเรื่องความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ชั้นปีที่ 1 – 4 คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยรังสิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา การปรับตัวทางด้านครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ การปรับตัวด้านสุขภาพ ด้านสังคม และการจัดการด้านอารมณ์ในระดับปานกลาง

อุษากร แซ่เล่า (2007)⁽¹⁰⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 353 คน พบว่านิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง นิสิตที่กลุ่มคณะ รายได้ ลักษณะการอยู่อาศัย การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ส่วนเพศ สถานภาพสมรสของบิดา - มารดา บุคลิกภาพ มีความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ธัชชัย ควรเดชะคุปต์ (2008)⁽⁸⁾ ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 436 คน พบว่าร้อยละ 58.7 ของนักศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ได้แก่ ทักษะคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน การระบายอารมณ์ทางลบ การเข้าหาคนรอบข้าง และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน⁽⁸⁾

สุกัญญา รักษ์ขจีกุล, ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ (2008)⁽³⁸⁾ ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าร้อยละ 44.7 มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 42.8 มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และร้อยละ 12.5 มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ คือ ชั้นปีที่ศึกษา เหตุผลในการเรียนแพทย์ ทักษะคติในการตัดสินใจเรียนแพทย์ การร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร และการสามารถปรึกษาเพื่อนได้เมื่อประสบปัญหา

ลาวัลย์ สุทธิธิดามล และคณะ (2010)⁽³⁹⁾ ได้ศึกษาความชุกและสาเหตุของความเครียด ในนักเรียน แพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 จำนวน 335 นาย จากจำนวนทั้งหมด 393 นาย (ร้อยละ 85.46) พบว่ามีนักเรียนที่มีความเครียดในระดับที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน มีจำนวนร้อยละ 11.34 ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นปีที่ 4 มากที่สุด (ร้อยละ 14.08) โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดที่อยู่ในระดับมาก คือ ประเพณีที่ต่อกันมา ระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง กฎระเบียบและวินัยในสถาบัน นายทหารปกครองเข้มงวด เนื้อหาการเรียนมากเกินไป สอบบ่อย และการขาดเวลาในการพักผ่อน ส่วนสาเหตุของความเครียดที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ประเพณีที่กระทำต่อกันมาในสถาบันระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง การที่มีกิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป ปัญหาในการปรับตัวเข้ากับอาจารย์ ปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

วรราชวดี แก้วประพันธ์, วิไลลักษณ์ เกตุแก้ว , ผกากรอง นามเสน (2011)⁽⁴⁰⁾ ศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา ในชั้นปีที่ 1 - 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดมากที่สุด และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด คือ ค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน ค่าหอพักมีราคาแพง รายได้ของครอบครัวมีไม่เพียงพอ ครอบครัวมีหนี้สิน

กังวลเรื่องการว่างงานหลังจบการศึกษา ได้เกรดเฉลี่ยไม่ตรงตามเป้าหมาย เนื้อหายากเกินกว่าจะจดจำและเข้าใจ เนื้อหาการเรียนมีมากเกินไป

ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี (2013)⁽⁴¹⁾ ได้ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 41.2 มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับเทียบเท่ากับบุคคลทั่วไป ปัจจัยที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ เพศ ช่วงอายุที่เข้าเรียนปี 1 กลุ่มสาขาวิชา ภูมิลำเนา รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ที่ได้รับ สถานที่พักอาศัย ความพึงพอใจในที่พักอาศัย ความสัมพันธ์ภายใน ครอบครัว ปัญหาสุขภาพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนๆในมหาวิทยาลัย จำนวนเพื่อนสนิทหรือกลุ่มเพื่อน การเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา

ภควัต วงศ์ไทย (2014)⁽⁴¹⁾ ได้ศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 39.7 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง คือ ได้รับจำนวนงานที่มอบหมายมาก อายุของนิสิตที่เพิ่มขึ้น และครั้งการตรวจแบบกับอาจารย์ที่ไม่บ่อย

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology)

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional Descriptive Study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย: คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ที่มีอายุมากกว่า 18 ปี (เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเขียนใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ด้วยตนเองได้) โดยลงทะเบียนเรียน และเดินทางมาเรียนในภาคเรียนที่ 1 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2558

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย: คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ที่มีอายุมากกว่า 18 ปี ซึ่งลงทะเบียนเรียนและเดินทางมาเรียนในภาคเรียนที่ 1 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2558 ประกอบไปด้วยคณะต่างๆ ทั้ง 19 คณะ โดยแบ่งเป็นสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ จำนวน 7 คณะ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี จำนวน 3 คณะ สาขาวิชามนุษยศาสตร์ จำนวน 3 คณะ สาขาวิชาสังคมศาสตร์ จำนวน 6 คณะ⁽¹¹⁾ ซึ่งคณะต่างๆมีดังนี้ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี คณะเศรษฐศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะจิตวิทยา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร คณะอักษรศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดตัวอย่าง คำนวณโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane) โดยจะมีระดับความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ 95 และมีความคลาดเคลื่อนในการสุ่มเท่ากับ 0.05

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

n คือ จำนวนนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ซึ่งลงทะเบียนเรียนและเดินทางมาเรียนในภาคเรียนที่ 1 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ต้องการเก็บเป็นกลุ่มตัวอย่าง

N คือ จำนวนนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ซึ่งลงทะเบียนเรียนและเดินทางมาเรียน ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งหมดจำนวน 5,580 คน⁽⁴²⁾ ในปีการศึกษา 2558

e คือ ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

$$n = \frac{5,580}{1 + 5,580 (0.05^2)}$$

$$n = 374 \text{ คน}$$

ผู้วิจัยจึงประมาณกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 374 คน จากการสุ่มตัวอย่างนี้ จะเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้น กลุ่มตัวอย่างจึงมีขนาดประมาณ 412 คน (สุ่มในแต่ละคณะตามสัดส่วนคณะละ 22 คน กลุ่มตัวอย่างจึงมี 418 คน)

การสุ่มตัวอย่าง : ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งสุ่มนิสิตเป็นคณะ โดยสุ่มตามกลุ่มที่ลงทะเบียน ทำการสุ่มตัวอย่างนิสิตเป็นรายบุคคล และทำการเก็บข้อมูลจนครบจำนวน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถามที่ตอบด้วยตนเอง (self-rating) ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ส่วน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามแหล่งความเครียด แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) ดังนี้

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล: เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยให้นิสิตชั้น ปีที่ 1 ตอบคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อบอกคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิภาคฯ ลักษณะที่พักระหว่างเรียน บุคคลที่อาศัยด้วย รายได้เฉลี่ยต่อเดือน คณะที่ศึกษา โรคประจำตัว การทบทวนบทเรียน

2. แบบสอบถามแหล่งความเครียด: เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยให้นิสิตชั้นปี ที่ 1 ตอบคำถามเกี่ยวกับแหล่งความเครียดที่นิสิตอาจพบเจอในขณะเรียนมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย ข้อคำถาม 15 ข้อ โดยแบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

3.แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง): เป็นเครื่องมือที่ปรับปรุงและพัฒนา มาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับดั้งเดิม) 20 ข้อ ของนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา⁽⁴³⁾ โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ชัยชนะ นิมนวล และ นายภควัต วงศ์ไทย จากวิทยานิพนธ์เรื่องความเครียดของนิสิตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย โดยหาความเที่ยงของแบบสอบถามโดยการสุ่มนิสิตจำนวน 323 คน ได้ค่าความเที่ยง

แบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's alpha coefficient) = 0.90 โดยมีการดัดแปลงแบบสอบถามดังนี้

1. แบบสอบถามฉบับเดิมให้ผู้ตอบข้ามข้อหรือทิ้งว่างไว้กรณีไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ซึ่งอาจทำให้ผู้วิจัยแยกไม่ได้ระหว่าง “การไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น” กับ “การไม่ตอบ” หรือ “ไม่มีข้อมูล” จึงปรับให้ผู้ตอบตอบคำถามทุกข้อ โดยให้เลือก “0” หากไม่เคยมีเหตุการณ์เกิดขึ้น
2. ปรับช่วงเวลาอ้างอิงจาก 6 เดือนเป็น 1 เดือน เนื่องจากใช้กับนิสิตและเป็นการวิจัยเพื่อค้นหาระดับความเครียดขณะศึกษาอยู่ จึงพิจารณาในเวลาสั้นๆจะเหมาะสมกว่า
3. แบบสอบถามฉบับเดิมใช้คำสั่งเดียวกับข้อคำถามทั้งหมด แต่ข้อคำถามมี 2 กลุ่มคือ เหตุการณ์ หรือ ประสบการณ์กับอาการ จึงปรับคำสั่งเป็นกลางๆว่า “ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึก...” และตามด้วยเหตุการณ์หรืออาการแต่ละข้อ
4. เนื่องจากแบบสอบถามนี้พัฒนามานานแล้ว ซึ่งรูปแบบความเครียดในปัจจุบันอาจมีเพิ่มเติมจากเดิม ผู้วิจัยจึงเพิ่ม “ต้องรีบเร่ง มีเวลาไม่พอ” และ “สังคมมีความรุนแรงหรือไม่ปลอดภัย” เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน
5. ปรับการคิดค่าคะแนน โดยขยายส่วนการมีเหตุการณ์ หรืออาการจากไม่ตอบมีค่าเท่ากับ 0 เป็น ไม่เลย =0, บางครั้ง =1, บ่อยๆ =2 และการรวมคะแนนแต่ละข้อใช้การคูณ (Multiplicative) ค่าของส่วนนี้กับส่วนระดับความเครียด (1 ถึง 5) ดังนั้นในแต่ละข้อจะมีค่าคะแนนได้ตั้งแต่ 0 ถึง 10 คะแนน ซึ่งทำให้คะแนนมีความละเอียดมากขึ้น

การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์หรืออาการใดเกิดขึ้นกับ ผู้ตอบบ้างโดยวงกลมล้อมรอบตัวเลข 0 หากเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย 1 หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น บางครั้ง และ 2 หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง จากนั้นให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วให้วงกลมล้อมรอบระดับความเครียด ที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ดังนี้

ไม่เครียด	ให้ 1 คะแนน
เครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
เครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
เครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
เครียดที่สุด	ให้ 5 คะแนน

การรวมคะแนนของแต่ละข้อให้คูณ (Multiplicative) ค่าของการเกิดเหตุการณ์ (0 – 2) กับระดับคะแนนของความเครียดในแต่ละข้อ (1 – 5) แล้วนำคะแนนที่ได้จากแต่ละข้อมารวมกัน ซึ่งคะแนนในแต่ละข้อมีได้ตั้งแต่ 0 – 10 คะแนน

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนประจักษ์ปรับฉบับปรับปรุงแล้ว มีทั้งหมด 22 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 220 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ โดยอ้างอิงตามเกณฑ์เดิม ฉบับ 20 ข้อดังนี้

คะแนน 0 – 22	แปลว่า เครียดน้อย
คะแนน 23 – 38	แปลว่า เครียดปานกลาง
คะแนน 39 – 56	แปลว่า เครียดสูง
คะแนน 57 ขึ้นไป	แปลว่า เครียดรุนแรง

มีการแบ่งความเครียดออกเป็นด้านต่างๆ คือ ความเครียดด้านอารมณ์ ความเครียดด้านร่างกาย และความเครียดด้านพุทธิปัญญา โดยมีการให้เกณฑ์คะแนน ดังนี้⁽²⁷⁾

ด้านความเครียด	ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ (คะแนน)	เครียดสูง (คะแนน)	เครียดรุนแรง (คะแนน)
ความเครียดด้านอารมณ์	0 - 80	0 - 44	≥ 45
ความเครียดด้านร่างกาย	0 - 70	0 - 25	≥ 26
ความเครียดด้านพุทธิปัญญา	0 - 30	0 - 16	≥ 17

การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสาร โดยศึกษาจากหนังสือ วารสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ รายงานการประชุม เอกสารทาง ราชการ และเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
2. ทำหนังสือรับรองจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึง คณะกรรมการ จริยธรรมของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลยื่นต่อจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูล
4. การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยจะเริ่มเก็บข้อมูลภายหลังเทอมแรก ของปีการศึกษา 2558 ไปแล้ว 4 สัปดาห์ และมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

-ผู้วิจัยจะขอพบนิสิตในคณะต่างๆเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และแนะนำตัวผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาของการวิจัย และขอความร่วมมือพร้อมทั้งการ พิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

-เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมที่จะให้ความร่วมมือ จะให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นชื่อในหนังสือแสดงเจตนา ยินยอมเข้าร่วมในงานวิจัย

-ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามแหล่งความเครียด และแบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) ด้วยตนเอง

5.ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลทั้งหมดประมาณ 10-15 นาทีต่อคน

6.วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลและคำตอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์สำหรับนำมาคิดคะแนน และวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

1.วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (descriptive Statistics) เพื่ออธิบายผลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน คือ Chi-square

3.วิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multivariate logistic regression analysis) เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความเครียด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวัดคะแนนความเครียด การให้ข้อมูลส่วนบุคคลและการให้ความคิดเห็น ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์คะแนนความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียด

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำนายความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ multivariate logistic regression analysis



ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะทั่วไปของนิสิต (n = 418)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	122	29.2
หญิง	296	70.8
อายุ		
18 ปี	223	53.3
19 ปี	171	41.0
มากกว่า 20 ปี	24	5.7
ภูมิลำเนา		
กรุงเทพมหานคร	213	51.0
ภาคเหนือ	34	8.1
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	25	6.0
ภาคตะวันออก	39	9.3
ภาคใต้	35	8.4
ภาคกลาง	72	17.2
ลักษณะที่พักระหว่างเรียน		
บ้าน	226	54.1
หอพักในมหาวิทยาลัย	84	20.1
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	108	25.8
พักอาศัยอยู่กับ		
ครอบครัว	257	61.5
เพื่อน	106	25.4
ตามลำพัง	42	10.0
อื่นๆ	13	3.1

ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะทั่วไปของนิสิต (n = 418)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ (บาท/เดือน) (n = 384)		
Median (IQR) = 6000 (4000)		
Min= 1,200 Max= 20,000		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000	153	36.6
5,001-10,000 บาท	192	45.9
มากกว่า 10,001 บาท ขึ้นไป	39	9.3
คณะที่ศึกษา		
สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ	154	36.8
สาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี	66	15.8
สาขาวิชามนุษยศาสตร์	66	15.8
สาขาวิชาสังคมศาสตร์	132	31.6
โรคประจำตัว		
มี	78	18.7
โรคระบบทางเดินหายใจ	74	17.7
โรคระบบประสาทและสมอง	4	1.0
โรคระบบทางเดินอาหาร	3	0.7
โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด	2	0.4
โรคอื่นๆ (โรคไทรอยด์ 2 คน ร้อยละ 0.5, โรคลมพิษ 1 คน ร้อยละ 0.2 โรคโลหิตจาง 1 คน ร้อยละ 0.2 โรคไวรัสตับอักเสบบี 1 คน ร้อยละ 0.2)	5	1.1
ไม่มี	340	81.3
ความถี่ในการทบทวนบทเรียน		
ไม่ได้ทบทวน	37	8.9
ทบทวนบางครั้ง	325	77.8
ทบทวนประจำ	56	13.3

จากตารางที่ 1 นิสิตที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายคิดเป็นร้อยละ 70.8 และ 29.2 ตามลำดับ มีช่วงอายุตั้งแต่ 18 – 22 ปี โดยพบอายุที่ 18 ปีในสัดส่วนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 53.3 ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครคิดเป็นร้อยละ 51 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอยู่ที่บ้านกับครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 61.5 มีรายได้ประมาณ 5,001-10,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 45.9 นิสิต ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 81.3 และมีการทบทวนบทเรียนเป็นบางครั้งเป็นสัดส่วนร้อยละ 77.8



ตารางที่ 2 แหล่งความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แหล่งความเครียดของนิสิตของนิสิต (n = 418)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
(ด้านการเรียน)		
ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ		
ใช่	53	12.7
ไม่ใช่	365	87.3
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน		
ใช่	128	30.6
ไม่ใช่	290	69.4
ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม		
ใช่	61	14.6
ไม่ใช่	357	85.4
ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป		
ใช่	73	17.5
ไม่ใช่	345	82.5
(ด้านสังคม)		
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ		
ใช่	209	50.0
ไม่ใช่	209	50.0
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย		
ใช่	104	24.9
ไม่ใช่	314	75.1
(ด้านครอบครัว)		
สถานภาพบิดา – มารดา มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย		
ใช่	72	17.2
ไม่ใช่	346	82.8
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว		
ใช่	19	4.5
ไม่ใช่	399	95.5

ตารางที่ 2 (ต่อ) แหล่งความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แหล่งความเครียดของนิสิตของนิสิต (n = 418)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
(ด้านเศรษฐกิจ)		
มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย		
ใช่	70	16.7
ไม่ใช่	348	83.3
ทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย		
ใช่	45	10.8
ไม่ใช่	373	89.2
(ด้านสิ่งแวดล้อม)		
ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน		
ใช่	154	36.8
ไม่ใช่	264	63.2
ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย		
ใช่	49	11.7
ไม่ใช่	369	88.3
(ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น)		
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท		
ใช่	8	1.9
ไม่ใช่	410	98.1
มีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย		
ใช่	8	1.9
ไม่ใช่	410	98.1
มีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย		
ใช่	2	0.5
ไม่ใช่	416	99.5

จากการตอบแบบสอบถามเรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าการที่ไม่มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ (ร้อยละ 50.0), การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ 30.6) และใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน (ร้อยละ 36.8) เป็นแหล่งความเครียดที่สำคัญของนิสิตชั้นปีที่ 1



ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละแสดงจำนวนนิสิตแบ่งตามคณะและระดับความเครียด

คณะ	ระดับความเครียด (n=418)									
	เครียดต่ำ		เครียดปานกลาง		เครียดสูง		เครียดรุนแรง		รวม	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ										
คณะแพทยศาสตร์	7	31.8	6	27.3	6	27.3	3	13.6	22	100
คณะสัตวแพทยศาสตร์	3	13.6	3	13.6	9	40.9	7	31.8	22	100
คณะทันตแพทยศาสตร์	4	18.2	7	31.8	6	27.3	5	22.7	22	100
คณะเภสัชศาสตร์	3	13.6	6	27.3	10	45.5	3	13.6	22	100
คณะสหเวชศาสตร์	8	36.4	2	9.1	8	36.4	4	27.3	22	100
คณะจิตวิทยา	4	18.2	5	22.7	8	36.4	5	22.7	22	100
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	1	4.5	5	22.7	6	36.4	10	45.5	22	100
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี										
คณะวิศวกรรมศาสตร์	5	22.7	8	36.4	4	18.2	5	22.7	22	100
คณะสำนักวิทยทรัพยากร	6	27.3	2	9.1	2	9.1	12	54.5	22	100
การเกษตร										
คณะวิทยาศาสตร์	3	13.6	2	9.1	6	27.3	11	50.0	22	100
สาขาวิชามนุษยศาสตร์										
คณะอักษรศาสตร์	5	22.7	4	18.2	6	27.3	7	31.8	22	100
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	4	18.2	6	27.3	3	13.6	9	40.9	22	100
คณะศิลปกรรมศาสตร์	2	9.1	6	27.3	8	36.4	6	27.3	22	100
สาขาวิชาสังคมศาสตร์										
คณะครุศาสตร์	2	9.1	3	13.6	5	22.7	12	54.5	22	100
คณะนิเทศศาสตร์	4	18.2	4	18.2	5	22.7	9	40.9	22	100
คณะนิติศาสตร์	3	13.6	4	18.2	7	31.8	8	36.4	22	100
คณะรัฐศาสตร์	2	9.1	5	22.7	9	40.9	6	27.3	22	100
คณะเศรษฐศาสตร์	5	22.7	6	27.3	7	31.8	4	18.2	22	100
คณะพาณิชย์ศาสตร์	4	18.2	5	22.7	5	22.7	8	36.4	22	100
และการบัญชี										

จากตารางที่ 3 พบว่าคณะที่มีระดับความเครียดรุนแรงมากที่สุด คือ คณะสำนักวิทยทรัพยากรการเกษตรและคณะครุศาสตร์ (ร้อยละ 54.5) และคณะที่มีระดับความเครียดรุนแรงต่ำที่สุด คือ คณะแพทยศาสตร์และคณะเภสัชศาสตร์ (ร้อยละ 13.6)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์คะแนนความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 คะแนนความเครียดรวมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเครียด	Mean (S.D.)	Median (IQR)	Min - Max
คะแนนความเครียดรวมของนิสิตทั้งหมด	48.2 (27.2)	45.5 (36.5)	0 - 132

ตารางที่ 4 (ต่อ) ระดับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครียดต่ำ	75	17.9
เครียดปานกลาง	89	21.3
เครียดสูง	120	28.7
เครียดรุนแรง	134	32.1

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับรุนแรง เครียดสูง เครียดปานกลาง และเครียดต่ำ คิดเป็นร้อยละ 32.1, 28.7, 21.3 และ 17.9 ตามลำดับ โดยมีสัดส่วนที่เครียดในระดับรุนแรงมากที่สุด

ตารางที่ 5 คะแนนความเครียดที่แบ่งออกเป็นด้านต่างๆของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเครียดในด้านต่างๆ	Mean (S.D.)	Median (IQR)	Min - Max
ความเครียดทางด้านอารมณ์	24.4 (13.7)	23.0 (18.0)	0 - 68
ความเครียดทางด้านร่างกาย	11.6 (9.4)	9.0 (11.0)	0 - 44
ความเครียดทางด้านพุทธิปัญญา	7.2 (6.0)	6.0 (7.0)	0 - 30

เมื่อวิเคราะห์โดยแบ่งความเครียดออกเป็นด้านต่างๆ พบว่านิสิตมีคะแนนค่าเฉลี่ยความเครียดทางด้านอารมณ์เท่ากับ 24.4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดด้านร่างกายเท่ากับ 11.6 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดด้านพุทธิปัญญาเท่ากับ 7.2



ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
กับความเครียด

ตารางที่ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดโดยรวม

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เครียดต่ำ - ปานกลาง n (%)	เครียดสูง - รุนแรง n (%)	χ^2	p - value
เพศ			3.21	0.73
ชาย	56 (45.9)	66 (51.4)		
หญิง	108 (36.5)	188 (63.5)		
อายุ			1.73	0.42
18 ปี	92 (41.3)	131 (58.7)		
19 ปี	61 (35.7)	110 (64.3)		
มากกว่า 20 ปี	11 (45.8)	13 (54.2)		
ภูมิลำเนา			0.24	0.63
กรุงเทพมหานคร	86 (40.4)	127 (59.6)		
ต่างจังหวัด	78 (38.0)	127 (62.0)		
ลักษณะที่พักระหว่างเรียน			0.69	0.70
บ้าน	86 (38.1)	140 (69.9)		
หอพักในมหาวิทยาลัย	32 (38.1)	52 (61.9)		
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	46 (42.6)	62 (57.4)		
พักอาศัยอยู่กับ			3.91	0.27
ครอบครัว	95 (37.0)	162 (63.0)		
เพื่อน	42 (39.6)	64 (60.4)		
ตามลำพัง	19 (45.2)	23 (54.8)		
อื่นๆ	8 (61.5)	5 (38.5)		
รายได้ (บาท/เดือน)			0.28	0.87
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000	62 (40.5)	91 (59.5)		
5,001-10,000 บาท	76 (39.6)	116 (60.4)		
มากกว่า 10,001 บาท ขึ้นไป	14 (35.9)	25 (64.1)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 6 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดโดยรวม

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เครียดต่ำ -ปานกลาง n (%)	เครียดสูง-รุนแรง n (%)	X ²	p - value
คณะที่ศึกษา			1.16	0.76
สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ	64 (41.6)	90 (58.4)		
สาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี	26 (39.4)	40 (60.6)		
สาขาวิชามนุษยศาสตร์	27 (40.9)	39 (59.1)		
สาขาวิชาสังคมศาสตร์	47 (35.6)	85 (64.4)		
โรคประจำตัว			6.10	0.14
มี	21 (26.9)	57 (73.1)		
ไม่มี	143 (42.1)	197 (57.9)		
ความถี่ในการทบทวนบทเรียน			4.43	0.10
ไม่ได้ทบทวน	19 (51.4)	18 (48.6)		
ทบทวนบางครั้ง	119 (36.6)	206 (63.4)		
ทบทวนประจำ	26 (46.4)	30 (53.6)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

จากตารางที่ 5 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 7 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดโดยรวม

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ - ปานกลาง n (%)	เครียดสูง - รุนแรง n (%)	X ²	p -value
(ด้านการเรียน)				
ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ			3.04	0.08
ใช่	15 (28.3)	38 (71.7)		
ไม่ใช่	149 (40.8)	216 (59.2)		
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน			7.05	<0.01**
ใช่	38 (29.7)	90 (70.3)		
ไม่ใช่	126 (43.4)	164 (56.6)		
ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม			3.87	0.05*
ใช่	17 (27.9)	44 (72.1)		
ไม่ใช่	147 (41.2)	210 (58.8)		
ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป			7.88	<0.01**
ใช่	18 (24.7)	55 (75.3)		
ไม่ใช่	146 (42.3)	199 (57.7)		
(ด้านสังคม)				
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ			17.7	<0.01**
ใช่	61 (29.2)	148 (70.8)		
ไม่ใช่	103 (49.3)	106 (50.7)		
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย			0.78	0.38
ใช่	37 (35.6)	67 (64.4)		
ไม่ใช่	127 (40.4)	187 (59.6)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 7 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดโดยรวม

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ -ปานกลาง n (%)	เครียดสูง -รุนแรง n (%)	χ^2	p-value
(ด้านครอบครัว)				
สถานภาพบิดา – มารดา มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย			1.94	0.16
ใช่	23 (31.9)	49 (68.1)		
ไม่ใช่	141 (40.8)	205 (59.2)		
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว			9.63	<0.01**
ใช่	1 (5.3)	18 (94.7)		
ไม่ใช่	163 (40.9)	236 (59.1)		
(ด้านเศรษฐกิจ)				
มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย			6.45	0.01**
ใช่	18 (25.7)	52 (74.3)		
ไม่ใช่	146 (42.0)	202 (58.0)		
ทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย			0.01	0.91
ใช่	18 (40.0)	27 (60.0)		
ไม่ใช่	146 (39.1)	227 (60.9)		
(ด้านสิ่งแวดล้อม)				
ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน			2.37	0.12
ใช่	53 (34.4)	101 (65.6)		
ไม่ใช่	111 (42.0)	153 (58.0)		
ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย			6.56	0.01**
ใช่	11 (22.4)	38 (77.6)		
ไม่ใช่	153 (41.5)	216 (58.5)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 7 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดโดยรวม

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ -ปานกลาง n (%)	เครียดสูง -รุนแรง n (%)	X ²	p - value
(ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น)				
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท			-	0.49 ^a
ใช่	2 (25.0)	6 (75.0)		
ไม่ใช่	162 (39.5)	248 (60.5)		
มีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย			-	0.49 ^a
ใช่	2 (25.0)	6 (75.0)		
ไม่ใช่	162 (39.5)	248 (60.5)		
มีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย			-	0.52 ^a
ใช่	0	2 (100)		
ไม่ใช่	164 (39.4)	252 (60.6)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

จากตาราง พบว่าการที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน, ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป, การที่ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ, มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว, มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย และไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย สัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$ และการที่มีตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

ตารางที่ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านอารมณ์

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เครียดต่ำ - ปานกลาง n (%)	เครียดสูง - รุนแรง n (%)	χ^2	p-value
เพศ			2.63	0.10
ชาย	115 (94.3)	7 (5.7)		
หญิง	264 (89.2)	32 (10.8)		
อายุ			2.29	0.32
18 ปี	198 (88.8)	25 (11.2)		
19 ปี	158 (92.4)	13 (7.6)		
มากกว่า 20 ปี	23 (95.8)	1 (4.2)		
ภูมิลำเนา			1.11	0.29
กรุงเทพมหานคร	190 (89.2)	23 (10.8)		
ต่างจังหวัด	189 (92.2)	16 (7.8)		
ลักษณะที่พักระหว่างเรียน			4.75	0.09
บ้าน	199 (88.1)	27 (11.9)		
หอพักในมหาวิทยาลัย	77 (91.7)	7 (8.3)		
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	103 (95.4)	5 (4.6)		
พักอาศัยอยู่กับ			1.09	0.30
ครอบครัว	230 (89.5)	27 (10.5)		
อื่นๆ	149 (92.5)	12 (7.5)		
รายได้ (บาท/เดือน)			1.32	0.52
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000	139 (90.8)	14 (14.7)		
5,001-10,000 บาท	171 (89.1)	21 (10.9)		
มากกว่า 10,001 บาท ขึ้นไป	37 (94.9)	2 (5.1)		
คณะที่ศึกษา			2.45	0.48
สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ	143 (92.9)	11 (7.1)		
สาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี	59 (89.4)	7 (10.6)		
สาขาวิชามนุษยศาสตร์	57 (86.4)	9 (13.6)		
สาขาวิชาสังคมศาสตร์	120 (90.9)	12 (9.1)		

*p < 0.05, **p < 0.01, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 8 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านอารมณ์

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เครียดต่ำ -ปาน กลาง n (%)	เครียดสูง - รุนแรง n (%)	χ^2	p - value
โรคประจำตัว			6.10	0.01*
มี	65 (83.3)	13 (16.7)		
ไม่มี	314 (92.4)	26 (7.6)		
ความถี่ในการทบทวนบทเรียน			0.09	0.95
ไม่ได้ทบทวน	34 (91.9)	3 (8.1)		
ทบทวนบางครั้ง	294 (90.5)	31 (9.5)		
ทบทวนประจำ	51 (91.1)	5 (8.9)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

จากตารางที่ 7 พบว่าการมีโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านอารมณ์ในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = 0.01$

ตารางที่ 9 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้านอารมณ์

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ - ปานกลาง n (%)	เครียดสูง - รุนแรง n (%)	X ²	p-value
(ด้านการเรียน)				
ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ			4.20	0.04 ^{a*}
ใช่	44 (83.0)	9 (17.0)		
ไม่ใช่	335 (91.8)	30 (8.2)		
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน			2.19	0.14
ใช่	112 (87.5)	16 (12.5)		
ไม่ใช่	267 (92.1)	23 (7.9)		
ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม			2.48	0.11
ใช่	52 (85.2)	9 (14.8)		
ไม่ใช่	327 (91.6)	30 (8.4)		
ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป			3.44	0.06
ใช่	62 (84.9)	11 (15.1)		
ไม่ใช่	317 (91.9)	28 (8.1)		
(ด้านสังคม)				
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ			2.29	0.13
ใช่	185 (88.5)	24 (11.5)		
ไม่ใช่	194 (92.8)	15 (7.2)		
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย			8.06	<0.01 ^{**}
ใช่	87 (83.7)	17 (16.3)		
ไม่ใช่	292 (93.0)	22 (7.0)		

*p < 0.05, **p < 0.01, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 9 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้าน
อารมณ์

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ - ปานกลาง n (%)	เครียดสูง - รุนแรง n (%)	X ²	p - value
(ด้านครอบครัว)				
สถานภาพบิดา – มารดา มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย			0.58	0.44
ใช่	67 (93.1)	5 (6.9)		
ไม่ใช่	312 (90.2)	34 (9.8)		
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว			-	0.41 ^a
ใช่	16 (84.2)	3 (15.8)		
ไม่ใช่	363 (91.0)	36 (9.0)		
(ด้านเศรษฐกิจ)				
มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย			0.04	0.83
ใช่	63 (90.0)	7 (10.0)		
ไม่ใช่	316 (90.8)	32 (9.2)		
ทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย			-	0.78 ^a
ใช่	42.0 (93.3)	3 (6.7)		
ไม่ใช่	337 (90.3)	36 (9.7)		
(ด้านสิ่งแวดล้อม)				
ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน			0.68	0.41
ใช่	142 (92.2)	12 (7.8)		
ไม่ใช่	237 (89.8)	27 (10.2)		
ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย			-	0.43 ^a
ใช่	43 (87.8)	6 (12.2)		
ไม่ใช่	336 (91.1)	33 (8.9)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 9 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้าน
อารมณ์

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ-ปาน กลาง n (%)	เครียดสูง- รุนแรง n (%)	X ²	p - value
(ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น)				
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท			-	0.17 ^a
ใช่	6 (75.0)	2 (25.0)		
ไม่ใช่	373 (91.0)	37 (9.0)		
มีความขัดแย้งกับเพื่อนใน มหาวิทยาลัย			-	1.00 ^a
ใช่	8 (100.0)	0		
ไม่ใช่	371 (90.5)	39 (9.5)		
มีความขัดแย้งกับอาจารย์ใน มหาวิทยาลัย			-	1.00 ^a
ใช่	2 (100.0)	0		
ไม่ใช่	377 (90.6)	39 (9.4)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

จากตาราง พบว่า การไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
ชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ $p < 0.05$ และ $p < 0.01$ ตามลำดับ

ตารางที่ 10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านร่างกาย

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เครียดต่ำ-ปานกลาง n (%)	เครียดสูง-รุนแรง n (%)	X ²	p-value
เพศ			4.66	0.03*
ชาย	116 (95.1)	6 (4.9)		
หญิง	261 (88.2)	35 (11.8)		
อายุ			0.06	0.97
18 ปี	201 (90.1)	22 (9.9)		
19 ปี	154 (90.1)	17 (9.9)		
มากกว่า 20 ปี	22 (91.7)	2 (8.3)		
ภูมิลำเนา			0.39	0.53
กรุงเทพมหานคร	194 (91.1)	19 (8.9)		
ต่างจังหวัด	183 (89.3)	22 (10.7)		
ลักษณะที่พักระหว่างเรียน			0.08	0.96
บ้าน	203 (89.8)	23 (10.2)		
หอพักในมหาวิทยาลัย	76 (90.5)	8 (9.5)		
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	98 (90.7)	10 (9.3)		
พักอาศัยอยู่กับ			0.89	0.34
ครอบครัว	229 (89.1)	28 (25.2)		
อื่นๆ	148 (91.9)	13 (8.1)		
รายได้ (บาท/เดือน)			1.95	0.38
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000	139 (90.8)	14 (9.2)		
5,001-10,000 บาท	169 (88.0)	23 (12.0)		
มากกว่า 10,001 บาท ขึ้นไป	37 (94.9)	2 (4.0)		
คณะที่ศึกษา			8.98	0.03*
สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ	143 (92.9)	11 (7.1)		
สาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและ เทคโนโลยี	53 (80.3)	13 (19.7)		
สาขาวิชามนุษยศาสตร์	61 (92.4)	5 (7.6)		
สาขาวิชาสังคมศาสตร์	120 (90.9)	12 (9.1)		

*p < 0.05, **p < 0.01, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 10 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านร่างกาย

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เครียดต่ำ-ปานกลาง n (%)	เครียดสูง-รุนแรง n (%)	X ²	p-value
โรคประจำตัว			9.62	<0.01**
มี	63 (80.8)	15 (19.2)		
ไม่มี	314 (92.4)	26 (7.6)		
ความถี่ในการทบทวนบทเรียน			1.51	0.47
ไม่ได้ทบทวน	34 (91.9)	3 (8.1)		
ทบทวนบางครั้ง	295 (90.8)	30 (9.2)		
ทบทวนประจำ	48 (85.7)	8 (14.3)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

จากตาราง พบว่าเพศ, การศึกษาในคณะที่เป็นสาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี และการมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$ และ $p < 0.01$ ตามลำดับ

ตารางที่ 11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้านร่างกาย

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ-ปานกลาง n (%)	เครียดสูง-รุนแรง n (%)	χ^2	p-value
(ด้านการเรียน)				
ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ			1.92	0.17
ใช่	45 (84.9)	8 (15.1)		
ไม่ใช่	332 (91.0)	33 (9.0)		
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน			11.35	<0.01**
ใช่	106 (82.8)	22 (17.2)		
ไม่ใช่	271 (93.4)	19 (6.6)		
ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม			7.85	<0.01**
ใช่	49 (80.3)	12 (19.7)		
ไม่ใช่	328 (91.9)	29 (8.1)		
ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป			8.78	<0.01**
ใช่	59 (80.8)	14 (19.2)		
ไม่ใช่	318 (92.2)	27 (7.8)		
(ด้านสังคม)				
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ			11.93	<0.01**
ใช่	178 (85.2)	31 (14.8)		
ไม่ใช่	199 (95.2)	10 (4.8)		
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย			3.33	0.07
ใช่	89 (85.6)	15 (14.4)		
ไม่ใช่	288 (91.7)	26 (8.3)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 11 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้านร่างกาย

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ-ปานกลาง n (%)	เครียดสูง-รุนแรง n (%)	χ^2	p - value
(ด้านครอบครัว)				
สถานภาพบิดา – มารดา มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย			0.21	0.64
ใช่	66 (91.7)	6 (8.3)		
ไม่ใช่	311 (89.9)	35 (10.1)		
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว			-	0.10 ^a
ใช่	15 (78.9)	4 (21.1)		
ไม่ใช่	362 (90.7)	37 (9.3)		
(ด้านเศรษฐกิจ)				
มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย			5.11	0.02*
ใช่	58 (82.9)	12 (17.1)		
ไม่ใช่	319 (91.7)	29 (8.3)		
ทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย			-	0.42 ^a
ใช่	39 (86.7)	6 (13.3)		
ไม่ใช่	338 (90.6)	35 (9.4)		
(ด้านสิ่งแวดล้อม)				
ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน			0.001	0.97
ใช่	139 (90.3)	15 (9.7)		
ไม่ใช่	238 (90.2)	26 (9.8)		
ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย			-	0.04 ^{a*}
ใช่	40 (81.6)	9 (18.4)		
ไม่ใช่	337 (90.2)	41 (9.8)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 11 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้านร่างกาย

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ-ปานกลาง n (%)	เครียดสูง-รุนแรง n (%)	X ²	p-value
(ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น)				
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท			-	0.18 ^a
ใช่	6 (75.0)	2 (25.0)		
ไม่ใช่	371 (90.5)	39 (9.5)		
มีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย			-	1.00 ^a
ใช่	8 (100.0)	0		
ไม่ใช่	369 (90.0)	41 (10.0)		
มีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย			-	1.00 ^a
ใช่	2 (100)	0		
ไม่ใช่	375 (90.1)	41 (9.8)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

จากตาราง พบว่าการที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน, ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม, การได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป, ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ, มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย และไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$

ตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านพุทธิปัญญา

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เครียดต่ำ-ปานกลาง n (%)	เครียดสูง-รุนแรง n (%)	X ²	p - value
เพศ			3.08	0.08
ชาย	117 (95.9)	5 (4.1)		
หญิง	269 (90.9)	27 (9.1)		
อายุ			0.47	0.79
18 ปี	205 (91.9)	18 (8.1)		
19 ปี	158 (92.4)	13 (7.6)		
มากกว่า 20 ปี	23 (95.8)	1 (4.2)		
ภูมิลำเนา			1.11	0.29
กรุงเทพมหานคร	190 (89.2)	23 (10.8)		
ต่างจังหวัด	189 (92.2)	16 (7.8)		
ลักษณะที่พักระหว่างเรียน			1.79	0.41
บ้าน	209 (92.5)	17 (7.5)		
หอพักในมหาวิทยาลัย	75 (89.3)	9 (10.7)		
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	102 (94.4)	6 (5.6)		
พักอาศัยอยู่กับ			0.25	0.62
ครอบครัว	236 (91.8)	21 (19.7)		
อื่นๆ	150 (93.2)	11 (6.8)		
รายได้ (บาท/เดือน)			1.90	0.39
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000	139 (90.8)	14 (9.2)		
5,001-10,000 บาท	175 (91.1)	17 (8.9)		
มากกว่า 10,001 บาท ขึ้นไป	38 (97.4)	1 (2.6)		
คณะที่ศึกษา			4.66	0.20
สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ	146 (94.8)	8 (5.2)		
สาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี	57 (86.4)	9 (13.6)		
สาขาวิชามนุษยศาสตร์	61 (92.4)	5 (7.6)		
สาขาวิชาสังคมศาสตร์	122 (92.4)	10 (7.6)		

*p < 0.05, **p < 0.01, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 12 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านพุทธิปัญญา

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	เครียดต่ำ-ปานกลาง n (%)	เครียดสูง-รุนแรง n (%)	X ²	p - value
โรคประจำตัว			0.87	0.35
มี	74 (94.9)	4 (5.1)		
ไม่มี	312 (91.8)	28 (8.2)		
ความถี่ในการทบทวนบทเรียน			-	1.00 ^a
ไม่ได้ทบทวน	35 (94.6)	2 (5.4)		
ทบทวนบางครั้ง	351 (92.1)	30 (7.9)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

จากตาราง ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับระดับความเครียดด้านพุทธิปัญญาที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้านพุทธิปัญญา

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ-ปานกลาง n (%)	เครียดสูง-รุนแรง n (%)	X ²	p - value
(ด้านการเรียน)				
ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ			-	0.78 ^a
ใช่	50 (94.3)	3 (5.7)		
ไม่ใช่	336 (92.1)	29 (7.9)		
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน			10.71	<0.01**
ใช่	110 (85.9)	18 (14.1)		
ไม่ใช่	276 (95.2)	14 (4.8)		
ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม			-	0.29 ^a
ใช่	54 (88.5)	7 (11.5)		
ไม่ใช่	332 (93.0)	25 (7.0)		
ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป			1.36	0.24
ใช่	65 (89.0)	8 (11.0)		
ไม่ใช่	321 (93.0)	24 (7.0)		
(ด้านสังคม)				
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ			0.13	0.71
ใช่	194 (92.8)	15 (7.2)		
ไม่ใช่	192 (91.9)	17 (8.1)		
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย			2.95	0.09
ใช่	92 (88.5)	12 (11.5)		
ไม่ใช่	294 (93.6)	20 (6.4)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ - ปานกลาง n (%)	เครียดสูง -รุนแรง n (%)	X ²	p - value
(ด้านครอบครัว)				
สถานภาพบิดา - มารดา มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย			0.06	0.80
ใช่	67 (93.1)	5 (6.9)		
ไม่ใช่	319 (92.2)	27 (7.8)		
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว			-	0.65 ^a
ใช่	17 (89.5)	2 (10.5)		
ไม่ใช่	369 (92.5)	30 (7.5)		
(ด้านเศรษฐกิจ)				
มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย			0.65	0.42
ใช่	63 (90.0)	7 (10.0)		
ไม่ใช่	323 (92.8)	25 (7.2)		
ทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย			-	2.32 ^a
ใช่	44 (97.8)	1 (2.2)		
ไม่ใช่	342 (91.7)	31 (8.3)		
(ด้านสิ่งแวดล้อม)				
ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน			3.34	0.68
ใช่	147 (95.5)	7 (4.5)		
ไม่ใช่	239 (90.5)	25 (9.5)		
ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย			-	1.00 ^a
ใช่	46 (93.9)	3 (6.1)		
ไม่ใช่	340 (92.1)	29 (7.9)		

ตารางที่ 13 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้าน
พุทธิปัญญา

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

ตารางที่ 13 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้าน
พุทธิปัญญา

แหล่งความเครียดของนิสิต	เครียดต่ำ -ปาน กลาง n (%)	เครียดสูง -รุนแรง n (%)	X ²	p - value
(ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น)				
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท			-	<0.01 ^{a**}
ใช่	4 (50.0)	4 (50.0)		
ไม่ใช่	382 (93.2)	28 (6.8)		
มีความขัดแย้งกับเพื่อนใน มหาวิทยาลัย			-	1.00 ^a
ใช่	8 (100.0)	0		
ไม่ใช่	378 (92.2)	32 (7.8)		
มีความขัดแย้งกับอาจารย์ใน มหาวิทยาลัย			-	1.00 ^a
ใช่	2 (100.0)	0		
ไม่ใช่	377 (90.6)	39 (9.4)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, a= Fisher's exact test

จากตาราง พบว่าการที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน และไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท มีความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับระดับความเครียดด้านพุทธิปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$

ตารางที่ 14 สรุปตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง

ตัวแปรต้น/ปัจจัย	ความเครียดระดับสูง - รุนแรง			
	รวม	ด้าน อารมณ์	ด้าน ร่างกาย	ด้านพุทธิ ปัญญา
ลักษณะทั่วไปของนิสิต				
เพศ			*	
คณะที่ศึกษา			*	
โรคประจำตัว		**	**	
แหล่งความเครียดของนิสิต				
(ด้านการเรียน)				
ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ		*		
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน	**		**	**
ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม	*		**	
ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือ มากเกินไป	**		**	
(ด้านสังคม)				
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ	**		**	
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอก มหาวิทยาลัย		**		
(ด้านครอบครัว)				
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว	**			
(ด้านเศรษฐกิจ)				
มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย	**		*	
(ด้านสิ่งแวดล้อม)				
ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย	**		*	

(ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น)

ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท

**

 $*p < 0.05$, $**p < 0.01$

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วย Multivariate logistic regression analysis

ขั้นตอนการวิเคราะห์

1. นำตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จาก Univariate analysis มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Multicollinearity)

2. นำตัวแปรดังต่อไปนี้เข้าสมการ Logistic regression ด้วยวิธี Forward likelihood ratio คือ

1. เพศ
2. คณะที่ศึกษา
3. การมีโรคประจำตัว
4. ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ
5. ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน
6. ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม
7. ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป
8. ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ
9. ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย
10. มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว
11. มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย
12. ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย
13. ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท

ปัจจัยที่ศึกษา	b	S.E.(b)	Adjusted OR (95% CI)	p-value
มีโรคประจำตัว	0.69	0.29	2.00 (1.14 – 3.51)	0.01
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้ อย่างชัดเจน	0.69	0.23	2.00 (1.26 – 3.18)	0.003
พักผ่อนไม่เพียงพอ	0.81	0.21	2.24 (1.48 - 3.40)	< 0.001
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว	2.54	1.04	12.74 (1.65 – 98.53)	0.01

ตารางที่ 15 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดโดยรวมในระดับสูงถึงรุนแรง ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆ ด้วยวิธี Forward likelihood ratio

จากตาราง เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอื่นๆ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว มีความเสี่ยง เป็น 2 เท่า ต่อความเครียดโดยรวมในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัว การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน มีความเสี่ยงเป็น 2 เท่า ที่จะเกิดความเครียดโดยรวมในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน การพักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเสี่ยงเป็น 2.3 เท่า ต่อความเครียดโดยรวม เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่พักผ่อนเพียงพอ และการมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว มีความเสี่ยงเป็น 12.7 เท่าต่อความเครียดโดยรวมเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว

ตารางที่ 16 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านอารมณ์ระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆ ด้วยวิธี Forward likelihood ratio

ปัจจัยที่ศึกษา	b	S.E.(b)	Adjusted OR (95% CI)	p-value
มีโรคประจำตัว	0.79	0.37	2.21 (1.07 – 4.59)	0.03
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย	0.89	0.35	2.43 (1.22 – 4.81)	0.01

จากตาราง เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอื่นๆ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว มีความเสี่ยง เป็น 2.2 เท่า ต่อความเครียดด้านอารมณ์ในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัว และการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย มีความเสี่ยงเป็น 2.4 เท่า ต่อความเครียดด้านอารมณ์ในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านร่างกายในระดับสูงถึงรุนแรง ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆ ด้วยวิธี Forward likelihood ratio

ปัจจัยที่ศึกษา	b	S.E.(b)	Adjusted OR (95% CI)	p -value
เพศ	1.06	0.48	2.89 (1.13 – 7.37)	0.27
มีโรคประจำตัว	1.19	0.38	3.29 (1.56 – 6.92)	0.002
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน	1.21	0.35	3.37 (1.68 – 6.74)	0.001
พักผ่อนไม่เพียงพอ	1.25	0.39	3.50 (1.63 – 7.52)	0.001

จากตาราง เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอื่นๆ พบว่าเพศหญิงของกลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยง เป็น 2.9 เท่า ต่อความเครียดด้านร่างกายในระดับสูงถึงรุนแรง การที่มีโรคประจำตัว มีความเสี่ยงเป็น 3.3 เท่า ต่อความเครียดด้านร่างกายในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัว การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน มีความเสี่ยงเป็น 3.4 เท่า ต่อความเครียดด้านร่างกายในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน และการพักผ่อนไม่เพียงพอมีความเสี่ยงเป็น 3.5 เท่า ต่อความเครียดด้านร่างกายในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่พักผ่อนเพียงพอ

ตารางที่ 18 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านพุทธิปัญญาในระดับสูงถึงรุนแรง ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆ ด้วยวิธี Forward likelihood ratio

ปัจจัยที่ศึกษา	b	S.E.(b)	Adjusted OR (95% CI)	p -value
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน	1.13	0.38	3.10 (1.46 – 6.57)	0.003
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท	2.51	0.76	12.37 (2.78 – 55.07)	0.001

จากตาราง เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอื่นๆ พบว่าการไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน มีความเสี่ยงเป็น 3.1 เท่า ต่อความเครียดด้านพุทธิปัญญาในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน และการไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท มีความเสี่ยงเป็น 12.4 เท่า ต่อความเครียดด้านพุทธิปัญญาในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) โดยมีคำถามการวิจัยคือ

1. ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีที่ศึกษา ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร
2. ปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีที่ศึกษา ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประชากรตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ที่มีอายุมากกว่า 18 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2558 จำนวน 418 คน ซึ่งประกอบไปด้วยคณะต่างๆ ทั้ง 19 คณะ ดังนี้ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี คณะเศรษฐศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะจิตวิทยา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร คณะอักษรศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์

สรุปผลการวิจัย

1. ความเครียดรวมของนิสิตทั้งหมดมีการแจกแจงเป็นปกติ โดยมีค่าเฉลี่ย 48.2 จากค่าคะแนนที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 0 – 220 คะแนน นิสิตมีความเครียดสูงร้อยละ 29 และมีความเครียดรุนแรงร้อยละ 32

2. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดโดยรวมของนิสิตในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม การได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป การไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว มีรายรับไม่เพียงพอจากรายจ่าย และการไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดด้านอารมณ์ของนิสิตในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การมีโรคประจำตัว การไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ และการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดด้านร่างกายของนิสิตในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ เพศหญิง คณะที่ศึกษาเป็นสาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี การมีโรคประจำตัว การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับ

การเรียนที่ยากหรือมากเกินไป ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย และ ความไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดด้านพุทธิปัญญาของนิสิตในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจนและไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับความเครียดของนิสิต

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดรวมระดับรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ วรราชดี แก้วประพันธ์, วิไลลักษณ์ เกตุแก้ว, ผกากรอง นามเสน (2011)⁽⁴⁰⁾ ที่ศึกษาเรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา ทั้ง 4 ชั้นปี พบว่ากลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดมากที่สุด อาจเป็นไปได้ว่านิสิตในชั้นปีที่ 1 จะต้องมีการปรับตัว อย่างมาก ในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่เป็นปีการศึกษาแรก และในภาคการศึกษาแรก ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างในภาคการศึกษาแรกของการ ศึกษาที่หนึ่ง แต่ไม่สอดคล้องกับพีรภาว ภูมิพนัส (2006)⁽³⁷⁾ ที่ศึกษาเรื่องความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 ชั้นปีของคณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ เป็นไปได้ ว่ากลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน บริบท เครื่องมือที่ใช้วัด และช่วงเวลาของการเก็บแบบสอบถามต่างกัน ทำให้ผลการศึกษาดังกล่าว

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

จากผลการวิจัย สามารถแบ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ตามที่วรินทร์ รามสูต (2004)⁽²⁴⁾ ได้กล่าวไว้ คือ ปัจจัยลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับตัวนิสิต และปัจจัยภายนอกทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ แหล่ง ความเครียดด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้าน ความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น

2.1 ปัจจัยลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับตัวนิสิต

เพศ พบว่าปัจจัยด้านเพศมีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านร่างกายระดับสูงถึงรุนแรงจาก การศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และเมื่อ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านร่างกาย เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอื่นๆ พบว่า เพศหญิง (เนื่องจากการศึกษานี้มีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงจำนวนมาก จึงทำให้เพศหญิงพบปัจจัย เสี่ยงของความเครียดได้สูงกว่าเพศชาย) มีความเสี่ยงเป็น 2.9 เท่า ต่อความเครียดด้านร่างกายใน ระดับสูงถึงรุนแรงเมื่อเทียบกับเพศชาย ซึ่งเป็นไปได้ว่าในการเรียนในมหาวิทยาลัยนั้น ปัจจัย

ความเครียดของนิสิตชายและหญิงมีความแตกต่างกัน ทั้งการเรียน กลุ่มเพื่อน หรือรูปแบบการใช้ชีวิต ในและนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภควัต วงศ์ไทย (2014)⁽⁴¹⁾ ที่ได้ศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยด้านความเครียดในเรื่องของเพศไม่มีความแตกต่างกันมากนักในเรื่อง ของความคาดหวังในการเรียน แต่ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจณี โชคชัยวิวงศ์กุล (2004)⁽²⁰⁾ ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราช โดยเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามความเครียด ที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามวัดความเครียดของสร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ⁽³⁶⁾ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน เป็นไปได้ว่าระยะเวลาในการเก็บข้อมูล และบริบทของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน อาจทำให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกัน

อายุ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เพราะการศึกษานี้อายุของกลุ่มตัวอย่างมีความใกล้เคียงกัน ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยของ ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี (2013)⁽¹¹⁾ ที่ได้ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิตอย่าง ได้แก่ ช่วงอายุที่เข้าเรียนปี เป็นไปได้ว่าเครื่องมือที่ใช้วัดและจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกัน ทำให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกัน

ภูมิลำเนา พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีปัจจัยทางด้านภูมิลำเนาหรือพื้นเพเดิมที่อาจก่อให้เกิดความเครียดไม่แตกต่างกันมากนัก สามารถปรับตัวให้เข้ากับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ ซึ่งผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี (2013)⁽¹¹⁾ ที่ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าภูมิลำเนามีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต เป็นไปได้ว่าเครื่องมือที่ใช้วัดและจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีความแตกต่างกันในแง่ของเวลาที่เก็บข้อมูล ทำให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกัน

ลักษณะที่พักระหว่างเรียน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้พักอาศัยที่บ้าน ซึ่งเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยและสะดวกสบายสำหรับนิสิตมากพอ และอาจจะไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษากร แซ่เล่า (2007)⁽¹⁰⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนิสิต พบว่านิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกันจะมีความเครียดที่แตกต่างกัน เป็นไปได้ว่าเครื่องมือที่ใช้วัด และจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกัน ทำให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกัน

การพักอาศัยอยู่กับใคร พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นั้นได้พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และการพักอยู่กับพ่อแม่ก็นั้นอาจทำให้นิสิตเกิดความอบอุ่นใจ เพราะมีบุคคลที่คอยช่วยเหลือ แนะนำแนวทางเมื่อเกิดปัญหาได้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี

(2013)⁽¹¹⁾ ที่ได้ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าความพึงพอใจในที่พักอาศัยเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นไปได้ว่าเครื่องมือที่ใช้วัดและจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันทำให้งานวิจัยไม่สอดคล้องกัน

รายได้ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นั้นมีรายได้อยู่ที่ 5,001 – 10,000 บาท ซึ่งบางรายได้ของกลุ่มตัวอย่างอาจมีความรู้สึกว่าเป็นรายได้มากและเพียงพอ จึงไม่ใช่ปัจจัยหรือสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ อูชากร แซ่เล่า (2007)⁽¹⁰⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตมีรายได้ต่างกัน เป็นปัจจัยที่มีความเครียดที่แตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจน์ โขชัยวิวงศ์กุล (2004)⁽²⁰⁾ ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในปีการศึกษา 2546 ผลการศึกษา พบว่านักศึกษาที่รายได้ต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ทั้งนี้ยังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒน์เสรี (2013)⁽¹¹⁾ ที่ได้ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่ารายได้ที่ได้รับต่อเดือนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิต ซึ่งเครื่องมือที่ใช้วัดและลักษณะรวมถึงจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันจึงอาจทำให้งานวิจัยไม่สอดคล้องกัน

คณะที่ศึกษา พบว่าการศึกษาในคณะสาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยีสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านร่างกาย ซึ่งอาจจะสอดคล้องกับงานวิจัยของอูชากร แซ่เล่า (2007)⁽¹⁰⁾ ที่ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่พบว่าการศึกษาที่นิสิตมีกลุ่มคณะเรียนต่างกันจะเป็นปัจจัยที่มีความเครียดที่แตกต่างกัน โดยเป็นไปได้ว่าสาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยีเป็นสาขาที่เรียนค่อนข้างหนักและใช้เวลามากเมื่อเทียบกับสาขามนุษย์ศาสตร์ สังคมศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ชีวภาพเพียงอย่างเดียว หรืออาจเป็นไปได้ว่าเนื้อหาที่เรียนยากแก่การเข้าใจ มีปริมาณและภาระงานมากเกินไปจนทำให้มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอหรือกลุ่มเพศที่เรียนมีความแตกต่างกัน ซึ่งปัจจัยนี้เมื่อนำไปวิเคราะห์แบบ logistic regression แล้วไม่พบอิทธิพลของคณะที่ศึกษาต่อระดับความเครียดสูงถึงรุนแรง จึงเป็นไปได้ว่าน่าจะไม่มีความสัมพันธ์ทางอ้อมจากตัวแปรที่กล่าวไว้ข้างต้นมากกว่า

การมีโรคประจำตัว พบว่าสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านร่างกาย โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว มีความเสี่ยงเป็น 2 เท่า ต่อความเครียดโดยรวม มีความเสี่ยงเป็น 2.2 เท่า ต่อความเครียดด้านอารมณ์ และมีความเสี่ยงเป็น 3.3 เท่า ต่อความเครียดด้านร่างกายในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัว เป็นไปได้ว่าการมีโรคประจำตัวนั้นจะส่งผลกระทบต่อความเครียดต่ออารมณ์และร่างกายได้มาก ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนและการใช้ชีวิต ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลาวัลย์ สุทธิกามล และคณะ (2010)⁽³⁹⁾ ที่ได้ศึกษาความชุกและสาเหตุของความเครียด ในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระ

มงกุฎเกล้า ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 โดยพบว่าสาเหตุของความเครียดมาจากปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ความถี่ในการทบทวนบทเรียน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการทบทวนบทเรียนเป็นบางครั้ง เป็นไปได้ว่านิสิตมีการจัดการเวลาในเรื่องของเวลาทบทวนบทเรียนและเวลาอื่นๆได้เป็นอย่างดี จึงไม่พบว่าปัจจัยนี้สัมพันธ์กับความเครียดของนิสิต ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษา ของ Abouserie และ Reda (1994)⁽²⁸⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของแหล่งความเครียดของการเรียน และระดับความเครียดกับการควบคุมตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปี 2 ที่พบว่าความเครียดของนิสิตนักศึกษาสัมพันธ์กับเวลาในการทบทวนบทเรียน อาจเป็นไปได้ว่าความเป็นอยู่และ วัฒนธรรม จำนวนและเครื่องมือที่ใช้วัดกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันทำให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกัน

2.2 ปัจจัยภายนอกทั้ง 6 ด้าน

ด้านการเรียน

การไม่ได้เรียนในสาขาหรือคณะที่สนใจ พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านอารมณ์ เพราะการที่นิสิตไม่ได้เรียนสาขาหรือคณะที่ตนสนใจแล้วนั้นก็ก่อให้เกิดความกดดันและความเครียดขึ้นมาได้ง่าย อาจส่งผลกระทบต่อวิชาต่างๆในแผนการเรียนที่ยากเกินกว่าจะเข้าใจ ขาดแรงจูงใจในการเรียน ขาดประสิทธิภาพในการทำงานและอาจมีผลต่อเนื่องในเรื่องการเรียนไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐนัย เอี่ยมวัฒน์เสรี (2013)⁽¹¹⁾ ที่ได้ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าความพึงพอใจในคณะที่ศึกษาเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิต

ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึง รุนแรงของระดับความเครียดด้านร่างกายและด้านพุทธิปัญญา โดยพบว่าการไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจนมีความเสี่ยงเป็น 2 เท่า ที่จะเกิดความเครียดโดยรวมในระดับสูงถึงรุนแรง มีความเสี่ยงเป็น 3.4 เท่า ต่อความเครียดด้านร่างกาย และมีความเสี่ยงเป็น 3.1 เท่า ต่อความเครียดด้านพุทธิปัญญาในระดับสูงถึงรุนแรงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน เพราะถ้าหากนิสิตไม่เข้าใจในเนื้อหาของบทเรียนก็จะทำให้นิสิตเกิดความคับข้องใจ เสียความมั่นใจ และเกิดความเครียดได้ง่าย เหมือนขาดทักษะในการเรียนวิชาอื่นๆที่เกี่ยวข้องตามมาด้วย ซึ่งอาจสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zweig (1988)⁽²⁶⁾ ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรปริญญาตรีใน การฝึกภาคปฏิบัติ ในรัฐนิวยอร์ก ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ กระบวนการเรียน การสอนรวมทั้งความสัมพันธ์กับผู้เรียนที่อาจทำให้ผู้เรียนไม่เข้าใจในเนื้อหา

ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ที่ไม่เหมาะสม พบว่ามีสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Seaward (1999)⁽²⁵⁾ ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1- 4 พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อของความเครียด คือ การกำหนดเวลาเกี่ยวกับการเรียน ซึ่งหากนิสิตมีจำนวนชั่วโมงเรียนที่มากเกินไปก็จะมีความสัมพันธ์ไปถึงจำนวนชั่วโมงในการพักผ่อนที่น้อยลงของนิสิตด้วย และตารางเรียนที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้นิสิตไม่ได้รับความสะดวกในการจัดตารางชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้ง่ายมากขึ้น

การได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง หากนิสิตนั้นได้รับงานที่ยากและมากเกินไปก็เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความเครียดและความไม่สบายใจได้ง่าย เพราะนิสิตนั้นอาจขาดทักษะหรือความเข้าใจในงานนั้นๆ ซึ่งทำให้งานที่ได้รับมอบหมายอาจสำเร็จและมีประสิทธิภาพไม่ดีเท่ากับงานที่นิสิตชำนาญได้ ซึ่งผลการศึกษาคือสอดคล้องกับงานวิจัยของ Beak และ Srivastava (1997)⁽²⁷⁾ ที่ทำการศึกษารื่องความเครียดและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี พบว่าสาเหตุของความเครียดเกิดจากต้องทำงานหนัก การขาดความชำนาญ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภา ตันติสุนทร (1989)⁽³⁴⁾ ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอุดรดิษฐ์ ชั้นปีที่ 1 – 4 พบว่าสาเหตุของความเครียดในนิสิตนักศึกษา มาจาก การขาดความสอดคล้องกับการเรียนใน ชั้นและการฝึกปฏิบัติ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภควัด วงศ์ไทย (2014)⁽⁴¹⁾ ที่ได้ทำการศึกษารื่อง ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ในภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง คือ การได้รับจำนวนงานที่มอบหมายมากเกินไป

ด้านสังคม

ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ซึ่งการพักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเสี่ยงเป็น 2.3 เท่า ต่อความเครียดโดยรวม และมีความเสี่ยงเป็น 3.5 เท่า ต่อความเครียดด้านร่างกายในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่พักผ่อนเพียงพอ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Abouserie และ Reda (1994)⁽²⁸⁾ ได้ทำการศึกษารื่องความสัมพันธ์ของแหล่งความเครียดของการเรียน และระดับความเครียดกับการควบคุมตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กับนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปี 2 ที่พบว่าความเครียดของนิสิตนักศึกษาอย่างหนึ่ง คือ การไม่มีเวลาพักผ่อน ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Schmid (2004)⁽²⁹⁾ ที่ได้ทำการศึกษารื่องระดับความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษา สถาปัตยกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ในมหาวิทยาลัยโมอามี พบว่าการนอนหลับพักผ่อนน้อย เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของลาวัลย์ สุทธิภิบาล และคณะ (2010)⁽³⁹⁾ ที่ได้ศึกษาความชุกและสาเหตุของความเครียด ในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระ

มงกุฎเกล้า ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 โดยพบว่าสาเหตุของความเครียดที่อยู่ในระดับมากมาจากการขาดเวลาพักผ่อน เนื่องจากมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนมากเกินไป โดยอาจอธิบายได้ว่า จากปัจจัยทางชีวภาพของมนุษย์ ซึ่งมีหลายการศึกษาที่พบว่า การพักผ่อนอย่างเพียงพอจะทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักและเป็นการเตรียมความพร้อมในการรับมือการเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวันของวันต่อไป หากบุคคลหนึ่งมีการพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้รับมือต่อความเครียดได้ยากขึ้น

การไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านอารมณ์ อาจอธิบายจากการขาดการเข้าสังคมทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย ทำให้ไม่ได้ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน หรืออาจเป็นเพราะใช้เวลาเรียนมากเกินไป จนไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมชมรมก็ได้ ซึ่งผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลาวัลย์ สุทธิพิถามล และคณะ (2010)⁽³⁹⁾ ที่ได้ศึกษา ความชุกและสาเหตุของความเครียดในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 โดย พบว่าสาเหตุของความเครียดอย่างหนึ่ง คือ การที่มีกิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป เป็นไปได้ว่าจำนวนและเครื่องมือที่ใช้วัดกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันทำให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกัน

ด้านครอบครัว

การที่สถานภาพบิดา – มารดา มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่หรือเป็นหม้าย พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ซึ่งสถานภาพของบิดา – มารดา ของกลุ่มตัวอย่างนั้นอาจจะไม่ได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจเกิดความเครียดได้มากนัก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษากร แซ่เล่า (2007)⁽¹⁰⁾ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียด และการปรับตัวของนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าสถานภาพสมรสของบิดา – มารดา มีความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

การมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง และมีความเสี่ยงเป็น 12.7 เท่าต่อความเครียดรวม เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว ทั้งนี้เพราะครอบครัวเป็นกำลังหลักทั้งด้านให้ปัจจัยที่สำคัญและให้กำลังใจที่สำคัญเมื่อยามบุคคลนั้นมีปัญหา หากนิสิตมีความขัดแย้งกับครอบครัวแล้วนั้นก็มักจะขาดกำลังใจในการเรียนและการใช้ชีวิตทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้ง่าย ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Abouserie และ Reda (1994)⁽²⁸⁾ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของแหล่งความเครียดของการเรียนและระดับความเครียดกับการควบคุมตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กับนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปี 2 พบว่าความเครียดของนิสิตนักศึกษา คือ ทะเลาะกับคนในครอบครัว และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒน์เสรี (2013)⁽¹¹⁾ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิต

ด้านเศรษฐกิจ

การมีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง โดยสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านร่างกาย หากนิสิตนั้นมีรายรับที่น้อยกว่ารายจ่าย นิสิตอาจเกิดความตึงเครียดขึ้นมาได้ง่าย และส่งผลถึงร่างกายแสดงปฏิกิริยา เช่น กล้ามเนื้อเกร็งเพราะเกิดจากการที่มีความเครียดเป็นระยะเวลาต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Abouserie และ Reda (1994)⁽²⁸⁾ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของแหล่งความเครียดของการเรียนและระดับความเครียดกับการควบคุมตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กับนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปี 2 พบว่าความเครียดของนิสิตนักศึกษา คือปัญหาทางการเงิน

การทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้อาจเป็นนิสิตที่อายุน้อยหรือยังอยู่ในช่วงการปรับตัวในการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัย นิสิตส่วนใหญ่จึงใช้เวลาไปกับการเรียนและการทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วยจึงอาจยังไม่เข้าใจปัจจัยหลักที่ทำให้ นิสิตเกิดความเครียดได้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของธัชชัย ควรเดชะคุปต์ (2008)⁽⁸⁾ ที่ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยพบปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การประกอบอาชีพในระหว่างเรียน⁽⁸⁾ เป็นไปได้ว่าจำนวนและเครื่องมือที่ใช้วัดกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกัน ทำให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกัน

ด้านสิ่งแวดล้อม

การใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะเรียนอยู่ในใจกลางกรุงเทพ แต่การเดินทางนั้นไม่ได้เป็นอุปสรรคหรือปัญหาหลักที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มตัวอย่างได้ เพราะมีการขนส่งสาธารณะที่สะดวกและรวดเร็ว เช่น รถไฟฟ้าหรือรถไฟใต้ดิน ที่ช่วยลดเวลาและความเหนื่อยล้าจากการเดินทางมาเรียนได้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lixin Deng (2013)⁽³³⁾ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา คือ สิ่งแวดล้อมรอบตัวของนักศึกษา เป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่าง บริบท สิ่งแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างต่างกัน ทำให้ผลการศึกษาไม่เหมือนกัน

การไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒน์เสรี (2013)⁽¹¹⁾ ได้ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิต ได้แก่ ความพึงพอใจในที่พักอาศัย โดยที่ที่พักอาศัยเปรียบเสมือนแหล่งผ่อนคลายความเครียดขึ้นดิชนิดหนึ่ง หากที่พักอาศัยมีปัญหาหรือข้อเสียที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ ก็ย่อมจะส่งผลให้ไม่สามารถลดระดับความเครียดได้อย่างที่ควรจะเป็น

ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

การที่ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านพุทธิปัญญา ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงเป็น 12.4 เท่า เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐคนัย เอี่ยมวิฒนเสรี (2013) ⁽¹¹⁾ ได้ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิต คือ จำนวนเพื่อนสนิทหรือกลุ่มเพื่อน หากนิสิตไม่มีกลุ่มเพื่อนภายในมหาวิทยาลัยแล้วนั้นก็จะมีแรงสนับสนุนทางสังคมที่คอยช่วยเหลือเมื่อยามมีปัญหาหรือทุกข์ใจ

มีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ซึ่งความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัยยังไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความเครียดสำหรับกลุ่มตัวอย่างนี้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐคนัย เอี่ยมวิฒนเสรี (2013) ⁽¹¹⁾ ที่ได้ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่พบว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนๆในมหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิต และทั้งนี้ยังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hong, Chong, Bray และ Kehle (2005) ⁽³¹⁾ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “The measurement of stressful events in Chinese college student” ในนักศึกษาชาวจีน โดยพบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด คือ การมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นไปได้ว่าเครื่องมือที่ใช้ สิ่งแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันทำให้ผลการศึกษาที่ได้ไม่เหมือนกัน

การมีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับของความเครียดและความขัดแย้งนี้ไม่ใช่สาเหตุหรือปัจจัยโดยตรงที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียดได้ โดยผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zweig (1988) ⁽²⁶⁾ ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญ ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรปริญญาตรีในการฝึกภาคปฏิบัติ ในรัฐนิวยอร์ก เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ กระบวนการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวเนื่องมาจากสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติกับนักศึกษาพยาบาล และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วณี เทศน์ธรรม (1998) ⁽³⁵⁾ ที่ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2540 พบว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพกับอาจารย์ต่างกันจะมีความเครียดที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเครื่องมือที่ใช้ บริบท สิ่งแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกัน จึงทำให้ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกัน

ข้อจำกัดในการนำไปใช้

การศึกษานี้มีข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการศึกษาอื่นที่จำนวนตัวอย่างที่ค่อนข้างมากและครอบคลุมในทุกคณะของมหาวิทยาลัย รวมไปถึงการสำรวจหาแหล่งความเครียดที่สำคัญและการใช้แบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน แต่อย่างไรก็ตามข้อจำกัดของงานวิจัยนี้ยังมีหลายข้อ ได้แก่ การที่ศึกษาเฉพาะในมหาวิทยาลัยเดียว กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 18 ปีขึ้นไป ไม่ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี ซึ่งอาจมีแนวโน้มที่เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น การปรับตัวในการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัย และอาจมีความโน้มเอียงของลักษณะกลุ่มประชากร เพราะเป็นมหาวิทยาลัยในเมืองใหญ่และการที่เลือกศึกษา เฉพาะในกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 จึงไม่สามารถนำผลการศึกษาไปเป็นตัวแทนของนิสิตทั้งหมดได้ รวมไปถึงการออกแบบการทดลองเป็นแบบพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งทำให้อธิบายได้เพียงแค่เชิงความสัมพันธ์ แต่ไม่สามารถอธิบายเป็นสาเหตุของความเครียดได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. อาจศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆที่ยังไม่ได้ศึกษาในการศึกษานี้ ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อหารายละเอียดเพิ่มเติมนำไปเป็นแนวทางป้องกันแก้ไข ปัญหาความเครียดที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

2. อาจศึกษาเรื่องเชิงเปรียบเทียบในด้านความเครียดกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนหรือมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด และนำมาเปรียบเทียบหรือรวมข้อมูล เพื่อให้สามารถเป็นตัวแทนของประชากรโดยรวมทั้งหมดของประเทศได้

ผลการศึกษานี้ อาจเป็นประโยชน์ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปวางแผนหาแนวทาง วิธีป้องกัน และวิธีแก้ไขปัจจัยต่างๆของความเครียดที่อาจเกิดกับนิสิตชั้นปีที่ 1 ต่อไป



รายการอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง สำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2548.
2. นลินี ธรรมอำนายสุข. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2541.
3. Hans Selye. The Stress of life. New York: Mcgraw-Hill; 1976.
4. วีระ ไชยศรีสุข. ความเครียด สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 4 ed. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์; 2539.
5. สุชา จันทร์เอม. จิตวิทยาเด็กเกร. พิมพ์ครั้งที่ 4 ed. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช; 2542.
6. บุชบา บุญนำมา. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม. [วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์]. พิษณุโลก: สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม; 2542.
7. กนกอร ลีปรีชานนท์. ระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2542.
8. ธัชชัย ควรเดชะคุปต์. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมกฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
9. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, ไพบุลย์ เทวรักษ์, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, พรรณระพี สุทธิวรรณ, กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, เรวดี มนชกโกศล. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: การสัมมนาเรื่องการผสมผสานแนวความคิดทางจิตวิทยา ตะวันออก – ตะวันตก; 2545.
10. อุษากร แซ่เล่า. ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปี 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2550.
11. ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี. สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2556.
12. วิกิพีเดีย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [Internet]. 2015 [Cited 2014 December 13]. Available from: <https://th.wikipedia.org/wiki/>.

13. จำลอง ดิษยวณิช. สรีรวิทยาของความเครียด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2545.
14. Lazarus RS, Folkman S. Stress Appraisal and Coping. New York: Springer; 1984.
15. Nelson DL, Quick JC. Organizational behavior: Foundations. Realities and challenges: Minnesota: West; 1997.
16. กิติกร มีทรัพย์. พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด. ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. 2541.
17. ทศนา บุญทอง. บุคลิกภาพกับการปฏิบัติวิชาชีพการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 4 ed. เอกสารการสอนชุดวิชาประสบการณ์ วิชาชีพการพยาบาล (หน่วยที่ 5). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2533.
18. ชูทิพย์ ปานปรีชา. อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว. เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป (หน่วยที่ 8). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2535.
19. วิลาสินี คิตการ. ความเครียด ความพึงพอใจและความสามารถในการปรับตัว ของนิสิต/นักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร. 2554.
20. กาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล. ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. [ปริญญาานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2547.
21. นรารธร ศรประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กและวัยรุ่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2529.
22. Aldwin CM. Stress coping and development: An intergrative perspective. New York Guilford; 1994.
23. นันทวรรณ นาวี. ความเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2 ed. กรุงเทพฯ: แสงแดด; 2536.
24. วรินทร์ รามสูตร. แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
25. Seaward BL. The nature of stress: collage student. Principles and Strategies for Health and Wellbeing. Toronto: Jone and Bartlett; 1999.
26. Zweig NB. Stressful Evens and Ways of Coping of Baccalaureate Student Nurses in the Clinical Laboratory [CD-ROM] 1988.


27. Beak, Srivastava,. Perceived level of and sources of stress in University. J Nurs Educ. 1997;36.
28. Abouserie, Reda, . Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students: Educational Psychology; 1994.
29. Shcmid L. We architecture majors cannot "stress" this enough [Internet].2004 [Cited 2015 December 13]. Available from: <http://www.jrscience.wcp.muohio.edu>.
30. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. Stress and depression among medical students:across – sectional study [Internet] 2005 [cited 2014 December 13]. Available from: <http://www.3interscience.wiley.com /journal/118738121/abstract?CRETRY=1&SRETRY=0>.
31. Hong L, Chong DL, Bray MA, Kehle TJ. The measurement of stress events in Chinese college students: Psychology in the School; 2005.
32. Facundesl VLD, Ludermir AB. Common mental disorders among health acre students [Internet].2005 [Cited 2015 December 13]. Available from: <http://www.scielo.br/>.
33. Lixin, Deng. Research on Mental Health Status and Influence Factors of College Students Based on Multivariate Analysis and Bayesian Discrimination. in 2nd International Conference on Management Science and Industrial Enigineering. 2013.
34. วัลลภา ตันติสุนทร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียดและระหว่างความเครียด กับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลอุดรดิตถ์. [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2532.
35. วณี เทศน์ธรรม. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรี ัญญา. [ปริญญาโท]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2541.
36. สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบ ประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวก โกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2543.
37. พีรภาว์ ลิมนวัสส์. ความเครียดการจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2549.
38. สุกัญญา รักษ์ขจีกุล, ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ. การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา แพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2551;10.

39. ลาวัลย์ สุฤทธิกามล , อำนาจ รัตน์วิสัย,นวพร หิรัญวิวัฒน์กุล. ความชุกและสาเหตุของความเครียดในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2553.
40. วรราชวดี แก้วประพันธ์, วิไลลักษณ์ เกตุแก้ว , ผกากรอง นามเสน. ความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา [Internet].2554 [Cited 2014 December 13]. Available from: http://tdc.thailis.or.th/tdc//browse.php?option=show&browse_type=title&titleid.
41. ภควัต วงศ์ไทย. ความเครียดของนิสิตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
42. สำนักงานการทะเบียนจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรีภาคการศึกษา ปลาย ปีการศึกษา 2557 (ระบบทวิภาค) [Internet].2005 [Cited 2014 December 13]. Available from: <https://www.reg.chula.ac.th/statistics/statistics-three.html>
43. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิตา พุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่: 2540.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	---

ชื่อโครงการวิจัย

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวนภัสกร ชันธควร

ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1873 ถนนพระราม4
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์ 0819417465

แพทย์ผู้เข้าร่วมวิจัย นพ.ธีรยุทธ รุ่งนรินทร์

ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1873 ถนนพระราม4
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์ โทรศัพท์ 0-2256-4455

แหล่งทุน ไม่มี

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน


ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นนิสิตชั้นปีที่1ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยซึ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้ จะรวบรวมข้อมูลจากอาสาสมัคร จำนวน 412 คน โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 3 เดือน

คือระหว่างเดือน กันยายน – พฤศจิกายน 2558 ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆเพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้วิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่าน

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อนของท่านอาจารย์ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับท่านได้ ท่านมีเวลาเพียงพอในการตัดสินใจอย่างอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลและความเป็นมา

การศึกษาชั้นปีที่1 ในระดับปริญญาตรี ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นจากการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผู้ศึกษาจะต้องทุ่มเทกำลังและความสามารถในการศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นอย่างมาก การศึกษาถึงความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง และการศึกษาชั้นนี้ยังมีการศึกษาอยู่เป็นจำนวนน้อย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อนำไปสู่แนวทางในการปฏิบัติและพัฒนองค์ความรู้ในสาขาสุขภาพจิตและงานวิจัยต่อไป

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	---

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีการเกี่ยวข้องกับการวิจัย

หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยจะมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่าน ซึ่งท่านจะต้องเป็นผู้ตอบแบบสอบถามและประเมินด้วยตนเอง แบบสอบถามประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามแหล่งความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 15 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) จำนวน 22 ข้อ โดยตลอดระยะเวลาที่ท่านอยู่ในโครงการวิจัยประมาณ 30 นาที และท่านมีสิทธิไม่ตอบคำถามข้อใดๆที่ท่านไม่ต้องการตอบ

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คืออาจทำให้ท่านเสียเวลาหรือไม่สะดวกระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

ประโยชน์ที่ท่านอาจได้รับ

ท่านจะไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ แต่ผลการวิจัยอาจมีประโยชน์ โดยสามารถเป็นข้อมูลให้กับ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อใช้สำหรับการวางแผนเชิงนโยบาย เพื่อให้บัณฑิตสามารถศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อีกทั้งยังสามารถเป็นข้อมูลให้กับผู้ที่ต้องการศึกษาและสามารถต่อยอดไปสำหรับกลุ่มนิสิต/นักศึกษาอื่นๆที่มีลักษณะเดียวกันหรือลักษณะใกล้เคียงกัน

ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติ ดังนี้

- ขอให้ท่านให้ข้อมูลของท่าน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- ขอให้ท่านแจ้งผู้ทำวิจัยทราบถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย


อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย

หากท่านพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยท่านจะได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันที หากพิสูจน์ว่าท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัยแล้ว ผู้วิจัยยินดีที่จะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของท่าน และการลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิ์ทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี

คำขดเชยจากการวิจัย

ไม่มี

ในกรณีที่ท่านได้รับอันตรายใดๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือ นางสาวนภัสกร ชันธควร ที่โทรศัพท์ 081-941-7465

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	---

การเข้าร่วมและสิ้นสุดเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปโดยสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมโครงการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาในระหว่างที่ตอบแบบสอบถาม

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลอาจจะไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยเฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน ดังกล่าว


หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่นๆของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และท่านไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการครั้งนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับการใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิในการตัดสินใจ ดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้ทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีของการวิจัย
3. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงความเสี่ยงเกี่ยวกับความไม่สบายที่ท่านจะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะได้มีโอกาสซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่ากรยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านมีสิทธิในการตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการตึกชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 02-256-4493 ในเวลาราชการ

ขอขอบพระคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	---

การวิจัยเรื่อง

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้านาย/นางสาว.....

ที่อยู่.....ได้รายละเอียดจากเอกสารข้อมูล

สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
โดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่พร้อม
ด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมทำการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับ
การอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายหรืออาการที่
อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากงานวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาส
เพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆด้วยความเต็มใจ ไม่บิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าเข้าใจ ข้าพเจ้ารับทราบจากผู้วิจัยว่าหากเกิดอันตรายใดๆจากการทำวิจัยดังกล่าวผู้เข้าร่วมวิจัยจะ
ได้รับการรักษาพยาบาลโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกเข้าร่วมโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิก
การเข้าร่วมการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้าผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ
และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของผู้สนับสนุนการวิจัย
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงาน คณะกรรมการวิจัยในคน อาจได้รับอนุญาตเข้ามาตรวจสอบ
และประมวลผลข้อมูลของผู้ร่วมวิจัย ทั้งนี้ต้องการทำเพื่อวัตถุประสงค์ในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ผู้วิจัย
รับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใดๆของข้าพเจ้าเพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้า

ขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสารทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้


ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า และสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้
ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยไม่มีการเปิดเผยชื่อจะ
ผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การ
วิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความเต็ม
ใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอม ตัวบรรจง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	---

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้าได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามในเอกสาร แสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย

(นางสาวนภัสกร ชันธควร) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน

(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



แบบสอบถาม

เรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง
ของท่าน

1. เพศ ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร ภาคเหนือ
 ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 ภาคใต้ ภาคกลาง

4. ลักษณะที่พักระหว่างเรียน บ้าน หอพักในมหาวิทยาลัย
 หอพักนอกมหาวิทยาลัย

5. ท่านพักอาศัยอยู่กับ อยู่กับครอบครัว อยู่กับเพื่อน
 อยู่ตามลำพัง อื่นๆระบุ.....

6.รายได้ของท่าน.....บาท/เดือน

7.ขณะที่ท่านศึกษา.....

8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

มี (โปรดระบุ).....

ไม่มี

9. ความถี่ในการทบทวนบทเรียน

ไม่ได้ทบทวน

ทบทวนบางครั้ง

ทบทวนเป็นประจำ



ตอนที่ 2 แบบสอบถามแหล่งความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ข้อ	ข้อความคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
	ด้านการเรียน		
1.	ท่านไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ		
2.	ท่านไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน		
3.	ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ของท่านไม่เหมาะสม		
4.	ท่านได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป		
	ด้านสังคม		
5.	ท่านไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ		
6.	ท่านไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอกมหาวิทยาลัย		
	ด้านครอบครัว		
7.	สถานภาพบิดา - มารดาของท่าน มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย		
8.	ท่านมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว		
	ด้านเศรษฐกิจ		
9.	ท่านมีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย		
10.	ท่านทำงานหารายได้ระหว่างเรียนไปด้วย		
	ด้านสิ่งแวดล้อม		
11.	ท่านใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน		
12.	ท่านไม่พอใจในสถานที่พักอาศัยของท่าน		
	ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น		
13.	ท่านไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท		
14.	ท่านมีความขัดแย้งกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย		
15.	ท่านมีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย		

ตอนที่ 3 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) Suanprung Stress Test (Modified)

คำชี้แจง ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวคุณบ่อยเพียงใดโดย ส้อมรอบตัวเลข [0 = ไม่เคยเกิดขึ้นเลย, 1 = บางครั้ง, 2 = บ่อยครั้ง] และก่อให้เกิดความเครียดระดับใด [1 = ไม่เครียด, 2 = เครียดเล็กน้อย, 3 = เครียดปานกลาง, 4 = เครียดมาก, 5 = เครียดมากที่สุด]

ข้อความเหล่านี้ไม่มีถูกผิด กรุณาตอบตามความรู้สึกของท่าน และตอบในทั้ง 2 ส่วน

ข้อ	ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึก	ความถี่			ระดับความเครียด				
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ	ไม่เครียด	←————→			เครียดที่สุด
1	กลัวทำงานผิดพลาด	0	1	2	1	2	3	4	5
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	0	1	2	1	2	3	4	5
3	ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	0	1	2	1	2	3	4	5
4	ต้องรีบเร่ง มีเวลาไม่พอ	0	1	2	1	2	3	4	5
5	เงินไม่พอใช้จ่าย	0	1	2	1	2	3	4	5
6	ครอบครัวมีความขัดแย้ง	0	1	2	1	2	3	4	5
7	สังคมมีความรุนแรงหรือไม่	0	1	2	1	2	3	4	5
8	กังวลกับเรื่องสารพิษหรือ	0	1	2	1	2	3	4	5
9	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	0	1	2	1	2	3	4	5
10	ปวดหัวจากความตึงเครียด	0	1	2	1	2	3	4	5
11	ปวดหลัง	0	1	2	1	2	3	4	5
12	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	0	1	2	1	2	3	4	5
13	ปวดศีรษะข้างเดียว	0	1	2	1	2	3	4	5
14	เหนื่อยง่าย	0	1	2	1	2	3	4	5
15	เป็นหวัดบ่อยๆ	0	1	2	1	2	3	4	5
16	ความจำไม่ดี	0	1	2	1	2	3	4	5
17	สับสน งุนงง	0	1	2	1	2	3	4	5
18	ตั้งสมาธิลำบาก	0	1	2	1	2	3	4	5
19	วิตกกังวล	0	1	2	1	2	3	4	5
20	อึดอัดคับข้องใจ	0	1	2	1	2	3	4	5
21	โกรธ หรือ หงุดหงิด	0	1	2	1	2	3	4	5
22	เศร้า หรือ ท้อแท้	0	1	2	1	2	3	4	5

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาวนภัสกร ชันธควร

วัน เดือน ปีเกิด 21 มกราคม 2534 จังหวัดสมุทรสาคร

ปัจจุบันอายุ 25 ปี

พ.ศ. 2555 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาศาสตร์
บัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ปัจจุบัน เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อปีการศึกษา 2557

