

การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์



น.ส.พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Self-Esteem and Perceived Stress among Undergraduate Students at the Faculty of
Veterinary Science

Miss Pimchanok Vachiraprakarnsakul



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

Department of Psychiatry

FACULTY OF MEDICINE

Chulalongkorn University

Academic Year 2021

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะ สัตวแพทยศาสตร์
โดย	น.ส.พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล
สาขาวิชา	สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉันทชาย สิทธิพันธุ์)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ)	

CHULALONGKORN UNIVERSITY

พิมพ์ชนก วชิรปการสกุล : การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตว
 แพทยศาสตร์. (Self-Esteem and Perceived Stress among Undergraduate Students at
 the Faculty of Veterinary Science) อ.ที่ปรึกษาหลัก : รศ. พญ.ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็น
 คุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์
 กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา
 2564 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 229 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย
 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
 และแบบวัดความรู้สึกเครียด

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 44.4
 ระดับปานกลาง ร้อยละ 40.8 และระดับสูง ร้อยละ 14.8 และส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง
 ร้อยละ 59.8 นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีความแตกต่างในด้านเพศ ชั้นปีที่ศึกษา การออกกำลังกาย และ
 เป้าหมายหลังจบการศึกษามีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นิสิตคณะสัตว
 แพทยศาสตร์ที่มีความเพียงพอของการนอนหลับแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติ ($p < 0.001$) ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียด ได้แก่ ผลการเรียนเฉลี่ย ($r = -0.142$,
 $p < 0.05$) และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา ($r = -0.163$, $p < 0.05$)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป (Beta = -0.606) การเห็นคุณค่าในตนเองด้าน
 ครอบครัว (Beta = -0.118) และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา (Beta = -0.103)
 สามารถร่วมทำนายความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ร้อยละ 46.5 ($R^2 = 0.465$, $p < 0.001$)

ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางหรือกิจกรรมสำหรับส่งเสริมการเห็นคุณค่าใน
 ตนเอง การสร้างความสมดุลระหว่างการเรียนและการใช้ชีวิตขณะศึกษาในคณะสัตวแพทยศาสตร์ การส่งเสริม
 สุขภาพจิต และการจัดการความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์อย่างเหมาะสม

สาขาวิชา สุขภาพจิต
 ปีการศึกษา 2564

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6370035330 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORD: self-esteem, perceived stress, veterinary science students

Pimchanok Vachiraprakarnsakul : Self-Esteem and Perceived Stress among Undergraduate Students at the Faculty of Veterinary Science. Advisor: Assoc. Prof. SIRILUCK SUPPAPITIPORN, M.D.

The purpose of this descriptive study was to explore level of self-esteem, perceived stress, and related factors of undergraduate students at the Faculty of Veterinary Science. A cross-sectional design was employed with participation of 229 first to third year Veterinary Science students at the university in Bangkok. Research instruments included demographic factor questionnaire, veterinarian's professional expectation questionnaire, self-esteem inventories, and Thai version of the PSS-10 (T-PSS-10).

Subjects had low, moderate, and high level of self-esteem at 44.4%, 40.8%, and 14.8%, respectively. Moderate level of perceived stress was identified among most subjects at 59.8%. There were significant differences in perceived stress based on demographic factors included sex, academic year, exercise, post-graduation goal ($p < 0.05$), and getting enough sleep ($p < 0.001$). The grade point average (GPA) ($r = -0.142$, $p < 0.05$) and the average sleep duration in the past month ($r = -0.163$, $p < 0.05$) were correlated with perceived stress.

Predictor variables for perceived stress of Veterinary Science students are General self subscale of self-esteem (Beta = -0.606), Home-parents subscale of self-esteem (Beta = -0.118), and the average sleep duration in the past month (Beta = -0.103), all accounting for 46.5% ($R^2 = 0.465$, $p < 0.001$).

These results can be applied in developing a guideline or activities for enhancing students' self-esteem, balancing between students' study and daily life while studying in Faculty of Veterinary Science, increasing students' mental health quality, and managing students' perceived stress.

Field of Study: Mental Health

Student's Signature

Academic Year: 2021

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปีติพร ที่รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และช่วยชี้แนะ และให้คำปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์นี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์ กรรมการฝ่ายผู้ทรงคุณวุฒิในอกมหาวิทยาลัยสำหรับคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิชาการคณะสัตวแพทยศาสตร์ และตัวแทนนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1 – 3 สำหรับความช่วยเหลือในการประสานงานติดต่อเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัยจนครบถ้วนสมบูรณ์ด้วยดี รวมทั้งขอขอบพระคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์จिरดา ประสาทพรศิริโชค สำหรับความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลและคำแนะนำสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอก ดร.นพจุศักดิ์ศิริ สำหรับความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลที่ท่านได้มอบให้ในการเรียนการสอน ซึ่งสำคัญอย่างมากสำหรับการทำงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พี่เฟิร์นและเจ้าหน้าที่ธุรการทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำ ความช่วยเหลือ และกำลังใจตลอดระยะเวลาการเรียนและการทำงานวิจัย ทำให้ประสบความสำเร็จลุล่วงไปได้ตามที่คาดหวัง

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน ๆ ในหลักสูตรสุขภาพจิตทุกท่านสำหรับความช่วยเหลือ กำลังใจ และแรงสนับสนุนในทุกด้าน และขอขอบคุณพี่บี สำหรับคำแนะนำในการเรียนและการทำวิจัยที่พี่มอบให้ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณบุคคลรอบตัวผู้เป็นที่รักทุกท่าน สำหรับกำลังใจและความเชื่อมั่นที่มอบให้ตลอดระยะเวลาที่เรียนในหลักสูตรสุขภาพจิตนี้ และขอขอบคุณ “เธอ” กำลังใจสำคัญที่ช่วยสนับสนุนผลักดัน และมอบความมั่นใจให้อย่างมั่นคงเสมอมา

พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	ง
กิตติกรรมประกาศ.....จ	จ
สารบัญ.....ฉ	ฉ
สารบัญตาราง.....ณ	ณ
บทที่ 1 บทนำ..... 1	1
ความเป็นมาและที่มาของการวิจัย..... 1	1
คำถามการวิจัย..... 3	3
วัตถุประสงค์การวิจัย..... 3	3
ขอบเขตการวิจัย..... 4	4
การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ..... 5	5
ข้อจำกัดในการทำวิจัย..... 5	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 6	6
กรอบแนวคิดการวิจัย..... 7	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 8	8
1. การเห็นคุณค่าในตนเอง..... 9	9
1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง..... 9	9
1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง..... 10	10
1.3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง..... 15	15
1.4 ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง..... 19	19
1.5 อิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเอง..... 22	22

2. ความเครียด.....	24
2.1 ความหมายของความเครียด	24
2.2 ประเภทของความเครียด	26
2.3 สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด	28
2.4 ผลกระทบของความเครียด	35
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	36
3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	39
3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความเครียด ...	46
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
รูปแบบการวิจัย.....	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	53
การวิเคราะห์ข้อมูล	54
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์	58
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึก เครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์	72
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง กับ ความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์.....	78
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึก เครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์	88
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	91
สรุปผลการวิจัย	92

การอภิปรายผลการวิจัย.....	97
ข้อจำกัดของการศึกษา.....	115
การนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้.....	116
ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป.....	116
บรรณานุกรม.....	118
ภาคผนวก.....	127
ประวัติผู้เขียน.....	162



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงการสรุปเปรียบเทียบลักษณะของคนที่มีรู้สึกดีต่อตัวเองและคนที่มีรู้สึกไม่ดีต่อตัวเอง..	22
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์	58
ตารางที่ 3 แสดงความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์	72
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ด้านความคาดหวังต่อเนื้องาน.....	72
ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ด้านความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน.....	74
ตารางที่ 6 แสดงจำนวน ร้อยละ และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์..	76
ตารางที่ 7 แสดงจำนวน ร้อยละ และระดับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์	77
ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดในปัจจุบันส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์.....	78
ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำแนกตามเพศ โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe	84
ตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe	85
ตารางที่ 11 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลในส่วนของตัวแปรเชิงปริมาณและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์	85
ตารางที่ 12 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียด จำแนกตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์.....	86
ตารางที่ 13 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำแนกตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธี Scheffe	86

ตารางที่ 14 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและ
 ความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์.....87

ตารางที่ 15 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ของตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการ
 ถดถอย ค่าอำนาจการทำนาย (R^2) ค่าอำนาจการทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนาย
 ความรู้สึกเครียด.....88

ตารางที่ 16 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (B) และคะแนน
 มาตรฐาน (Beta) การทดสอบนัยสำคัญของค่า B ในการทำนายความรู้สึกเครียด.....89



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและที่มาของการวิจัย

นิสิตนักศึกษาคือบุคคลที่เรียนรู้เพื่อพัฒนาเป็นบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาต่าง ๆ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีความสุขในการดำเนินชีวิตในสังคม⁽¹⁾ เพื่อให้ตอบสนองต่อการแข่งขันของตลาดแรงงานทั้งในและต่างประเทศที่มีการแข่งขันสูงในปัจจุบัน นิสิตนักศึกษาที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นไม่เพียงแต่ต้องมีความรู้ในทางวิชาชีพที่ได้รับมาจากสถานศึกษาเท่านั้น แต่ยังประกอบด้วยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวนิสิตนักศึกษาเอง ซึ่งเป็นหนึ่งในมิติของแนวทางพัฒนานิสิตนักศึกษาแบบองค์รวมเกี่ยวกับความผูกพันของนิสิตนักศึกษา เช่น จุดมุ่งหมายของการศึกษา ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนในสถานศึกษา⁽²⁾ เพื่อให้ นิสิตนักศึกษามีคุณลักษณะที่เก่ง ดี มีความสุข รวมทั้งมีสุขภาพดี สามารถเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศตามวิชาชีพที่เชี่ยวชาญ รวมทั้งเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างเหมาะสม⁽³⁾ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 โดยระบุไว้ถึงการพัฒนาสังคมให้มีความเข้มแข็งโดยมียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพคนให้มีมาตรฐานเหมาะสมกับสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง⁽⁴⁾ ยุทธศาสตร์นี้ยังมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน คือ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ที่ยังคงยึดหลักการให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา มุ่งเน้นให้อุทิศของชาติมีความรู้ควบคู่กับความฉลาดทางอารมณ์ มีคุณธรรมจริยธรรม รวมทั้งพึ่งพาตนเองและเรียนรู้ด้วยตนเองได้⁽⁵⁾

หลังจากวิชาชีพการสัตวแพทย์ในประเทศไทยถูกปรับปรุงให้มีความเหมาะสมและมีมาตรฐานที่ชัดเจนว่า เป็นไปเพื่อการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคในสัตว์ และโรคติดต่อระหว่างมนุษย์และสัตว์ รวมทั้งครอบคลุมถึงการดูแลสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ในด้านอื่น ๆ⁽⁶⁾ สัตวแพทย์ไทยในปัจจุบันจึงมีความก้าวหน้า และมีความสำคัญต่อสังคมไทยในหลากหลายด้าน เช่น การควบคุมโรคระบาดสัตว์ การพัฒนาระบบการผลิตปศุสัตว์และสินค้าปศุสัตว์ เป็นต้น⁽⁷⁾ คณะสัตวแพทยศาสตร์เป็นคณะที่ได้รับความสนใจในการเข้าศึกษาต่อเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นอาชีพที่เชื่อมโยงระหว่างมนุษย์และสัตว์ โดยเมื่อดูแลรักษาสัตว์ให้มีความสุขดีแล้วก็จะเป็นการเยียวยาจิตใจของเจ้าของสัตว์ให้ดีขึ้นตามไปด้วย สาขาของอาชีพสัตวแพทย์เกี่ยวข้องกับสุขภาพของสัตว์หลากหลายชนิดทั้งโดยตรงและโดยอ้อม เช่น สัตวแพทย์สัตว์เล็ก สัตวแพทย์สัตว์ใหญ่ สัตวแพทย์สัตว์ป่า สัตวแพทย์ที่ทำงานเกี่ยวกับ

โรคระบาด สัตวแพทย์ในงานด้านนิติวิทยาศาสตร์ เป็นต้น นอกจากนี้ มาตรฐานสัตวแพทย์ในระดับโลกก็มีการคาดการณ์ไว้ว่าจะมีแนวโน้มที่สูงขึ้น ความคาดหวังของเจ้าของสัตว์ต่อการรักษาและการบริการจะเพิ่มขึ้น ธุรกิจเกี่ยวกับการสัตวแพทย์จะขยายตัวขึ้น สาขาเฉพาะทางจะมีมากขึ้น⁽⁸⁾ ดังนั้น การพัฒนานิสิตนักศึกษาในด้านสัตวแพทยศาสตร์จึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อให้ประเทศไทยมีบุคลากรสัตวแพทย์ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ และจรรยาบรรณ เป็นที่ยอมรับในสังคม และตอบสนองความต้องการบุคลากรทั้งในประเทศและต่างประเทศได้อย่างเหมาะสม⁽⁹⁾

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นมุมมองความคิดเกี่ยวกับความหมายและความสามารถของตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นจากการประเมินและเปรียบเทียบภาพลักษณ์ที่เป็นอยู่กับภาพลักษณ์ในอุดมคติของตนเอง⁽¹⁰⁾ รวมทั้งยังเกิดจากสิ่งรอบตัว เช่น พ่อแม่ ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามา เป็นต้น⁽¹¹⁾ การเห็นคุณค่าในตนเองนี้มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุข เพราะจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความพร้อมในการจัดการปัญหาต่าง ๆ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้ รวมทั้งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ตลอดช่วงชีวิตของบุคคลอีกด้วย⁽¹²⁾ โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งในด้านการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย การเรียนที่ต่างจากช่วงชั้นมัธยมศึกษา และสังคมแวดล้อม ซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์

ปัญหาความเครียดส่งผลกระทบต่อประชากรในแต่ละภูมิภาคไปจนถึงระดับโลก ผลการสำรวจหนึ่งพบว่า ประชากรโลกกว่าร้อยละ 87 มีปัญหาความเครียดจากการทำงาน ส่วนในภูมิภาคเอเชียก็มีประชากรกว่าร้อยละ 12 ที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาความเครียดได้⁽¹³⁾ ความเครียดนั้นเกิดขึ้นจากปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อได้ตั้งแต่ระดับที่รุนแรงน้อยไปจนถึงรุนแรงมาก ทั้งด้านเขavnปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรม⁽¹⁴⁾ ในสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น ค่านิยม การเรียน การทำงาน หรือเศรษฐกิจ ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ จึงอาจทำให้ไม่สามารถปรับตัวกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งหากระดับความเครียดมีมากเกินไปจะส่งผลในทางลบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อตนเองและสังคมได้ แนวโน้มปัญหาความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นก็มีแนวโน้มสูงขึ้น โดยในปี 2562 มีวัยรุ่นในช่วงอายุ 11 - 19 ปีติดต่อดำเนินการปรึกษาจากสายด่วนสุขภาพจิตกว่าหนึ่งหมื่นสาย และปัญหาที่พบมากที่สุดในการปรึกษา คิดเป็นร้อยละ 51.36 คือ ความเครียดและวิตกกังวล⁽¹⁵⁾ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบจากปัญหาการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ที่ทำให้วัยรุ่น

ไทยมากกว่าร้อยละ 70 มีปัญหาสุขภาพจิตเกี่ยวกับความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งหนึ่งในปัญหาที่ก่อให้เกิดความกังวลมากที่สุด คือ ปัญหาในด้านการศึกษา และโอกาสมีงานทำในอนาคต⁽¹⁶⁾ ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในวัยรุ่นจะช่วยในการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดตามมาทั้งในระดับตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งช่วยให้วัยรุ่นสามารถดูแลตนเอง และปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบันได้

จากปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่กล่าวมาจึงทำให้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยศึกษาในนิสิตชั้นปีที่ 1 – 3 เนื่องจากเป็นช่วงชั้นพรีคลินิกซึ่งเป็นช่วงแรกของการเข้าศึกษาในคณะสัตวแพทยศาสตร์ นิสิตกลุ่มนี้จึงมีรูปแบบการเรียน การดำเนินชีวิต และการเผชิญกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ การศึกษาในช่วงชั้นพรีคลินิกนี้ยังทำให้ได้ข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดตั้งแต่ช่วงแรกของการเข้าศึกษาในหลักสูตร ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้พัฒนานิสิตให้มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์และมีความพร้อมก่อนเข้าศึกษาในช่วงชั้นคลินิก ซึ่งเป็น 3 ชั้นปีสุดท้ายของหลักสูตรที่ต้องเผชิญกับภาระทางการเรียนที่มากขึ้นได้ และข้อมูลจากการวิจัยนี้ยังสามารถประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของนิสิตในระดับบุคคล รวมทั้งเป็นข้อมูลในการวางแผนทางป้องกันปัญหาและช่วยเหลือให้นิสิตมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสามารถพัฒนาเป็นบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในงานด้านสุขภาพสัตว์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

คำถามการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์เป็นอย่างไร
2. ความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์เป็นอย่างไร
3. ปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์
2. เพื่อศึกษาความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ขอบเขตการวิจัย

1. **กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้** คือ นิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเป็นผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป มีความยินยอมและให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลสำหรับทำงานวิจัย ไม่อยู่ระหว่างการลาพักการศึกษาตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป และไม่มีประวัติการรักษาจิตเวชแบบผู้ป่วยในภายในระยะเวลา 1 เดือนก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับทำงานวิจัย

2. ขอบเขตด้านตัวแปร

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

2.1.1 **ปัจจัยส่วนบุคคล** โดยเก็บข้อมูลของตัวแปร 19 ปัจจัยจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน ผลการเรียนเฉลี่ย พี่น้องในครอบครัว โรคประจำตัว ภูมิลำเนา ที่พักอาศัยขณะเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน การหารายได้เสริมระหว่างเรียน การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร งานอดิเรก การออกกำลังกาย การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์ เป้าหมายหลังจบการศึกษา ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ และข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม ส่วนอีกปัจจัยหนึ่งคือ ข้อมูลความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ ได้จากจากแบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ ซึ่งพัฒนาโดยอรรรถพล ระวีโรจน์⁽¹⁷⁾

2.1.2 **การเห็นคุณค่าในตนเอง** โดยประเมินจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแปลและเรียบเรียงโดยรัชชีย์ แก้วคำศรี⁽¹⁸⁾

2.2 **ตัวแปรตาม** ได้แก่ ความรู้สึกเครียด โดยประเมินจากแบบวัดความรู้สึกเครียด ซึ่งพัฒนาโดยณัททัย วงศ์ปการันย์ และทินกร วงศ์ปการันย์⁽¹⁹⁾

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยนี้ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2564 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2565

การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การพิจารณาทัศนคติต่อตนเองทั้งในเชิงบวกและเชิงลบโดยอาศัยการรับรู้และยอมรับการกระทำและประสบการณ์ในด้านความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความสำเร็จ และความหมายในมุมมองของบุคคลนั้นเองและผู้อื่น ในการศึกษาประเมินโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แพลและเรียบเรียงโดยรัชณีย์ แก้วคำศรี⁽¹⁸⁾ เป็นการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านการเรียน โดยคะแนนรวมตั้งแต่ 58 คะแนนลงไป หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คะแนนรวม 59 – 79 คะแนน หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง และคะแนนรวมตั้งแต่ 80 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ความรู้สึกเครียด (Perceived stress) หมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งจากปัจจัยภายในตัวบุคคลและสภาพแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้อง ทำให้บุคคลนั้นเสียภาวะสมดุลไป โดยแสดงออกเป็นปฏิกริยาที่เกิดทางร่างกาย และปฏิกริยาด้านจิตใจ ในการศึกษาประเมินโดยใช้แบบวัดความรู้สึกเครียด พัฒนาโดยณัทย์ วงศ์ปการันย์ และทินกร วงศ์ปการันย์⁽¹⁹⁾ เป็นการประเมินว่าเหตุการณ์ในชีวิตมีผลต่อความเครียดมากน้อยเพียงใด โดยคะแนนรวม 0 – 13 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเครียดในระดับต่ำ คะแนนรวม 14 – 26 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง และคะแนนรวม 27 – 40 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเครียดในระดับสูง

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (Veterinary science students) หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาในคณะสัตวแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัยรัฐและเอกชน ในกาวิจัยนี้ หมายถึง นิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

1. กลุ่มผู้เข้าร่วมในการวิจัยนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1 – 3 ในปีการศึกษา 2564 ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น จึงไม่สามารถสรุปผลการวิจัยแทนนิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ทั้งหมดได้
2. รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Descriptive Study) ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2564 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ.2565 เท่านั้น และอาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อการตอบแบบสอบถามของ

ผู้เข้าร่วมวิจัยในช่วงเวลาดังกล่าว ซึ่งหากเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเวลาอื่น อาจได้ผลการวิจัยที่แตกต่างออกไป

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความรูสึกเครียด
2. เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถใช้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยนี้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาแนวทาง นโยบาย และกิจกรรมสำหรับส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และบรรเทาความรูสึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์



กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ปัจจัยส่วนบุคคล

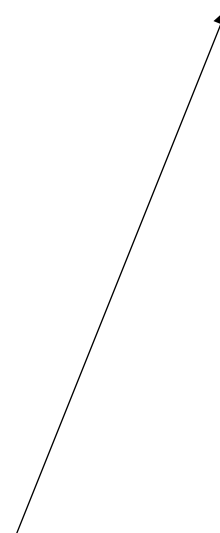
1. เพศ
2. อายุ
3. ชั้นปีที่ศึกษา
4. ผลการเรียนเฉลี่ย
5. พี่น้องในครอบครัว
6. โรคประจำตัว
7. ภูมิลำเนา
8. ที่พักอาศัยขณะเรียน
9. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
10. รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน
11. การหารายได้เสริมระหว่างเรียน
12. การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร
13. งานอดิเรก
14. การออกกำลังกาย
15. การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา
16. ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่
คณะสัตวแพทยศาสตร์
17. เป้าหมายหลังจบการศึกษา
18. ความพึงพอใจต่อการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของ
คณะสัตวแพทยศาสตร์
19. ข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์
ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม
20. ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์

การเห็นคุณค่าในตนเอง

1. ด้านตนเองโดยทั่วไป
2. ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน
3. ด้านครอบครัว
4. ด้านการเรียน

ตัวแปรตาม

ความรู้สึกเครียด



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ ได้แก่ ตำรา เอกสาร บทความ และการสืบค้นจากอินเทอร์เน็ต จากนั้นนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวม เรียบเรียง และนำเสนอใน 3 หัวข้อ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง

- 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.4 ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.5 อิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ความเครียด

- 2.1 ความหมายของความเครียด
- 2.2 ประเภทของความเครียด
- 2.3 สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
- 2.4 ผลกระทบของความเครียด

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
- 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความเครียด

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg⁽²⁰⁾ ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าของตนเองไว้ว่า เป็นระดับทัศนคติทั้งด้านบวกและด้านลบต่อการยอมรับหรือปฏิเสธตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่บ่งบอกถึงตัวตนของแต่ละบุคคล

Coopersmith⁽²¹⁾ นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการพิจารณา ประเมิน และตัดสินคุณค่าในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการสร้างและคงไว้ซึ่งความใส่ใจในตนเอง โดยอาศัยประสบการณ์ของตนที่แสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ผ่านคำพูดและพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านความสามารถ ความสำเร็จ การยอมรับและพึ่งพาตนเอง คุณค่า และความหมายของตน รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

อุมาพร ตรังคสมบัติ⁽¹⁰⁾ กล่าวว่า ความนับถือตนเอง หมายถึง ความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ของตนในมุมมองตนเอง เป็นการประเมินคุณค่า ความหมาย และประสิทธิภาพตนเองโดยเปรียบเทียบระหว่างภาพตนเองในอุดมคติ และภาพตนเองในความเป็นจริง ซึ่งความแตกต่างของภาพตนเองทั้งสองแบบนี้จะบ่งบอกถึงระดับของความนับถือตนเองได้ นอกจากนี้ ความนับถือตนเองยังแบ่งย่อยได้อีกเป็นสองความหมาย ได้แก่

1. ความตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน (Self-respect) หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีโอกาสได้รับสิ่งต่าง ๆ เท่าเทียมกับผู้อื่น ซึ่งเกิดขึ้นจากการได้รับความยอมรับนับถือจากผู้ดูแลตั้งแต่วัยเด็ก
2. ความเชื่อมั่นในความสามารถตน (Self-efficacy) หมายถึง ความตระหนักต่อประสิทธิภาพและความสามารถของตนเอง ทำให้มีความเชื่อมั่นที่จะคิด ตัดสินใจ หรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

จะเห็นว่า ความนับถือตนเองนั้นมีความหมายที่สอดคล้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงขอใช้คำว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เพียงคำเดียว เพื่อให้สอดคล้องกันทั้งงานวิจัย

กล่าวโดยสรุปคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาทัศนคติต่อตนเองทั้งในเชิงบวกและเชิงลบโดยอาศัยการรับรู้และยอมรับการกระทำและประสบการณ์ในด้านความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความสำเร็จ และความหมายในมุมมองของบุคคลนั้นเองและผู้อื่น ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการเปรียบเทียบภาพลักษณ์ตนเองในอุดมคติและความเป็นจริง หากบุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าตนเองในเชิงบวก จะทำให้มีความภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นและเคารพในตนเอง และมีการแสดงออกต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2.1 ทฤษฎีตัวตน (Self theory)

Rogers (อ้างถึงในสรรัช ผดุงรุ่งเรืองกิจ)⁽²²⁾ มีแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดี เป็นผู้ที่มีแรงจูงใจด้านบวก มีเหตุผล สามารถได้รับการขัดเกลา และตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนได้อย่างอิสระ จึงสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพตามที่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคลจนนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง

นอกจากนี้ Rogers (อ้างถึงในหนึ่งฤทัย มะลาไวย์)⁽²³⁾ ยังจำแนกตัวตนเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ตัวตนตามความเป็นจริง (Real self) หมายถึง ตัวตนที่เป็นจริง มีทั้งจุดดีและจุดด้อยที่ทราบและไม่ทราบ
2. ตัวตนตามที่ได้รับรู้ (Perceived self) อาจเรียกได้ว่าเป็น “อัตมโนทัศน์” ซึ่งหมายถึง ตัวตนที่ได้รับรู้ด้วยตนเองทั้งที่ปกปิดและเปิดเผย รวมทั้งตัวตนตามความคาดหวังของผู้อื่น
3. ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) หมายถึง ตัวตนที่อยากเป็นและอยากมีตามจินตนาการ

ซึ่งการประเมินตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติของตนจะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ดังนี้

1. บุคคลที่มองตนเองตรงกับตัวตนตามความเป็นจริง เป็นบุคคลที่มองตัวตนตามอุดมคติที่เป็นไปได้ยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตน ปรับปรุงตนเองให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความมุ่งหวังและกระตือรือร้น ทำให้มีความพอใจในตนเองมากและนำไปสู่ความพอใจในผู้อื่นด้วย นั่นคือมองตนเองและผู้อื่นในทางที่ดี ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น
2. บุคคลที่มองตนเองสูงกว่าตัวตนตามความเป็นจริง เป็นบุคคลที่มองตนเองอย่างเพื่อฝัน ไม่มีแนวทางที่จะประสบความสำเร็จ ดังนั้นจึงมักไม่สมหวัง และมักโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์อื่น ๆ ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนไม่ประสบความสำเร็จ
3. บุคคลที่มองตนเองต่ำกว่าตัวตนตามความเป็นจริง มักเป็นผู้ที่ยอมแพ้ ไม่เห็นถึงศักยภาพและคุณสมบัติของตนตามความเป็นจริง แนวโน้มตัวตนตามอุดมคติของตนจึงตกต่ำลง เนื่องจากไม่เชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตน ทำให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.2.2 ทฤษฎีภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image)

Offer (อ้างถึงในสรุข ผดุงรุ่งเรืองกิจ)⁽²²⁾ นำเสนอภาพลักษณ์แห่งตนในช่วงวัยรุ่นว่าประกอบด้วยตัวตน 5 ด้าน ดังนี้

1. ตัวตนด้านจิตใจ (The psychological self)

โดยปกติแล้ววัยรุ่นนั้นจะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ มีความสนุกสนานและมีความสุขในชีวิต และควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี นอกจากนี้ วัยรุ่นยังเห็นคุณค่าในตนเองจากการประเมินรูปร่าง พัฒนาการทางร่างกาย และสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี

2. ตัวตนตามบทบาทของสังคม (The social self)

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นจะเพิ่มขึ้นจากความสำเร็จของงานที่ทำ และความเชื่อมั่นในอาชีพที่สามารถทำได้ในอนาคต วัยรุ่นนั้นไม่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ตลอดเวลา เชื่อว่าจะปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ และเชื่อว่าตนเองจะประสบความสำเร็จทั้งในสังคมและเรื่องการทำงาน

3. ตัวตนตามบทบาททางเพศ (The sexual self)

วัยรุ่นเชื่อว่าตนเองมีความพึงพอใจในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ไม่มีความกังวลในเรื่องเพศ ซึ่งส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น และยังเชื่อมั่นว่าตนจะสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

4. ตัวตนตามบทบาทในครอบครัว (The familial self)

วัยรุ่นมีความเปลี่ยนแปลงด้านความคาดหวังจากครอบครัว และการรับผิดชอบภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้น จึงอาจเกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่จนส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยพ่อแม่ควรอยู่กับวัยรุ่นอย่างใกล้ชิด และทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้วัยรุ่นผ่านช่วงเวลานี้ไปได้ด้วยดี

5. ตัวตนทางด้านการเผชิญปัญหา (The coping self)

วัยรุ่นมีความกังวลและคาดหวังต่ออนาคต แต่ก็เชื่อว่าตนนั้นสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ วัยรุ่นชอบทำงานที่ท้าทายและรวดเร็ว แม้จะเกิดความผิดพลาดบ้างแต่ก็ได้เรียนรู้จากประสบการณ์นั้น เพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม

1.2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg (อ้างถึงในหนึ่งฤทัย มะลาไวย์)⁽²³⁾ แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 มิติ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive self) เป็นความรู้ความเข้าใจในตนเอง จากการที่บุคคลเป็นเจ้าของสถานภาพในสังคมที่เกี่ยวข้องอยู่ จึงเกิดเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล
2. การประเมินตนเอง (Evaluation self) เป็นการอธิบายตนเองจากการประเมินกับสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น เพื่อให้บุคคลรับรู้ระดับของคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมของแต่ละบุคคลต่อไป

นอกจากนี้ กระบวนการรับรู้ตนเองก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แต่ละบุคคลมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน โดยแบ่งได้เป็น 3 ประการ ดังนี้

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal)

บุคคลจะรับรู้การตอบสนองที่บุคคลอื่นมีต่อตนเองแล้วก่อให้เกิดเป็นอัตมโนภาพของตน โดยทั่วไปบุคคลนั้นมักมีความสำคัญต่อตนเอง เช่น บิดา มารดา เพื่อน หรือผู้บังคับบัญชา ทำให้บุคคลประเมินออกมาเป็นระดับการเห็นคุณค่าในตนเองว่าสูงหรือต่ำอย่างไร เช่น หากได้รับการเคารพนับถือจากบุคคลอื่นจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่หากถูกเหยียดหยามก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison)

บุคคลจะประเมินตนเองตามแนวคิดการประเมินทางสังคมโดยอาศัยพื้นฐานของการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนที่มีลักษณะคล้ายคลึงหรือแตกต่างไปจากตน นำไปสู่การเปรียบเทียบมาตรฐาน ค่านิยม และความเชื่อที่บุคคลนั้นเองและในสังคมยึดถือ โดยประเมินทั้งทางด้านบวก เป็นกลาง และด้านลบ ผลการเปรียบเทียบนี้จะเกี่ยวกับการมองตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of social attribution)

เป็นการวิเคราะห์ผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินว่าที่ผ่านมาตนประสบความสำเร็จในการทำงาน ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนฝูง จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่หากบุคคลสรุปว่าที่ผ่านมาตนล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองลดลง

Coopersmith (อ้างถึงในหนึ่งฤทัย มะลาไวย์)⁽²³⁾ กล่าวว่า บุคคลจะประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองจากมโนภาพที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง โดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับมาตรฐาน

เมื่อประสบความสำเร็จจะเกิดเป็นความภาคภูมิใจและนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากการประมาณค่าตนเอง ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล
2. การเห็นคุณค่าในตนเองตามขอบเขตของประสบการณ์ มีความสัมพันธ์กับเพศ อายุ และบทบาทของแต่ละคน
3. การเห็นคุณค่าในตนเองที่เน้นกระบวนการตัดสินใจ มีความสัมพันธ์กับมาตรฐาน ค่านิยม และคุณค่าของแต่ละบุคคล

Coopersmith ยังกล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเองที่บุคคลใช้ตัดสินเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จที่มี 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถ (Competence) เป็นการประเมินทักษะและลักษณะเฉพาะตนว่าจะทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรค ปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ด้านความสำคัญ (Significance) เป็นการได้รับการยอมรับ ความรัก ความใส่ใจ และความสำคัญจากบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม ตนนั้นเป็นประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม
3. ด้านอำนาจในตัว (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง และต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นว่าการกระทำของตนจะทำให้เกิดผลตามต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
4. ด้านคุณความดี (Virtue) เป็นการเห็นคุณค่าในด้านศีลธรรม มีการแสดงออกที่ดีและเหมาะสม

Lawrence (อ้างถึงในพันธิตรา คุว์ฒนสุชาติ)⁽²⁴⁾ กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ของบุคคลที่ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากการมองตนเองใน 3 แง่มุม ดังนี้

1. ส่วนที่เป็นตัวตนที่แท้จริง (Self-image) ได้มาจากการตอบคำถามว่า “ฉันเป็นใคร”
2. ส่วนที่เป็นตัวตนในความคาดหวัง (Ideal self) ได้มาจากการตอบคำถามว่า “ฉันอยากเป็นใคร”
3. ส่วนที่เป็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ได้มาจากส่วนต่างของตัวตนที่แท้จริงและตัวตนที่อยากจะเป็น

1.2.4 ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของ Maslow

(Maslow's hierarchical theory of motivation)

Maslow⁽²⁵⁾ กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการมาแต่กำเนิด โดยความต้องการในระดับขั้นต่ำสุดต้องได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสมก่อนจึงจะไปสู่ความต้องการในขั้นที่สูงขึ้นตามลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีรวิทยา หรือด้านร่างกาย (Physiological needs)

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยความต้องการให้ร่างกายมีความสมดุล ความต้องการด้านอาหาร เพื่อตอบสนองในสิ่งที่ร่างกายต้องการหรือขาดไป

2. ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs)

สิ่งที่ต้องการในขั้นนี้ เช่น ความมีระเบียบวินัย การป้องกันอันตราย การปราศจากความกลัว ความกังวล และภัยพิบัติ ความเข้มแข็งของผู้ปกครอง เป็นต้น โดยใช้คุณสมบัติของตน ได้แก่ สติปัญญา การรับรู้ การแสดงออก และความสามารถด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความปลอดภัยให้แก่ชีวิตและทรัพย์สินของตน

3. ความต้องการด้านความรักและการเป็นเจ้าของ (The belongingness and love needs)

ความต้องการนี้อยู่บนพื้นฐานของการให้การยอมรับ เกิดเป็นความรัก การเป็นเจ้าของ รวมถึงการได้รับความรักจากผู้อื่น หากมนุษย์ยังไม่ได้รับการตอบสนองในด้านสรีรวิทยาแล้วจะทำให้เห็นว่าความรักเป็นสิ่งหลอกลวง ไม่มีความจำเป็น และไม่มีความสำคัญ เกิดเป็นความรู้สึกโดดเดี่ยว เก็บตัว ต่อต้าน และไร้ที่พึ่งพิง

4. ความต้องการด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (The esteem needs)

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง และการที่ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน เกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อสังคม Maslow กล่าวว่าความต้องการขั้นนี้มีความสำคัญและเข้าใจยากที่สุด เพราะมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องมากมาย โดยการเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

4.1 การตัดสินประเมินคุณค่าเกี่ยวกับตนเอง ประกอบด้วยจุดเด่นของตน ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถต่าง ๆ การบรรลุเป้าหมาย ความเชื่อมั่น การพึ่งพาตนเอง และความมีอิสระ

4.2 การตัดสินประเมินค่าจากผู้อื่น เช่น การมีชื่อเสียง การได้รับการยอมรับ เกียรติยศ

5. ความต้องการด้านความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (The self-actualization needs)

เป็นความปรารถนาในการแสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดและแสวงหาสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ตามศักยภาพตามความเป็นจริงของตน ต้องการประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง และผลักดันให้ชีวิตของตนดีที่สุดในแนวทางที่ได้วางไว้

1.3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith⁽²¹⁾ กล่าวว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเอง และองค์ประกอบภายนอกตนเอง

1. องค์ประกอบภายในตนเอง หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 ลักษณะทางกายภาพ เช่น รูปร่างหน้าตา ความแข็งแรงของร่างกาย เป็นต้น โดยบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีมักมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า แต่ลักษณะทางกายภาพจะมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมเป็นสำคัญด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงาน เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล โดยมีความเกี่ยวข้องกับระดับสติปัญญา หากบุคคลทำกิจกรรมใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จจะส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยกำลังศึกษาเล่าเรียน แต่ถ้าประสบความสำเร็จล้มเหลวจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกด้อยคุณค่าและมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

1.3 สภาวะทางอารมณ์ เกิดจากสิ่งที่ตนได้พบเจอมาหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าในตนเอง เช่น ความเป็นสุข ความพึงพอใจ ความวิตกกังวล เป็นต้น เมื่อบุคคลประเมินตนเองในทางที่ดีจะรู้สึกพึงพอใจในตนเอง และแสดงออกมาเป็นอารมณ์ด้านบวก ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หากบุคคลประเมินตนเองในทางลบจะไม่พึงพอใจในสภาวะอารมณ์ของตน รู้สึกหมัดหวังและมองว่าตนเองจะไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าว่าสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่าหรือไม่ ดังนั้น ถ้าค่านิยมส่วนตัวของบุคคลสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม ระดับ

การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะสูงขึ้น ต่างจากบุคคลที่มีค่านิยมส่วนตัวขัดแย้งกับค่านิยมของสังคมที่จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.5 ความทะเยอทะยาน บุคคลจะเปรียบเทียบความสามารถและผลงานของตนกับมาตรฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งการได้รับความสำเร็จต่าง ๆ จะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จครั้งต่อไป หากทำได้ตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้นั้นจะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าผลงานไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ บุคคลจะรู้สึกล้มเหลว การเห็นคุณค่าในตนเองจะลดลง

1.6 เพศ เนื่องจากสังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญกับเพศชาย เมื่อเพศชายประสบความสำเร็จจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเพศหญิงประสบความสำเร็จกลับถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือความโชคดียเท่านั้น ทำให้ส่วนใหญ่เพศชายนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

1.7 ปัญหาต่าง ๆ และโรคภัยไข้เจ็บ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิต หรือความผิดปกติทางพฤติกรรมและระบบประสาท ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของความวิตกกังวลและความทุกข์ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ที่มีปัญหาน้อย

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคล ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมากในวัยเด็ก เรียกได้ว่าประสบการณ์ที่ได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต เด็กที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุนและกำลังใจ มีสิทธิเสรีภาพในการกระทำในขอบเขตที่พ่อแม่วางไว้อย่างเหมาะสม จะทำให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัยและสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นได้

2.2 โรงเรียนและการศึกษา เป็นสถานที่ให้เด็กพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อจากครอบครัว และทำให้มีความรู้ ความสามารถ เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ การฝึกแก้ไขปัญหา ซึ่งช่วยส่งเสริมความมั่นใจและพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

2.3 สถานภาพทางสังคม เป็นการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาทในสังคม รายได้ สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ชัดเจน เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงหรือต่ำก็ได้

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน บุคคลจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ของตนกับคนอื่น ๆ หากพบว่าตนมีความสามารถ ทักษะ หรือความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ก็จะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงข้าม เมื่อบุคคลขาดทักษะหรือความสามารถในการทำกิจกรรมใด ๆ จนไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน จะเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

อุมพร ตรังคสมบัติ⁽¹⁰⁾ กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น รูปร่างหน้าตา ความสมบูรณ์ของร่างกาย พื้นอารมณ์ เป็นต้น และประสบการณ์แห่งความสำเร็จจะเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กในเรื่องนี้ เด็กที่เคยประสบความสำเร็จก็มักจะเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบแต่ความล้มเหลว
2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่อยู่แวดล้อมตัวบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง ครู ผู้ร่วมงาน เป็นต้น ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เช่น เด็กที่ได้รับคำชมมากกว่าคำตำหนิก็มักมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูง เด็กที่เพื่อน ๆ ชอบเล่นด้วยก็จะมีความรู้สึกดีกับตนเองมากกว่าเด็กที่เพื่อนไม่ชอบเล่นด้วย ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับนี้จะถูกประมวลเข้าไว้ในภาพแห่งตน เป็นความคิดว่าตนเองมีค่าหรือไร้ค่า เมื่อเด็กมองดูตนเองจะเห็นเป็นผลรวมของทัศนคติ ความเชื่อ ความคิด และมุมมองต่าง ๆ ที่สะท้อนมาจากผู้อื่น ดังนั้นการได้รับข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

Gate (อ้างถึงในภุษา สารทอง)⁽²⁶⁾ กล่าวว่าองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งเป็น 4 ประการ ดังนี้

1. การรับรู้ถึงสภาพของตนเอง (The body self) หมายถึง ลักษณะการคิดหรือความรู้สึกต่อรูปร่างการทำงาน และสมรรถภาพพื้นฐานของร่างกาย
2. การมีสัมพันธภาพระหว่างตนและผู้อื่น (The interpersonal self) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้รูปแบบสัมพันธภาพระหว่างตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้
3. การบรรลุผลสัมฤทธิ์ของตน (The achieving self) หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของตนที่จะนำไปสู่การบรรลุผลตามที่คาดหวัง เช่น เรื่องงาน เรื่องครอบครัว เป็นต้น
4. การเป็นตัวของตัวเอง (The identification self) หมายถึง การรับรู้ทางนามธรรม และการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญทางศีลธรรมและจิตวิญญาณของตน

Golden, Lesh (อ้างถึงในรัชนีย์ แก้วคำศรี)⁽¹⁸⁾ นำเสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในรูปแบบแผนภาพ โดยแบ่งออกเป็น 4 ชั้น ดังแสดงในภาพที่ 1 ได้แก่

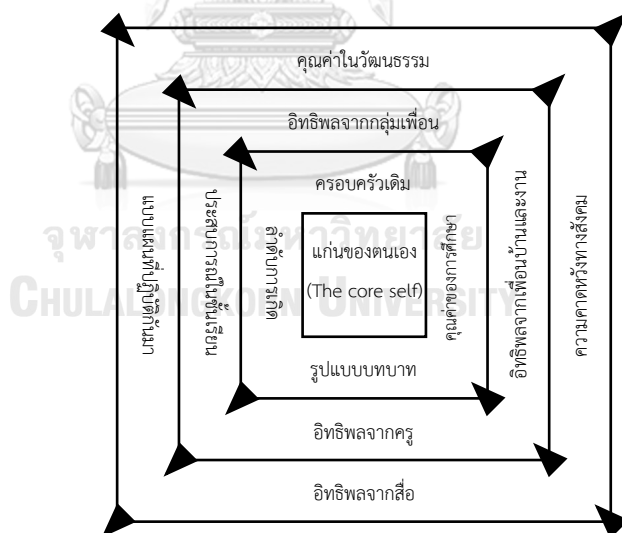
ชั้นที่ 1 แก่นของตนเอง หมายถึง ตัวบุคคลที่มีมาตั้งแต่กำเนิด เป็นลักษณะพันธุกรรมที่ได้รับถ่ายทอดมาจากพ่อแม่

ชั้นที่ 2 ครอบครัวและผู้เลี้ยงดู เป็นอิทธิพลหลักในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงชีวิตก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพ แรงสนับสนุน และความรัก ทำให้บุคคลแข็งแกร่งและพร้อมเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ

ชั้นที่ 3 โลกที่อยู่ภายนอกบ้าน ได้แก่ เพื่อน ครูอาจารย์ โรงเรียน ที่ทำงาน และบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองรองจากครอบครัว เพราะบุคคลจะมีการประเมินตนเองเมื่อเข้าไปอยู่ในสังคม

ชั้นที่ 4 สื่อและวัฒนธรรม ทำให้บุคคลรับรู้ความแตกต่างของตนเองจากสื่อและจากวัฒนธรรมที่ตนอยู่

ภาพที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Golden, Lesh⁽¹⁸⁾



1.4 ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4.1 บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (High self-esteem)

Rosenberg (อ้างถึงในรัชนิย์ แก้วคำศรี)⁽¹⁸⁾ กล่าวว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมองว่าตนนั้นดีและมีคุณค่าเหมือนกับบุคคลทั่วไป ไม่ใช่การตัดสินว่าดีกว่าหรือแย่กว่าบุคคลอื่น

Hamacheck, Coopersmith (อ้างถึงในทรงเกียรติ ลั่นหลาม)⁽²⁷⁾ อธิบายลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ดังนี้

- มีการรับรู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง รับรู้คุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว พร้อมทั้งปรับปรุงและพัฒนาข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของตนให้ดีขึ้น รวมทั้งยอมรับได้ว่าแต่ละคนย่อมมีทั้งความสำเร็จและความผิดพลาด มีทั้งถูกรักและถูกชัง
- มีความรู้สึกดีต่อตนเองและบุคคลอื่น เคารพความเป็นมนุษย์ เห็นคุณค่าของชีวิต เชื่อมมั่นในการกระทำของตนเองว่าจะนำไปสู่ความสำเร็จ และพยายามที่จะรักษาสุขภาพร่างกายของตนให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ
- มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง แสดงออกถึงความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ ใช้ชีวิตอย่างไม่วิตกกังวลและมีความสุข มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้

Satir et al. (อ้างถึงในกฤษฎา สารทอง)⁽²⁶⁾ ระบุลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ 13 ประการ ดังนี้

1. มีแนวความคิดในการดำเนินชีวิตว่า “เราสามารถรักตนเองและคนอื่นได้”
2. การใช้คำพูด น้ำเสียง ท่าทาง และความรู้สึกภายในจิตใจมีความเหมาะสมและสอดคล้องกัน
3. ยอมรับความแตกต่างกันของตนเองและบุคคลอื่น
4. มีเหตุผล มีความยืดหยุ่นทางความคิด
5. มีศักยภาพและความสามารถในตนเอง
6. มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีเอกลักษณ์
7. มีความซื่อสัตย์สุจริต น่าไว้วางใจ
8. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ขัน
9. รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง
10. แสดงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้

11. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้เหมาะสม
12. สามารถหลีกเลี่ยงที่จะพบกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้
13. มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน และสามารถปรับตัวเพื่อสิ่งใหม่ในอนาคตได้

อุมพร ตรังคสมบัติ⁽¹⁰⁾ นำเสนอว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงตนเป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมายและมีสิ่งที่ได้อยู่ภายใน ทำให้มีความสงบในจิตใจ พึงพอใจและรักตนเอง เห็นถึงประโยชน์ของตนเอง ไม่อิจฉาริษยา ไม่รู้สึกด้อยค่า นอกจากนี้ยังมองตนเองว่าเก่ง มีความสามารถ ทำให้มีความเชื่อมั่น กล้าคิดกล้าทำ ไม่ย่อท้อและกล้าเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ เพราะมองว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย

1.4.2 บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem)

Rosenberg (อ้างถึงในทรงเกียรติ ลั่นหลาม)⁽²⁷⁾ กล่าวว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง เนื่องจากกังวลและกลัวว่าจะถูกปฏิเสธหรือตำหนิ กล่าวว่าการวิจารณ์ของตนจะทำให้ผู้อื่นโกรธและไม่พอใจ รวมทั้งมีความรู้สึกเก็บกดอยู่ในจิตใจ มักรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าและไร้ความสามารถ ขาดความมั่นใจ วิตกกังวล และคิดว่าตนมีข้อบกพร่อง

Hamacheck, Coopersmith (อ้างถึงในทรงเกียรติ ลั่นหลาม)⁽²⁷⁾ อธิบายลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ดังนี้

- มักขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก ไม่ค่อยดูแลเอาใจใส่ตนเอง บางครั้งก็ทำลายสัมพันธภาพที่มีกับบุคคลอื่น รวมทั้งอาจใช้การปกป้องคุณค่าในตนเอง (Defensive self-esteem) เช่น การแกล้งทำพฤติกรรมที่มั่นใจจนเกินไป การแสดงความก้าวร้าวทดแทนการไม่มั่นใจ เป็นต้น
- มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ไม่ชอบแสดงตัว ประหม่าหรือหวั่นไหวเมื่อรู้ว่ากำลังตกอยู่ในสายตาของผู้อื่น มักแสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น และมักไม่ยอมรับความล้มเหลวและความผิดพลาดของตน ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลสูง

Satir et al. (อ้างถึงในกฤษฎา สารทอง)⁽²⁶⁾ ระบุลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ 12 ประการ ดังนี้

1. มีแนวความคิดในการดำเนินชีวิตว่า “ฉันต้องการเป็นที่รัก”
2. มีการใช้คำพูด ท่าทาง การแสดงออก และความรู้สึกไม่สอดคล้องกัน
3. คอยตามใจผู้อื่น ไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนออกมา
4. ไม่มีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต

5. ขอบวิจารณ์และตัดสินผู้อื่นจากภายนอก
6. ยอมให้บุคคลอื่น หรือบุคคลในครอบครัวควบคุมการดำเนินชีวิตของตน
7. ป้องกันตนเองจากภายนอก เกือบกต
8. ชอบอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ๆ
9. หมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้ว
10. ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถทนต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ได้ ไม่มีทางเลือกในการดำเนินชีวิต
11. ขาดความมั่นใจในตนเอง ชอบพึ่งพาอาศัยผู้อื่น
12. เป็นบุคคลที่ไม่มีเหตุผล

อุมาพร ตรังคสมบัติ⁽¹⁰⁾ ระบุลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ว่า บุคคลนั้นจะรู้สึกว่ตนไร้ค่า ไม่มีความหมาย ไม่มีความสำคัญหรือความดีอะไร ขาดความเชื่อมั่น ท้อถอยง่าย ขาดแรงจูงใจ ไม่มีความสุข หากสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองมากก็อาจกลายเป็นคนหวาดระแวง ซื่อจฉฉา วิดกกังวล และอาจซึมเศร้าจนฆ่าตัวตายได้

นอกจากนี้ ธีระ ชัยยุทธธรรมรงค์ (อ้างถึงในอภิวัฒน์ แก่นจำปา)⁽²⁸⁾ ยังได้อธิบายลักษณะของบุคคลที่มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ดังนี้

1. มีปัญหาทางด้านจิตใจมาก เช่น นอนไม่หลับ รู้สึกไม่มีความสุข เกิดความผิดปกติทางร่างกาย
2. หมกมุ่นกับความคิดของตนเอง ต้องการการยอมรับและไม่ชอบที่จะถูกปฏิเสธจากสังคม
3. ตั้งเป้าหมายกับตนเองไว้ต่ำจนอาจส่งผลเสียกับชีวิต เช่น มีผลการเรียนตกต่ำ
4. มีภาพพจน์ไม่ดี มักจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเท่ากับบุคคลที่มองตนเองในแง่ดี
5. มักซ้ำเติมความคิดของผู้อื่น เพื่อจะทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกสบายใจ แต่กลับทำให้ผู้อื่นรู้สึกเกลียดชังตนมากขึ้น

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล⁽¹¹⁾ ทำการเปรียบเทียบลักษณะของคนทีรู้สึกดีต่อตัวเอง และคนที่รู้สึกไม่ดีต่อตัวเองในรูปแบบตาราง ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง และบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการสรุปเปรียบเทียบลักษณะของคนที่มีรู้สึกดีต่อตัวเองและคนที่มีรู้สึกไม่ดีต่อตัวเอง⁽¹¹⁾

ลักษณะของคนที่มีรู้สึกดีต่อตัวเอง	ลักษณะของคนที่มีรู้สึกไม่ดีต่อตัวเอง
1. คาดหวังตนเองในทางบวกและเป็นจริง	1. มักมองตัวเองในด้านลบ มองไม่เห็นด้านดี
2. ไม่กังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป กล้าเสี่ยงในระดับที่เหมาะสม	2. วิดกกังวล จนไม่กล้าเสี่ยงทำอะไร
3. รู้จักชื่นชมตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จ	3. เมื่อประสบความสำเร็จ จะไม่มองว่าเป็นเพราะความสามารถของตนเอง
4. รับผิดชอบต่อความผิดพลาดล้มเหลวของตน สรุปบทเรียนและเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น	4. เมื่อประสบความล้มเหลว ก็มองว่าเป็นเพราะตนเอง ไม่มีความสามารถ มองเห็นแต่ความผิดพลาดของตนเอง
5. รู้สึกเท่าเทียมกับบุคคลอื่น	5. รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น
6. สนใจและหมั่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง	6. ไม่สนใจการพัฒนาดตนเอง
7. รู้สึกเป็นสุข พอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดี	7. ไม่มีความสุข ไม่มีความพอใจในชีวิต ปรับตัวยาก
8. มีความรู้สึกดีกับสิ่งต่าง ๆ	8. มีแนวโน้มจะซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือคิดฆ่าตัวตาย

1.5 อิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเอง

อูมาพร ตรังคสมบัติ⁽¹⁰⁾ อธิบายผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 9 ประการ ดังนี้

1. การมองตน ในแต่ละบุคคลนั้นมีความเป็นที่รัก ความเป็นที่ต้องการ ความภูมิใจในตนเอง ความเปิดเผย และความกล้าหาญที่แตกต่างกัน เช่น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะรู้สึกว่าไม่มีใครต้องการ มักใช้ชีวิตด้วยความกลัว ส่วนบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะภูมิใจในตนเอง แสดงตัวตนได้อย่างเปิดเผย มีชีวิตอย่างกล้าหาญและมีความสุข
2. อารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลกับความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ ปฏิกริยาต่อการกระทำหรือคำพูดของผู้อื่น และความสามารถในการยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตน เช่น คนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถรับฟังและยอมรับข้อบกพร่องได้ด้วยใจกว้าง รวมทั้งยอมรับคำชมด้วยดี แต่คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะยอมรับไม่ได้เมื่อผู้อื่นพูดถึงข้อบกพร่องของตนจนอาจแสดงออกเป็นความโกรธหรือปฏิกริยาที่รุนแรง แต่เมื่อได้รับคำชมก็เกิดความสงสัยหรือข้องใจ เพราะไม่แน่ใจในความสามารถของตน

3. การเคารพในสิทธิของตนเอง การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการปฏิบัติต่อเกียรติและสิทธิของตนเองจะแตกต่างกันตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะให้เกียรติและปกป้องสิทธิของตนเอง ทำให้ผู้อื่นยอมรับและปฏิบัติอย่างเหมาะสม แต่บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักยอมสูญเสียสิทธิของตน ละทิ้งสิ่งที่ตนยึดถือเพื่อทำตามผู้อื่น เพราะคิดว่าตนไม่มีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ และเกรงว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วย
4. การปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหา บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นจะมองว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย รู้สึกว่าเป็นโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ สามารถจัดการและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะปรับตัวได้ไม่ดีและรู้สึกกังวลได้ง่าย
5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะมีความเกี่ยวข้องกับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น เช่น บุคคลที่ยอมรับและมองเห็นสิ่งที่ดีในตนเองจะมีความจริงใจและเปิดเผยกับผู้อื่น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ส่วนผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะสื่อสารอ้อมค้อมและไม่เปิดเผย อาจอิจฉาริษยาและกลัวว่าผู้อื่นจะได้ดีกว่าตน
6. ความกลัวถูกปฏิเสธ พบในบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และอาจพยายามแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมเพื่อให้บุคคลอื่นยอมรับตน เช่น ใช้อวดตนเอง เสริมสร้างภาพลักษณ์ด้วยวัตถุสิ่งของต่าง ๆ หรือแสวงหาความรักด้วยการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม
7. บุคลิกภายนอก การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลเกี่ยวข้องกับการแสดงออกด้วยท่าทาง สีหน้า คำพูด น้ำเสียง และอารมณ์ เช่น คนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีท่าทางที่ผ่อนคลาย แจ่มใส และอารมณ์ที่มั่นคง ต่างจากคนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำซึ่งมีท่าทางที่ไม่มั่นใจ ซึมเศร้าหรือวิตกกังวลสูง หรือมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย
8. วงจรที่ไม่สิ้นสุด การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม ในขณะเดียวกันความคิดและพฤติกรรมก็ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย โดยบุคคลที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองมักจะทำในสิ่งที่ลดระดับคุณค่าของตน เช่น ยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกแค้น การเห็นคุณค่าในตนเองที่น้อยอยู่แล้วก็จะยิ่งลดระดับลงไปอีก
9. ปัญหาสุขภาพจิต การมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ทางสุขภาพจิต เช่น การติดยาเสพติด นิสัยอันธพาลเกเร การทำร้ายผู้อื่น โรคซึมเศร้า ความพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น

2. ความเครียด

2.1 ความหมายของความเครียด

Hans⁽²⁹⁾ กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งสิ่งนั้นมีความเกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น ทำให้เกิดการตอบสนองที่แตกต่างกันและเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น

Lazarus, Folkman⁽³⁰⁾ กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยมีการประเมินด้วยสติปัญญาว่าความสัมพันธ์นั้นทำให้เกิดความรู้สึกกดดันหรือถูกคุกคามจนเป็นผลเสียต่อสุขภาพของตนหรือไม่

Baron, Paulus⁽³¹⁾ กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นผลรวมของปฏิกิริยาทางชีววิทยาด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงพอใจ ทำให้มีแนวโน้มที่จะรบกวนภาวะสมดุลของบุคคล และหากปฏิกิริยานั้นมีไม่เพียงพอหรือเกิดขึ้นอย่างไม่เหมาะสมก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติได้

Rogers (อ้างถึงในณัฐนุชิต ญาณพิพัฒน์พงศ์)⁽³²⁾ อธิบายว่า ความเครียดเป็นการที่จิตรู้สึกว่าจะถูกคุกคามจนเกิดความวิตกกังวล เป็นทุกข์ และสับสนในทิศทางพฤติกรรมของตน โดยเกิดจากความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้าง “ตน” ที่หมายถึงการรับรู้ตัวตนได้ไม่ตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง กระบวนการทางจิตจึงใช้กลไกการป้องกันตนเอง ทำให้เกิดความวิตกกังวลจากการไม่ยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตน และรู้สึกถูกคุกคามมากขึ้น

Rice (อ้างถึงในภควัต วงศ์ไทย)⁽³³⁾ แบ่งความหมายความเครียดไว้เป็น 3 แนวทาง ได้แก่

1. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้บุคคลรู้สึกถูกกดดันหรือถูกคุกคามจนทำให้เกิดความเครียด
2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หมายถึง กระบวนการภายในจิตใจของบุคคลที่จัดการกับความกดดัน ความกังวล ความขัดแย้งหรือความคับข้องใจ โดยเกี่ยวกับการปรับอารมณ์และพฤติกรรม การตีความ การตัดสินใจ และการป้องกันตนเอง ซึ่งอาจส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจและวุฒิภาวะ หรืออาจทำให้เกิดเป็นความบีบคั้นภายในจิตใจก็ได้
3. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาทางร่างกายเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น หมายถึง ผลการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น หากเป็นสิ่งเร้าที่พึงพอใจร่างกายก็จะตอบสนองอย่างตื่นตัว และเกิดพลังด้านจิตใจและพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพิ่มขึ้น ยิ่งเผชิญกับสิ่งนั้นซ้ำ ๆ ก็ยิ่งช่วยเพิ่ม

ความอดทนในการตอบสนองต่อความเครียดได้ ในทางกลับกันเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจเป็นประจำจะเกิดเป็นความเหนื่อยล้า ความเจ็บป่วยไปจนถึงการเสียชีวิตได้

Greenberg, Gold (อ้างถึงในภควัด วงศ์ไทย)⁽³³⁾ อธิบายว่าความเครียด หมายถึง ภาวะที่ประกอบด้วยสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด (Stressor) คือสถานการณ์ที่บุคคลไม่พึงพอใจหรือไม่เคยพบมาก่อน และปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด (Stress response) ซึ่งเกิดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จำลอง ดิษยวณิช, พรหมเพรา ดิษยวณิช⁽³⁴⁾ กล่าวว่า ความเครียดเป็นความกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ถึงสิ่งเร้าภายนอกและภายในด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วทำให้เกิดการปรับตัวเพื่อจัดการสิ่งเร้าที่นั้น โดยความเครียดและผลของความเปลี่ยนแปลงจากความเครียดอาจเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดีก็ได้

กรมสุขภาพจิต^(35, 36) อธิบายว่า ความเครียด หมายถึง สภาพของร่างกายและจิตใจที่ตื่นตัวเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ หรือเกินความสามารถที่บุคคลจะแก้ไขได้ จนก่อให้เกิดความหนักใจหรือเป็นทุกข์ ตัดสินใจได้อย่างยากลำบาก เกิดความกังวลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและต่อความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความกลัวต่ออันตรายที่อาจเกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม โดยความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา วิธีการคิดและการประเมินสถานการณ์ของแต่ละบุคคล

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย⁽³⁷⁾ กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะของความกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้เกิดความไม่สมดุลของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งยังส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ อาจกล่าวได้ว่า ความเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีอันตรายจากภายนอกเข้ามารบกวนจนเสียสมดุล ทำให้บุคคลพยายามปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลไว้

อังศินันท์ อินทรกำแหง⁽³⁸⁾ ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า เป็นการรับรู้ถึงความอึดอัดคับข้องใจ ความลำบากในการตัดสินใจต่อเหตุการณ์หนึ่ง ๆ ที่บุคคลกำลังเผชิญในขณะนั้น ทำให้เกิดความไม่สมดุลในด้านร่างกายหรือด้านอารมณ์

กิติกร มีทรัพย์ (อ้างถึงในนภัสกร ชันธะควร)⁽³⁹⁾ อธิบายว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่เสียสมดุลของร่างกายหรือจิตใจเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาวะที่เกิดทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า การเจ็บป่วย ส่วนสภาวะทางใจจะเกิดเป็นอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเศร้า ความกลัว เป็นต้น

นันทิกา ทวิชาชาติ (อ้างถึงในณัฐพร รอดเจริญ)⁽⁴⁰⁾ อธิบายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางร่างกายหรือจิตใจที่มีต่อสิ่งกระตุ้น โดยสิ่งนั้นอาจเป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ภายนอกที่ส่งผลต่อร่างกายหรือจิตใจของบุคคลนั้น อาจเป็นเหตุการณ์ที่มีสาเหตุเพียงเล็กน้อย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ไปจนถึงระดับที่เป็นเหตุการณ์สำคัญในชีวิต

สุขเจริญ ตั้งวงศ์ไชย (อ้างถึงในกนกวรรณ พงสยาภรณ์)⁽⁴¹⁾ อธิบายว่าความเครียด หมายถึงสภาวะที่บุคคลเสียสมดุลทางจิตใจเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในชีวิต มีสิ่งกระตุ้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยสิ่งกระตุ้นนั้นอาจเป็นเรื่องดีหรือไม่ดีก็ได้

จากแหล่งข้อมูลข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งจากปัจจัยภายในตัวบุคคลและสภาพแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้อง ทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลไป โดยแสดงออกเป็นปฏิกิริยาที่เกิดทางร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิตหรืออัตราการหายใจ การแสดงพฤติกรรม เป็นต้น และปฏิกิริยาด้านจิตใจ คือ อารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ โดยความเครียดทำให้เกิดได้ทั้งผลดีและผลเสีย ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวกลับสู่ภาวะสมดุลที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล และระยะเวลาที่บุคคลนั้นเกิดความเครียด

2.2 ประเภทของความเครียด

นิภา แก้วศรีงาม (อ้างถึงในพฤษภา ผาติวารกร)⁽⁴²⁾ กล่าวว่าความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจจากสาเหตุที่แตกต่างกัน จึงแบ่งประเภทของความเครียดตามเกณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้

2.2.1 แบ่งตามจุดเกิดของอาการ

2.2.1.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physiological stress) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและระดับเลือด ซึ่งมีผลต่อระบบประสาทส่วนไฮโปทาลามัส ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

2.2.1.2 ความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ (Emotional and psychological stress) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ เกิดเป็นความแปรปรวน ว้าวุ่น อารมณ์กวัดแกว่ง ขาดสติ เช่น รู้สึกกลัว วิตกกังวล ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ เพื่อฝัน เกิดภาพหลอน เป็นต้น

2.2.2 แบ่งตามระยะเวลาที่เกิดอาการ

2.2.2.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Acute of emergency stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดในระยะเวลาสั้น ๆ และเห็นผลในทันที เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การได้รับโชคมหาศาลอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์น่าตกใจไม่คาดฝัน เป็นต้น

2.2.2.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่องเรื้อรัง (Continuing stress) หรืออาจเรียกได้ว่า “ความเครียดแฝง” เป็นความเครียดที่บุคคลถูกกระตุ้นหรือถูกคุกคามจากสิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานาน ทำให้ผลกระทบนั้นไม่เด่นชัด แต่จะสะสมและมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การตั้งครุฑ การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงร่างกายตามวัย การรับผิดชอบหน้าที่อย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

2.2.3 แบ่งตามทิศทางของเหตุผล

2.2.3.1 ความเครียดทางบวก (Positive stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดีที่ทำให้บุคคลมีความสุข เช่น ความสำเร็จในการเรียนหรือการทำงาน การแต่งงาน การถูกรางวัล เป็นต้น เกิดเป็นอาการเกร็ง ตื่นเต้น หรือแสดงออกในลักษณะของการระงับอารมณ์ไม่อยู่ในบางบุคคลอาจมีอาการช็อคได้

2.2.3.2 ความเครียดทางลบ (Negative stress) เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์หรือความไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง เช่น ความผิดหวัง การพลัดพราก การหย่าร้าง การตกงาน เป็นต้น

2.2.4 แบ่งตามระดับความเครียด

2.2.4.1 ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่คงอยู่ในระยะเวลาสั้น ๆ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันที่ยอมรับได้ ได้ทราบล่วงหน้า หรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น การไปอยู่ในสถานที่อื่น การปรากฏตัวในที่สาธารณะ เป็นต้น

2.2.4.2 ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดที่คงอยู่นานขึ้นหรือเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่มากขึ้น แต่ยังสามารถทนได้ เช่น การได้รับมอบหมายงานมากกว่าที่คาดไว้ การเกิดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง เป็นต้น

2.2.4.3 ความเครียดระดับสูง (Severe stress) เป็นความเครียดที่สะสมเป็นเวลานานจนทำให้มีความรุนแรงมากและเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง เช่น การล้มละลาย การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเผชิญกับความตายของบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น

2.3 สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด

Miller, Keane (อ้างถึงในภควัต วงศ์ไทย)⁽³³⁾ จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. ความเครียดจากภายใน (Internal stress) แบ่งได้เป็น 2 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านชีววิทยา (Biological stress) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อขาดสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น น้ำ อากาศ อาหาร เป็นต้น

1.2 ด้านพัฒนาการ (Developmental stress) เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เป็นผลมาจากการเกิดพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย โดยเกิดขึ้นตามธรรมชาติและกฎเกณฑ์ของสังคม หากการเปลี่ยนแปลงไม่เป็นไปอย่างเหมาะสมอาจส่งผลให้เกิดความเครียดได้

2. ความเครียดจากภายนอก (External stress) แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สถานการณ์ หรือวิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วย เช่น ความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อโรค ภัยธรรมชาติ สงคราม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 ข้อเรียกร้องหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม เช่น กฎหมาย ประเพณีนิยมต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งอาจเกิดความขัดแย้งกับตัวบุคคลจนทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด

สมิต อาชนิชกุล⁽⁴³⁾ แบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ความกดดัน เกิดจากการเผชิญกับสภาพแวดล้อมและบุคคลอื่นรอบข้าง เช่น การต้องทำตามมาตรฐานที่สังคมกำหนดโดยไม่เต็มใจ

2. ความวิตกกังวล โดยบางบุคคลเป็นคนที่มักจะคิดมาก หรือวิตกกังวลกับเรื่องในอดีตและอนาคต จนอาจทำให้เกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ เช่น หงุดหงิด ซึมเศร้า นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เป็นต้น

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลถูกขัดขวางไม่ให้ทำเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ จนเกิดเป็นความรู้สึกผิดหวังหรือความสูญเสียก็ทำให้เกิดความเครียดได้

4. ความขัดแย้ง การต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือทำบางสิ่งด้วยความจำเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้

5. ความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ความพิการ การเป็นโรคร้ายแรง เป็นต้น ทำให้เกิดความเครียดขึ้นตลอดเวลา

นอกจากนี้ ยังกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้แต่ละบุคคลมีระดับความเครียดแตกต่างกัน 5 ประการ ดังนี้

1. ความรุนแรงและความกดดันของสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น
2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการแก้ไขปัญหาของแต่ละบุคคล
4. การประเมินความรุนแรงของปัญหาในแต่ละบุคคล
5. ความช่วยเหลือจากภายนอกหรือการมีที่พึ่งทางใจ

กรมสุขภาพจิต^(35, 36) กล่าวว่าความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว แต่จะถูกกระตุ้นขึ้นมาเมื่อเผชิญกับปัญหา บุคคลจึงคิดและประเมินสถานการณ์และประเมินได้ว่าระดับของความเครียดมากหรือน้อยเพียงใด โดยสาเหตุของความเครียดมี 4 ประการ ดังนี้

1. สาเหตุทางกาย เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทางกาย ตั้งแต่การเจ็บป่วยทั่วไปจนถึงการเจ็บป่วยที่เรื้อรัง หรือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่าง ๆ เช่น การเข้าสู่ช่วงวัยต่าง ๆ การตั้งครรภ์ เป็นต้น
2. สาเหตุทางจิตใจ เกี่ยวข้องกับความผิดหวัง ความหนักใจในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น กลัวทำงานไม่สำเร็จ หรือได้รับงานที่ยากเกินความสามารถ และความวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น
3. ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถกระตุ้นให้เกิดความเครียดขึ้นได้ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน ปัญหาการทำงาน ปัญหามลพิษ ปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง เป็นต้น
4. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความเครียดน้อยกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย รวมทั้งบุคคลที่ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างที่สนิทและไว้วางใจกันได้ เมื่อเผชิญปัญหาจะมีความเครียดน้อยกว่าบุคคลที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

อรพรรณ ลือบุญรัชชัย⁽³⁷⁾ ระบุสาเหตุของความเครียดไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การถูกคุกคามและถูกทำลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. การถูกขัดขวางความต้องการพื้นฐาน
3. ภาวะร่างกายและหรือจิตใจที่ถูกรบกวน เช่น ความเจ็บป่วยทางกายหรือใจ เป็นต้น
4. พัฒนาการทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย
5. การเผชิญกับภาวะวิกฤติหรือสถานการณ์ต่าง ๆ

นอกจากสาเหตุของความเครียดที่พบได้ทั่วไปแล้ว Seaward⁽⁴⁴⁾ ได้อธิบายเกี่ยวกับความเครียดในกลุ่มนิสิตนักศึกษาไว้ว่า สิ่งที่แตกต่างกันจากช่วงชีวิตก่อนที่จะเป็นนิสิตนักศึกษา คือ ได้ใช้ชีวิตได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น มีความรับผิดชอบที่มากขึ้น ต้องพึ่งพาตนเอง และเรียนรู้ในสิ่งที่

ไม่เคยทราบมาก่อน เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเหล่านี้จะทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดได้มาก โดยสาเหตุที่ทำให้นิสิตนักศึกษามีความเครียดสูงมี 11 ประการ ดังนี้

1. การอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมห้อง (Roommate dynamics) การพบเพื่อนร่วมห้องที่เข้ากันได้ นั้น เป็นไปได้ยาก ซึ่งการอยู่ร่วมกันนี้ต้องอาศัยทักษะในการเจรจาและการประนีประนอมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น ตารางเรียนของตนและเพื่อนร่วมห้องไม่ตรงกัน ทำให้บุคคลที่เคยมีห้องส่วนตัวที่บ้านนั้นปรับตัวได้ยากจนทำให้เกิดความเครียดได้
2. การค้นหาแนวทางการประกอบอาชีพที่เหมาะสม (Professional pursuits) นิสิตนักศึกษาอาจเกิดคำถามเกี่ยวกับการประกอบอาชีพหลังเรียนจบ ซึ่งจะส่งผลถึงการเลือกวิชาเอกที่ต้องเรียน โดยมักพบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับแรงกดดันจากผู้ปกครองเกี่ยวกับการเลือกเส้นทางอาชีพที่จำเพาะ เช่น ด้านกฎหมาย ด้านการแพทย์ เป็นต้น หรือการเลือกเส้นทางอาชีพตามความต้องการของผู้ปกครองที่ไม่ตรงกับความสนใจของนิสิตนักศึกษา
3. กำหนดเวลาด้านการเรียน (Academic deadline) เกี่ยวข้องกับการสอบ การทำรายงาน และการทำโครงการวิจัย ซึ่งเป็นการวัดผลการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา จากการที่มีภาระการเรียนมากอาจส่งผลให้กำหนดเวลาต่าง ๆ อยู่ในช่วงที่ใกล้เคียงกัน และเมื่อเผชิญกับสิ่งทีเหนือความคาดหมายจึงทำให้ผลการเรียนไม่ดีหรือติดยาเสพติดได้
4. การขอความช่วยเหลือด้านการเงินและการกู้ยืมเพื่อการศึกษา (Financial aid and school loans) นิสิตนักศึกษาที่ต้องกู้ยืมเงินนั้นจะเกิดความเครียดได้ โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ต้องจ่ายค่าธรรมเนียมการศึกษา เช่น การลงทะเบียนเรียนมีปัญหาเพราะระบบการจ่ายเงินกู้ยืมล่าช้า เป็นต้น และหลังจบการศึกษายังเกิดความกดดันจากการที่ต้องชำระหนี้ทางการศึกษาอีกด้วย
5. การจัดการด้านการเงินของตนเอง (Budgeting your money) การจัดการด้านการเงินนี้ถือเป็นทักษะที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ ซึ่งนิสิตนักศึกษาต้องตัดสินใจด้วยตัวเองโดยไม่สามารถพึ่งพาผู้ปกครองได้อีก
6. รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle behavior) การเป็นอิสระจากการควบคุมดูแลของผู้ปกครอง ทำให้นิสิตนักศึกษาต้องรับผิดชอบการใช้ชีวิตของตนเองให้สมดุลกับอิสระที่มีมากขึ้น และหากใช้ชีวิตอย่างไม่สมดุลก็จะเกิดความเครียดขึ้นได้
7. กลุ่มเพื่อนและแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (Peer groups and peer pressure) นิสิตนักศึกษานั้นมีความต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนใหม่ในมหาวิทยาลัยอย่างมาก และความต้องการนี้

มักนำไปสู่การยอมจำนนต่อแรงกดดันที่รุนแรงจากกลุ่มเพื่อน แรงกดดันของกลุ่มเพื่อนนั้นมีอิทธิพลเหนือกว่าพลังในตัวบุคคลจนเกิดความเครียดได้หากพฤติกรรมในกลุ่มแตกต่างจากแนวทางของตน

8. การค้นหาในเรื่องเพศ (Exploring sexuality) เมื่อนิสิตนักศึกษาพ้นจากการควบคุมดูแลของผู้ปกครองทำให้ค้นหาในเรื่องเพศได้มากกว่าช่วงวัยก่อนหน้านี้ และมีความมั่นใจในการแสดงออกถึงตัวตนของตนเองมากขึ้น การสำรวจในเรื่องเพศนี้อาจทำให้ต้องพบกับปัญหา เช่น การคุมกำเนิด การตั้งครรภ์ การยุติการตั้งครรภ์ การได้รับการยอมรับจากอีกฝ่าย เป็นต้น สิ่งที่สำคัญคือประเด็นเหล่านี้สามารถนำไปสู่การเกิดความเครียดได้

9. มิตรภาพ (Friendship) มิตรภาพที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัยนั้นมีคุณภาพ มีความยั่งยืนมากขึ้นตามช่วงเวลาการเติบโตของนิสิตนักศึกษา การพัฒนามิตรภาพที่ดีนั้นต้องอาศัยเวลาและไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ใกล้ชิด นอกจากนี้ ความเครียดของตนเองและเพื่อนรอบข้างนั้นสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วภายใต้แรงกดดันจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดอื่น ๆ ที่พบในมหาวิทยาลัย

10. ความสัมพันธ์แบบคนรัก (Intimate relationship) การได้ใช้เวลาร่วมกับคนที่รักนั้นเป็นความต้องการที่พิเศษและรุนแรง แต่สิ่งแวดล้อมของมหาวิทยาลัยก็ทำให้การมีความสัมพันธ์แบบคนรักอยู่ภายใต้ความกดดัน และเมื่อความสัมพันธ์สิ้นสุดลงย่อมเกิดผลกระทบต่อจิตใจของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย รวมทั้งส่งผลกระทบต่อผลการเรียนได้

11. การเริ่มต้นประกอบอาชีพ (Starting a professional career path) มีนิสิตนักศึกษาจำนวนมากที่ต้องการทำงานที่มีรายได้ในระดับเดียวกับรายได้ของผู้ปกครอง ความต้องการนี้นำไปสู่ความกดดันที่ต้องการใช้ชีวิตในรูปแบบเดียวกับผู้ปกครองของตนหลังสำเร็จการศึกษา ซึ่งทำให้บัณฑิตจบใหม่เสี่ยงการเตรียมประวัติส่วนตัวสำหรับสมัครงานหรือการค้นหาแหล่งสมัครงานจนเกิดเป็นความเครียดได้

สุธีรา เทอดวงศ์วรกุล (อ้างถึงในภควัต วงศ์ไทย)⁽³³⁾ กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดที่พบในนิสิตนักศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

1. การปรับตัวด้านการเรียน เนื่องจากนิสิตนักศึกษาต้องปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการเรียนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน การเรียนเพื่อให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี ความพึงพอใจในสาขาที่เลือกเรียน และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนนิสิตนักศึกษา และอาจารย์ผู้สอน

2. อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ในมหาวิทยาลัยมีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนนิสิตนักศึกษาด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาและคุณลักษณะของนิสิตนักศึกษา เพื่อให้นิสิตนักศึกษาได้แสดงความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่

3. ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนจะส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก การใช้ชีวิตทั่วไป ในมหาวิทยาลัย ประสิทธิภาพในการเรียนของนิสิตนักศึกษา และพัฒนาการในด้านอื่น ๆ หากนิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวและได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ มีความมั่นคงและเชื่อมั่นในตนเอง มีสุขภาพจิตที่ดี และเรียนอย่างได้มีประสิทธิภาพ

4. กิจกรรมของนิสิตนักศึกษา กิจกรรมเหล่านี้เป็นการเรียนรู้นอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียนที่สามารถเข้าร่วมได้ตามความสนใจและความสมัครใจ จะช่วยส่งเสริมประสบการณ์ สุขภาพ คุณธรรม และบุคลิกภาพอันพึงประสงค์ของนิสิตนักศึกษา

นอกจากสาเหตุของความเครียดแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความรุนแรงของความเครียดในแต่ละบุคคลอีกมากมาย โดยอรพรรณ ลือบุญธวัชชัย⁽³⁷⁾ กล่าวว่า ในแต่ละวันบุคคลต้องเผชิญกับความเครียดมากหรือน้อยแตกต่างกันไป ซึ่งระดับของความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่มีความเครียดมากและไม่สามารถปรับตัวได้อาจมีความเครียดอยู่ในระดับที่สูงจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทำให้ต้องได้รับการช่วยเหลือ และได้กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. ความเป็นอยู่ในสังคม เช่น การดำเนินชีวิตในสังคม การแข่งขัน เป็นต้น
2. เหตุการณ์ในครอบครัว
3. ความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ
4. การประกอบอาชีพหรือการทำงาน
5. พัฒนาการตามช่วงวัย
6. ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

กรมสุขภาพจิต (อ้างถึงในณัฐพร รอดเจริญ)⁽⁴⁰⁾ ได้อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดไว้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1.1 ด้านร่างกาย หมายถึง สภาวะทางกายที่ทำให้เกิดความเครียด เรียกว่า ร่างกายเครียด ประกอบด้วยปัจจัย 6 ประการ ดังนี้

1.1.1 พันธุกรรม ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันในด้านเพศ สีผิว ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอ ตลอดจนความพิการทางด้านร่างกายแต่กำเนิด

1.1.2 ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย เกิดจากการทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยเกี่ยวข้องกับสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายของแต่ละคนที่ทำให้มีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

1.1.3 การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย

1.1.5 ภาวะโภชนาการ เกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่มีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารบางประเภท เช่น สุรา บุหรี่ สิ่งเสพติด ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

1.1.6 ลักษณะท่าทางของโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน วิ่ง นั่ง นอน โดยหากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 ด้านจิตใจ หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดได้มาก ประกอบด้วยปัจจัย 6 ประการ ดังนี้

1.2.1 บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต ต้องการความสมบูรณ์แบบ ขยัน ใจระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ ทำให้ต้องทำงานหนักและทำทุกอย่างด้วยตนเอง

1.2.2 บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ วิตกกังวลง่าย ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น มีความกลัวต่ออนาคตเสมอ

1.2.3 บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น มีลักษณะใจร้อน ควบคุมตนเองไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จนกระทบต่อสภาวะสมดุลของร่างกาย

1.2.4 การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต (Life event) เป็นเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว โดยอาจเกิดผลในด้านบวกหรือด้านลบก็ได้

1.2.5 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดเมื่อบุคคลต้องเผชิญทางเลือก โดยทางเลือกทางใดทางหนึ่งอาจเป็นทางเลือกในสิ่งที่บุคคลนั้นไม่ต้องการหรือไม่เป็นที่พึงพอใจ

1.2.6 ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ โดยสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจมีดังต่อไปนี้

1) ความรู้สึกบางประเภท ทำให้รู้สึกหมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้ เช่น ความรู้สึกสูญเสีย โดยอาจเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือ ความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต เป็นต้น

2) อารมณ์ในทางลบทุกชนิด เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น

3) การขาดคุณสมบัติบางประการ เช่น ขาดความสามารถ ขาดทักษะในการทำงาน เป็นต้น

4) ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อาจเกิดจากธรรมชาติหรือลักษณะของเหตุการณ์นั้น ปัจจัยแวดล้อมของเหตุการณ์หรือปัจจัยภายในตัวบุคคลก็ได้

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

2.1 ปัจจัยทางกายภาพ เช่น ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำเนินชีวิตและทำให้บุคคลต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา จึงก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 ปัจจัยทางชีวภาพ หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและทำร้ายตัวบุคคลได้ เช่น โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

2.3 ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม หมายถึง ผลกระทบที่เกิดจากปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในสังคม และสิ่งที่คุณคนกระทำ ปัจจัยในด้านนี้ที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.3.1 สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล บุคคลหนึ่งอาจมีหลายสถานภาพ และหลายบทบาท หากบทบาทดังกล่าวขัดแย้งหรือแตกต่างกันอย่างมากก็อาจทำให้ปรับตัวลำบากจนเกิดความเครียดได้

2.3.2 บรรทัดฐานทางสังคม กฎเกณฑ์หรือธรรมเนียมปฏิบัติของสังคมที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคล หรือมีความเคร่งครัดมาก จะส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดได้

2.3.3 ระบบการเมืองการปกครอง มีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล หากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัดก็ส่งผลให้ประชาชนรู้สึกว่าคุณถูกคุกคามหรือถูกควบคุมในด้านสิทธิและเสรีภาพต่าง ๆ ส่วนกรณีที่ระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคงก็ย่อมทำให้ประชาชนเกิดความเครียดได้เช่นกัน

2.4 ผลกระทบของความเครียด

Zimbardo (อ้างถึงในพฤษภา ชาติวารสาร)⁽⁴²⁾ อธิบายการตอบสนองต่อความเครียดไว้ 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย โดยระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อจะทำงานร่วมกันเพื่อตอบสนองกับความเครียด มีสมองส่วนไฮโปทาลามัสที่จะตอบสนองต่อสภาวะความเครียด มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และกระตุ้นการทำงานของต่อมพิทูอิทารี
2. การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เมื่อเกิดความเครียดจะรู้สึกเบื่อ ขาดสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจได้ ความจำเลอะเลือน รู้สึกซึมเศร้า กังวลใจ มองตนเองในแง่ลบ อาจมีความคิดบิดเบือนหรือคิดในแง่ร้าย
3. การตอบสนองทางพฤติกรรม บุคคลจะพยายามหลีกเลี่ยงหนีสังคม อาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ใช้จ่ายมากกว่าปกติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอาการอื่น ๆ ที่พบได้ เช่น นอนไม่หลับ ก้าวร้าว ย้ำคิดย้ำทำ เบื่ออาหาร ไม่มีความสนใจทางเพศ เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต⁽³⁶⁾ อธิบายว่าความเครียดสามารถส่งผลให้เกิดความผิดปกติได้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือรับประทานมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เหงื่อออกตามมือเท้า เป็นต้น
2. ความผิดปกติทางจิตใจ เช่น คิดมากหรือคิดฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล เบื่อหน่าย ซึมเศร้า สิ้นหวัง ไม่รู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น
3. ความผิดปกติทางพฤติกรรม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ดึงผมตนเอง กัดเล็บหรือฟัน อยู่ไม่สุข เจ็บข้อมือ เก็บตัว เป็นต้น

สมิต อาชนิจกุล⁽⁴³⁾ อธิบายผลกระทบจากความเครียดไว้ 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน และสร้างความสุขใจได้มากจากความสำเร็จที่ได้รับ
2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่การกระทำที่มีรูปแบบซ้ำ ๆ เช่น รับประทานมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ดื่มสุราหรือสิ่งเสพติด เป็นต้น
3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงหรือซึมเศร้า วิตกกังวล ไม่รับรู้ความจริง หรือไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกาย และอาจทำให้ร่างกายเสื่อมถอยเร็วขึ้นได้

นิภา แก้วศรีงาม (อ้างถึงในฉันทภูพร รอดเจริญ)⁽⁴⁰⁾ อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการ General Adaptation Syndrome (GAS) ชนิดหนึ่งที่ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบบุคคล โดยจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมทั้งภายนอกที่สังเกตเห็นได้ และพฤติกรรมภายในที่ต้องประเมินด้วยแบบทดสอบและเครื่องมือทางจิตวิทยาหรือให้บุคคลที่มีความเครียดนั้นเป็นผู้อธิบายเอง โดยสามารถวัดระดับความเครียดได้โดยสังเกตจากตัวชี้วัด 3 ด้านดังต่อไปนี้

1. อาการที่แสดงออกทางร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและระบบต่าง ๆ ได้แก่ ม่านตาขยาย หายใจเร็ว หัวใจเต้นแรง ทำให้สูบฉีดโลหิตมากขึ้นและมีออกซิเจนไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น เมื่อร่างกายและระบบต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปอย่างผิดปกติ ทำให้พฤติกรรมแสดงออกเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีอาการง่วงงุน ย้ำคิดย้ำทำ รับประทานอาหารได้น้อยลง นอนไม่หลับ กล้ามเนื้อเกร็งหรือกระตุก เป็นต้น โดยในบางบุคคลไม่สามารถหาสาเหตุของอาการเจ็บป่วยทางกายได้
2. อาการที่แสดงออกทางอารมณ์ เช่น วิตกกังวล หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย อารมณ์พลุ่งพล่าน อึดอัด คับข้องใจ ผิดหวัง อ่อนไหวง่าย เหงา ว้าวุ่น โดดเดี่ยว ซึมเศร้า เบื่อหน่าย หดหู่ หมดกำลังใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกไร้ค่า เป็นต้น
3. อาการที่แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น ตัดสินใจไม่ได้ สมาธิและความจำแย่ลง หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือการทำงาน เชื่องซึม แยกตัว ไม่พูดคุยกับใคร ไม่เข้าสังคม ติดสุราหรือยาเสพติด หนีหั่นปล้นเล่น ก้าวร้าว ทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย เป็นต้น

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

พนิตนาฏ เทียนศิริฤกษ์ (2562)⁽⁴⁵⁾ ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลในการหางานทำ ของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.4 รองลงมา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คิดเป็นร้อยละ 25.0 และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คิดเป็นร้อยละ 18.6 และเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลในการหางานทำพบว่า นิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความวิตกกังวลสูง ต่างจากนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางและระดับสูงที่มีความวิตกกังวลต่ำกว่า โดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีคะแนนความวิตกกังวลในการหางานทำแตกต่างกับกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางและระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.001$ และนิสิต

ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางมีคะแนนความวิตกกังวลในการทำงานทำแตกต่างกับกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

พนิดา จันทกรรณต์ (2559)⁽¹²⁾ ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 67.42 ส่วนใหญ่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.6 รองลงมามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คิดเป็นร้อยละ 24.8 และกลุ่มที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คิดเป็นร้อยละ 24.6 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านครอบครัวสูงที่สุดเท่ากับ 73.92 รองลงมาคือด้านตนเองโดยทั่วไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 68.55 ด้านการเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.36 และด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.35 เมื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองโดยจำแนกตามเพศ สาขาวิชา และคณะ พบว่า เพศหญิงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูงกว่าเพศชาย และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไปและด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่จำแนกตามสาขาวิชานั้นไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สำหรับนักศึกษาในคณะที่แตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านตนเองโดยทั่วไปและด้านการเรียนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ศิริวรรณ ทวีวัฒนปริชา (2549)⁽⁴⁶⁾ ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 13 ถึง 49 คะแนน มีค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเท่ากับ 37.65 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.552 ส่วนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการใช้เปอร์เซ็นต์เป็นเกณฑ์ในการจัดแบ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 48.2 มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับดี และดีมาก เมื่อดูรายด้านพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 – 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวต่ำกว่านิสิตชั้นปีที่ 1, 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยจากครอบครัวต่อการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่ทำให้มีค่าเฉลี่ย

การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าอีกกลุ่ม ได้แก่ เพศหญิง กลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัว กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.75 ขึ้นไป และกลุ่มที่ไม่เคยดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ ส่วนปัจจัยจากครอบครัวที่ทำให้มีค่าเฉลี่ย การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าอีกกลุ่ม ได้แก่ นิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบใกล้ชิด นิสิตที่บิดาและมารดามีความสัมพันธ์กันแบบใกล้ชิด และนิสิตที่บิดามารดาแต่งงานและอยู่ด้วยกัน

Abdulghani et al. (2020)⁽⁴⁷⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยทางสังคม และความสำเร็จทางการศึกษาในรูปแบบของผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) ในนักศึกษาของสถาบันการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพจำนวน 6 สถาบัน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยในเชิงบวกต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 1.68 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 ร้อยละ 90.4 ของนักศึกษาจากต่างสถาบันและต่างชั้นปีเห็นด้วยกับข้อความที่บ่งบอกถึงความพึงพอใจต่อตนเองในภาพรวม ส่วนกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยนั้นพบว่าเป็นนักศึกษาแพทย์จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15.6 จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาแพทย์ทั้งหมด นอกจากนี้ นักศึกษาจากสถาบันด้านเภสัชศาสตร์ส่วนใหญ่แสดงความเห็นด้วยกับข้อความที่บ่งบอกถึงความคิดต่อตนเองในเชิงลบแตกต่างกับสถาบันอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = 0.0001$ ในด้านปัจจัยทั่วไปมีปัจจัยที่มีความสำคัญ 3 ประการ คือ 1) การออกกำลังกาย การศึกษานี้พบว่านักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่ออกกำลังกายมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = 0.004$ 2) อิทธิพลจากบุคคลรอบข้าง การศึกษานี้พบว่านักศึกษาที่ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเองโดยไม่ได้รับอิทธิพลจากบุคคลรอบข้างมีความคิดต่อตนเองในเชิงลบค่อนข้างน้อย ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 66.7 ได้รับแรงกดดันจากครอบครัวและมีความคิดในเชิงลบต่อตนเองแตกต่างจากกลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = 0.05$ และ 3) โรคประจำตัว การศึกษานี้พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในเชิงลบนั้นมีโรคประจำตัวในกลุ่มโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และอื่น ๆ และนักศึกษาที่มีโรคประจำตัวมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = 0.001$ ส่วนการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนเฉลี่ยและการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.031, p = 0.533$)

Sharma (2019)⁽⁴⁸⁾ ทำการศึกษาเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามัธยมศึกษาชั้นปีแรกและชั้นปีสุดท้ายของ S.G.G.J. Girls College, Raekot ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีแรกและชั้นปีสุดท้ายมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.0001$ โดยนักศึกษาชั้นปีแรกมีค่าเฉลี่ยของคะแนนต่ำกว่านักศึกษาชั้นปีสุดท้าย คือ

25.92 \pm 3.49 และ 29.84 \pm 3.44 ตามลำดับ และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีสถานะทางการเงินมั่นคงและนักศึกษาที่มีสถานะทางการเงินไม่มั่นคง

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ฐิตินันท์ อ้วนล้ำ, ศุภรัตน์ แป้นโพธิ์กลาง (2564)⁽⁴⁹⁾ ศึกษาพลังสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา และสถานะทางการเงินที่ใช้จ่ายต่อเดือนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อจำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะครอบครัว บรรยากาศครอบครัว และสถานะทางการเงินด้านความพอเพียงของเงินที่ได้รับนั้นพบว่าความเครียดไม่แตกต่างกัน

รุ่งทิwa พุขุนทด และคณะ (2564)⁽⁵⁰⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 44 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 27 มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 26 มีความเครียดในระดับรุนแรง และร้อยละ 3 มีความเครียดในระดับน้อย ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดประกอบด้วย 1) ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ หลักสูตรที่กำลังศึกษา ($\chi^2 = 34.22$, p-value = 0.00) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ($\chi^2 = 27.78$, p-value = 0.02) สถานภาพสมรสบิดามารดา ($\chi^2 = 22.31$, p-value = 0.03) และบุคคลผู้เลี้ยงดู ($\chi^2 = 40.41$, p-value = 0.00) และ 2) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ด้านการเรียน (r = 0.920, p-value = 0.000) ด้านการทำกิจกรรม (r = 0.196, p-value = 0.008) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (r = 0.489, p-value = 0.000) และด้านสภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจ (r = 0.477, p-value = 0.000)

ณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์ และคณะ (2563)⁽⁵¹⁾ ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 68.66 มีความเครียดในระดับรุนแรง รองลงมา มีความเครียดในระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 20.66, 10 และ 0.66 ตามลำดับ โดยปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคม คือ

การไม่มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ (ร้อยละ 75.33) และปัจจัยด้านการเรียน คือ ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ 52.66) และตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ที่ไม่เหมาะสม (ร้อยละ 50)

ภูวสิทธิ์ ภูววรรณ และคณะ (2563)⁽⁵²⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.8 ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ความเพียงพอของรายได้ สภาพแวดล้อมทางการเรียน อาคารสถานที่ การเรียน-การสอน การให้บริการผู้เรียน สัมพันธภาพในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน

สรวิษฐ์ ก้วยไข่มุข, ชนิกา แสงทองดี (2562)⁽⁵³⁾ ศึกษาศึกษาความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดด้านการเรียนในระดับเล็กน้อย เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดในการเรียน พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนเพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษาที่แตกต่างกันพบว่าความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน

วราพร เหลือสินทรัพย์, ทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์ (2561)⁽⁵⁴⁾ ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อความเครียดในวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่มีจำนวนพี่น้อง รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว และอาชีพของหัวหน้าครอบครัวแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน กรณีที่ครอบครัวมีบิดามารดาอยู่ด้วยกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดน้อยกว่าครอบครัวที่แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง และครอบครัวที่บิดาหรือมาดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และทัศนคติความเข้าใจที่วัยรุ่นมีต่อผู้ปกครองมีผลต่อความเครียดในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

วิลาวัลย์ วีระอาชากุล, วิบูลย์ วีระอาชากุล (2561)⁽⁵⁵⁾ ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูง คิดเป็นร้อยละ 46 ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ปัจจัยการได้รับการเลี้ยงดูแบบควบคุม และเกรดเฉลี่ย

สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561)⁽⁵⁶⁾ ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 51.70 โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยด้าน

การเรียนรู้ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านกิจกรรม และปัจจัยด้านความคาดหวัง

นภัสกร ชันธควร, อธิรุท รุ่งนิรันดร (2559)⁽⁵⁷⁾ ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับรุนแรงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.1 รองลงมา มีความเครียดระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.7, 21.3 และ 17.9 ตามลำดับ โดยพบปัจจัยที่ทำนายความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ได้แก่ การมีโรคประจำตัว การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน การได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป การที่ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ และการที่มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว

อรุณี มิ่งประเสริฐ (2557)⁽⁵⁸⁾ ศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง และนักศึกษาที่มีเพศชั้นปี ภูมิสำเนา รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และสถานภาพสมรสของบิดามารดาที่แตกต่างกันมีสุขภาพจิตและความเครียดไม่แตกต่างกัน

จุฑารัตน์ สติรปัญญา, วิทยา เหมพันธ์ (2556)⁽⁵⁹⁾ ศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ร้อยละ 57.6 ของกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 22.1 มีความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 19.1 มีความเครียดระดับปานกลาง และร้อยละ 1.2 มีความเครียดระดับเล็กน้อย เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดตามตัวแปรทางประชากร พบว่า ตัวแปรที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ สถานภาพสมรส และรายได้ต่อเดือน โดยนักศึกษาที่สมรสแล้วมีความเครียดระดับปานกลาง และนักศึกษาที่โสดมีความเครียดระดับสูง ส่วนนักศึกษาที่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทมีค่าเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดตามชั้นปีและคณะที่กำลังศึกษาเป็นรายคู่ พบคู่ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$ ในทั้งสองตัวแปร โดยเมื่อจำแนกตามชั้นปีพบว่า นักศึกษาปี 2 มีความเครียดมากกว่าปี 3 และนักศึกษาปี 4 มีความเครียดมากกว่าปี 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อจำแนกตามคณะที่กำลังศึกษาพบว่า นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพมีระดับความเครียดแตกต่างกับนักศึกษาคณะอื่น ๆ ทุกคณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นคณะศึกษาศาสตร์ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มีระดับความเครียดแตกต่างกับนักศึกษาคณะอื่น ๆ ทุกคณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ เกษตร และศิลปกรรมศาสตร์ และนักศึกษาคณะนิติศาสตร์และ

มนุษยศาสตร์ มีระดับความเครียดแตกต่างกับนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลาวัลย์ สุทธิภิบาล และคณะ (2553)⁽⁶⁰⁾ ศึกษาความชุก และสาเหตุของความเครียดในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันร้อยละ 11.34 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นปี 4 คิดเป็นร้อยละ 14.08 โดยสาเหตุของความเครียดที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ประเพณีปฏิบัติในสถาบันระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง กิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป ปัญหาในการปรับตัวเข้ากับอาจารย์ ความขัดแย้งกับเพื่อน ได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกัน การปรับตัวให้เข้ากันได้มากขึ้น มีเวลาว่างให้กันลดลงเนื่องจากการเรียน ขาดความเป็นส่วนตัว หอพัก อาหาร อุปกรณ์อำนวยความสะดวก ปัญหาด้านสุขภาพกายและจิต และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมาก

สุวรรณ สีสัมประสงค์ (2552) ศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4 – 6 พบว่า สาเหตุที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เพศ สาเหตุจากการเรียน สาเหตุจากข้อบังคับของสถานศึกษา สาเหตุจากเพื่อน สาเหตุจากอาจารย์และบุคลากรทางการแพทย์ สาเหตุในอนาคต สาเหตุจากการจัดสรรเวลา และสาเหตุจากความรับผิดชอบในฐานะผู้ใหญ่ ส่วนสาเหตุที่มีความสัมพันธ์กับนักศึกษาแพทย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาเหตุจากความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัว สาเหตุจากเพื่อนต่างเพศ (คนรัก) และสาเหตุจากเศรษฐกิจ

พินดา สังข์ภักดิ์ และคณะ (2549)⁽⁶¹⁾ ศึกษาปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ปัญหาความเครียดหลักประกอบด้วย 1) ปัญหาด้านการเรียน ได้แก่ มีเนื้อหาการเรียนมากจนเกิดปัญหาในการทบทวนบทเรียน อาจารย์ในชั้นเรียนสอนเร็วจนนักศึกษาตามไม่ทันทำให้เกิดความเบื่อในการเรียน การที่ต้องทำรายงานในทุกรายวิชาจนทำไม่ทันตามกำหนดส่ง การเตรียมตัวสอบแต่ละวิชาไม่ทัน และปัญหาด้านการใช้ภาษาอังกฤษ 2) ปัญหาด้านการเงิน ได้แก่ มีฐานะทางครอบครัวไม่ดี และปัญหาในการขอทุนการศึกษาของนักศึกษาบางกลุ่ม และ 3) ปัญหาส่วนตัว ได้แก่ ความรู้สึกห่างเหินกับอาจารย์ที่ปรึกษาจนไม่กล้าเข้าไปขอเข้ารับคำปรึกษา และปัญหาเรื่องความรักระหว่างเรียน

Osman, Miranda (2022)⁽⁶²⁾ ศึกษาอิทธิพลของการมีพี่น้องแบบเกือกว่าจะเป็นปัจจัยป้องกันความเครียดจากผู้ปกครองและกลุ่มเพื่อนในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญา

บัณฑิตหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า การมีพี่น้องแบบเกื้อกูลไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่ม

Toubasi et al. (2022)⁽⁶³⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและความเครียดในนักศึกษาแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 2 และ 3 ในมหาวิทยาลัยของจอร์แดน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 282 คน คิดเป็นร้อยละ 61.7 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 66.3 มีความเครียด เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า เพศและการออกกำลังกายเป็นประจำมีความเกี่ยวข้องกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนคุณภาพการนอนหลับจากแบบสอบถาม Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) มีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียดจากแบบสอบถาม Kessler Psychological Distress Scale (K10) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Graves et al. (2021)⁽⁶⁴⁾ ศึกษาความแตกต่างของความรู้สึกรู้สึกเครียดการจัดการความเครียดจำแนกตามเพศในนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 90.9 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่านักศึกษาเพศหญิงมีคะแนนรวมของความเครียดสูงกว่าเพศชาย ในการจัดการความเครียดพบว่า นักศึกษาเพศหญิงมักใช้การจัดการด้านอารมณ์และใช้ 4 วิธีจัดการความเครียดน้อยกว่าเพศชาย ได้แก่ การเบี่ยงเบนความสนใจตนเอง การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านสิ่งของ และการระบายอารมณ์

Lokhee, Hogg (2021)⁽⁶⁵⁾ ศึกษาภาวะซึมเศร้า ความเครียด และการรับรู้ตราบาปตนเองต่อการแสวงหาความช่วยเหลือทางจิตวิทยา (self-stigma of seeking psychological help: SSOSH) ในนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 30.3 ของนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์กำลังเผชิญกับความเครียดในระดับปานกลางหรือระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดพบว่า กลุ่มนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช่สัตวแพทยศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.001$ จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันในกลุ่มนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกระดับปานกลางกับอาการภาวะซึมเศร้า ($r = 0.47$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ส่วนผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ความเครียดและการรับรู้ตราบาปตนเองสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.30, p < 0.001$) นอกจากนี้ แต่ละปัจจัยยังเป็นปัจจัยทำนายในเชิงบวกของภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเครียดสามารถทำนายความแปรปรวนของอาการภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 19.18 และการรับรู้ตราบาปตนเองสามารถทำนายความแปรปรวนของอาการภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 9.73

Alotaibi et al. (2020)⁽⁶⁶⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ ความเครียด และความสามารถในการเรียนในนักศึกษาแพทยศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 77 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด คิดเป็นร้อยละ 63.5 คุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สมการถดถอยแสดงให้เห็นว่าความเครียดและการเจ็บป่วยหลักช่วงกลางวันมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ส่วนคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเรียน

Nahar et al. (2019)⁽⁶⁷⁾ ศึกษาความชุกและข้อมูลส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ในพื้นที่ตะวันออกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนั้นอยู่ในระดับสูงกว่าระดับของประชากรทั่วไปในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดอยู่ที่ 20.6 ± 6.62 ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบสอบถาม PHQ-4 (แบบสอบถามสำหรับประเมินความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.77, p < 0.001$) และระดับความเครียดนั้นมีความสัมพันธ์กับเพศและผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) โดยนักศึกษาเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย เช่นเดียวกับนักศึกษาที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 3.0 ที่มีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.0 ขึ้นไป

Halboub et al. (2018)⁽⁶⁸⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ของความรู้สึกเครียดในนักศึกษาทันต-แพทยศาสตร์ที่มีต่อเพศ การฝึกฝนทางเวชปฏิบัติ และความสามารถในการเรียน พบว่า คะแนนความเครียดจากการประเมินด้วยแบบสอบถาม Dental Environment Stress (DES) เท่ากับ 1.67 ± 0.45 โดยมีคะแนนด้านภาระงาน (workload) สูงที่สุดจากทั้งหมด 7 ด้าน ส่วนใหญ่เพศหญิงมีคะแนนความเครียดสูงกว่าเพศชาย ยกเว้นด้านสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดด้านสังคม (social stressor) คะแนนความเครียดโดยรวมและรายด้านมีค่าสูงขึ้นในนักศึกษาชั้นปีที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนความเครียดมีค่าน้อยเมื่อนักศึกษามีผลการเรียนสูง ยกเว้นด้านสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดด้านสังคม (social stressor) เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ชั้นปีที่ศึกษาและเพศเป็นปัจจัยทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนความเครียดโดยรวมและคะแนนความเครียดหลายด้าน

Killinger et al. (2017)⁽⁶⁹⁾ ศึกษาความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาสัตว-แพทยศาสตร์ พบว่า ร้อยละ 49.1 ของนักศึกษามีความเครียดตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป และ

พบความแตกต่างของความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อจำแนกตามเพศ ($p < 0.001$) และ ชั้นปี ($p = 0.001$) โดยนักศึกษาเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย และคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและภาวะซึมเศร้าพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์สูงกับภาวะซึมเศร้า ($r = 0.53$)

Persaud, Persaud (2016)⁽⁷⁰⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมกับระดับความเครียด สิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดในนักศึกษาปริญญาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยในบาร์เบโดส พบว่า คะแนนเฉลี่ยของระดับความเครียดในนักศึกษาที่เรียนในภาคการศึกษาฤดูร้อนและภาคการศึกษาปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดที่สำคัญ ได้แก่ ปริมาณงานในแต่ละภาคการศึกษา การทำงานกลุ่มที่ไม่ดี เรียนและทำงานแบบเต็มเวลา ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับงานซึ่งส่งผลต่อการเรียน และการลงเรียนรายวิชาต่อภาคการศึกษาที่มากเกินไป

Shah et al. (2010)⁽⁷¹⁾ ศึกษาความรู้สึกรู้สึกเครียด แหล่งที่มาและความรุนแรงของความเครียดของนักศึกษาแพทยศาสตรระดับปริญญาตรีในสถาบันแพทยศาสตรปาเกิสถาน พบว่า ค่าเฉลี่ยของความรูสึกเครียดเท่ากับ 30.84 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.01 โดยมีค่าเฉลี่ยที่สูงในกลุ่มนักศึกษาเพศหญิง ความเครียดมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางจิตสังคมและสิ่งกระตุ้นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ส่วนแหล่งที่มาของความเครียดที่พบบ่อยและทำให้เกิดความเครียดระดับรุนแรง ได้แก่ การถูกคาดหวังอย่างมากจากผู้ปกครอง ความถี่ของการสอบ ความหลากหลายของหลักสูตรการศึกษา ปัญหาการนอนหลับ ความกังวลต่ออนาคต ความโดดเดี่ยว การประกอบอาชีพแพทย์ และความสามารถในการตรวจสอบสุขภาพตามระยะ นอกจากนี้ยังพบสหสัมพันธ์ในเชิงลบที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติของความรูสึกเครียดและความสามารถทางการศึกษา ($r = -0.099, p > 0.05$)

McIntosh et al. (2007)⁽⁷²⁾ ศึกษาระดับการออกกำลังกายในนักศึกษามหาวิทยาลัยและระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า เพศ อาหารการกิน และการออกกำลังกายมีผลต่อระดับความเครียด โดยนักศึกษาที่ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยของระดับความเครียดต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกาย

Strand et al. (2005)⁽⁷³⁾ ศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในนักศึกษาสัตวแพทยศาสตรของสถาบัน College of Veterinary Medicine (UTCVM) พบว่า ถึงแม้จะไม่มีมีความเครียดที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่นักศึกษาสัตวแพทยศาสตรนั้นมีระดับความเครียด

รายบุคคล ความกดดันด้านเวลา และภาวะซึมเศร้าที่สูงกว่าประชากรทั่วไป การเลี้ยงสัตว์จำนวนมาก ยิ่งทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มมากขึ้น และพบความแตกต่างของความรู้สึกเครียดเมื่อจำแนกตามเพศ โดยเพศหญิงมีความรู้สึกเครียดสูงกว่าเพศชาย

Mae Wells (n.d.)⁽⁷⁴⁾ ศึกษาอิทธิพลของการเป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยงที่มีต่อระดับความเครียดใน นักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เป็นเจ้าของสุนัขและนักศึกษาที่ไม่ได้เป็น เจ้าของสุนัขมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับนักศึกษาที่เป็นเจ้าของแมวและนักศึกษาที่ไม่ได้เป็นเจ้าของแมวก็มีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความเครียด

นิธินี รุจิรังสีเจริญ และคณะ (2564)⁽⁷⁵⁾ ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 541 ราย คิดเป็น ร้อยละ 54.7 มีความเครียดในระดับสูง โดยพบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ร่วมกันในการทำนายระดับ ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านอนาคต ด้านสถานศึกษา ด้านการจัดสรรเวลา ด้านครอบครัว ด้านคุณครู และด้านการเรียน การทำหน้าที่ของครอบครัวด้านความผูกพันทางอารมณ์ และด้านการตอบสนองทางอารมณ์ และ ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลด้านบุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วม

ศศันชธรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ (2564)⁽⁷⁶⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของ นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษามีคะแนนรวมเฉลี่ยของความเครียด อยู่ในระดับสูง ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คือ รายได้ต่อเดือนของครอบครัว สถานภาพครอบครัว การนอน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ โดยมีเวลาที่ใช้ในการนอน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยทำนายที่มีอิทธิพลทางลบต่อความเครียด

พิมพ์พิสาข์ จอมศรี (2553)⁽⁷⁷⁾ ศึกษาความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า ความไวของความเครียด แหล่งที่มาของความเครียด และอาการของความเครียดมีค่าผกผันกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 มีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของทั้ง 3 ปัจจัยเท่ากับ -0.239, -0.388 และ -0.292 ตามลำดับ โดยหากมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จะพบความไวของ ความเครียด แหล่งที่มาของความเครียด และอาการของความเครียดได้ต่ำ

Nguyen et al. (2019)⁽⁷⁸⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกับความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความคิดฆ่าตัวตายในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเวียดนาม พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนระดับปานกลางและระดับสูง โดยมี OR เท่ากับ 2.25 และ 4.02 ตามลำดับ และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความเครียดด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

Edwards et al. (2010)⁽⁷⁹⁾ ศึกษาความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล พบว่า เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองจะลดลงในแต่ละช่วงเวลาของการฝึกปฏิบัติระยะต่าง ๆ

Juth et al. (2008)⁽⁸⁰⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการเกิดผลกระทบความเครียด ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความรุนแรงของอาการในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผลการศึกษาพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำสามารถพยากรณ์การเกิดผลกระทบในเชิงลบที่เพิ่มขึ้น การเกิดผลกระทบทางบวกที่ลดลง ความรุนแรงของความเครียดที่เพิ่มขึ้น และความรุนแรงของอาการที่เพิ่มขึ้นในชีวิตประจำวันได้ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองไม่สามารถพยากรณ์ความถี่ของการเผชิญความเครียดหรือความคิดที่เป็นความเครียดได้ แต่ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความรุนแรงของความเครียดซึ่งเกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดและการมีความคิดที่เป็นความเครียดเพิ่มขึ้นมากกว่าผู้ป่วยที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Descriptive Study) เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย คือ นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ประชากรตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยไม่อยู่ระหว่างลาพักการศึกษาตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป และไม่มีประวัติรับการรักษাজิตเวชแบบผู้ป่วยในภายในระยะเวลา 1 เดือนก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับทำงานวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

1. เป็นนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 3 อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
2. มีความยินยอม และให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลสำหรับทำงานวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกออก

1. นิสิตที่อยู่ระหว่างการลาพักการศึกษา ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป
2. มีประวัติรับการรักษাজิตเวชแบบผู้ป่วยในภายในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ใช้การคำนวณจากสูตรของ Taro Yamane ที่มีค่าระดับความเชื่อมั่น 95% และมีความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ที่ 0.05 ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{422}{1 + 422(0.05)^2}$$

$$n = \frac{422}{2.055}$$

$$n = 205.35 \approx 206 \text{ คน}$$

โดย n = ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้

N = จำนวนประชากรที่ทราบค่า = 422⁽⁸¹⁾

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ = 0.05

จากการคำนวณจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 206 คน และเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บรวบรวมข้อมูลจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างขึ้นอีกร้อยละ 10 ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เท่ากับ 228 คน

วิธีการสุ่มเลือกตัวอย่าง

การศึกษานี้ใช้วิธีการสุ่มเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling technique)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษานี้ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลจำนวน 19 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน ผลการเรียนเฉลี่ย พี่น้องในครอบครัว โรคประจำตัว ภูมิลาเนา ที่พักอาศัยขณะเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน การหารายได้เสริมระหว่างเรียน การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร งานอดิเรก การออกกำลังกาย การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์ เป้าหมายหลังจบการศึกษา ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ และข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ ซึ่งพัฒนาโดยอรุณพล ระวีโรจน์⁽¹⁷⁾ ที่ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความคาดหวังในงานอาชีพในกลุ่มนักรังสีเทคนิคที่ทำงานในประเทศไทยของอเนก สุวรรณบัณฑิต เป็นแบบสอบถามสำหรับตอบด้วยตนเอง มีเนื้อหาเกี่ยวกับ

ความคาดหวังในงานอาชีพ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ 0.92 และมีค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.8050 แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยประเมินความคาดหวัง 2 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความคาดหวังต่อเนื้องาน จำนวน 15 ข้อ คือ ข้อ 1 – 15
2. ด้านความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน จำนวน 15 ข้อ คือ ข้อ 16 – 30

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบ ดังนี้

1. ข้อความทางบวก จำนวน 26 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28 และ 29
2. ข้อความทางลบ จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 15, 24 และ 30

แต่ละข้อมีคะแนนตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละคำตอบดังนี้

คำตอบ	ลักษณะข้อคำถาม	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน

การแปลผลคะแนน

ใช้การคำนวณคะแนนการรวมคะแนนจากข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ ซึ่งมีค่าคะแนนที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 30 – 150 คะแนน ค่ากลางของชุดคะแนนจึงอยู่ที่ 90 คะแนน จากนั้นนำค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมไปเทียบกับค่ากลางของชุดคะแนน เพื่อดูทิศทางและแนวโน้มของคะแนนรวมที่ได้

สำหรับการหาค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อสามารถนำไปเทียบตามเกณฑ์เพื่อแปลผลได้ ดังนี้

- | | |
|-------------------|--|
| 1.00 – 2.33 คะแนน | หมายถึง ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ต่ำ |
| 2.34 – 3.66 คะแนน | หมายถึง ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ปานกลาง |
| 3.67 – 5.00 คะแนน | หมายถึง ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์สูง |

ส่วนที่ 3 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแปลและเรียบเรียงโดยรัชนิญ แก้วคำศรี⁽¹⁸⁾

จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem

Inventory-School Form) มีค่า Cronbach's Alpha Coefficient ทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 ค่าความเที่ยงด้านตนเองโดยทั่วไปเท่ากับ 0.79 ค่าความเที่ยงด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนเท่ากับ 0.55 ค่าความเที่ยงด้านครอบครัวเท่ากับ 0.58 และค่าความเที่ยงด้านการเรียนเท่ากับ 0.59 แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 58 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า มีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่า รายงานตนเอง แบ่งข้อคำถามได้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ข้อคำถามที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 50 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่
 - 1.1 ด้านตนเองโดยทั่วไป จำนวน 26 ข้อ คือ ข้อ 1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 24, 25, 27, 30, 31, 34, 35, 38, 39, 43, 47, 48, 51, 55, 56 และ 57
 - 1.2 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 5, 8, 14, 21, 28, 40, 49 และ 52
 - 1.3 ด้านครอบครัว จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 6, 9, 11, 16, 20, 22, 29 และ 44
 - 1.4 ด้านการเรียน จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 2, 17, 23, 33, 37, 42, 46 และ 54
2. ข้อคำถามวัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (Lie scale) จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 26, 32, 36, 41, 45, 50, 53 และ 58

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบ ดังนี้

1. ข้อความทางบวก จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20, 27, 28, 29, 33, 37, 38, 39, 42, 43 และ 47
 2. ข้อความทางลบ จำนวน 32 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 40, 44, 46, 48, 49, 51, 52, 54, 55, 56 และ 57
- เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละคำตอบเป็นดังนี้

คำตอบ	ลักษณะข้อคำถาม	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่เหมือนตัวฉัน	0 คะแนน	1 คะแนน
เหมือนตัวฉัน	1 คะแนน	0 คะแนน

ก่อนการแปลผลข้อมูล ผู้วิจัยจะพิจารณาคะแนนรวมด้านการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง ก่อน หากคะแนนรวมด้านการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงมากกว่า 4 คะแนน ผู้วิจัยจะตัดแบบสอบถามชุดนั้นออกทันที ดังนั้น แบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ผลจะมีคะแนนการตอบไม่ตรงความเป็นจริงตั้งแต่ 1 – 4 คะแนนเท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มคะแนนที่เชื่อถือได้

การแปลผลคะแนน

การแปลผลคะแนนนั้นจะรวมคะแนนของทั้งฉบับยกเว้นข้อคำถามวัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง โดยมีคะแนนรวมที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 0 – 50 คะแนน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคูณด้วย 2 เพื่อแปลผลโดยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ดังนี้

ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนรวม	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
25 ลงไป	ตั้งแต่ 58 คะแนนลงไป	ต่ำ
26 – 74	59 – 79 คะแนน	ปานกลาง
75 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 80 คะแนนขึ้นไป	สูง

ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกเครียด (T-PSS-10) ซึ่งพัฒนาโดย ฌนททัย วงศ์ปการันย์ และ ทินกร วงศ์ปการันย์⁽¹⁹⁾ จาก The Perceived Stress Scale (PSS) ของ Cohen, Kamarak และ Mermelstein มีค่า Internal consistency ของแบบวัดอยู่ในเกณฑ์ดี และมีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.84 ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาแพทย์ และ 0.80 ในกลุ่มผู้ป่วย ส่วนค่า Intraclass correlation coefficient (ICC) จากการทดสอบ Retest reliability ในสัปดาห์ที่ 4 อยู่ในเกณฑ์ดี ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาแพทย์ (N = 242, ICC = 0.83, 95% CI = 0.722-0.881) แบบวัดนี้ ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ เพื่อประเมินว่าเหตุการณ์ในชีวิตมีผลต่อความเครียดมากน้อยเพียงใด

เกณฑ์การให้คะแนน

แต่ละข้อมีค่าคะแนนได้ตั้งแต่ 0 – 4 คะแนน ประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบ ดังนี้

1. ข้อความทางบวก จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 6, 9 และ 10
2. ข้อความทางลบ จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 5, 7 และ 8

เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละคำตอบเป็นดังนี้

คำตอบ	ลักษณะข้อคำถาม	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่เลย	0 คะแนน	4 คะแนน
แทบจะไม่มี	1 คะแนน	3 คะแนน
มีบางครั้ง	2 คะแนน	2 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	3 คะแนน	1 คะแนน
บ่อยมาก	4 คะแนน	0 คะแนน

การแปลผลข้อมูล

การแปลผลจะใช้คะแนนรวมของทุกข้อคำถาม โดยมีคะแนนรวมที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 0 – 40 คะแนน การมีคะแนนรวมที่สูงจะบ่งบอกว่ามีความรู้สึกเครียดมาก และสามารถแบ่งคะแนนรวมได้เป็น 3 ระดับ⁽⁸²⁾ ดังนี้

- 0 – 13 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเครียดในระดับต่ำ
- 14 – 26 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง
- 27 – 40 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเครียดในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยหลังจากโครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปยังคณบดีคณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้
 - 3.1 ผู้วิจัยติดต่อเจ้าหน้าที่ฝ่ายวิชาการคณะสัตวแพทยศาสตร์ เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยในเบื้องต้นแก่กลุ่มนิสิตในคณะสัตวแพทยศาสตร์ และเพื่อประสานไปยังตัวแทนนิสิตชั้นปีที่ 1 – 3 สำหรับการติดต่อและเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.2 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รวมทั้งชี้แจงว่าการเก็บรวบรวมข้อมูลนี้จะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย มีการรักษาความลับของข้อมูล ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่จำเป็นต้องลงชื่อในแบบสอบถามและจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้นจึงไม่มีการระบุถึงตัวตนของผู้เข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนตอบข้อสงสัยของผู้เข้าร่วมการวิจัยและให้ผู้วิจัยมีอิสระในการเลือกตอบแบบสอบถามตามความสมัครใจก่อนให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย
 - 3.3 ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ URL ของแบบสอบถามออนไลน์จากตัวแทนนิสิตในแต่ละชั้นปีเพื่อตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 20 – 30 นาที โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถเข้าร่วมได้ตามวันและเวลาที่สะดวก ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนั้นผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมไว้ในรูปแบบแผ่นงาน

(worksheet) ของโปรแกรม Microsoft Excel ที่มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงได้

- 3.4 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามจนกระทั่งครบตามจำนวนในระยะเวลา 4 เดือน
4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากแบบสอบถามของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นรายบุคคล
5. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม IBM SPSS Statistics version 22.0 โดยใช้สถิติดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics)

- 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน ผลการเรียนเฉลี่ย พี่น้องในครอบครัว โรคประจำตัว ภูมิลำเนา ที่พักอาศัยขณะเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน การหารายได้เสริมระหว่างเรียน การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร งานอดิเรก การออกกำลังกาย การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์ เป้าหมายหลังจบการศึกษา ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ ข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม และความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ร้อยละ มัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์
- 1.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกเครียด วิเคราะห์ในรูปแบบการแจกแจงความถี่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)

- 2.1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกเครียด ทดสอบโดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

2.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลในส่วนที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณ และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกเครียด ทดสอบโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการทดสอบที่ระดับ 0.05 มีเกณฑ์การแปลผลระดับความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (r)⁽⁸³⁾ ดังนี้

ค่า r	ระดับความสัมพันธ์
0.00	ไม่มีความสัมพันธ์
0.1 – 0.29	มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ
0.3 – 0.7	มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง
สูงกว่า 0.7	มีความสัมพันธ์ระดับสูง

เครื่องหมาย + หรือ - ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แสดงถึงลักษณะของความสัมพันธ์ หากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นค่าบวก หมายความว่า ตัวแปร มีลักษณะเพิ่มหรือลดตามกัน และหากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นค่าลบ หมายความว่า ตัวแปรมีลักษณะเพิ่มหรือลดตรงข้ามกัน

2.3 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียด โดยใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ด้วยวิธี Stepwise กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการทดสอบที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 11 พฤศจิกายน 2564 – 11 มีนาคม 2565 จากแบบสอบถามออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างตอบกลับมาจำนวน 232 ชุด ได้รับแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนมาจำนวน 229 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.71 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ผลจากข้อมูลของการตอบแบบสอบถามจำนวน 4 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความรู้สึกเครียด และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 4 ตอนตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน ผลการเรียนเฉลี่ย ฟั้ในห้องในครอบครัว โรคประจำตัว ภูมิลำเนา ที่พักอาศัยขณะเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน การหารายได้เสริมระหว่างเรียน การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร งานอดิเรก การออกกำลังกาย การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์ เป้าหมายหลังจบการศึกษา ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ ข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม และ ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย
M	แทน	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
Mdn	แทน	มัธยฐาน
Min	แทน	ค่าต่ำสุด
Max	แทน	ค่าสูงสุด
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
IQR	แทน	ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (interquartile range)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (probability) ของค่าสถิติทดสอบ
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจง t (t-test)
F	แทน	ค่าสถิติการแจกแจง f (f-test)

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำแนกตาม เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน ผลการเรียนเฉลี่ย ฟั้ร่องในครอบครัว โรคประจำตัว ภูมิลำเนา ที่พักอาศัยขณะเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน การหารายได้เสริมระหว่างเรียน การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร งานอดิเรก การออกกำลังกาย การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์ เป้าหมายหลังจบการศึกษา ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ ข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม และความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ (N = 229)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	72	31.4
หญิง	155	67.7
อื่น ๆ	2	0.9
อายุ		
18 – 21 ปี	210	91.7
มากกว่า 21 ปีขึ้นไป	19	8.3
(Mdn = 20 , IQR = 2 (19 – 21), Min = 18, Max = 25)		
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	94	41.0
ชั้นปีที่ 2	93	40.6
ชั้นปีที่ 3	42	18.3
ผลการเรียนเฉลี่ย		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3.0	35	15.3
มากกว่า 3.0	187	81.7
ไม่ระบุ	7	3.1
(Mdn = 3.5, IQR = 0.54 (3.23 – 3.77), Min = 1.97, Max = 4.00)		

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)

(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พี่น้องในครอบครัว		
ไม่มีพี่น้อง	55	24.0
มีพี่น้อง	174	76.0
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	190	83.0
มีโรคประจำตัว	39	17.0
ชนิดของโรคประจำตัว		
- โรคภูมิแพ้	27	65.9
- โรคหอบหืด	2	4.9
- โรคซึมเศร้า	2	4.9
- โรคอื่น ๆ	10	24.4
ภูมิลำเนา		
กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล	129	56.3
ภาคเหนือ	12	5.2
ภาคกลาง	16	7.0
ภาคตะวันออก	25	10.9
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	23	10.0
ภาคตะวันตก	4	1.7
ภาคใต้	20	8.7
ที่พักอาศัยขณะเรียน		
บ้าน / ที่พักของตนเอง	140	61.1
บ้าน / ที่พักของญาติ	9	3.9
หอพักในมหาวิทยาลัย	48	21.0
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	29	12.7
อื่น ๆ	2	0.9
ไม่ระบุ	1	0.4

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)

(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน	167	72.9
10,000 – 15,000 บาทต่อเดือน	48	21.0
มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน	13	5.7
ไม่ระบุ	1	0.4
รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน		
น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน	175	76.4
10,000 – 15,000 บาทต่อเดือน	42	18.3
มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน	10	4.4
ไม่ระบุ	2	0.9
การเปรียบเทียบรายได้และรายจ่าย		
รายได้อยู่ในช่วงเดียวกับรายจ่าย	189	82.5
รายได้น้อยกว่ารายจ่าย	14	6.1
รายได้มากกว่ารายจ่าย	24	10.5
ไม่สามารถเปรียบเทียบได้	2	0.9
การหารายได้เสริมระหว่างเรียน		
ไม่มีการหารายได้เสริมระหว่างเรียน	197	86.0
มีการหารายได้เสริมระหว่างเรียน	30	13.1
ไม่ระบุ	2	0.9
จำนวนกิจกรรมที่ทำเพื่อหารายได้เสริมระหว่างเรียน		
- 1 กิจกรรม	25	83.3
- 2 กิจกรรม	4	13.3
- ไม่ระบุ	1	3.3

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)

(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมที่ทำเพื่อหารายได้เสริมระหว่างเรียน		
- สอนพิเศษ	12	35.3
- ขายสินค้าในช่องทางทั่วไปหรือช่องทางออนไลน์	9	26.5
- ทำงาน part-time ในร้านค้า	5	14.7
- อื่น ๆ	7	20.6
- ไม่ระบุ	1	2.9
การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร		
ไม่มีการทำกิจกรรมนอกหลักสูตร	182	79.5
มีการทำกิจกรรมนอกหลักสูตร	47	20.5
จำนวนกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ทำ		
- 1 กิจกรรม	38	80.9
- มากกว่า 1 กิจกรรม	8	17.0
- ไม่ระบุ	1	2.1
กิจกรรมนอกหลักสูตรที่ทำ		
- เข้าร่วมหรือจัดกิจกรรมค่ายของคณะหรือมหาวิทยาลัย	29	51.8
- ทำกิจกรรมของชมรมหรือมหาวิทยาลัย	9	16.1
- เข้าร่วมสโมสรนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์	5	8.9
- อื่น ๆ	11	19.6
- ไม่ระบุ	2	3.6
งานอดิเรก		
ไม่มีงานอดิเรก	10	4.4
มีงานอดิเรก	219	95.6

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)

(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนกิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรก		
- 1 กิจกรรม	29	13.2
- 2 กิจกรรม	53	24.2
- 3 กิจกรรม	65	29.7
- 4 กิจกรรม	46	21.0
- มากกว่า 4 กิจกรรม	26	11.9
กิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรก		
- เล่นดนตรี ร้องเพลง หรือเต้น	113	19.1
- เล่นกับสัตว์เลี้ยง	136	23.0
- เล่นเกม	138	23.4
- ท่องเที่ยว	95	16.1
- อื่น ๆ	109	18.4
• ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ อนิเมชัน หรือวิดีโอออนไลน์	49	28.7
• อ่านหนังสือ	40	23.4
• วาดภาพหรือถ่ายภาพ	31	18.1
• ฟังเพลงหรือ podcast	15	8.8
• ทำอาหารหรือทำขนม	7	4.1
• อื่น ๆ	28	16.4
• ไม่ระบุ	1	0.6
การเลี้ยงสัตว์		
ไม่เลี้ยงสัตว์	83	36.2
เลี้ยงสัตว์	146	63.8
จำนวนชนิดสัตว์ที่เลี้ยง		
- 1 ชนิด	107	73.3
- มากกว่า 1 ชนิด	39	26.7

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)

(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชนิดของสัตว์เลี้ยง		
- สุนัข	94	48.7
- แมว	62	32.1
- Exotic pet	21	10.9
- นก	9	4.7
- ปลา	5	2.6
- ไม่ระบุ	2	1.0
การออกกำลังกาย		
ไม่ออกกำลังกาย	107	46.7
ออกกำลังกาย	122	53.3
ความถี่ในการออกกำลังกาย		
- 1 – 3 วันต่อสัปดาห์	74	60.7
- มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	45	36.9
- ไม่ระบุ	3	2.5
(Mdn = 3, IQR = 2 (2 – 4), Min = 1, Max = 7)		
การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา		
ความเพียงพอของการนอนหลับ		
- นอนหลับได้ไม่เพียงพอ	141	61.6
- นอนหลับได้เพียงพอ	88	38.4
ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยในเดือนที่ผ่านมา		
- น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	64	27.9
- ตั้งแต่ 6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป	162	70.7
- ไม่ระบุ	3	1.3
(Mdn = 6, IQR = 1.5 (5.5 – 7), Min = 3, Max = 10)		

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)

(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่		
คณะสัตวแพทยศาสตร์		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน	33	14.4
มากกว่า 5 คะแนน	195	85.2
ไม่ระบุ	1	0.4
(Mdn = 8, IQR = 1 (7 – 8), Min = 2, Max = 10)		
เป้าหมายหลังจบการศึกษา		
ยังไม่มีเป้าหมาย	49	21.4
มีเป้าหมาย	180	78.6
จำนวนเป้าหมายหลังจบการศึกษา		
- มี 1 เป้าหมาย	168	93.3
- มีมากกว่า 1 เป้าหมาย	12	6.7
ประเภทของเป้าหมายหลังจบการศึกษา		
- ทำงานในโรงพยาบาลสัตว์	92	51.1
- ทำงานในคลินิกรักษาสัตว์	37	20.6
- ทำงานในห้องปฏิบัติการวิจัย	7	3.9
- ทำงานในหน่วยงานราชการ	7	3.9
- ทำงานในบริษัทเอกชน	8	4.4
- อื่น ๆ	29	16.1
• ศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น หรือเพื่อเป็นสัตวแพทย์เฉพาะทาง	12	27.9
• เปิดสถานพยาบาลสัตว์หรือสถานจัดแสดงสัตว์ของตนเอง	9	20.9
• ทำธุรกิจส่วนตัวในด้านอื่น ๆ	9	20.9
• ทำงานในสวนสัตว์ อควาเรียม หรือฟาร์ม	5	11.6
• อื่น ๆ	7	16.3
• ไม่ระบุ	1	2.3

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)

(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของ		
คณะสัตวแพทยศาสตร์		
ไม่พึงพอใจมาก	2	0.9
ไม่พึงพอใจ	17	7.4
ค่อนข้างพึงพอใจ	110	48.0
พึงพอใจ	70	30.6
พึงพอใจมาก	30	13.1
ข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจาก		
คณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม		
ไม่มีข้อเสนอแนะ	192	83.8
มีข้อเสนอแนะ	37	16.2
ประเด็นที่เสนอแนะ		
- ต้องการให้จัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในสถานที่ตั้ง (onsite)	8	19.0
- ต้องการให้จัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติในสถานที่ตั้ง (onsite)	7	16.7
- ต้องการให้รับฟังความคิดเห็น พิจารณาข้อเสนอแนะของนิสิต ในเรื่องต่าง ๆ และให้คำตอบที่ชัดเจน เช่น ความช่วยเหลือ ด้านปัญหาสุขภาพจิต การปรับปรุงการเรียนการสอน	7	16.7
- ต้องการให้ปรับปรุงการเรียนการสอน เช่น การอัดวิดีโอของ คาบเรียนในสถานที่ตั้ง (onsite) เพื่อให้นิสิตได้ดูทบทวน การเลิกคาบเรียนไม่เกินเวลา การปรับปรุงเนื้อหาของการเรียน การสอนให้สอดคล้องต่อเนื่องกัน	4	9.5
- ต้องการให้เพิ่มช่วงเวลาก่อนสอบให้กับนิสิต เช่น ช่วง ก่อนสอบ	2	4.8

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)
(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ต้องการให้พัฒนาการติดต่อสื่อสารหรือการประชาสัมพันธ์ เช่น การเพิ่มช่องทางการติดต่อเรื่องต่าง ๆ ให้สะดวกขึ้น ประชาสัมพันธ์เรื่องต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว	2	4.8
- ต้องการให้จัดการปัญหาเรื่องการฝึกงานในสถานการณ การแพร่ระบาดของโรค COVID-19	2	4.8
- การแนะนำเกี่ยวกับการนำความรู้ในวิชาชีพไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ	1	2.4
- ต้องการให้เพิ่มจำนวนรับนิสิตสำหรับการเลือกเรียนในบางสายเรียนให้มากขึ้น	1	2.4
- ต้องการให้มีเครื่องมืออุปกรณ์ในการเรียนการสอนที่พร้อมและทั่วถึง	1	2.4
- ต้องการให้ปรับรูปแบบการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ให้ดีขึ้น	1	2.4
- ต้องการทราบข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน และการฝึกงาน	1	2.4
- ไม่ระบุ	5	11.9
ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์		
คะแนนรวมอยู่ในช่วง 30 – 60 คะแนน	1	0.4
คะแนนรวมอยู่ในช่วง 61 – 90 คะแนน	1	0.4
คะแนนรวมอยู่ในช่วง 91 – 120 คะแนน	44	19.2
คะแนนรวมอยู่ในช่วง 121 – 150 คะแนน	183	79.9
(Mdn = 131, IQR = 13 (122 – 135), Min = 50, Max = 144)		

จากตารางที่ 2 พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์จำนวน 229 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 67.7 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4 และเป็นเพศอื่น ๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.9

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 18 – 21 ปีจำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 91.7 และช่วงอายุมากกว่า 21 ปีขึ้นไป จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 (Mdn = 20 , IQR = 2 (19 – 21), Min = 18, Max = 25)

ชั้นปีที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นชั้นปีที่ 1 จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 2 จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 และเป็นชั้นปีที่ 3 จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3

ผลการเรียนเฉลี่ยส่วนใหญ่ของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์อยู่ในช่วงมากกว่า 3.0 จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 81.7 และอยู่ในช่วงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3.0 จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 (Mdn = 3.5, IQR = 0.54 (3.23 – 3.77), Min = 1.97, Max = 4.00)

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่ไม่มีพี่น้องในครอบครัว จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 76 และนิสิตที่มีพี่น้องในครอบครัวมีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 24

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 83 และนิสิตที่มีโรคประจำตัวมีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 17 โดยส่วนใหญ่เป็นโรคภูมิแพ้ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 65.9 และโรคหอบหืดและโรคซึมเศร้าจำนวนเท่ากัน โรคละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9

ภูมิลำเนาส่วนใหญ่อยู่ที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 56.3 รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 ภาคตะวันออก-เฉียงเหนือจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ภาคใต้จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 ภาคกลางจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 7 ภาคเหนือจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 และน้อยที่สุดคือภาคตะวันตก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7

ส่วนใหญ่นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์พักอาศัยอยู่ที่บ้านหรือที่พักของตนเอง จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 61.1 รองลงมาอาศัยอยู่ที่หอพักในมหาวิทยาลัย จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 21 หอพักนอกมหาวิทยาลัยจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7 และน้อยที่สุดคือบ้านหรือที่พักของญาติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.9

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วงน้อยกว่า 10,000 บาท ต่อเดือน จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 72.9 รองลงมาคือช่วง 10,000 – 15,000 บาทต่อเดือน

จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 21 และช่วงมากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7

รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์อยู่ในช่วงน้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 76.4 รองลงมาอยู่ในช่วง 10,000 – 15,000 บาทต่อเดือน จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 และช่วงมากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.4

เมื่อเปรียบเทียบรายได้เฉลี่ยและรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนพบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วงเดียวกับรายจ่าย จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 82.5 รองลงมาอยู่ในช่วงรายได้มากกว่ารายจ่าย จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 และช่วงรายได้น้อยกว่ารายจ่าย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่ไม่มีการหารายได้เสริมระหว่างเรียน จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 86 ส่วนนิสิตที่มีการหารายได้เสริมระหว่างเรียนมีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 13.1 โดยส่วนใหญ่หารายได้เสริมเพียง 1 กิจกรรม จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 และมีการหารายได้เสริมจาก 2 กิจกรรม จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 กิจกรรมที่ทำเพื่อหารายได้เสริมระหว่างเรียนส่วนใหญ่คือการสอนพิเศษ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 35.3 รองลงมาคือการขายสินค้าในช่องทางทั่วไปหรือช่องทางออนไลน์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 และการทำงาน part-time ในร้านค้า จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่ไม่มีการทำกิจกรรมนอกหลักสูตร จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 79.5 และนิสิตที่มีการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรมีจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 โดยส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนอกหลักสูตรเพียง 1 กิจกรรม จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 80.9 และทำมากกว่า 1 กิจกรรมจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 17 กิจกรรมนอกหลักสูตรที่ทำส่วนใหญ่คือการเข้าร่วมหรือจัดกิจกรรมค่ายของคณะหรือมหาวิทยาลัย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8 รองลงมาคือการทำกิจกรรมของชมรมหรือมหาวิทยาลัย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 และการเข้าร่วมสโมสรนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีงานอดิเรก จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 95.6 และนิสิตที่ไม่มีงานอดิเรกมีเพียง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.4 โดยส่วนใหญ่มีงานอดิเรก 3 กิจกรรม จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 29.7 รองลงมามีงานอดิเรก 2 กิจกรรม จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2

มีงานอดิเรก 4 กิจกรรมจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 21 มีงานอดิเรก 1 กิจกรรมจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2 และมีงานอดิเรกมากกว่า 4 กิจกรรม จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ซึ่งกิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรกส่วนใหญ่เป็นการเล่นเกม จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 รองลงมาคือการเล่นกับสัตว์เลี้ยง จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 23 การเล่นดนตรี ร้องเพลง หรือเต้น จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 19.1 การท่องเที่ยวจำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 และกิจกรรมอื่น ๆ จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 ประกอบด้วยการดูภาพยนตร์ ซีรีส์ อนิเมชัน หรือวีดีโอออนไลน์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 รองลงมาคือการอ่านหนังสือ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 การวาดภาพหรือถ่ายภาพ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 การฟังเพลงหรือ podcast จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 และการทำอาหารหรือทำขนม จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1 นอกจากนี้พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่เลี้ยงสัตว์เลี้ยง จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 63.8 ส่วนนิสิตที่ไม่เลี้ยงสัตว์มีจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 36.2 โดยส่วนใหญ่มีสัตว์เลี้ยง 1 ชนิด จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 และมีสัตว์เลี้ยงมากกว่า 1 ชนิด จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 ซึ่งชนิดของสัตว์เลี้ยงส่วนใหญ่คือสุนัข จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7 รองลงมาคือแมว จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 32.1 เลี้ยง exotic pet จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 เลี้ยงนกจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 และเลี้ยงปลาจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่ออกกำลังกายจำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 และนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายมีจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วง 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 60.7 และออกกำลังกายมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 36.9 (Mdn = 3, IQR = 2 (2 – 4), Min = 1, Max = 7)

ความเพียงพอของการนอนหลับ ส่วนใหญ่รู้สึกว่าการนอนหลับได้ไม่เพียงพอในช่วงเดือนที่ผ่านมา จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 61.6 และนิสิตที่รู้สึกว่าการนอนหลับได้เพียงพอมีจำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 38.4 โดยส่วนใหญ่มีระยะเวลาการนอนหลับเฉลี่ยตั้งแต่ 6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไปในเดือนที่ผ่านมา จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 70.7 และมีระยะเวลาการนอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันในเดือนที่ผ่านมา จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 27.9 (Mdn = 6, IQR = 1.5 (5.5 – 7), Min = 3, Max = 10)

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่ให้คะแนนความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มากกว่า 5 คะแนน จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 85.2 และ

ให้คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 (Mdn = 8, IQR = 1 (7 – 8), Min = 2, Max = 10)

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษาแล้ว จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 78.6 และนิสิตที่ยังไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษามีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 โดยนิสิตที่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษาแล้วส่วนใหญ่มี 1 เป้าหมาย จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 และนิสิตที่มีมากกว่า 1 เป้าหมายมีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ประเภทของเป้าหมายหลังจบการศึกษาส่วนใหญ่คือทำงานในโรงพยาบาลสัตว์ จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 51.1 รองลงมาคือทำงานในคลินิกรักษาสัตว์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 ทำงานในห้องปฏิบัติการวิจัยและทำงานในหน่วยงานราชการ จำนวน 7 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 3.9 ทำงานในบริษัทเอกชนจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.4 และเป้าหมายอื่น ๆ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 ประกอบด้วย ศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นหรือเพื่อเป็นสัตวแพทย์เฉพาะทาง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 27.9 เปิดสถานพยาบาลสัตว์หรือสถานจัดแสดงสัตว์ของตนเองและทำธุรกิจส่วนตัวในด้านอื่น ๆ จำนวน 9 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.9 และทำงานในสวนสัตว์ อควาเรียม หรือฟาร์ม จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6

ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างพึงพอใจ จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 48 รองลงมาคือระดับพึงพอใจ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 ระดับพึงพอใจมากจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 13.1 ระดับไม่พึงพอใจจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 7.4 และน้อยที่สุดคือระดับไม่พึงพอใจมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.9

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่ไม่มีข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 83.8 และนิสิตที่มีข้อเสนอแนะมีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2 ประกอบด้วยประเด็นด้านความต้องการให้จัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในสถานที่ตั้ง (onsite) จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 19 รองลงมาคือต้องการให้จัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติในสถานที่ตั้ง (onsite) และต้องการให้รับฟังความคิดเห็น พิจารณาข้อเสนอแนะของนิสิตในเรื่องต่าง ๆ และให้คำตอบที่ชัดเจนแก่นิสิต จำนวน 7 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ต้องการให้ปรับปรุงการเรียนการสอนจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 ต้องการให้เพิ่มช่วงเวลาการพักผ่อนให้กับนิสิตและต้องการให้พัฒนา

การติดต่อสื่อสารหรือการประชาสัมพันธ์ จำนวน 2 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 4.8 และการแนะนำเกี่ยวกับการนำความรู้ในวิชาชีพไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ ต้องการให้เพิ่มจำนวนรับนิสิตสำหรับการเลือกเรียนในบางสายเรียนให้มากขึ้น ต้องการให้มีเครื่องมืออุปกรณ์ในการเรียนการสอนที่พร้อมและทั่วถึง ต้องการให้ปรับรูปแบบการเรียนการสอนในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ให้ดีขึ้น และความต้องการทราบข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนและการฝึกงาน ประเด็นละ 1 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 2.4

ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ส่วนใหญ่มีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 121 – 150 คะแนน จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 79.9 รองลงมา มีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 91 – 120 คะแนน จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 และคะแนนรวมอยู่ในช่วง 30 – 60 คะแนน และช่วง 61 – 90 คะแนน จำนวน 1 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 0.4 (Mdn = 131, IQR = 13 (122 – 135), Min = 50, Max = 144)



ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 3 – 7)

2.1 ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 3 – 5)

ตารางที่ 3 แสดงความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)

ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์	M	SD
คะแนนรวมความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ (Mdn = 131, IQR = 13 (122 – 135), Min = 50, Max = 144)	128.17	10.35

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบกับค่ากลางของชุดคะแนนซึ่งเท่ากับ 90 และคะแนนรวมความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ พบว่า ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง (M = 128.17, SD = 10.35)

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ด้านความคาดหวังต่อเนื้องาน จำแนกเป็นรายข้อ (N = 229)

ข้อ	ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ (ด้านความคาดหวังต่อเนื้องาน)	M	SD	ระดับ
1	ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพในการทำงาน	4.65	0.59	สูง
2	ข้าพเจ้าสามารถที่จะเลือกสรรข้อมูลที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับงานได้	4.31	0.75	สูง
3	ข้าพเจ้าคาดหวังว่างานที่ข้าพเจ้ารับผิดชอบจะมีความหลากหลายไม่จำเจ	4.36	0.76	สูง
4	ข้าพเจ้าสามารถสร้างองค์ความรู้ในสายงานด้านสัตวแพทย์ของข้าพเจ้า	4.15	0.82	สูง
5	ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะมีความเป็นตัวของตัวเองในการลงมือปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่	4.66	0.61	สูง

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ใน
 นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ด้านความคาดหวังต่อเนื้องาน จำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

ข้อ	ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ (ด้านความคาดหวังต่อเนื้องาน)	M	SD	ระดับ
6	ข้าพเจ้าคิดว่างานสัตวแพทย์มีความเป็นอิสระในการปฏิบัติงาน ไม่มากนัก	2.72	1.06	ปานกลาง
7	ข้าพเจ้าคิดว่างานสัตวแพทย์มีความน่าสนใจในเชิงปฏิบัติการสูง	4.57	0.62	สูง
8	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะมีการยอมรับความสำคัญของงานด้าน สัตวแพทย์จากบุคลากรในสายงานบริการทางสาธารณสุขมาก ยิ่งขึ้นกว่านี้	4.74	0.56	สูง
9	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะสามารถปฏิบัติงานในทุกขั้นตอนและทุก ขบวนการในการตรวจรักษาทางด้านการสัตวแพทย์ได้อย่างถูกต้อง	4.74	0.56	สูง
10	ข้าพเจ้าคาดว่าจะต้องใช้ความรับผิดชอบในระดับสูงสำหรับ การทำงานด้านนี้	4.70	0.58	สูง
11	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะมีความเป็นอิสระในการกำหนดลำดับ ขบวนการปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่	4.23	0.75	สูง
12	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าผลงานที่ได้จากการปฏิบัติงานของข้าพเจ้าจะ มีส่วนสำคัญต่อการยกระดับคุณภาพทางสาธารณสุข	4.42	0.75	สูง
13	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพของ งานที่ปฏิบัติอยู่ให้สูงขึ้น	4.48	0.75	สูง
14	ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะได้ใช้ความสามารถและทักษะต่าง ๆ ที่เรียน มาใช้ในการปฏิบัติงาน	4.68	0.60	สูง
15	ข้าพเจ้าคิดว่างานสัตวแพทย์เป็นงานที่ไม่จำเป็นต้องทำงาน ล่วงเวลา	2.38	1.18	ปานกลาง
ความคาดหวังต่อเนื้องาน		4.25	0.37	สูง

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ใน นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ด้านความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน จำแนกเป็นรายข้อ (N = 229)

ข้อ	ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ (ด้านความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน)	M	SD	ระดับ
16	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าสถานที่ทำงานของข้าพเจ้าได้มีการป้องกัน อันตรายจากพิษภัยที่มาจากสารพิษหรือโรคของสัตว์ป่วยอย่าง ดีที่สุด	4.63	0.64	สูง
17	ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากงานด้านสัตวแพทย์ เสมอ	4.72	0.55	สูง
18	ข้าพเจ้าสามารถเสนอแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาการทำงานได้	4.11	0.90	สูง
19	ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะก้าวหน้าในหน้าที่การงานทางด้านสัตวแพทย์	4.61	0.66	สูง
20	ข้าพเจ้าคาดหวังโอกาสที่จะสามารถพัฒนาความรู้เพื่องานของ ข้าพเจ้าได้	4.58	0.65	สูง
21	ข้าพเจ้าคาดหวังให้งานสัตวแพทย์เป็นงานที่บุคคลสนใจ อยากเข้ามาทำงานมากยิ่งขึ้น	4.60	0.68	สูง
22	ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะได้ทำความคุ้นเคยกับบุคคลที่จะมาร่วมงาน กับข้าพเจ้า	4.56	0.72	สูง
23	ข้าพเจ้าคาดหวังต่อการที่จะสามารถเสนอความคิดเห็นที่ขัดแย้ง กับหัวหน้างานของข้าพเจ้าได้	4.43	0.76	สูง
24	ข้าพเจ้าคาดว่าในการทำงานจะทำให้เกิดความเครียดและ ความกังวลในงานสูง	2.41	1.16	ปานกลาง
25	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าประชาชนทั่วไปจะมองงานอาชีพนี้ว่าเป็นผู้ที่ ขจัดความทุกข์ทรมานของสัตว์ ความกังวลของเจ้าของสัตว์ต่อ ความเจ็บป่วยของสัตว์ และสร้างสุขภาพแวดล้อมของมนุษย์ได้ดี	4.68	0.64	สูง
26	ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะได้รับความภาคภูมิใจจากงานสัตวแพทย์ที่ ทำอยู่นี้	4.67	0.62	สูง

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ใน นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ด้านความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน จำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

ข้อ	ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ (ด้านความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน)	M	SD	ระดับ
27	ข้าพเจ้าคาดหวังต่อโอกาสในการพัฒนาความรู้และประสบการณ์ อย่างต่อเนื่อง เช่น การไปดูงาน อบรม สัมมนา หรือศึกษาต่อ	4.53	0.71	สูง
28	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะมีความมั่นคงในการทำงานอาชีพนี้	4.76	0.55	สูง
29	ข้าพเจ้าคาดหวังว่ารายได้จากการเป็นสัตวแพทย์จะเพียงพอ ต่อการดำเนินชีวิตของข้าพเจ้า	4.68	0.70	สูง
30	ข้าพเจ้าคาดว่าการทำงานสัตวแพทย์อาจหาเวลาว่างไปทำกิจกรรม ส่วนตัวหรือพักผ่อนค่อนข้างยาก	2.48	1.09	ปานกลาง
ความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน		4.29	0.38	สูง

จากตารางที่ 4 และตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์รายข้อของ แต่ละด้านพบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์มีความคาดหวังต่อเนื้องานอยู่ในระดับสูง ($M = 4.25$, $SD = 0.37$) และมีความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงานอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน ($M = 4.29$, $SD = 0.38$) เมื่อพิจารณาความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์รายข้อพบว่าส่วนใหญ่ มีความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์อยู่ในระดับสูง ยกเว้นข้อที่ 6 “ข้าพเจ้าคาดว่างานสัตวแพทย์ มีความเป็นอิสระในการปฏิบัติงานไม่มากนัก” ข้อที่ 15 “ข้าพเจ้าคาดว่างานสัตวแพทย์เป็นงานที่ไม่จำเป็นต้องทำงานล่วงเวลา” ข้อที่ 24 “ข้าพเจ้าคาดว่าในการทำงานจะทำให้เกิดความเครียดและความกังวลในงานสูง” และข้อที่ 30 “ข้าพเจ้าคาดว่าการทำงานสัตวแพทย์อาจหาเวลาว่างไปทำกิจกรรมส่วนตัวหรือพักผ่อนค่อนข้างยาก” ที่มีความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์อยู่ในระดับปานกลาง

2.2 การเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 แสดงจำนวน ร้อยละ และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

(N = 223)

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	99	44.4
เห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง	91	40.8
เห็นคุณค่าในตนเองสูง	33	14.8

(Mdn = 62, IQR = 30 (46 – 76), Min = 16, Max = 96)

เนื่องจากก่อนการแปลผลข้อมูล ผู้วิจัยจะพิจารณาคะแนนรวมด้านการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงก่อน หากคะแนนรวมด้านการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงมากกว่า 4 คะแนน ผู้วิจัยจะคัดแบบสอบถามชุดนั้นออกทันที เพื่อให้กลุ่มคะแนนที่นำมาวิเคราะห์ผลนั้นมีความน่าเชื่อถือ ดังนั้นจากแบบสอบถามจำนวน 229 ชุด จึงมีแบบสอบถามที่มีคะแนนการตอบไม่ตรงความเป็นจริงตั้งแต่ 1 – 4 คะแนนจำนวน 223 ชุดเท่านั้นที่นำมาวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

จากตารางที่ 6 พบว่านิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 รองลงมา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8

2.3 ความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 7)

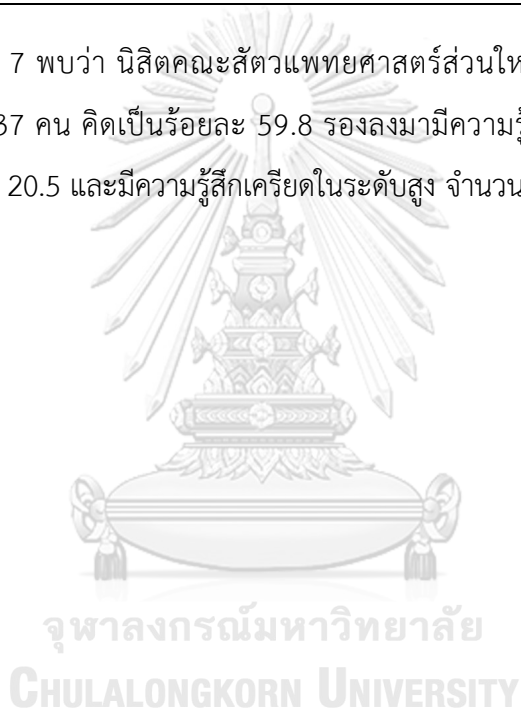
ตารางที่ 7 แสดงจำนวน ร้อยละ และระดับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

(N = 229)

ระดับความรู้สึกเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความรู้สึกเครียดในระดับต่ำ	47	20.5
มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง	137	59.8
มีความรู้สึกเครียดในระดับสูง	45	19.7

(M = 20.09, SD = 6.97, Min = 5, Max = 39)

จากตารางที่ 7 พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 59.8 รองลงมา มีความรู้สึกเครียดในระดับต่ำ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 และมีความรู้สึกเครียดในระดับสูง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 19.7



ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 8 – 14)

3.1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 8 – 11)

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดในปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน ผลการเรียนเฉลี่ย พักผ่อนในครอบครัว โรคประจำตัว ภูมิลาเนา ที่พักอาศัยขณะเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน การหารายได้เสริมระหว่างเรียน การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร งานอดิเรก การออกกำลังกาย การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์ เป้าหมายหลังจบการศึกษา ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ ข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม และความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ปัจจัยส่วนบุคคล		N	M	SD	F, t	p-value
เพศ						
	ชาย	72	18.17	7.47	4.231	0.016*
	หญิง	155	21.00	6.55		
	อื่น ๆ	2	18.50	10.61		
อายุ						
	18 – 21 ปี	210	19.97	6.94	-0.836	0.404
	มากกว่า 21 ปีขึ้นไป	19	21.37	7.37		
ชั้นปีที่ศึกษา						
	ชั้นปีที่ 1	94	20.06	7.19	3.842	0.023*
	ชั้นปีที่ 2	93	19.00	7.28		
	ชั้นปีที่ 3	42	22.55	4.99		

*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดในปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที่ (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	N	M	SD	F, t	p-value
ผลการเรียนเฉลี่ย					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3.0	35	22.97	6.48	2.878	0.004**
มากกว่า 3.0	187	19.35	6.89		
พี่น้องในครอบครัว					
ไม่มีพี่น้อง	55	20.47	6.79	0.470	0.639
มีพี่น้อง	174	19.97	7.04		
โรคประจำตัว					
ไม่มีโรคประจำตัว	190	20.14	6.87	0.237	0.813
มีโรคประจำตัว	39	19.85	7.49		
ภูมิลำเนา					
กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล	129	20.02	7.26	1.967	0.071
ภาคเหนือ	12	22.42	6.78		
ภาคกลาง	16	24.50	5.18		
ภาคตะวันออก	25	19.36	6.47		
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	23	19.13	6.06		
ภาคตะวันตก	4	21.00	10.92		
ภาคใต้	20	17.40	6.06		
ที่พักอาศัยขณะเรียน					
บ้าน / ที่พักของตนเอง	140	20.19	7.10	0.385	0.819
บ้าน / ที่พักของญาติ	9	18.11	9.83		
หอพักในมหาวิทยาลัย	48	20.71	6.41		
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	29	19.41	6.09		
อื่น ๆ	2	22.00	11.31		

*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดในปัจจัยส่วนบุคคลของ นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที่ (t-test) และการวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	N	M	SD	F, t	p-value
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน					
น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน	167	20.27	7.01	0.186	0.830
10,000 – 15,000 บาทต่อเดือน	48	19.69	7.23		
มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน	13	19.46	6.04		
รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน					
น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน	175	20.18	7.20	0.291	0.748
10,000 – 15,000 บาทต่อเดือน	42	19.45	6.22		
มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน	10	21.10	6.82		
การเปรียบเทียบรายได้และรายจ่าย					
รายได้อยู่ในช่วงเดียวกับรายจ่าย	189	20.32	6.75	0.901	0.408
รายได้น้อยกว่ารายจ่าย	14	19.93	7.63		
รายได้มากกว่ารายจ่าย	24	18.29	8.43		
การหารายได้เสริมระหว่างเรียน					
ไม่มีการหารายได้เสริมระหว่างเรียน	197	20.04	6.87	-0.432	0.666
มีการหารายได้เสริมระหว่างเรียน	30	20.63	7.84		
จำนวนกิจกรรมที่ทำเพื่อหารายได้เสริมระหว่างเรียน					
1 กิจกรรม	25	21.16	8.26	0.332	0.720
2 กิจกรรม	4	17.75	6.65		
ไม่ระบุ	1	19.00	–		
การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร					
ไม่มีการทำกิจกรรมนอกหลักสูตร	182	19.89	7.02	-0.842	0.401
มีการทำกิจกรรมนอกหลักสูตร	47	20.85	6.79		

*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดในปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที่ (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	N	M	SD	F, t	p-value
จำนวนกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ทำ					
1 กิจกรรม	38	21.34	6.52	0.527	0.594
มากกว่า 1 กิจกรรม	8	18.63	8.43		
ไม่ระบุ	1	20.00	–		
งานอดิเรก					
ไม่มีงานอดิเรก	10	19.30	7.51	-0.365	0.716
มีงานอดิเรก	219	20.12	6.96		
จำนวนกิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรก					
1 กิจกรรม	29	18.07	6.41	1.011	0.402
2 กิจกรรม	53	19.66	7.17		
3 กิจกรรม	65	20.63	6.52		
4 กิจกรรม	46	20.57	7.04		
มากกว่า 4 กิจกรรม	26	21.31	7.99		
การเลี้ยงสัตว์					
ไม่เลี้ยงสัตว์	83	19.10	7.42	-1.628	0.105
เลี้ยงสัตว์	146	20.65	6.66		
จำนวนชนิดสัตว์ที่เลี้ยง					
1 ชนิด	107	20.68	6.06	0.082	0.935
มากกว่า 1 ชนิด	39	20.56	8.17		
การออกกำลังกาย					
ไม่ออกกำลังกาย	107	21.14	7.23	2.158	0.032*
ออกกำลังกาย	122	19.16	6.63		

*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดในปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที่ (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	N	M	SD	F, t	p-value
ความถี่ในการออกกำลังกาย					
1 – 3 วันต่อสัปดาห์	74	19.01	6.49	0.434	0.649
มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	45	19.18	6.81		
ไม่ระบุ	3	22.67	9.07		
การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา					
ความเพียงพอของการนอนหลับ					
นอนหลับได้ไม่เพียงพอ	141	21.28	6.94	3.340	0.001***
นอนหลับได้เพียงพอ	88	18.18	6.61		
ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยในเดือนที่ผ่านมา					
น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	64	22.19	6.82	2.858	0.005**
ตั้งแต่ 6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป	162	19.33	6.74		
ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน	33	20.73	8.11	0.560	0.576
มากกว่า 5 คะแนน	195	19.99	6.79		
เป้าหมายหลังจบการศึกษา					
ยังไม่มีเป้าหมาย					
ยังไม่มีเป้าหมาย	49	21.88	7.06	2.042	0.042*
มีเป้าหมาย	180	19.60	6.89		
จำนวนเป้าหมายหลังจบการศึกษา					
มี 1 เป้าหมาย					
มี 1 เป้าหมาย	168	19.65	6.91	0.398	0.691
มีมากกว่า 1 เป้าหมาย					
มีมากกว่า 1 เป้าหมาย	12	18.83	6.77		

*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดในปัจจัยส่วนบุคคลของ นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที่ (t-test) และการวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	N	M	SD	F, t	p-value
ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้าน					
การศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์					
ไม่พึงพอใจมาก	2	26.00	1.41	2.206	0.069
ไม่พึงพอใจ	17	22.47	5.61		
ค่อนข้างพึงพอใจ	110	20.58	6.92		
พึงพอใจ	70	19.71	6.36		
พึงพอใจมาก	30	17.40	8.58		
ข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจาก					
คณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม					
ไม่มีข้อเสนอแนะ	192	20.05	7.13	-0.148	0.882
มีข้อเสนอแนะ	37	20.24	6.15		
ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์					
คะแนนรวมอยู่ในช่วง 30 – 60 คะแนน	1	18.00	–	0.248	0.863
คะแนนรวมอยู่ในช่วง 61 – 90 คะแนน	1	20.00	–		
คะแนนรวมอยู่ในช่วง 91 – 120 คะแนน	44	20.86	5.70		
คะแนนรวมอยู่ในช่วง 121 – 150 คะแนน	183	19.91	7.28		

*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

จากตารางที่ 8 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียด โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที่ พบว่านิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3.0 (N = 35, M = 22.97) มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยมากกว่า 3.0 (N = 187, M = 19.35) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (t = 2.878, p = 0.004) นิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย (N = 107, M = 21.14) มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่ออกกำลังกาย (N = 122, M = 19.16) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (t = 2.158, p = 0.032) นิสิตที่นอนหลับได้ไม่เพียงพอ (N = 141, M = 21.28) มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่นอนหลับได้เพียงพอ (N = 88, M = 18.18)

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($t = -3.340$, $p = 0.001$) นิสิตที่มีระยะเวลาการนอนหลับ โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน ($N = 64$, $M = 22.19$) มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระยะเวลาการนอนหลับตั้งแต่ 6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป ($N = 162$, $M = 19.33$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($t = 2.858$, $p = 0.005$) และนิสิตที่ยังไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษา ($N = 49$, $M = 21.88$) มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษา ($N = 180$, $M = 19.60$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = 2.042$, $p = 0.042$)

เนื่องจากความรู้สึกเครียดที่จำแนกตามเพศ และความรู้สึกเครียดที่จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งสองปัจจัย จึงทำการวิเคราะห์เพิ่มเติม โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe เพื่อให้ทราบว่าค่าเฉลี่ยคู่ใดบ้าง ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 9 – 10)

ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำแนกตามเพศ โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe

เพศ	M	ชาย	หญิง	อื่น ๆ
ชาย	18.17	–	-2.83*	-0.33
หญิง	21.00		–	2.50
อื่น ๆ	18.50			–

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 9 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเครียด จำแนกตามเพศ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe พบว่า นิสิตเพศหญิงมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนิสิตเพศชายและนิสิตเพศอื่น ๆ มีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับนิสิตเพศหญิงและนิสิตเพศอื่น ๆ

ตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe

ชั้นปีที่ศึกษา	M	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3
ชั้นปีที่ 1	20.06	–	1.06	-2.48
ชั้นปีที่ 2	19.00		–	-3.55*
ชั้นปีที่ 3	22.55			–

*p < 0.05

จากตารางที่ 10 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเครียด จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 3

ตารางที่ 11 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลในส่วนของตัวแปรเชิงปริมาณและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความรู้สึกเครียด		
	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
อายุ	0.055	0.404	ไม่มีความสัมพันธ์
ผลการเรียนเฉลี่ย	-0.142	0.034*	ระดับต่ำ
จำนวนวันออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์	-0.080	0.380	ไม่มีความสัมพันธ์
ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา	-0.163	0.014*	ระดับต่ำ

*p < 0.05

จากตารางที่ 11 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลในส่วนของตัวแปรเชิงปริมาณและความรู้สึกเครียดโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ผลการเรียนเฉลี่ย (r = -0.142) และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา (r = -0.163) ส่วนอายุและจำนวนวันออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

3.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความรู้สึกเครียดใน นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 12 – 14)

ตารางที่ 12 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียด จำแนกตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	N	M	SD	F	p-value
เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	99	24.36	5.68	55.139	< 0.001
เห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง	91	18.04	6.09		
เห็นคุณค่าในตนเองสูง	33	13.39	5.04		

จากตารางที่ 12 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเครียด โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่านิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 จึงทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe เพื่อให้ทราบว่าค่าเฉลี่ยคู่ใดบ้างที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตารางที่ 13 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำแนกตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	M	เห็นคุณค่า ในตนเองต่ำ	เห็นคุณค่า ในตนเองปานกลาง	เห็นคุณค่า ในตนเองสูง
เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	24.36	–	6.32***	10.97***
เห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง	18.04		–	4.65***
เห็นคุณค่าในตนเองสูง	13.39			–

***p < 0.001

จากตารางที่ 13 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเครียด จำแนกตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe พบว่า นิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง และนิสิตที่มีระดับ

การเห็นคุณค่าในตนเองสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เช่นเดียวกับนิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตารางที่ 14 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (N = 229)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ความรู้สึกเครียด		
	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
ด้านตนเองโดยทั่วไป	-0.678	< 0.001	ระดับปานกลาง
ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน	-0.361	< 0.001	ระดับปานกลาง
ด้านครอบครัว	-0.388	< 0.001	ระดับปานกลาง
ด้านการเรียน	-0.493	< 0.001	ระดับปานกลาง
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	-0.671	< 0.001	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 14 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = -0.671$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป ($r = -0.678$) ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน ($r = -0.361$) ด้านครอบครัว ($r = -0.388$) และด้านการเรียน ($r = -0.493$)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 15 – 16)

ตารางที่ 15 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ของตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอย ค่าอำนาจการทำนาย (R^2) ค่าอำนาจการทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความรู้สึกเครียด เมื่อวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) โดยวิธี Stepwise (N = 229)

ลำดับขั้นการทำนาย	R	R^2	R^2 change	F	p-value
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป	0.667	0.444	0.444	169.535	< 0.001
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	0.674	0.455	0.010	87.939	< 0.001
ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา	0.682	0.465	0.010	60.867	< 0.001

จากตารางที่ 15 เมื่อนำปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผลการเรียนเฉลี่ย ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียน มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ โดยวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) โดยวิธี Stepwise ผลการศึกษาพบว่า

ในขั้นที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไปถูกนำเข้าสู่สมการเป็นปัจจัยแรก และสามารถอธิบายความแปรปรวนของความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยมีอำนาจในการทำนายเท่ากับ 0.444 ($R^2 = 0.444$) ซึ่งหมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไปสามารถทำนายความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ร้อยละ 44.4

ในขั้นที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวถูกนำเข้าสู่สมการเป็นปัจจัยที่ 2 และอธิบายความแปรปรวนของความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ร้อยละ 1 (R^2 change = 0.010) โดยทำให้ค่าอำนาจการทำนายเพิ่มขึ้นเป็น 0.455 ($R^2 = 0.455$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งหมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป

และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวสามารถร่วมทำนายความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ร้อยละ 45.5

ในขั้นที่ 3 ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมาถูกนำเข้าสู่สมการเป็นปัจจัยที่ 3 และอธิบายความแปรปรวนของความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ร้อยละ 1 (R^2 change = 0.010) โดยทำให้ค่าอำนาจการทำนายเพิ่มขึ้นเป็น 0.465 (R^2 = 0.465) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งหมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมาสามารถร่วมทำนายความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ร้อยละ 46.5

ตารางที่ 16 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (B) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) การทดสอบนัยสำคัญของค่า B ในการทำนายความรู้สึกเครียดเมื่อวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) โดยวิธี Stepwise

ตัวแปรทำนาย	B	SE	Beta	t	p-value	95% CI	
						Lower	Upper
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป	-0.385	0.036	-0.606	-10.793	0.000*	-0.456	-0.315
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	-0.207	0.098	-0.118	-2.119	0.035*	-0.399	-0.014
ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา	-0.618	0.304	-0.103	-2.030	0.044*	-1.218	-0.018
Constant	38.245	2.192		17.449	0.000*	33.924	42.566

*p < 0.05

จากตารางที่ 16 พบว่า สัมประสิทธิ์การทำนายของตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมาแปรผกผันในทางตรงกันข้ามกับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนมาตรฐานพบว่า การลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป 1 หน่วย จะทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น 0.606 หน่วยมาตรฐาน การลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว 1 หน่วย จะทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น 0.118 หน่วยมาตรฐาน และการลดลงของระยะเวลาการนอนหลับ โดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา 1 หน่วย จะทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น 0.103 หน่วยมาตรฐาน



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Descriptive Study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยไม่อยู่ระหว่างลาพักการศึกษาตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป และไม่มีประวัติรับการรักษาจิตเวชแบบผู้ป่วยในภายในระยะเวลา 1 เดือนก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับทำงานวิจัย โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 206 คน และเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บรวบรวมข้อมูลจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างขึ้นอีกร้อยละ 10 จึงได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 228 คน ในการศึกษาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์การศึกษาจากแบบสอบถามออนไลน์จำนวน 232 คน ได้รับแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนมาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 98.71 โดยเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2564 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม 4 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ ส่วนที่ 3 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกเครียด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย 1) สถิติเชิงพรรณนา ใช้บรรยายลักษณะทั่วไปของข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัชฌิมฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ และ 2) สถิติเชิงอนุมาน ใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกเครียด โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลในส่วนที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณ และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกเครียด โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) และวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียด โดยใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ด้วยวิธี Stepwise

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำนวน 229 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 67.7 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 18 – 21 ปีจำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 91.7 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 41 ส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในช่วงมากกว่า 3.0 จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 81.7 ส่วนใหญ่ไม่มีพี่น้องในครอบครัว จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 76 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 83 และมีโรคประจำตัว จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 17 โดยส่วนใหญ่เป็นโรคภูมิแพ้ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 65.9 รองลงมาคือโรคหอบหืดและโรคซึมเศร้าจำนวนเท่ากัน โรคละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9 ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 56.3 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ที่บ้านหรือที่พักของตนเอง จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 61.1 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วงน้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 72.9 และส่วนใหญ่มียายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนในช่วงน้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 76.4 ส่วนใหญ่มีรายได้ในช่วงเดียวกับรายจ่าย จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 82.5 ส่วนใหญ่ไม่มีการหารายได้เสริมระหว่างเรียน จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 86 ส่วนนิสิตที่มีการหารายได้เสริมระหว่างเรียนมีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 13.1 โดยส่วนใหญ่หารายได้เสริมเพียง 1 กิจกรรม จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 กิจกรรมที่ทำเพื่อหารายได้เสริมระหว่างเรียนส่วนใหญ่คือการสอนพิเศษ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 35.3 รองลงมาคือการขายสินค้าในช่องทางทั่วไปหรือช่องทางออนไลน์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 และการทำงาน part-time ในร้านค้า จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 ส่วนใหญ่ไม่มีการทำกิจกรรมนอกหลักสูตร จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 79.5 และนิสิตที่มีการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรมีจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 โดยส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนอกหลักสูตรเพียง 1 กิจกรรม จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 80.9 กิจกรรมนอกหลักสูตรที่ทำส่วนใหญ่คือการเข้าร่วมหรือจัดกิจกรรมค่ายของคณะหรือมหาวิทยาลัย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8 รองลงมาคือการทำกิจกรรมของชมรมหรือมหาวิทยาลัย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 และการเข้าร่วมสโมสรนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 ส่วนใหญ่มีงานอดิเรก จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 95.6 โดยส่วนใหญ่มีงานอดิเรก 3 กิจกรรม จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 29.7 กิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรกส่วนใหญ่เป็นการเล่นเกม จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 รองลงมาคือการเล่นกับสัตว์เลี้ยง จำนวน 136 คน คิดเป็น

ร้อยละ 23 การเล่นเกมดนตรี ร้องเพลง หรือเต้น จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 19.1 การท่องเที่ยว จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 และกิจกรรมอื่น ๆ จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 ส่วนใหญ่นิสิตเลี้ยงสัตว์ จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 63.8 โดยส่วนใหญ่มีสัตว์เลี้ยง 1 ชนิด จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 ชนิดของสัตว์เลี้ยงส่วนใหญ่คือสุนัข จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7 รองลงมาคือแมว จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 32.1 เลี้ยง exotic pet จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 เลี้ยงนกจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 และเลี้ยงปลาจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 โดยส่วนใหญ่ ออกกำลังกายในช่วง 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 60.7 ส่วนใหญ่รู้สึกว่า นอนหลับได้ไม่เพียงพอในช่วงเดือนที่ผ่านมา จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 61.6 โดยส่วนใหญ่ มีระยะเวลาการนอนหลับเฉลี่ยตั้งแต่ 6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไปในเดือนที่ผ่านมา จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 70.7 ส่วนใหญ่ให้คะแนนความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่ คณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มากกว่า 5 คะแนน จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 85.2 ส่วนใหญ่ มีเป้าหมายหลังจบการศึกษาแล้ว จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 78.6 โดยส่วนใหญ่มี 1 เป้าหมาย จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 ประเภทของเป้าหมายหลังจบการศึกษาส่วนใหญ่คือทำงาน ในโรงพยาบาลสัตว์ จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 51.1 รองลงมาคือทำงานในคลินิกรักษาสัตว์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 ทำงานในห้องปฏิบัติการวิจัยจำนวนและทำงานในหน่วยงาน ราชการ จำนวน 7 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 3.9 ทำงานในบริษัทเอกชนจำนวน 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 4.4 และเป้าหมายอื่น ๆ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 ส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจ ต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์อยู่ในระดับค่อนข้างพึงพอใจ จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 48 ส่วนใหญ่ไม่มีข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจาก คณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 83.8 และนิสิตที่ มีข้อเสนอแนะมีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2 ประกอบด้วยประเด็นด้านความต้องการให้ จัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในสถานที่ตั้ง (onsite) จำนวน 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 19 รองลงมาคือต้องการให้จัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติในสถานที่ตั้ง (onsite) และ ต้องการให้รับฟังความคิดเห็น พิจารณาข้อเสนอแนะของนิสิตในเรื่องต่าง ๆ และให้คำตอบที่ชัดเจน แก่นิสิต จำนวน 7 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ต้องการให้ปรับปรุงการเรียนการสอนจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 ต้องการให้เพิ่มช่วงเวลาก่อนพักนอนให้กับนิสิตและต้องการให้พัฒนา การติดต่อสื่อสารหรือการประชาสัมพันธ์ จำนวน 2 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 4.8 และการแนะนำ

เกี่ยวกับการนำความรู้ในวิชาชีพไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ ต้องการให้เพิ่มจำนวนรับนิสิต สำหรับการเลือกเรียนในบางสายเรียนให้มากขึ้น ต้องการให้มีเครื่องมืออุปกรณ์ในการเรียนการสอนที่พร้อมและทั่วถึง ต้องการให้ปรับรูปแบบการเรียนการสอนในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ให้ดีขึ้น และความต้องการทราบข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนและการฝึกงาน ประเด็นละ 1 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 2.4 และส่วนใหญ่มีคะแนนรวมของความคาดหวังในวิชาชีพ สัตวแพทย์อยู่ในช่วง 121 – 150 คะแนน จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 79.9

2. ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีคะแนนรวมเฉลี่ยของความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อเปรียบเทียบกับ 90 ซึ่งเป็นค่ากลางของชุดคะแนน ($M = 128.17$, $SD = 10.35$) เมื่อพิจารณาความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์รายข้อของแต่ละด้านพบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์มีความคาดหวังต่อเนื้องานอยู่ในระดับสูง ($M = 4.25$, $SD = 0.37$) และมีความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงานอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน ($M = 4.29$, $SD = 0.38$) และเมื่อพิจารณาความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์รายข้อพบว่าส่วนใหญ่มีความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์อยู่ในระดับสูง ยกเว้นข้อที่ 6 “ข้าพเจ้าคาดหวังงานสัตวแพทย์มีความเป็นอิสระในการปฏิบัติงานไม่มากนัก” ข้อที่ 15 “ข้าพเจ้าคาดหวังงานสัตวแพทย์เป็นงานที่ไม่จำเป็นต้องทำงานล่วงเวลา” ข้อที่ 24 “ข้าพเจ้าคาดว่าในการทำงานจะทำให้เกิดความเครียดและความกังวลในงานสูง” และข้อที่ 30 “ข้าพเจ้าคาดว่า การเป็นสัตวแพทย์อาจหาเวลาว่างไปทำกิจกรรมส่วนตัวหรือพักผ่อนค่อนข้างยาก” ที่มีความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์อยู่ในระดับปานกลาง

3. การเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ส่วนใหญ่นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 รองลงมามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 ($Mdn = 62$, $IQR = 30 (46 - 76)$)

4. ความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ส่วนใหญ่นิสิตมีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 59.8 รองลงมามีความรู้สึกเครียดในระดับต่ำ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 และมีความรู้สึกเครียดในระดับสูง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 19.7 ($M = 20.09$, $SD = 6.97$)

5. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

ความสัมพันธ์ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเครียด โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที (t-test) จำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย พบค่า p-value เท่ากับ 0.004 หมายความว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3.0 มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยมากกว่า 3.0 เมื่อจำแนกตามการออกกำลังกาย พบค่า p-value เท่ากับ 0.032 หมายความว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่ออกกำลังกาย เมื่อจำแนกตามความเพียงพอของการนอนหลับ พบค่า p-value เท่ากับ 0.001 หมายความว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีความเพียงพอของการนอนหลับแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยนิสิตที่นอนหลับได้ไม่เพียงพอมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่นอนหลับได้เพียงพอ เมื่อจำแนกตามระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยในเดือนที่ผ่านมา พบค่า p-value เท่ากับ 0.005 หมายความว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยในเดือนที่ผ่านมาแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนิสิตที่มีระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระยะเวลาการนอนหลับตั้งแต่ 6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป และเมื่อจำแนกตามเป้าหมายหลังจบการศึกษา พบค่า p-value เท่ากับ 0.042 หมายความว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีและไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษามีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตที่ยังไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษามีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษา

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเครียด โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามเพศ พบค่า p-value เท่ากับ 0.016 หมายความว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีเพศแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา พบค่า p-value เท่ากับ 0.023 หมายความว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่อยู่ในชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทดสอบต่อโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe พบว่า นิสิตเพศหญิงมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตเพศชาย ส่วนนิสิตเพศชายและนิสิตเพศอื่น ๆ มีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับนิสิตเพศหญิงและนิสิต

เพศอื่น ๆ และนิสิตชั้นปีที่ 3 มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 3

ส่วนการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเครียด จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่น ๆ โดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่ามีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลในส่วนที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณและความรู้สึกเครียดโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า ผลการเรียนรู้เฉลี่ย ($r = -0.142$, $p < 0.05$) และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = -0.163$, $p < 0.05$) ส่วนอายุ และจำนวนวันออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ความสัมพันธ์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเครียด โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบค่า p-value < 0.001 หมายความว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 จึงทดสอบต่อโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe พบว่า นิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและนิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เช่นเดียวกับนิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = -0.671$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป ($r = -0.678$) ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน ($r = -0.361$) ด้านครอบครัว ($r = -0.388$) และด้านการเรียน ($r = -0.493$)

6. การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ด้วยสมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) โดยวิธี Stepwise พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา สามารถร่วมทำนาย

ความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 46.5 ($R^2 = 0.465$)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมาแปรผกผันในทางตรงกันข้ามกับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนมาตรฐานพบว่า การลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป 1 หน่วย จะทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น 0.606 หน่วยมาตรฐาน การลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว 1 หน่วย จะทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น 0.118 หน่วยมาตรฐาน และการลดลงของระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา 1 หน่วย จะทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น 0.103 หน่วยมาตรฐาน

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 (Mdn = 62, IQR = 30 (46 – 76)) (ตารางที่ 6) ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของพนิตนาฏ เทียนศิริฤกษ์ (2562)⁽⁴⁵⁾ พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.4 ผลการศึกษาของพนิดา จันทร์ทรานต์ (2559)⁽¹²⁾ พบว่า นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังส่วนใหญ่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.6 และผลการศึกษาของศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549)⁽⁴⁶⁾ พบว่า นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวนร้อยละ 48.2 มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับดีและดีมาก

เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นได้รับอิทธิพลมาจากองค์ประกอบภายในตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่จะส่งผลต่อการประเมินตัวตนของตนเองในระดับหนึ่ง และองค์ประกอบภายนอกตนเอง ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมภายนอกที่มีปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันในแต่ละบุคคล องค์ประกอบภายนอกที่เป็นสังคมภายนอกคือ โรงเรียนและสถานศึกษา สถานภาพทางสังคม รวมทั้งกลุ่มเพื่อน เมื่อแต่ละบุคคลอยู่ในสังคมภายนอกที่มีความแตกต่างกันเช่นนี้ย่อมส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน⁽²¹⁾ ดังที่ Golden, Lesh (อ้างถึงในรัชนิย์ แก้วคำศรี)⁽¹⁸⁾ นำเสนอเกี่ยวกับ

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า นอกจากแก่นของตนเองและครอบครัวซึ่งเป็นสังคมที่บุคคลนั้นอยู่มาตั้งแต่เด็กแล้ว โลกภายนอกบ้านรวมทั้งสื่อและวัฒนธรรมนั้นก็ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน โดยบุคคลจะมีการประเมินตนเองเมื่ออยู่ในสังคมของโลกภายนอก และรับรู้ความแตกต่างระหว่างตนกับคนอื่นผ่านสื่อและวัฒนธรรมในสังคมเหล่านั้น จึงมีความเป็นไปได้ว่าสภาพแวดล้อมรอบตัว กลุ่มเพื่อน และวัฒนธรรมของแต่ละคนที่แตกต่างกันอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างจากนิสิตในสาขาวิชาอื่น ๆ ได้

ทั้งนี้ การพบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ เป็นการเก็บข้อมูลในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ซึ่งจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ และมีการเว้นระยะห่างทางสังคม จึงอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ โดยเฉพาะด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน และด้านการเรียน นอกจากนี้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ยังเป็นปัจจัยหนึ่งในการศึกษานี้ที่แตกต่างจากการศึกษาในช่วงเวลาอื่น ๆ จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมและให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 มากยิ่งขึ้น

2. ความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 59.8 ($M = 20.09$, $SD = 6.97$) (ตารางที่ 7) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Graves et al. (2021)⁽⁶⁴⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 90.9 ผลการศึกษาของ Lokhee, Hogg (2021)⁽⁶⁵⁾ ซึ่งพบว่า ร้อยละ 30.3 ของนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์กำลังเผชิญกับความเครียดในระดับปานกลางหรือระดับสูง ผลการศึกษาของ Nahar et al. (2019)⁽⁶⁷⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ในพื้นที่ตะวันออก-เฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจากการประเมินโดยใช้แบบสอบถาม 10-item perceived stress scale อยู่ที่ 20.6 ± 6.62 ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเครียดในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และผลการศึกษาของ Killinger et al. (2017)⁽⁶⁹⁾ ซึ่งพบว่า ร้อยละ 49.1 ของนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์มีความเครียดตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของรุ่งทิวา พุขุนทด และคณะ (2564)⁽⁵⁰⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 44 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ผลการศึกษาของ

ณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์ และคณะ (2563)⁽⁵¹⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์ แผนกไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 68.66 มีความเครียดในระดับรุนแรง ผลการศึกษาของนภัสกร ชันธควร, อธิรุท ธงนิรันดร (2559)⁽⁵⁷⁾ ซึ่งพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความเครียดในระดับรุนแรงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.1 ผลการศึกษาของจุฑารัตน์ สติรปัญญา, วิทยา เหมพันธ์ (2556)⁽⁵⁹⁾ ซึ่งพบว่าร้อยละ 57.6 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความเครียดระดับสูง และผลการศึกษาของ Shah et al. (2010)⁽⁷¹⁾ ซึ่งพบว่า คะแนนความรู้สึกเครียดจากการประเมินด้วยแบบสอบถาม perceived stress scale (PSS-14) ในนักศึกษาแพทยศาสตร์ระดับปริญญาตรีในสถาบันแพทยศาสตร์ปาเกีสถานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.84 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.01

ผลการศึกษาสามารถอธิบายได้จากปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดที่แตกต่างกันระหว่างนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์และนิสิตระดับชั้นปริญญาตรีในสาขาวิชาอื่น ๆ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม⁽⁴⁰⁾ โดยเฉพาะการเผชิญกับสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด (stressor) แตกต่างจากนิสิตในสาขาวิชาอื่น ๆ ประกอบด้วย การฝึกฝนทางเวชปฏิบัติการฝึกปฏิบัติในการเรียนการสอนที่แตกต่างไป การเรียนรู้สิ่งที่จำเป็นต่อการเรียนทางสัตวแพทยศาสตร์ที่มีอยู่อย่างกว้างขวาง รวมทั้งการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อจิตใจ เช่น การการุณฆาต และการที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าของสัตว์ทางด้านจิตใจ แสดงให้เห็นว่า ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ต้องเผชิญทั้งในด้านการเรียนและการฝึกปฏิบัติ⁽⁶⁵⁾

3. ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

3.1 ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

เพศ พบว่านิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีเพศแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตเพศหญิงมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตเพศชาย ส่วนการเปรียบเทียบความรู้สึกเครียดระหว่างนิสิตเพศชายและนิสิตเพศอื่น ๆ และระหว่างนิสิตเพศหญิงและนิสิตเพศอื่น ๆ มีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการศึกษาที่สอดคล้องกับการศึกษาของ Graves et al. (2021)⁽⁶⁴⁾ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเพศหญิงมีคะแนนรวมของความเครียดสูงกว่าเพศชาย การศึกษาของ Nahar et al. (2019)⁽⁶⁷⁾ พบว่า นักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ในพื้นที่ตะวันออกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกาที่เป็นเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และการศึกษาของ Killinger et al. (2017)⁽⁶⁹⁾ พบว่า

นักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์เพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของจุฑารัตน์ สถิรปัญญา, วิทยา เหมพันธ์ (2556)⁽⁵⁹⁾ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษานี้สามารถอธิบายได้จากสาเหตุของความเครียดที่จะถูกกระตุ้นให้เกิดเป็นความเครียดได้เมื่อเผชิญกับปัญหา เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การถูกรบกวนทางด้านร่างกาย และจิตใจ การเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น⁽³⁵⁻³⁷⁾ ซึ่งเพศหญิงจะมีการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดได้แตกต่างจากเพศชาย โดยเพศหญิงจะรับรู้สิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในเชิงลบต่อตนเอง ซึ่งอาจมีสาเหตุจากความแตกต่างของเพศภาวะในสังคมที่เพศหญิงพร้อมจะยอมรับการเผชิญต่อสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด และยังสามารถแสดงออกด้านอารมณ์ได้มากกว่าเพศชาย⁽⁸⁴⁾ โดยความแตกต่างของเพศภาวะยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ตามมาได้แก่ 1) ความไม่เสมอภาคทางเพศภาวะ ซึ่งเพศชายมีโอกาสเข้าถึงทรัพยากรมากกว่าเพศหญิงในสังคมชายเป็นใหญ่ 2) ความคาดหวังทางเพศภาวะ ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ยังเด็กว่า เด็กชายต้องเข้มแข็ง ไม่แสดงความอ่อนแอ ส่วนเด็กหญิงต้องประณีประนอม ยอมตามคนรอบข้าง 3) การได้รับประสบการณ์ชีวิตในทางลบซึ่งเกิดจากความรุนแรงเนื่องจากเพศภาวะ และ 4) การยึดติดกับบรรทัดฐานเพศภาวะอย่างเหนียวแน่น ซึ่งเป็นความคาดหวังว่าเพศที่แตกต่างกันย่อมมีบทบาทในสังคมแตกต่างกัน ส่วนในผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศนั้นมีความเสี่ยงที่จะได้รับความรุนแรงจากสังคมรอบข้าง เช่น ครอบครัว โรงเรียน สังคมที่อยู่ เป็นต้น จึงมักพบปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงมากกว่า⁽⁸⁵⁾ สิ่งเหล่านี้จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ความรู้สึกเครียดระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาไม่พบความแตกต่างระหว่างความรู้สึกเครียดในกลุ่มนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์เพศอื่น ๆ เมื่อเปรียบเทียบกับเพศชายและเพศหญิง ซึ่งควรจะมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

ชั้นปีที่ศึกษา พบว่านิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่อยู่ในชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตชั้นปีที่ 3 มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 3 ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของจุฑารัตน์ สถิรปัญญา, วิทยา เหมพันธ์ (2556)⁽⁵⁹⁾ ซึ่งพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 2 มีความเครียดมากกว่าชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษาของรุ่งทิวา พุขุนทด และคณะ (2564)⁽⁵⁰⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 – 4 มีระดับความเครียด

ไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาของ Killinger et al. (2017)⁽⁶⁹⁾ ซึ่งพบว่า คะแนนเฉลี่ยของความเครียดในนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการศึกษาของ Strand et al. (2005)⁽⁷³⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มีความรู้สึกเครียดสูงกว่าชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4

การศึกษาด้านสัตวแพทยศาสตร์นั้นมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ยิ่งเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นก็ต้องเผชิญกับเนื้อหาในการเรียนที่มากขึ้นตามไปด้วย Killinger et al. (2017)⁽⁶⁹⁾ ระบุว่าความเครียดจะถูกสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามชั้นปีที่สูงขึ้น นักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ในสถาบันส่วนใหญ่ซึ่งยังไม่เริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับปฏิบัติการทางคลินิก และยังไม่ได้เผชิญกับสิ่งเร้าในงานทางคลินิกที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด เช่น ความโกรธของเจ้าของสัตว์ การวินิจฉัยที่ผิดพลาด ความตายของสัตว์ เป็นต้น จึงมีระดับความเครียดต่ำกว่าชั้นปีที่สูงกว่า จึงมีความเป็นไปได้ไปว่าอาจมีปัจจัยที่แตกต่างกันทางด้านหลักสูตรการเรียนการสอน และบริบทวัฒนธรรมในแต่ละสังคมจึงทำให้ผลการศึกษาแตกต่างกันได้

ผลการเรียนเฉลี่ย พบว่านิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยแตกต่างกัน มีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3.0 มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยมากกว่า 3.0 และจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ผลการเรียนเฉลี่ยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเครียดในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Nahar et al. (2019)⁽⁶⁷⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ในพื้นที่ตะวันออกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกาที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 3.0 ที่มีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.0 ขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และผลการศึกษาของ Halboub et al. (2018)⁽⁶⁸⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาทันตแพทยศาสตร์ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยสูงจะมีคะแนนความเครียดโดยรวมและรายด้านต่ำ ยกเว้นคะแนนความเครียดด้านสังคม (social dtressor) และพบว่าผลการเรียนเฉลี่ยสามารถทำนายความเครียดด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง (self-efficacy) และคะแนนความเครียดด้านสังคมได้เล็กน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Alotaibi et al. (2020)⁽⁶⁶⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และผลการศึกษาของ Shah et al. (2010)⁽⁷¹⁾ ซึ่งพบว่า ความรู้สึกเครียดและความสามารถทางการศึกษาของนักศึกษาแพทยศาสตร์ระดับปริญญาตรีในสถาบันแพทยศาสตร์ปากีสถานมีสหสัมพันธ์ในเชิงลบที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.099$, $p > 0.05$)

ผลการศึกษาอธิบายได้จากปัจจัยด้านกำหนดเวลาด้านการเรียนนั้นมีความสัมพันธ์กับความเครียด เนื่องจากเกี่ยวข้องกับการวัดผลการเรียนรู้ เมื่อมีภาระการเรียนมากหรือเผชิญกับสิ่งที่เหนือความคาดหมาย จะทำให้ผลการเรียนไม่ดีขึ้นเกิดเป็นความเครียด และอาจส่งผลถึงการประกอบอาชีพหลังจบการศึกษาตามที่นิสิตต้องการซึ่งต้องอาศัยผลการเรียนในการพิจารณาด้วย⁽⁴⁴⁾ ประกอบกับการเรียนการสอนในปีการศึกษานี้ส่วนใหญ่เป็นรูปแบบออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19⁽⁸⁶⁾ แต่นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์นั้นมีข้อเสนอแนะส่วนใหญ่เกี่ยวกับความต้องการให้จัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในสถานที่ตั้ง (onsite) ซึ่งมีความแตกต่างจากแนวทางการเรียนการสอนที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนดไว้ และแตกต่างจากแนวทางการเรียนการสอนในช่วงเวลาอื่น ๆ ที่ไม่มีการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 จึงอาจเป็นสถานการณ์ที่เหนือความคาดหมายของนิสิตซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นิสิตมีความเครียดสูงได้

การออกกำลังกาย พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย มีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย มีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Toubasi et al. (2022)⁽⁶³⁾ ซึ่งพบว่า คะแนนความเครียดในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 และ 3 ในมหาวิทยาลัยของจอร์แดนมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การไม่ออกกำลังกายเป็นประจำจะเพิ่มโอกาสที่จะเกิดความเครียดได้ และนักศึกษาแพทย์ที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความชุกของความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และผลการศึกษาของ McIntosh et al. (2007)⁽⁷²⁾ ซึ่งพบว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัย

ผลการศึกษานี้อธิบายได้จากอิทธิพลของการออกกำลังกายที่มีต่อระดับความเครียดและการจัดการความเครียด โดยช่วยให้การตอบสนองของฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงไป และสามารถส่งผลไปยังสารสื่อประสาทในสมองที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม เช่น dopamine, serotonin เป็นต้น ช่วยบรรเทาผลของสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในด้านปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับหัวใจ และการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ช่วยลดการรับรู้ความเครียดในโลกแห่งความเป็นจริง ช่วยบรรเทาผลของความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกายและช่วยป้องกันสารกดภูมิคุ้มกัน (immunosuppressin) ที่จะเกิดจากความเครียดได้ รวมทั้งมีความเป็นไปได้ว่าการออกกำลังกายเปรียบได้กับการได้พักผ่อนจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ทำให้เกิด

ความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและความสามารถในการจัดการสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังการช่วยบรรเทาผลของความเครียดลงได้^(87, 88)

ความเพียงพอของการนอนหลับ พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีความเพียงพอของการนอนหลับแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยนิสิตที่นอนหลับได้ไม่เพียงพอมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่นอนหลับได้เพียงพอ เช่นเดียวกับปัจจัยด้านระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยในเดือนที่ผ่านมา ซึ่งพบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยในเดือนที่ผ่านมาแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนิสิตที่มีระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระยะเวลาการนอนหลับตั้งแต่ 6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป สอดคล้องกับการศึกษาของศศนัชชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ (2564)⁽⁷⁶⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลที่มีเวลานอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงและกลุ่มที่มีเวลานอน 6 ชั่วโมงขึ้นไปมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การศึกษาของณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์ และคณะ (2563)⁽⁵¹⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือคือการไม่มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ การศึกษาของนภัสกร ชันชวร, ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร (2559)⁽⁵⁷⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในปัจจัยที่ทำนายความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$ คือ การที่ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ การศึกษาของ Shah et al. (2010)⁽⁷¹⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในแหล่งที่มาของความเครียดที่พบบ่อยและทำให้เกิดความเครียดระดับรุนแรงของนักศึกษาแพทยศาสตร์ระดับปริญญาตรีในสถาบันแพทยศาสตร์ปากีสถาน คือ ปัญหาการนอนหลับ

ผลการศึกษาอธิบายได้จากปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับของความเครียดซึ่งเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยหนึ่งในปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อระดับของความเครียด คือ การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจในด้านอื่น ๆ ตามมา⁽⁴⁰⁾ นอกจากนี้ การนอนหลับมีความสำคัญต่อนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยอย่างมาก เนื่องจากมีความสำคัญต่อการเรียนรู้เนื้อหาการเรียนและการวัดผลที่ต้องเผชิญ ผลกระทบจากการนอนหลับที่ไม่เพียงพอประกอบด้วย ผลกระทบต่อผลการเรียน สุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต⁽⁸⁹⁾

เป้าหมายหลังจบการศึกษา พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีและไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษามีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตที่ยังไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษามีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษาสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Shah et al. (2010)⁽⁷¹⁾ ซึ่งพบว่า แหล่งที่มาของความเครียดที่พบบ่อยและทำให้เกิดความเครียดระดับรุนแรงของนักศึกษาแพทยศาสตร์ระดับปริญญาตรีในสถาบันแพทยศาสตร์ปาگیสถาน คือ ความกังวลต่ออนาคต และการประกอบอาชีพแพทย์ เนื่องจากความเครียดของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแหล่งความเครียดด้านเรื่องส่วนตัวอย่างมาก และมีข้อเสนอแนะด้านการจัดการความเครียดเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต และการวางแผนการเรียนอย่างเป็นระบบและเป็นระเบียบ เพื่อให้สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้⁽⁹⁰⁾ ซึ่งอาจช่วยให้นิสิตที่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษาแล้วเห็นภาพตนเองและเส้นทางการประกอบอาชีพในอนาคตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงมีความรู้สึกเครียดต่ากว่านิสิตที่ยังไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษา อย่างไรก็ตาม ควรให้ความสำคัญต่อปัจจัยนี้เพิ่มขึ้น โดยศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ทราบรายละเอียดของความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายหลังจบการศึกษาและความรู้สึกเครียดที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

ในขณะที่เดียวกัน ไม่พบความแตกต่างของความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่น ๆ ดังนี้

อายุ พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีอายุต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของฐิตินันท์ อ้วนล้ำ, ศุภรัตน์ แป้นโพธิ์กลาง (2564)⁽⁴⁹⁾ พบว่า นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การศึกษาของนิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ (2564)⁽⁷⁵⁾ พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยวัยรุ่นตอนกลางมีความเครียดสูงสุด รองลงมาคือช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และช่วงวัยรุ่นตอนต้น และการศึกษาของ Persaud, Persaud (2016)⁽⁷⁰⁾ พบว่า นักศึกษาที่มีอายุมากเผชิญกับความเครียดมากกว่านักศึกษาที่มีอายุน้อย ทั้งในด้านการเรียนและการทำงานแบบเต็มเวลา และงานที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา

ทั้งนี้เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มนิสิตสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1 – 3 เท่านั้น ซึ่งส่วนใหญ่มีช่วงอายุค่อนข้างใกล้เคียงกัน คือ 18 – 21 ปี จึงอาจยังไม่พบความแตกต่างของความเครียดเมื่อจำแนกตามช่วงอายุ แตกต่างจากงานวิจัยอื่น ๆ ซึ่งมีช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง

ค่อนข้างกว้างกว่า จึงพบความแตกต่างของระดับความเครียดได้ อย่างไรก็ตาม ควรศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ในช่วงอายุที่หลากหลายมากขึ้น

พี่น้องในครอบครัว พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีและไม่มีพี่น้องมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของวรภาพร เหลือสินทรัพย์, ทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์ (2561)⁽⁵⁴⁾ ซึ่งพบว่า วัยรุ่นที่มีจำนวนพี่น้องแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน และการศึกษาของ Osman, Miranda (2022)⁽⁶²⁾ พบว่า การมีพี่น้องแบบเกื้อกูลไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

ทั้งนี้ การมีพี่น้องที่เกื้อกูลกันในวัยเด็กนั้นช่วยประคับประคองสุขภาพจิตให้ได้ แต่การศึกษาในช่วงวัยอื่นนอกเหนือจากวัยเด็กนั้นจำกัด⁽⁶²⁾ จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ทราบรายละเอียดที่แน่ชัดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการมีพี่น้องและความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น

โรคประจำตัว พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีและไม่มีโรคประจำตัวมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของวิลาวัลย์ วีระอาชากุล, วิบูลย์ วีระอาชากุล (2561)⁽⁵⁵⁾ ซึ่งพบว่า การมีโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนภัสกร ชันธควร, ชिरยุทธ รุ่งนิรันดร (2559)⁽⁵⁷⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในปัจจัยที่ทำนายความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การมีโรคประจำตัว และการศึกษาของลาวัลย์ สุทธิกามล และคณะ (2553)⁽⁶⁰⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในสาเหตุของความเครียดที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า คือ ปัญหาด้านสุขภาพกายและจิต

เนื่องจากหนึ่งในสาเหตุของความเครียด คือ ความเจ็บป่วยของร่างกายทั้งในรูปแบบทั่วไปหรือการเจ็บป่วยเรื้อรังดังเช่นโรคประจำตัวต่าง ๆ และความเจ็บป่วยด้านจิตใจดังเช่นการมีโรคประจำตัวด้านจิตเวช แต่ความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับความคิดและการประเมินสถานการณ์ว่าสิ่งที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่จะถูกประเมินว่าเป็นความเครียดที่มากน้อยเพียงใด และขึ้นอยู่กับความสามารถการปรับตัวของแต่ละบุคคลว่าจะปรับตัวต่อความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ได้หรือไม่⁽³⁵⁻³⁷⁾ จึงมีความเป็นไปได้ว่านิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ประเมินความเครียดจากการมีโรคประจำตัวในระดับที่ไม่แตกต่างกัน หรือสามารถปรับตัวต่อความเครียดจากการมีโรคประจำตัวได้อย่างใกล้เคียงกัน อย่างไรก็ตาม ความเครียดที่มีสาเหตุจากการเจ็บป่วยนั้นสามารถพบได้ในบุคคลทั่วไปรวมถึงนิสิต

นักศึกษา จึงควรศึกษาเพิ่มเติมถึงความสัมพันธ์ระหว่างการมีโรคประจำตัวกับความรู้สึกเครียดให้มากขึ้นว่าในแต่ละกลุ่มประชากรมีความสัมพันธ์ในลักษณะใดบ้าง

ภูมิลำเนา พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับปัจจัยด้านที่พักอาศัยขณะเรียน พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีที่พักอาศัยขณะเรียนแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของอรุณมิ่งประเสริฐ (2557)⁽⁵⁸⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสรวิชัย ก้วยไข่มุข, ชนิกา แสงทองดี (2562)⁽⁵³⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษสามารถอธิบายได้จากการที่นิสิตต้องมีการปรับตัวหลังจากได้เข้ามาเรียนในระดับอุดมศึกษาเช่นเดียวกันไม่ว่าจะมาจากโรงเรียนใดหรือมีภูมิลำเนาอยู่ที่ใดก็ตาม ซึ่งชีวิตในการเรียนระดับอุดมศึกษานั้นแตกต่างจากชีวิตการเป็นนักเรียนอย่างชัดเจน คือ มีอิสระในการใช้ชีวิตมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีความรับผิดชอบมากขึ้น ต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น และต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ในเนื้อหาในระดับอุดมศึกษา^(33, 44) นิสิตจึงได้เผชิญกับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกัน เช่น บรรยากาศการเรียนการสอน เนื้อหาการเรียน การต้องปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่นิสิตมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกันถึงแม้จะมีภูมิลำเนาแตกต่างกัน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของอรุณมิ่งประเสริฐ (2557)⁽⁵⁸⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของรุ่งทิภา พุขุนทด และคณะ (2564)⁽⁵⁰⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือรายได้เฉลี่ยต่อเดือน และการศึกษาของจุฑารัตน์ สติรปัญญา, วิทยา เหมพันธ์ (2556)⁽⁵⁹⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทมีค่าเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท

ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตอาจประเมินรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของตนในฐานะสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดไม่แตกต่างกัน โดยนิสิตแต่ละคนอาจประเมินว่ารายได้เฉลี่ยต่อเดือนตอบสนองต่อความต้องการของตนได้อย่างไม่แตกต่างกัน หรือสามารถบริหารจัดการรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของตนได้

ใกล้เคียงกัน จึงสามารถปรับตัวต่อความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นได้ไม่แตกต่างกัน⁽³⁵⁻³⁷⁾ อย่างไรก็ตาม ระดับของรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่นำเสนอในผลการศึกษาดังกล่าว นั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับความเครียดมีผลที่แตกต่างกันได้

รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของฐิตินันท์ อ้วนล่า, ศุภรัตน์ แป้นโพธิ์กลาง (2564)⁽⁴⁹⁾ ที่พบว่า ความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตที่จำแนกตามสถานะทางการเงินที่ใช้จ่ายต่อเดือนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นนี้ เนื่องจากผลการศึกษาส่วนใหญ่วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ หรือปัญหาเศรษฐกิจเท่านั้น ซึ่งทำให้ขาดข้อมูลเปรียบเทียบในด้านความสัมพันธ์ระหว่างรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนกับความรู้สึกเครียด

การเปรียบเทียบรายได้และรายจ่าย พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีรายได้อยู่ในช่วงเดียวกับรายจ่าย รายได้น้อยกว่ารายจ่าย และรายได้มากกว่ารายจ่ายมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ และคณะ (2563)⁽⁵²⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร คือ ความเพียงพอของรายได้ และการศึกษาของสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561)⁽⁵⁶⁾ พบว่า หนึ่งในปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วงเดียวกับรายจ่าย จึงสามารถจัดการรายได้ของตนให้สอดคล้องกับรายจ่ายได้ และรับผิดชอบส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตด้วยตนเองได้ จึงมีความรู้สึกเครียดที่ไม่แตกต่างกัน⁽⁴⁴⁾ อย่างไรก็ตาม การเปรียบเทียบรายได้และรายจ่ายที่นำเสนอในผลการศึกษาดังกล่าว นั้นมีรูปแบบและเกณฑ์ที่แตกต่างกัน เช่น ความเพียงพอของรายได้ การมีปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างการเปรียบเทียบรายได้และรายจ่ายกับความเครียดมีผลที่แตกต่างกันได้

การหารายได้เสริมระหว่างเรียน พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีและไม่มี การหารายได้เสริมระหว่างเรียนมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับปัจจัยด้านกิจกรรมที่ทำเพื่อหารายได้เสริมระหว่างเรียน พบว่า นิสิตที่มีจำนวนกิจกรรมที่ทำเพื่อหารายได้เสริมระหว่างเรียนแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Persaud,

Persaud (2016)⁽⁷⁰⁾ ซึ่งพบว่า สิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดที่สำคัญบางประการในนักศึกษาปริญญาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยในบาร์เบโดส คือ การเรียนและทำงานแบบเต็มเวลา และความเครียดที่เกี่ยวข้องกับงานซึ่งส่งผลต่อการเรียน

เนื่องจากนิสิตนักศึกษาต้องใช้กำลังกายในการทำงานเพื่อหารายได้เสริมจึงเกิดเป็นความเหนื่อยล้าด้านร่างกาย ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านร่างกาย⁽⁹¹⁾ อย่างไรก็ตาม การหารายได้เสริมระหว่างเรียนจะก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับภาระและการปรับตัวในนิสิตแต่ละคน⁽³⁵⁻³⁷⁾ ซึ่งในการศึกษานี้ นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์อาจประเมินและปรับตัวต่อความรู้สึกเครียดเมื่อจำแนกตามการหารายได้เสริมระหว่างเรียนได้อย่างใกล้เคียงกัน จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ความรู้สึกเครียดในนิสิตที่มีและไม่มีการหารายได้เสริมระหว่างเรียนมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน

การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีและไม่มีการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับปัจจัยด้านจำนวนกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ทำ พบว่า นิสิตที่มีจำนวนกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ทำแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของรุ่งทิภา พุขุนทด และคณะ (2564)⁽⁵⁰⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือ ปัจจัยด้านการทำกิจกรรม การศึกษาของสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561)⁽⁵⁶⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ปัจจัยด้านกิจกรรม และการศึกษาของลาวัลย์ สุฤทธิกามล และคณะ (2553)⁽⁶⁰⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในสาเหตุของความเครียดที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า คือ กิจกรรมนอกหลักสูตรที่มากเกินไป

ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมนอกหลักสูตรของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์นั้นเป็นกิจกรรมที่เลือกเข้าร่วมได้ตามความสมัครใจ นิสิตจึงสามารถเลือกเข้าร่วมหรือจัดทำได้ตามความต้องการ ทั้งด้านรูปแบบกิจกรรมและจำนวนกิจกรรมที่ทำ ซึ่งนิสิตนักศึกษาในแต่ละมหาวิทยาลัยมีรูปแบบของกิจกรรมนอกหลักสูตรแตกต่างกัน รวมทั้งการเข้าร่วมในแต่ละกิจกรรมก็แตกต่างกัน ทั้งการเลือกเข้าร่วมโดยความสมัครใจหรือเป็นกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาจำเป็นต้องเข้าร่วมด้วยเหตุผลบางประการ เช่น เพื่อให้ผ่านเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยหรือคณะกำหนดไว้ เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้

ความสัมพันธ์ระหว่างการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรและความรู้สึกเครียดในนิสิตนักศึกษาแตกต่างกัน ในแต่ละมหาวิทยาลัย

งานอดิเรก พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีและไม่ม้งานอดิเรกมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับจำนวนกิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรก อย่างไรก็ตาม การทำกิจกรรมในยามว่างนั้นทำให้บุคคลมีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น อารมณ์เชิงลบลดลง มีความสนใจมากขึ้น มีความเครียดลดลง และมีอัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง เนื่องจากเมื่อบุคคลทำกิจกรรมยามว่างจะเกิดความผ่อนคลาย⁽⁹²⁾ แต่ผลการศึกษาในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์นี้นิสิตส่วนใหญ่มีงานอดิเรกที่ทำเป็นประจำ อาจทำให้ไม่เห็นถึงความแตกต่างของความรู้สึกเครียดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีงานอดิเรก จึงควรให้ความสำคัญในการศึกษาประเด็นนี้เพิ่มเติม เพื่อให้เห็นความแตกต่างของความรู้สึกเครียดเมื่อจำแนกตามงานอดิเรกของนิสิตมากขึ้น

การเลี้ยงสัตว์ พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่เลี้ยงสัตว์และไม่เลี้ยงสัตว์มีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับจำนวนชนิดสัตว์ที่เลี้ยง พบว่า นิสิตที่มีจำนวนชนิดสัตว์ที่เลี้ยงแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Mae Wells (n.d.)⁽⁷⁴⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่เป็นเจ้าของสุนัขและนักศึกษาที่ไม่ได้เป็นเจ้าของสุนัขมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับนักศึกษาที่เป็นเจ้าของแมวและนักศึกษาที่ไม่ได้เป็นเจ้าของแมวก็มีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Strand et al. (2005)⁽⁷³⁾ ซึ่งพบว่า การเลี้ยงสัตว์จำนวนมากยิ่งทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มมากขึ้น

ทั้งนี้เนื่องจากมีผลการศึกษาที่น่าเสนอถึงผลของการเลี้ยงสัตว์ที่มีต่อสุขภาพ ซึ่งช่วยลดความดันโลหิต และลดความเครียด รวมทั้งบุคคลที่เป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะสุนัขและแมว มีสุขภาพกายที่ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่ไม่ได้เป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยง⁽⁹³⁾ และการพาสุนัขไปเดินเล่นส่งผลดีต่อสุขภาพโดยช่วยในการบรรเทาความเครียด⁽⁹⁴⁾ โดยในปัจจุบันมีสัตว์เลี้ยงหลายชนิดเพิ่มขึ้นนอกจากสุนัขและแมว จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการเลี้ยงสัตว์และความรู้สึกเครียดในประเด็นเกี่ยวกับชนิดสัตว์เลี้ยงและจำนวนสัตว์ที่เลี้ยง ซึ่งบุคคลบางกลุ่มอาจเลี้ยงสัตว์มากกว่า 1 ชนิดได้

ความถี่ในการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตที่มีความถี่ในการออกกำลังกายแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ McIntosh et al. (2007)⁽⁷²⁾ ซึ่งพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์มีระดับความรู้สึกเครียดเฉลี่ยต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกาย และผลการศึกษาที่พบว่า การตอบสนองของความเครียดในด้าน

ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเป็นส่วนที่สัมพันธ์กับปริมาณการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำจะส่งผลให้ระดับการตอบสนองของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดลดลง⁽⁹⁵⁾ เนื่องจากมีผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายช่วยบรรเทาผลของความเครียดลงได้^(87, 88) จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ทราบความสัมพันธ์เกี่ยวกับความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์เพิ่มเติมจากความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายกับระดับความเครียด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจความสัมพันธ์ในปัจจุบันนี้มากยิ่งขึ้น

ความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์ พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ให้คะแนนความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์แตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561)⁽⁵⁶⁾ พบว่า หนึ่งในปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ปัจจัยด้านความคาดหวัง และการศึกษาของ Shah et al. (2010)⁽⁷¹⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในแหล่งที่มาของความเครียดที่พบบ่อยและทำให้เกิดความเครียดระดับรุนแรงของนักศึกษาแพทยศาสตร์ระดับปริญญาตรีในสถาบันแพทยศาสตร์ปากีสถาน คือ การถูกคาดหวังอย่างมากจากผู้ปกครอง

ทั้งนี้เนื่องจากความคาดหวังของครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์นั้นถูกประเมินจากทัศนคติหรือมุมมองส่วนตัวของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ และส่วนใหญ่มีคะแนนมากกว่า 5 คะแนน จึงทำให้ไม่เห็นความแตกต่างของความรู้สึกเครียดเมื่อจำแนกตามกลุ่มคะแนนนี้ อย่างไรก็ตามควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคาดหวังจากครอบครัวที่มีต่อตัวนิสิตในมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น

จำนวนเป้าหมายหลังจบการศึกษา พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีจำนวนเป้าหมายหลังจบการศึกษาแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน ในขณะที่เมื่อจำแนกความรู้สึกเครียดตามการมีและไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งอาจมีสาเหตุจากการที่นิสิตส่วนใหญ่มีเพียงเป้าหมายเดียว จึงทำให้ข้อมูลในการวิเคราะห์ขาดความหลากหลาย การศึกษาในอนาคตจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้มีข้อมูลที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายหลังจบการศึกษาของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์กับความรู้สึกเครียด

ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของ

คณะสัตวแพทยศาสตร์แตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับปัจจัยด้านข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม ซึ่งพบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีและไม่มีข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติมมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของรุ่งทิภา พุขุนทด และคณะ (2564)⁽⁵⁰⁾ ซึ่งพบว่า ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี การศึกษาของณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์ และคณะ (2563)⁽⁵¹⁾ ซึ่งพบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก คือ ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน และตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม การศึกษาของภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ และคณะ (2563)⁽⁵²⁾ ซึ่งพบว่า หนึ่งในปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร คือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ประกอบด้วย อาคารสถานที่ การเรียนการสอน และการให้บริการผู้เรียน การศึกษาของลาวัลย์ สุฤทธิกามล และคณะ (2553)⁽⁶⁰⁾ ซึ่งพบว่า สาเหตุบางประการของความเครียดที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า คือ ปัญหาในการปรับตัวเข้ากับอาจารย์ การได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกัน และการมีเวลาว่างให้กันลดลงเนื่องจากการเรียน การศึกษาของพินดา สังฆภัณฑ์ และคณะ (2549)⁽⁶¹⁾ ซึ่งพบว่า ปัญหาความเครียดหลักของนักศึกษาสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นบางประการ คือ ปัญหาด้านการเรียน และปัญหาส่วนตัวซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการเรียน ได้แก่ ความรู้สึกห่างเหินกับอาจารย์ที่ปรึกษา จนไม่กล้าเข้าไปขอเข้ารับคำปรึกษา และปัญหาเรื่องความร้กระหว่างเรียน และการศึกษาของ Shah et al. (2010)⁽⁷¹⁾ ซึ่งพบว่า แหล่งที่มาของความเครียดที่บบ่อยและทำให้เกิดความเครียดระดับรุนแรงของนักศึกษาแพทยศาสตร์ระดับปริญญาตรีในสถาบันแพทยศาสตร์ปากีสถาน บางประการมีความเกี่ยวข้องกับการเรียน คือ ความถี่ของการสอบ และความหลากหลายของหลักสูตรการศึกษา

ทั้งนี้เนื่องจากในการศึกษานี้สอบถามเกี่ยวกับบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาเพียงด้านเดียวเท่านั้น จึงอาจไม่ครอบคลุมการให้บริการด้านอื่น ๆ ของคณะสัตวแพทยศาสตร์ และไม่พบความแตกต่างของความรู้สึกเครียดเมื่อจำแนกตามปัจจัยนี้ จึงควรศึกษาปัจจัยด้านการให้บริการ

ด้านอื่น ๆ ของคณะสัตวแพทยศาสตร์หรือมหาวิทยาลัยที่นิสิตศึกษาอยู่เพิ่มเติม เพื่อให้เป็นปัจจัยในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น

ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์แตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดไม่แตกต่างกัน โดยในปัจจุบันยังไม่มีผลการศึกษาความสัมพันธ์ที่มีต่อความเครียดโดยตรง มีเพียงผลการศึกษาที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์กับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในนักศึกษา คณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ซึ่งพบว่า ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อยมากความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสามารถพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคได้ร้อยละ 5.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01⁽¹⁷⁾ นอกจากนี้ มีผลการศึกษาที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคกับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01⁽⁹⁶⁾ แสดงให้เห็นว่า ความเครียดอาจไม่มีความสัมพันธ์กับความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์โดยตรง ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตนักศึกษาที่เลือกเข้าศึกษาในคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่นั้นมีความตั้งใจที่จะประกอบอาชีพการสัตวแพทย์ในอนาคต⁽⁹⁷⁾ จึงมีความเป็นไปได้ที่จะมีความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์สูงเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ในการศึกษานี้ และอาจเกิดความรู้สึกเครียดในระดับจากปัจจัยนี้ในระดับที่แตกต่างกัน จึงควรมีการศึกษาประเด็นนี้ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์เพิ่มเติม เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้นระหว่างความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์กับความรู้สึกเครียด

3.2 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการเปรียบเทียบความรู้สึกเครียด จำแนกตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยนิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและนิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เช่นเดียวกับนิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางมีความรู้สึกเครียดมากกว่านิสิตที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียด พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้านมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (ตารางที่ 14) ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ($r = -0.671, p < 0.001$) มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

การเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป ($r = -0.678, p < 0.001$) ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน ($r = -0.361, p < 0.001$) ด้านครอบครัว ($r = -0.388, p < 0.001$) และด้านการเรียน ($r = -0.493, p < 0.001$) มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของนิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ (2564)⁽⁷⁵⁾ ซึ่งพบว่าระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การศึกษาของศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ (2564)⁽⁷⁶⁾ ซึ่งพบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การศึกษาของพิมพ์พิสาข์ จอมศรี (2553)⁽⁷⁷⁾ ซึ่งพบว่า ความไวของความรู้สึกเครียด แหล่งที่มาของความเครียด และอาการของความเครียดมีค่าผกผันกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงรายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 การศึกษาของ Nguyen et al. (2019)⁽⁷⁸⁾ ซึ่งพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเวียดนามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และการศึกษาของ Juth et al. (2008)⁽⁸⁰⁾ ซึ่งพบว่า ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความรุนแรงของความเครียดซึ่งเกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดและการมีความคิดที่เป็นความเครียดเพิ่มขึ้นมากกว่าผู้ป่วยที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดในหลายด้าน เช่น ในด้านชีววิทยาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเพิ่มระดับการหลั่งฮอร์โมน cortisol ซึ่งมีความสำคัญต่อการตอบสนองด้านร่างกายและพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของ hypothalamus-pituitary-adrenal (HPA) axis ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียด⁽⁹⁸⁾ จึงควรพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต

คณะสัตวแพทยศาสตร์ให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อระบบร่างกายและจิตใจของนิสิต และเป็นปัจจัยที่ช่วยให้นิสิตมีความพร้อมในการปรับตัวต่อความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นได้

4. ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายความรู้สึกเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา สามารถร่วมทำนายความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 46.5 ($R^2 = 0.465$) โดยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไปสามารถทำนายความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ร้อยละ 44.4 ($R^2 = 0.444$) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวสามารถร่วมทำนายความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ โดยทำให้ค่าอำนาจการทำนายเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 45.5 ($R^2 = 0.455$) และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมาสามารถร่วมทำนายความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ โดยทำให้ค่าอำนาจการทำนายเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 46.5 ($R^2 = 0.465$)

สอดคล้องกับการศึกษาของนิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ (2564)⁽⁷⁵⁾ ซึ่งพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นหนึ่งใน 10 ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และการศึกษาของศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ (2564)⁽⁷⁶⁾ ซึ่งพบว่า เวลาที่ใช้ในการนอน (ชั่วโมง) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถร่วมทำนายคะแนนความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถสร้างสมการถดถอยเพื่อทำนายระดับความเครียดของนักศึกษาได้ร้อยละ 30.6

จากการศึกษานี้จึงเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง และปัญหาการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับความเครียด หากเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนหรือนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงพบว่า เพศหญิงมีความเครียดสูงกว่า การเห็นคุณค่าตนเองโดยรวมต่ำกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถสูงกว่า และมีปัญหาการนอนหลับมากกว่า และนักเรียนหรือนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้ดีกว่า และมีผลการเรียนที่ดีกว่ากลุ่มที่มีการเห็นคุณค่า

ในตนเองต่ำได้⁽⁹⁸⁾ ดังนั้น การส่งเสริมและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองควบคู่กับการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับจึงมีแนวโน้มที่จะช่วยลดความรู้สึกรุนแรงในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย และบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญต่อนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์จึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มนิสิตมากขึ้น เพื่อให้นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสามารถปรับตัวเพื่อรับมือกับความรู้สึกรุนแรงที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของนิสิต โดยอาจเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านตนเองโดยทั่วไปและด้านครอบครัว รวมทั้งจัดการปัญหาการนอนหลับที่ไม่เพียงพอของนิสิตส่วนใหญ่ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกรุนแรงในนิสิตได้

ข้อจำกัดของการศึกษา

1. ในการวิจัยนี้ เป็นการศึกษาในกลุ่มนิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 - 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เท่านั้น ในการนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้จึงควรคำนึงถึงความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ผลการวิจัยนี้ไม่สามารถใช้สรุปผลสู่กลุ่มนิสิตระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ทั้งหมดได้
2. ในการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Descriptive Study) ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2564 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ.2565 เท่านั้น และอยู่ในช่วงที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 มีแนวโน้มดีขึ้น โดยการเรียนการสอนของนิสิตและการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยนี้ทำในรูปแบบของแบบสอบถามออนไลน์ หากมีการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเวลาอื่น อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อปัจจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน และอาจได้ผลการวิจัยที่แตกต่างออกไปได้
3. อาจมีตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรุนแรงที่ต้องศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่าง เช่น ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านเศรษฐกิจของครอบครัวนิสิต ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นต้น ซึ่งผลการวิจัยที่ได้ อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์และและอธิบายความรู้สึกรุนแรงในกลุ่มตัวอย่างได้แตกต่างจากการวิจัยนี้

การนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้

1. ข้อมูลความรู้สึกเครียดที่ได้จากการวิจัยนี้ สามารถเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาในการใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการศึกษาความรู้สึกเครียดในด้านอื่น ๆ เช่น ภาวะหมดไฟ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือประเด็นอื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อไปได้

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง เช่น คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทาง นโยบาย และกิจกรรมสำหรับส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การจัดการกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับความรู้สึกเครียด และการบรรเทาความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้ ดังนี้

- ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้าน โดยเฉพาะด้านตนเองโดยทั่วไปและด้านครอบครัว เช่น การพัฒนาความมั่นใจในการตัดสินใจของนิสิต การพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างช่วงวัยที่แตกต่างกันของสมาชิกในครอบครัว และระหว่างนิสิตกับอาจารย์ เป็นต้น

- พัฒนากิจกรรมสำหรับแนะนำแนวทางสร้างความสมดุลระหว่างการเรียนและการใช้ชีวิตขณะศึกษาในคณะสัตวแพทยศาสตร์ เช่น การจัดการเวลาเรียนและเวลาการทบทวนเนื้อหาก่อนสอบ ความสำคัญของการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ การแนะนำแนวทางและเป้าหมายหลังจบการศึกษา เป็นต้น

- พัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ รวมทั้งแนวทางการจัดการความรู้สึกเครียดอย่างเหมาะสม เช่น การรับรู้ความรู้สึกเครียดของตนเอง วิธีการจัดการความเครียดอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 3 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครเท่านั้น จึงอาจมีความแตกต่างจากนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ในชั้นปีอื่น และในมหาวิทยาลัยอื่นได้ เนื่องจากมีบริบทและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันจากแหล่งอื่น ๆ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลายและครอบคลุมมากขึ้นสำหรับการอนุมานผลการวิจัยสู่กลุ่มประชากรนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

2. ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่นที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์เพิ่มเติม เช่น การฝึกฝนด้านเวชปฏิบัติของนิสิตชั้นปีที่ 4 – 6 การเปลี่ยนแปลงจากชั้นพรีคลินิกสู่

ชั้นคลินิก เป็นต้น เพื่อให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่
หลากหลายมากขึ้น



บรรณานุกรม

1. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 116, ตอนที่ 74 ก (ลงวันที่ 19 สิงหาคม 2542).
2. สำนักส่งเสริมและพัฒนาศัทยภาพนักศึกษา. ยุทธศาสตร์การพัฒนานิสิต นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (พ.ศ. 2560-2564) [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 20 ธ.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: http://old.rmutto.ac.th/rmuttonews/attachment/TR3332_235442.pdf
3. สำนักส่งเสริมและพัฒนาศัทยภาพนักศึกษา. กิจกรรมนักศึกษากับคุณภาพบัณฑิต [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 21 ธ.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.km.thaicyberu.go.th/linkfile/PMQA/File/KM51/scan/02/student.pdf>
4. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. สรุปสาระสำคัญ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 [อินเทอร์เน็ต]. 2544 [เข้าถึงเมื่อ 21 ธ.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=3784
5. ศูนย์สารสนเทศยุทธศาสตร์ภาครัฐ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 21 ธ.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://service.nic.go.th/strategy.php?file=strategy/policy-18>
6. พระราชบัญญัติวิชาชีพการสัตวแพทย์ พ.ศ. 2545. ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 119, ตอนที่ 36 ก (ลงวันที่ 23 เมษายน 2545).
7. ดลมนัส กาเจ. "กฤษฎา" ชุมวงการสัตวแพทย์ไทยสุดยอดในภูมิภาค [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 10 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: https://kasettumkin.com/agriculture-news/article_25017#:~:text=นายกฤษฎา%20กล่าวอีกว่า,โลก%20จนทำให้ประเทศไทยเป็น
8. สุวัชรี พรหมบุญมี, นิรมล มุนจินดา. สัตวแพทย์: เป็นมากกว่าคนซ่อมสัตว์ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 10 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://ngthai.com/animals/4757/veterinary-science/>
9. Vet.chula.ac.th. ปณิธาน วิสัยทัศน์ ปรัชญาและพันธกิจ [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 10 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.vet.chula.ac.th/vet2018/คณะสัตวแพทยศาสตร์-จุฬาลงกรณ์/aboutus/vision-mission/>
10. อุมพร ตรังคสมบัติ. Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ชันด้าการพิมพ์; 2553.
11. ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจ

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: โรงพิมพ์ ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2551.

12. พนิดา จันทกรานต์. การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม 2559;15:102-9.
13. กรมสุขภาพจิต. "ความเครียด" นำไปสู่ความเจ็บป่วย และผลาญค่ารักษาสูงลิ่ว [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 25 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30096>
14. กรมสุขภาพจิต. ผ่า 4 กลุ่มความเครียดที่กระทบสุขภาพ เครียดแบบเราจัดอยู่กลุ่มไหน? [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 25 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30321>
15. กรมสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษา "ปัญหาเครียด" มากสุด แนะเทคนิคจัดการความเครียด [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 25 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188>
16. ดิลฉัตร ชุสสุโพวา. วันสุขภาพจิตโลก 2020 พอดแคสต์สร้างกระแสส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่นในประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 25 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.unicef.org/thailand/th/stories/วันสุขภาพจิตโลก-2020>
17. อรรถพล ระวีโรจน์. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา คณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
18. รัชนิย์ แก้วคำศรี. ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.
19. Wongpakaran N, Wongpakaran T. The Thai version of the PSS-10: An investigation of its psychometric properties. BioPsychoSocial Medicine 2010;4(6):1-6.
20. Rosenberg M. The association between self-esteem and anxiety. Psychiat Res 1962;1:135-52.
21. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. Palo Alto, California: California Consulting Psychologists Press Inc.; 1981.
22. สรัช ผดุงรุ่งเรืองกิจ. ความสัมพันธ์ของสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี [โครงการปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.

23. หนึ่งฤทัย มะลาไวย์. การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุและผลของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
24. พันธิตรา คุ้มชนสุชาติ. ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
25. Maslow AH. Motivation and personality. Harper & Row, Publisher, Inc.; 1954.
26. กฤษฎา สารทอง. การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะข้อมูลทั่วไป การเห็นคุณค่าในตัวเอง และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ในนักศึกษาสายอาชีพ และนักเรียนสายสามัญ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
27. ทรงเกียรติ ลั่นหลาม. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
28. อภิวัฒน์ แก่นจำปา. การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ [วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต]. ม.ป.ท.: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2560.
29. Hans S. The stress of life. New York: McGraw Hill; 1956.
30. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer; 1984.
31. Baron RA, Paulus PB. Understanding human relations. 2nd ed. Boston: Allyn & Bacon; 1999.
32. ัญญานุชิต ญาณพิพัฒน์พงศ์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศและปัจจัยด้านเพศสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
33. ภควัต วงศ์ไทย. ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
34. จำลอง ดิษยวณิช, พริ้มเพรา ดิษยวณิช. ความเครียดและสรีรวิทยาของความเครียด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2545;47(3):S3-S27.
35. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2548.
36. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่) [หนังสืออิเล็กทรอนิกส์]. 2555 [เข้าถึง

- เมื่อ 1 มี.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/ebook/files/10102557-books.zip>
37. อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
 38. อังคินันท์ อีทรกำแหง. การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 2551;14(1):135-50.
 39. นภัสกร ชันธควร. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558.
 40. ณิชฎพร รอดเจริญ. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2559.
 41. กนกวรรณ พงสยาภรณ์. การรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2560.
 42. พกฤษา ผาดิวรากร. ภาวะสุขภาพจิตของนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558.
 43. สมิต อาชวนิจกุล. เครียดเป็นบ้า. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ลนายน์ พรินติ้ง; 2542.
 44. Seaward BL. Managing stress: principles and strategies for health and well-being. 6th ed. USA: Jones and Barlett Publishers; 2009.
 45. พนิดนาฏ เทียนศิริฤกษ์. การเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลในการทำงานทำ ของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2562.
 46. ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา. การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2549.
 47. Abdulghani AH, Almelhem M, Basmaih G, Alhumud A, Alotaibi R, Wali A, et al. Does self-esteem lead to high achievement of the science college's students? A study from the six health science colleges. Saudi Journal of Biological Sciences 2020;27:636-42.
 48. Sharma M. An empirical study on self-esteem between incoming and outgoing undergraduate students of S.G.G.J. Girls College, Raekot. International Journal for

Research in Applied Science and Engineering Technology 2019;7(IV):37-41.

49. รัฐินันท์ อ้วนล้ำ, ศุภรัตน์ แป้นโพธิ์กลาง. พลังสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล 2564;37(1):240-51.
50. รุ่งทิศา พุชนทต, ธิระ กาญจนะ, พชร ยิ้มเชิญ, อภิญญา พุฒนอก, ณัฐสินี เต็มสระน้อย, อารียา ฉลาดดี, และคณะ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2564;14(3):115-25.
51. ณัฐรุพิชชา คุณสันติพงษ์, เสาวลักษณ์ จันทเสนา, อภิญญา จวงไธสง, นันทน์ภัส ชัชวาลย์, จันทพร มีทองแสน, แสงฉาย มุ่ยปอง. การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2563;3(3):52-63.
52. ภูวสิทธิ์ ภูวรรณ, เอกตรการ แข็งแรง, ชนายนันท์ บุตรศรี, พิชญา ดุพงษ์, กิตติมา ลากอนันต์ บังเกิด. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ 2563;15(3):105-18.
53. สรวิชญ์ กว๊ายไข่มุข, ชนิกา แสงทองดี. ความเครียดในการเรียนของนักศึกษา: กรณีศึกษา สาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. วารสารอาชญากรรมและความปลอดภัย 2562;1(1):65-78.
54. วราพร เหลือสินทรัพย์, ทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์. อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อความเครียดในวัยรุ่น กรณีศึกษา : นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. วารสารราชนครินทร์ 2561;15(34):205-13.
55. วิลาวัลย์ วีระอาชากุล, วิบูลย์ วีระอาชากุล. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารสมาคมประสาทวิทยาศาสตร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2561;13(3):11-20.
56. สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, นิชกานต์ ผุ่งดี, ณัฐธิดา ยานะรมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาไนย์, ตฤลาภรณ์ บุญเชิญ, และคณะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสาร มฉกวิชาการ 2561;21(42):93-106.
57. นภัสกร ชันชควร, ธิระยุทธ รุ่งนรินทร์. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2559;60(4).
58. อรุณี มิ่งประเสริฐ. การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 2557;40(2):211-27.
59. จุฑารัตน์ สติปัญญา, วิทยา เหมพันธ์. ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ 2556;1(1):42-58.

60. ลาวัลย์ สุฤทธิงามล, อำนาง รัตน์วิไล, นวพร หิรัญวิวัฒน์กุล. ความชุก และสาเหตุของ ความเครียดในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า. วารสาร สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2553;55(4):329-36.
61. พนิดา สังข์พันธ์, ประภาพร ตั้งธนาธิช, ลักคณา สารรัตน์, จิรศักดิ์ สุทัศน์ะจินดา. ปัญหา ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารนวัตกรรมการเรียน การสอน 2549;3(1):17-30.
62. Osman M, Miranda D. Can supportive siblings protect against the risk that stress from feelings of alienation with parents and peers poses to mental health in emerging adulthood? *Journal of Family Issues* 2022;43(3):809-30.
63. Toubasi AA, Khraisat BR, AbuAnzeh RB, Kalbouneh HM. A cross sectional study: The association between sleeping quality and stress among second and third medical students at the University of Jordan. *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 2022;57(2):134-52.
64. Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, Haischer MH, Apter C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE* 2021;16(8):e0255634.
65. Lokhee S, Hogg RC. Depression, stress and self-stigma towards seeking psychological help in veterinary students. *Aust Vet J* 2021;99(7):309-17.
66. Alotaibi AD, Alosaimi FM, Alajlan AA, Abdulrahman KAB. The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine* 2020;27(1):23-8.
67. Nahar VK, Davis RE, Dunn C, Layman B, Johnson EC, Dascanio JJ, et al. The prevalence and demographic correlates of stress, anxiety, and depression among veterinary students in the Southeastern United States. *Research in Veterinary Science* 2019;125:370-3.
68. Halboub E, Alhaji MN, AlKhairat AM, Sahaqi A-AM, Quadri MFA. Perceived stress among undergraduate dental students in relation to gender, clinical training and academic performance. *Acta stomatol Croat* 2018;52(1):37-45.
69. Killinger SL, Flanagan S, Castine E, Howard KAS. Stress and depression among veterinary medical students. *JVME* 2017;44(1):3-8.
70. Persaud N, Persaud I. The relationship between socio-demographics and stress levels, stressors, and coping mechanisms among undergraduate students at a university

in Barbados. *International Journal of Higher Education* 2016;5(1):11-27.

71. Shah M, Hasan S, Malik S, Sreeramareddy CT. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani medical school. *BMC Medical Education* 2010;10.

72. McIntosh A, Bhandari MW, Holcomb D. College students' declining physical activity levels and increasing self-reported stress levels. In: 135th APHA Annual Meeting and Exposition 2007; 2007.

73. Strand EB, Zaparanick TL, Brace JJ. Quality of life and stress factors for veterinary medical students. *JVME* 2005;32(2):182-92.

74. Wells M. The Effect of Pet Ownership on College Students' Stress Levels [Internet]. [cited April 12, 2022]. Available from: <https://www.mckendree.edu/academics/scholars/wells-issue-29.pdf>

75. นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลีมสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, บัญญัติ ยงย่วน. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย* 2564;66(1):53-68.

76. ศศันษสรณ์ ประสมทรัพย์, กิตติคุณ ปานน้อย, นิจนาวี คำไชยเทพ, ผกามาศ ไมตรีมิตร, ศรีณย์ กอสนาน, ลีรัตน์ อนุรัตน์พานิช. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารวิชาการสาธารณสุข* 2564;30(6):1122-33.

77. พิมพ์พิสาข์ จอมศรี. ความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย [การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2553.

78. Nguyen DT, Wright EP, Dedding C, Pham TT, Bunders J. Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Front Psychiatry* 2019;10:698.

79. Edwards D, Burnard P, Bennett K, Hebden U. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today* 2010;30:78-84.

80. Juth V, Smyth JM, Santuzzi AM. How do you feel? Self-esteem predicts affect, stress, social interaction, and symptom severity during daily life in patients with chronic illness. *J Health Psychol* 2008;13(7):884-94.

81. สำนักงานการทะเบียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรีภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2563 (ระบบทวิภาค) [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 10 ก.พ. 2564]. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.reg.chula.ac.th/statistics/statistics-three.html>

82. New Hampshire Department of Administrative Services. Perceived Stress Scale [Internet]. [cited Feb. 10, 2021]. Available from:

<https://das.nh.gov/wellness/docs/percieved%20stress%20scale.pdf>

83. ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2542.

84. Day AL, Livingstone HA. Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioural Science* 2003;35(2):73-83.

85. สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, พันธุ์ภา กิตติรัตน์ไพบูลย์. ผลกระทบของเพศภาวะต่อสุขภาพจิตและแนวคิดเพศภาวะกำหนดนโยบายสุขภาพจิต. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย* 2564;29(3):259-72.

86. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ประกาศจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรื่อง แนวทางการจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลการศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรค COVID-19 พ.ศ. ๒๕๖๔. (ลงวันที่ 16 ธันวาคม 2564).

87. Jackson EM. Stress relief: The role of exercise in stress management. *ACSM's HEALTH & FITNESS JOURNAL* 2013;17(3):14-9.

88. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Med* 2014;44(1):81-121.

89. Regulski E. Stress and sleep in college 2022 [cited April 12, 2022]. Available from: <https://www.mattressclarity.com/blog/stress-and-sleep-in-college/>

90. จินตนา กาญจนวิสุทธิ์, พนิด เข้มทอง, กุลชนิษฐ ราชนบุญยวัฒน์, ปยะพงษ์ ไสยโสภณ, วรทัยา ธรรมกิตติภาพ, สุตติเทพ ศิริพิพัฒน์กุล, และคณะ. ภาวะความเครียด แหล่งความเครียด และการจัดการความเครียดของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ใน: การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 48; 3-5 ก.พ. 2553; 2553.

91. Sung J-H. Effect of university student's part-time work experience on university life. *International Journal of Advanced Culture Technology* 2020;8(1):141-51.

92. Zawadzki MJ, Smyth JM, Costigan HJ. Real-Time associations between engaging in leisure and daily health and well-being. *The Society of Behavioral Medicine* 2015;49(4):605-15.

93. Utz RL. Walking the dog: The effect of pet ownership on human health and health behaviors. *Soc Indic Res* 2014;116:327-39.

94. Motooka M, Koike H, Yokoyama T, Kennedy NL. Effect of dog-walking on autonomic nervous activity in senior citizens. *Med J Aust* 2006;184(2).
95. Hackney AC. Stress and the neuroendocrine system: the role of exercise as a stressor and modifier of stress. *Expert Rev Endocrinol Metab* 2006;1(6):783-92.
96. รัชชู วรรณนา, สกุรัตน์ แสงจันทร์, สิรินาถ ชวาลตันพิพัทธ์. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 [โครงการจิตวิทยาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
97. พรเพ็ญ เผือกเอม, กาญจนา ประสงค์. ทักษะสติในการประกอบวิชาชีพของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย* 2564;8:29-35.
98. Galanakis M, Palaiologou A, Patsi G, Velegaki I-M, Darviri C. A literature review on the connection between stress and self-esteem. *Psychology* 2016;7:687-94.






ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก
เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย และเอกสารแสดงความยินยอม
เข้าร่วมโครงการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 06-04/6.0 หน้า 1/5

ชื่อโครงการวิจัย การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

Self-Esteem and Perceived Stress among Undergraduate Students at the Faculty of
Veterinary Science

ผู้สนับสนุนการวิจัย ไม่มี

ผู้วิจัยหลัก

ชื่อ นางสาว พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล
ที่อยู่ที่ทำงานหรือสถานศึกษาของผู้วิจัย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม 4 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน 02-256-1510, 02-256-4445
หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ 24 ชั่วโมง 081-620-7940

ผู้วิจัยร่วม (ทุกท่าน)

ชื่อ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภบิณฑิต
ที่อยู่ที่ทำงานหรือสถานศึกษาของผู้วิจัย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม 4 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน 02-256-1510, 02-256-4445
หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ 24 ชั่วโมง 081-297-7083

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน


ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ปรียญตรี ชั้นปีที่ 1-3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และไม่มีประวัติรับการรักษาแบบผู้ป่วยในที่ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ภายในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งโครงการวิจัยนี้มีจำนวนผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยทั้งหมด 228 คน ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากทีมงานของผู้ทำวิจัย หรือผู้ร่วมทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัวหรือเพื่อนได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่า จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หมายเลขโครงการ 421 / 64
วันที่รับรอง : 20 มิ.ย. 2564

Version 2.0 DATE 23 JUNE 2021

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 06-04/6.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 2/5

เหตุผลความเป็นมา

นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์เป็นบุคคลที่เรียนรู้เพื่อพัฒนาสู่การเป็นบุคลากรวิชาชีพทางสัตวแพทย์ที่มีความสำคัญในอนาคต เนื่องจากเป็นอาชีพที่เชื่อมโยงระหว่างมนุษย์และสัตว์ โดยเมื่อดูแลรักษาสัตว์ให้มีสุขภาพดีแล้วก็จะเป็นการเยียวยาจิตใจของเจ้าของสัตว์ให้ดีขึ้นตามไปด้วย ซึ่งในระหว่างการศึกษาต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อมในการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทำให้อาจส่งผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของนิสิตในระดับบุคคล รวมทั้งเป็นข้อมูลในการวางแผนทางป้องกันปัญหาและช่วยเหลือให้นิสิตมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสามารถพัฒนาเป็นบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในงานด้านสุขภาพสัตว์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์
2. เพื่อศึกษาความรู้สึกเครียดของนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากท่านยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่าน ซึ่งท่านจะเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง รวมทั้งสิ้น 117 ข้อ ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามโดยประมาณ 20 - 30 นาที แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 19 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์	จำนวน 30 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวน 58 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกเครียด	จำนวน 10 ข้อ


สิ่งที่อาสาสมัครพึงปฏิบัติเมื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ ผู้ทำวิจัยใคร่ขอความความร่วมมือจากท่าน โดยจะขอให้ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัยอย่างเคร่งครัด รวมทั้งแจ้งอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับท่านระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัยให้ผู้ทำวิจัยได้รับทราบ



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หมายเลขโครงการ 421 / 64
วันที่รับรอง : 20 มิ.ย. 2564

Version 2.0 DATE 23 JUNE 2021

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 06-04/6.0 หน้า 3/5

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คือ อาจทำให้ท่านเสียเวลาหรือไม่สะดวกในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย นอกจากนี้ท่านอาจเกิดความไม่สบายใจในการตอบบางข้อคำถามที่อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของท่านได้ กรุณาแจ้งผู้วิจัยเมื่อท่านพบปัญหาดังกล่าว หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความเสี่ยงใด ๆ ที่อาจได้รับในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัยได้ตลอดเวลา

หากพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมีภาวะเครียดขณะทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะทำการประสานพบแพทย์หรือนักจิตวิทยา เพื่อการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

ความเสี่ยงที่ไม่ทราบแน่นอน

ท่านอาจเกิดอาการข้างเคียง หรือความไม่สบาย นอกเหนือจากที่ได้แสดงในเอกสารฉบับนี้ ซึ่งอาการข้างเคียงเหล่านี้เป็นอาการที่ไม่เคยพบมาก่อน เพื่อความปลอดภัยของท่าน ควรแจ้งผู้ทำวิจัยให้ทราบทันทีเมื่อเกิดความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้น

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัยได้ตลอดเวลา

หากมีการค้นพบข้อมูลใหม่ ๆ ที่อาจมีผลต่อความปลอดภัยของท่านในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย ผู้ทำวิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบทันที เพื่อให้ท่านตัดสินใจว่าจะอยู่ในโครงการวิจัยต่อไปหรือจะขอลงตัวออกจากโครงการวิจัย

ประโยชน์ที่อาจได้รับ

ท่านจะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆจากการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จากการให้ข้อมูลของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกเครียดในอนาคต และทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปประกอบการพัฒนาแนวทาง นโยบาย และกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และบรรเทาความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้

ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้


- ขอให้ท่านตอบข้อคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง
- หากท่านพบความผิดปกติระหว่างการเข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถแจ้งผู้วิจัยได้ทันที



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หมายเลขโครงการ 421/64
วันที่รับรอง : 20 มี.ย. 2564

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย/ผู้สนับสนุนการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย เนื่องจากการตอบแบบสอบถามโดยใช้กระดาษ ท่านอาจได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจเล็กน้อยจากการตอบแบบสอบถามดังกล่าว หากท่านพบอันตรายจากการเข้าร่วมการวิจัยและพิสูจน์ว่าท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัยแล้ว ท่านจะได้รับการช่วยเหลือจากผู้วิจัยทันที และการลงนามในเอกสารให้ความยินยอมไม่ได้หมายความว่าท่านได้ละสิทธิตามกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 06-04/6.0 หน้า 4/5

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อผู้ทำวิจัยได้โดยตรง คือ นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล เบอร์โทรศัพท์ 081-620-7940

ค่าใช้จ่ายของท่านในการเข้าร่วมการวิจัย

ท่านสามารถเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ท่านจะไม่ได้รับเงินค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมในการวิจัย

การประกันภัยเพื่อคุ้มครองผู้เข้าร่วมวิจัย (ถ้าไม่มีให้ระบุว่าไม่มี)

ไม่มี

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจในการเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยการบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา รวมถึงผลกระทบต่อในด้านอื่น ๆ ของท่านแต่อย่างใด

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลนี้อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่เกิดการวิจัย ได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน

จากการลงนามยินยอมของท่าน ผู้ทำวิจัย และผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ผู้ตรวจสอบการวิจัย และหน่วยงานควบคุมระเบียบกฎหมาย สามารถเข้าไปตรวจสอบบันทึกข้อมูลของท่านได้แม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วก็ตาม โดยไม่ละเมิดสิทธิของท่านในการรักษาความลับเกินขอบเขตที่กฎหมายและระเบียบกฎหมายอนุญาตไว้

การยกเลิกการให้ความยินยอม

หากท่านต้องการยกเลิกการให้ความยินยอมดังกล่าว ท่านสามารถแจ้ง หรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่ นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 4 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 โทร. 02-256-1510, 02-256-4445 ในเวลาราชการ


หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่น ๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเลขโครงการ 421/64
วันที่รับรอง : 28 มิ.ย. 2564

Version 2.0 DATE 23 JUNE 2021

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 06-04/6.0 หน้า 5/5

สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิ์ดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการวิจัย
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยสามารถถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยและสำเนาเอกสารยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับข่มขู่ หรือการหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการ 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2256-4493 ในเวลาราชการ หรือ e-mail : medchulairb@chula.ac.th


การลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิ์ทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี

ขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นางสาว พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หมายเลขโครงการ <u>421 /64</u>
วันที่รับรอง : <u>28 มี.ย. 2564</u>

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการสำหรับอาสาสมัคร	AF 06-05/6.0
			หน้า 1/2

การวิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....
ที่อยู่..... ได้อ่านรายละเอียดจาก
เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่..... และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วม
โครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และ วันที่ พร้อมด้วย
เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจาก
ผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย หรือ
จากยาที่ใช้ รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย และแนวทางการรักษาโดยวิธีอื่นอย่างละเอียด ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาส
เพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างถี่ถ้วนแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังข้อเท็จจริง
จนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ารับทราบจากผู้วิจัยว่าหากเกิดอันตรายใด ๆ จากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาลโดยไม่
เสียค่าใช้จ่าย (และระบุด้วยว่าจะได้รับการชดเชยจากผู้สนับสนุนการวิจัยหรือไม่.....)

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และ การบอกเลิก
การเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคลิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจาก
ข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของบริษัทผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยาอาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจสอบและประมวลผลข้อมูลของข้าพเจ้า ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อ
วัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น โดยการตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ข้าพเจ้าได้ให้คำยินยอมที่จะ
ให้มีการตรวจสอบข้อมูลประวัติทางการแพทย์ของข้าพเจ้าได้

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ เพิ่มเติม หลังจากนี้ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยและต้องการ
ให้ทำลายเอกสารและ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและสามารถยกเลิกการให้สิทธิใน
การใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยรวมถึงข้อมูลทางการแพทย์ของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่าน
กระบวนการต่าง ๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในรูปแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และ
การรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ รวมทั้งการใช้ข้อมูลทางการแพทย์ในอนาคตหรือการวิจัยทางด้านเภสัชภัณฑ์
เท่านั้น



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หมายเลขโครงการ 424 / 64
วันที่รับรอง : 20 มี.ย. 2564

Version 1.0 DATE 10 MARCH 2021

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการสำหรับอาสาสมัคร	AF 06-05/6.0
			หน้า 2/2

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม
(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง
วันที่เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการไม่พึงประสงค์หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย หรือจากยาที่ใช้ รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย
(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง
วันที่เดือน..... พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง
วันที่เดือน..... พ.ศ.....



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หมายเลขโครงการ <u>421 / 64</u>
วันที่รับรอง : <u>28 มี.ย. 2564</u>

Version 1 0 DATE 10 MARCH 2021





ที่ จว. 321 /2564

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300

๒ มีนาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ ชัยชนะ นิ่มนวล

ด้วยนางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล เป็นนิสิตหลักสูตร วท.ม. สาขาสุขภาพจิต ปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ซึ่งใช้แบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ พัฒนาโดย อรรถพล ระวีโรจน์ จากวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย ในการเก็บข้อมูล โดยมี รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ คุภะพีติพร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ใคร่ขออนุญาตให้ นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล ใช้แบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ พัฒนาโดย อรรถพล ระวีโรจน์ จากวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย ในการเก็บข้อมูล เพื่อประโยชน์ในการทำวิจัยเรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล

(นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล)

นิสิต วท.ม. สาขาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศิริลักษณ์ คุภะพีติพร
(รศ.พญ.ศิริลักษณ์ คุภะพีติพร)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ศิริลักษณ์ คุภะพีติพร
(รศ.พญ.ศิริลักษณ์ คุภะพีติพร)
หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ / นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล
โทร 0-22561510 , 0-22564445 , โทรศัพท์นิสิต 081-6207940

ค.ด.ล.บ.
[Signature]



คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขรับที่: 0696

วันที่: 21 เมษายน 2564 เวลา 12:39

ที่ จว. 322 /2564

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300

๑ มีนาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

ด้วยนางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล เป็นนิสิตหลักสูตร วท.ม. สาขาสุขภาพจิต ปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ซึ่งใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แปลโดย รัชนีย์ แก้วคำศรี จากวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา มี รองศาสตราจารย์สุภาพรพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าว ในการเก็บข้อมูล โดยมีรองศาสตราจารย์แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุกปีติพร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ใ้ขออนุญาตให้ นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แปลโดย รัชนีย์ แก้วคำศรี จากวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา มี รองศาสตราจารย์สุภาพรพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อประโยชน์ในการทำวิจัยเรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน ผอ.ฝ่ายวิชาการ

เพื่อโปรดพิจารณา

21 เมษายน 2564

ขอแสดงความนับถือ

พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล

(นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล)

นิสิต วท.ม. สาขาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(รศ.พญ.ศิริลักษณ์ ศุกปีติพร)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

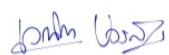
(รศ.พญ.ศิริลักษณ์ ศุกปีติพร)

หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ / นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล

โทร 0-22561510 , 0-22564445 , โทรศัพท์มือถือ 081-6207940

เรียน คณบดี
ผ่าน หัวหน้าศูนย์ประเมิน
เพื่อโปรดพิจารณาการขอใช้
แบบประเมิน และมอบหมายให้
คุณบุญยาพร ดำเนินการต่อไป



วันที่ 22 เม.ย. 2564 เวลา 09:53

หัวหน้าศูนย์ประเมินรับทราบ และขอให้เจ้าหน้าที่ศูนย์



วันที่ 22 เม.ย. 2564 เวลา 13:27

โปรดให้ศูนย์ประเมินดำเนินการตามเสนอ



วันที่ 22 เม.ย. 2564 เวลา 14:06

ดำเนินการขอใช้มาตรฐานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

บุษยามณี อรรถาน

วันที่ 22 เม.ย. 2564 เวลา 15:55

ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฟอร์มขอใช้มาตรวัด

① เรียน คณบดี คณะจิตวิทยา

ข้าพเจ้า นางสาว พิมพ์ชนก วัชรปรางาสกุล

นิสิตนักศึกษา เลขประจำตัว ๖๓๐๐๓๕๓๓๐

ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก

คณะ ศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ นพรัตน์ ศิริลักษณ์ ศุภนันทิพร

อาจารย์ คณะ

ผู้สนใจ หน่วยงาน

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 21

ถนน สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี 13

ตำบล/แขวง คลองสาม

อำเภอ/เขต คลองสาม

จังหวัด กรุงเทพมหานคร

รหัสไปรษณีย์ 10600

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ 091-6207940

อีเมล ๖๓๐๐๓๕๓๓๐@student.chula.ac.th

มีความประสงค์จะขอใช้มาตรวัด

ชื่อมาตรวัด แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อผู้พัฒนามาตรวัด นางศว. รังหนึ่ง แก้วคำศรี

จากวิทยานิพนธ์/งานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญ

ปัญหานองนักศึกษา

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรวัด (ในกรณีที่มาจากวิทยานิพนธ์ โปรดระบุชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของผู้พัฒนา

มาตรวัด) รองศาสตราจารย์ สุภาพรชน โสภณจรัส

ปี พ.ศ. 2545

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน โครงการงานทางจิตวิทยา การวิจัย วิทยานิพนธ์

การเรียนการสอน อื่น ๆ โปรดระบุ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ลงนามผู้ขอใช้มาตรวัด พิมพ์ชนก วัชรปรางาสกุล

วันที่ 19 / 11 / 2564

<p>② อาจารย์ที่ปรึกษาของผู้ขอใช้มาตร</p> <p>(ในกรณีที่ผู้ขอใช้มาตรเป็นนิสิตนักศึกษา)</p> <p>โปรดเขียนชื่อ นามสกุล ทศวรรษที่ มีตำแหน่ง ตำแหน่ง</p> <p>.....</p> <p>ลงนาม <i>สม. วัชรปรางาสกุล</i></p> <p>วันที่ 19 / 11 / 2564</p>	<p>③ ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยาตรวจสอบ</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> สมควรดำเนินการ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่สมควรดำเนินการ เพราะ</p> <p>ลงนาม <i>Somyaporn Anomwan</i></p> <p>วันที่ 26 / 11 / 64</p>
<p>④ อาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรวัด (ในกรณีที่เป็นวิทยานิพนธ์)</p> <p>/ เจ้าของผลงาน (ในกรณีที่เป็นงานวิจัย)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> อนุญาต (ตาม e-mail แนน)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่อนุญาต เพราะ</p> <p>.....</p> <p>ลงนาม</p> <p>วันที่ 5 / 11 / 2564</p>	<p>รักษาทรงทน</p> <p>⑤ คณบดี คณะจิตวิทยา</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> อนุมัติ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่อนุมัติ</p> <p>.....</p> <p>ลงนาม <i>เพ็ญศรี วัชรปรางาสกุล</i></p> <p>วันที่ 7 / 11 / 2564</p>

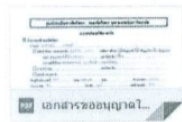
Psy assess <psyassesscu@gmail.com>
to vishnu

เรียน รศ. ดร. วิษณุ โคตรจรัส

เนื่องจาก นางสาว พิมพ์นก วชิรปราการสกุล นิสิตสาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความประสงค์จะเข้ามาสมัครเรียนคุณค่าในตนเอง เพื่อใช้สำหรับการทำ
วิทยานิพนธ์ โดยมาสมัครที่พัฒนาโดยนางสาว รัชชีย์ แก้วคำศรี โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ก็คือ รศ.
ดร. สุภาพรณ โคตรจรัส

ทางศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา จึงขอดำเนินการอนุญาตจากทาง รศ. ดร. สุภาพรณ โคตรจรัส อนุญาต
ให้ นางสาว พิมพ์นก นามารวดไปใช้เพื่อการทำวิทยานิพนธ์ตามเอกสารแนบ โดยเบื้องต้นได้ติดต่อ รศ.
ดร. สุภาพรณ ผ่านทางโทรศัพท์เคลื่อนที่และได้รับคำตอบรับอนุญาตเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงขอความกรุณา รศ. ดร.
วิษณุตอบรับเมลฉบับนี้เพื่อเป็นการอนุญาตอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษรแทน รศ. ดร. สุภาพรณต่อไป
จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและอนุญาต จักขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



vishnu Kotrajaras <ajarntoe@gmail.com>
to me

Thai > English Translate message

คุยกับทาง รศ. สุภาพรณ แล้วครับ
รับคืออนุญาตครับ

รศ. ดร. วิษณุ โคตรจรัส



สัญญาขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

สัญญาฉบับนี้ทำขึ้น ณ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งอยู่ที่อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ ชั้น 7 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2564 ระหว่าง คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณระพี สุทธิวรรณ ตำแหน่ง คณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งต่อไปในสัญญานี้ จะเรียกว่า "ผู้อนุมัติให้ใช้มาตรฐาน" ฝ่ายหนึ่งกับ (นาย/นาง/นางสาว).....พิมพ์ชนก.....วิจิตรปราทาสกุล..... เลขประจำตัวนิตด..... 6370035330 ระดับปริญญาโท..... คณะ แพทยศาสตร์..... มหาวิทยาลัย.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย..... อาจารย์ที่ปรึกษา.....รศ.พญ.ศิริลักษณ์.....สุกปิณฑร..... เข้าศึกษาเมื่อปีการศึกษา.....2563..... สาขาวิชา.....สุขภาพจิต..... เลขประจำตัวประชาชน.....1100400866771..... ที่อยู่ปัจจุบัน.....21 หมู่.....ถนน.....สมทรงเจ้าพระยา..... แขวง/ตำบล.....คลองสาน.....เขต/อำเภอ.....คลองสาน..... จังหวัด.....กรุงเทพฯ..... รหัสไปรษณีย์.....10600..... หมายเลขโทรศัพท์.....081-6207940..... ซึ่งต่อไปในสัญญานี้ จะเรียกว่า "ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยา" อีกฝ่ายหนึ่ง มีความประสงค์จะขอใช้มาตรฐาน ชื่อมาตรฐาน.....แบบวัดการเน้นคุณค่าในตนเอง..... ชื่อผู้พัฒนามาตรวัด.....นางสาว.....รัชณี.....แก้วคำศรี..... จากวิทยานิพนธ์/งานวิจัยเรื่อง.....ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน.....การเน้นคุณค่าในตนเอง.....และกลวิธี.....เผชิญ.....ปัญหา.....ของนักศึกษา..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรวัด (ในกรณีที่มาจากวิทยานิพนธ์ โปรดระบุชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของผู้พัฒนามาตรวัด).....รศ.สุภาพรรณ.....โคตรงรังสี..... ปี พ.ศ. 2545 วัตถุประสงค์ของการใช้งาน โครงการทางจิตวิทยา การวิจัย วิทยานิพนธ์ การเรียนการสอน อื่น ๆ โปรดระบุ..... ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยายินยอมตามข้อตกลง ดังนี้

- มาตรฐานทางจิตวิทยาเป็นลิขสิทธิ์ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยาได้รับต้นฉบับและ/หรือไฟล์ต้นฉบับของมาตรฐานและวิธีคิดคะแนน และยินดีปฏิบัติตามข้อตกลงในสัญญา ดังนี้

- ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยาจะต้องนำมาตรฐานทางจิตวิทยานี้ไปใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น
- การอนุญาตให้ใช้มาตรฐานอนุญาตเฉพาะครั้งนี้เท่านั้นที่ขอมา

2.3 ผู้ขอใช้มาตรการทางจิตวิทยาจะไม่เปิดเผยหรือนำมาตรการทางจิตวิทยาไปใช้ประโยชน์ต่อ ไม่ว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ทางตรงหรือทางอ้อม เพื่อประโยชน์ของตนเองหรือผู้อื่น นำไปใช้ในเชิงพาณิชย์ หรือนำไปใช้เพื่อการอื่นใด ซึ่งข้อมูลหรือเอกสารใดๆ ไม่ว่าจะฉบับต้นหรือจัดเก็บในรูปแบบใด

2.4 ผู้ขอใช้มาตรการทางจิตวิทยาจะต้องระบุรายการอ้างอิงของมาตรการที่ได้รับอนุญาตจากคณะจิตวิทยาให้ถูกต้องในรายงานการวิจัยและ/หรือวิทยานิพนธ์ ตลอดจนการตีพิมพ์ผลงานลงในเอกสารใดๆ ที่นำมาตรการนี้ไปใช้ และส่งสำเนาหรือไฟล์ pdf มาทางอีเมล โดยแจ้งให้ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทราบเป็นลายลักษณ์อักษรทุกครั้ง

2.5 หลังจากนำมาตรการนี้ไปใช้ในการเก็บข้อมูลและรวบรวมข้อมูลสำหรับวิทยานิพนธ์และ/หรืองานวิจัยในครั้งนั้นเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อให้คณะจิตวิทยามีข้อมูลเกี่ยวกับมาตรการที่นำไปใช้และไว้ใช้ประโยชน์ในการศึกษามาตรการนี้ต่อไป ผู้ขอใช้มาตรการทางจิตวิทยาจะต้องส่งรายงาน 1 เล่ม ในรูปแบบของไฟล์ word และรูปเล่ม 1 ฉบับ ที่ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา ประกอบด้วย

2.5.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ได้นำมาตรการนี้ไปใช้

2.5.2 การหาคคุณภาพของเครื่องมือ ความเที่ยงและความตรง (หากมี)

2.6 การอ้างอิงมาตรการทางจิตวิทยาในเล่ม ส่วนของภาคผนวก ไม่อนุญาตให้ผู้ขอใช้มาตรการทางจิตวิทยานำมาตรการฉบับเต็มไปใส่ในเล่มวิทยานิพนธ์และ/หรืองานวิจัย อนุญาตให้ใส่เพียงตัวอย่างเป็นข้อ ๆ ด้านละไม่เกิน 3 ข้อ

3. การระงับการขอใช้มาตรการทางจิตวิทยา จะระงับเมื่อ

3.1 ผู้ขอใช้มาตรการทางจิตวิทยาไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงในสัญญาฉบับนี้ ตามข้อ 1- ข้อ 3 โดยไม่มีเหตุอันสมควร และไม่ได้แจ้งให้ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทราบเป็นลายลักษณ์อักษร

3.2 คณะกรรมการบริหารศูนย์ประเมินทางจิตวิทยาพิจารณาเห็นสมควรให้ระงับ

4. คณะจะไม่รับผิดชอบการละเมิดลิขสิทธิ์ทางปัญญา และคณะจะดำเนินการตามกฎหมายต่อไปจนถึงที่สุด

สัญญาฉบับนี้ทำขึ้นเป็น 3 ฉบับ มีข้อความตรงกันทุกประการ ต้นฉบับเก็บที่ผู้ขอใช้มาตราวัดทางจิตวิทยา คู่ฉบับ
1 ฉบับ เก็บที่ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คู่ฉบับอีก 1 ฉบับ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาของนิสิต/นักศึกษา

ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อความข้างต้นโดยตลอดแล้ว และยินดีจะปฏิบัติตามทุกประการ หากข้าพเจ้าไม่ปฏิบัติตาม
ข้อตกลงที่ให้ไว้ ข้าพเจ้ายินดีให้คณะจิตวิทยาดำเนินการระงับการอนุญาตให้ใช้มาตราวัดทางจิตวิทยาได้

ลงนาม พิมพ์ชนก วชิรประภคกุล ผู้ขอใช้มาตราวัด
(ศาสตราจารย์พิเศษ... วชิรประภคกุล...)
วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2564

ลงนาม อ.ดร. อรุณ
อาจารย์ที่ปรึกษาของผู้ใช้มาตราวัด
(รศ. พศ. อรุณ อรุณ...)
วันที่ 19 เดือน มี.ค. พ.ศ. 2564
(กรณีนำไปใช้ในวิทยานิพนธ์)

ลงนาม เวที บุญพูน
รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา
(ผศ. ดร. เวที บุญพูน)
วันที่ เดือน 7 ปี พ.ศ. 2564



ที่ จว. 320 /2564

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑ 10300

๒ มีนาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบวัดความรู้สึกเครียด (T-PSS-10)

เรียน ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตร์การพยาบาลบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต (หลักสูตรนานาชาติ)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด้วยนางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล เป็นนิสิตหลักสูตร วท.ม. สาขาสุขภาพจิต ปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ซึ่งใช้แบบวัดความรู้สึกเครียด (T-PSS-10) แปลโดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิง ณนทัย วงศ์ปการันย์ และ ศาสตราจารย์นายแพทย์ ทินกร วงศ์ปการันย์ ในการเก็บข้อมูล โดยมีรองศาสตราจารย์แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปิณฑิร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ใคร่ขออนุญาตให้ นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล ใช้แบบวัดความรู้สึกเครียด (T-PSS-10) ซึ่งแปลโดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิง ณนทัย วงศ์ปการันย์ และ ศาสตราจารย์นายแพทย์ ทินกร วงศ์ปการันย์ เพื่อประโยชน์ในการทำวิจัยเรื่องดังกล่าว

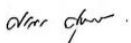
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล

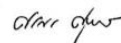
(นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล)

นิสิต วท.ม. สาขาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



(รศ.พญ.ศิริลักษณ์ ศุภปิณฑิร)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



(รศ.พญ.ศิริลักษณ์ ศุภปิณฑิร)

หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ / นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล
โทร 0-22561510 , 0-22564445 , โทรศัพท์นิสิต 081-6207940

ขออนุญาตใช้แบบวัดความรู้สึกเครียด (T-PSS-10)

1



NAHATHAI WONGPAKARAN <nahathai.wongpakaran@cmu.ac.th>

Sun 3/21/2021 10:32 AM

To: Pimchanok Vachiraprakarnsakul

Cc: TINAKON WONGPAKARAN <tinakon.w@cmu.ac.th>

T-PSS-10-clinic.pdf
170 KB

เรียน นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล

ยินดีให้ใช้แบบวัดความรู้สึกเครียด T-PSS-10 ในการวิจัยเรื่อง "การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์"

ทั้งนี้ได้แนบแบบวัดมาด้วย email ฉบับนี้

คุณสมบัตินี้ทางจิตตวิธานสามารถศึกษาได้จากเอกสารอ้างอิงท้ายแบบวัดค่ะ

สำหรับจดหมายขอใช้เครื่องมืออย่างเป็นทางการ ส่งมาได้ที่ยอด้านล่างค่ะ

ขอให้งานวิจัยราบรื่นค่ะ

ณัททัย

ศาสตราจารย์แพทย์หญิง ณัททัย วงศ์ปการันย์

หน่วยจิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มช.

110 ถ.อินทวโรสุต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง เชียงใหม่ 50200

NahathaiWongpakaran, MD, FRCPsychT

Professor of Psychiatry

Geriatric Psychiatry Unit, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chiang Mai University

110 Intawaroros Rd., T. Sriphum, A. Muang, Chiang Mai,

Kingdom of Thailand 50200; Tel: +66 53 935422 ext 320, Fax: +66 53 935426

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายละเอียดวิธีการสุ่มเลือกตัวอย่าง

จากข้อมูลของสำนักงานการทะเบียน⁽²⁸⁾ ได้จำนวนนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1 – 3 มาดังนี้

รหัสนิสิต	เพศ		จำนวนรวมตามรหัสนิสิต (คน)
	ชาย	หญิง	
61	33	98	131
62	33	93	126
63	67	98	165
จำนวนรวมตามเพศ (คน)	133	289	422

คำนวณอัตราส่วนระหว่างจำนวนนิสิตแต่ละรหัสและจำนวนนิสิตชั้นปีที่ 1 – 3 เพื่อใช้ในการกำหนดขนาดตัวอย่างได้ดังนี้

รหัสนิสิต	อัตราส่วนของจำนวนนิสิตแต่ละรหัสต่อจำนวนนิสิตทั้งหมด (ร้อยละ)	จำนวนตัวอย่างที่สุ่ม (คน)
61	31.04	71
62	29.86	68
63	39.10	89
รวมจำนวนตัวอย่างทั้งหมด		228

คำนวณอัตราส่วนระหว่างนิสิตเพศชายและหญิงจากจำนวนนิสิตแต่ละรหัส เพื่อใช้ในการกำหนดขนาดตัวอย่างของนิสิตในแต่ละรหัสได้ดังนี้

รหัสนิสิต	อัตราส่วนของจำนวนนิสิตแต่ละรหัสแบ่งตามเพศ (ร้อยละ)		จำนวนตัวอย่างที่สุ่ม (คน)		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	รวม
61	7.82	23.22	18	53	71
62	7.82	22.04	18	50	68
63	15.88	23.22	36	53	89
รวมจำนวนตัวอย่างทั้งหมด			72	156	228

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จะทำการสุ่มเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling) ทั้งหมด 228 คน แบ่งเป็น นิสิตเพศชายจำนวน 72 คน และนิสิตเพศหญิง 156 คน โดยมีรายละเอียดจำนวนนิสิตในแต่ละรหัสตามตารางข้างต้น



ขอเชิญชวนท่านเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยระดับมหาบัณฑิต

การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ (SELF-ESTEEM AND PERCEIVED STRESS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS AT THE FACULTY OF VETERINARY SCIENCE)

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จำนวน **228** ท่าน

1. เป็นนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ ปรียญชาติ ชั้นปีที่ 1 – 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18 ปีขึ้นไปที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564
2. ยินยอม และให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลสำหรับทำงานวิจัย
3. ไม่อยู่ในระหว่างการลาพักการศึกษา ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป
4. ไม่มีประวัติรับการรักษาจิตเวชแบบผู้ป่วยในภายในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา



ท่านสามารถเข้าร่วมได้โดยการทำแบบสอบถามสำหรับการทำวิจัย

ในช่วงเวลาก่อนเรียนหรือหลังเลิกเรียน โดยใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาทีในการทำแบบสอบถาม



หมายเหตุ: ** ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่านเป็นความลับ **
ไม่เปิดเผยชื่อหรือข้อมูลใดที่อาจนำไปสู่การระบุถึงตัวตนของท่าน
และนำเสนอผลงานวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่

ผู้วิจัย : นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล (เต้)

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



E-mail : pimchanokv.sakul@gmail.com



เบอร์โทรศัพท์ : 081-620-7940 (ในวันและเวลาราชการ)

ขอขอบคุณในความร่วมมือนของท่านมา ณ ที่นี้





แบบสอบถามสำหรับการทำวิจัย

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

- แบบสอบถามสำหรับผู้เข้าร่วมการศึกษาเป็นชุดแบบสอบถาม มี 4 ส่วน ประกอบด้วย
 - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 19 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 แบบวัดความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ จำนวน 30 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 58 ข้อ
 - ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกเครียด จำนวน 10 ข้อ
- ไม่ผู้เข้าร่วมการศึกษารับคำชี้แจงของแบบสอบถามแต่ละส่วนอย่างละเอียดจนเข้าใจก่อนลงมือทำ และตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยไม่ต้องเขียน ชื่อ/นามสกุล ในแบบสอบถามชุดนี้
- ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ไม่มีการนำเสนอบุคคลแต่อย่างใด
- ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามข้อใด ๆ ที่ท่านไม่ต้องการตอบ โดยแบบสอบถามทั้งหมดนี้ใช้เวลาในการตอบประมาณ 20 - 30 นาที

นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล
นิสิตหลักสูตร วท.ม. สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่ 5 คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
คำชี้แจง : ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามโดยเลือกคำตอบ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

ชาย
 หญิง
 อื่น ๆ

2. อายุ (ปี)

Your answer _____

3. ชั้นปีที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน

ชั้นปีที่ 1
 ชั้นปีที่ 2
 ชั้นปีที่ 3

ภาพที่ 6 แบบสอบถามส่วนที่ 1

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์
โปรดเลือกคำตอบในช่องคำตอบทางขวาให้ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน

	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพในการทำงาน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ข้าพเจ้าสามารถที่จะเลือกสรรข้อมูลที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับงานได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ข้าพเจ้าคาดหวังว่างานที่ข้าพเจ้ารับผิดชอบจะมีความหลากหลาย ไม่จำเจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ภาพที่ 7 แบบสอบถามส่วนที่ 2

ส่วนที่ 3 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
ขอให้ท่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อเหมือน หรือ ไม่เหมือน ตัวท่านเอง แล้วเลือกคำตอบในช่องคำตอบ ไม่มีคำตอบที่ "ถูก" หรือ "ผิด" จะในกรณีตอบให้ตรงความจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

	เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
1. โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรมาจูงใจฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ฉันรู้สึกลำบากใจมากที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. คำเป็นไปไม่ได้สิ่งอยากเปลี่ยนอย่างเกี่ยวกับตัวเอง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกหนักใจจนเกินไป	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ภาพที่ 8 แบบสอบถามส่วนที่ 3

ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกเครียด
ต่อไปนี้จะเป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดของท่าน "ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา" โปรดเลือกระดับความรู้สึกและความคิดในช่องคำตอบทางขวาที่ตรงกับท่านคิดหรือรู้สึกแบบนั้น

	บ่อยมาก	ค่อนข้างบ่อย	มีบางครั้ง	แทบจะไม่มี	ๆ
1. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ท่านรู้สึกไม่สบายใจ เพราะมีสิ่งที่ไม่คาดคิด ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ท่านรู้สึกว่าคุณไม่สามารถควบคุมเรื่องสำคัญ ๆ ในชีวิตของท่านได้ ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ภาพที่ 9 แบบสอบถามส่วนที่ 4

การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

((สิ้นสุดการทำแบบสอบถามออนไลน์))

ขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือของท่านสำหรับการให้ข้อมูลที่เป็ประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

ขอให้ท่านมั่นใจว่า ข้อมูลที่ท่านนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกป้องและไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อผู้ทำวิจัยได้โดยตรง คือนางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล เบอร์โทรศัพท์ 081-620-7940, E-mail : 6370035330@student.chula.ac.th

นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล
นิสิตหลักสูตร วท.ม. สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่ 10 หน้าสิ้นสุดการทำแบบสอบถาม



แบบสอบถามสำหรับการทำวิจัย

เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามสำหรับผู้เข้าร่วมการศึกษาเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม มี 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 19 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบวัดความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์	จำนวน 30 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวน 58 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกเครียด	จำนวน 10 ข้อ
2. ให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาร่วมอ่านคำชี้แจงของแบบสอบถามแต่ละส่วนอย่างละเอียดจนเข้าใจก่อนลงมือทำ และตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยไม่ต้องเขียน ชื่อ/นามสกุล ในแบบสอบถามชุดนี้
3. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคลแต่อย่างใด
4. ท่านมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามข้อใด ๆ ที่ท่านไม่ต้องการตอบ โดยแบบสอบถามทั้งหมดนี้ใช้เวลาในการตอบประมาณ 20 – 30 นาที


นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล
 นิสิตหลักสูตร วท.ม. สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ชาย หญิง อื่น ๆ
2. อายุ ปี
3. ชั้นปีที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน
 ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3
4. หากท่านเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 โปรตระบุ ผลการเรียนเฉลี่ย (GPAX) ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- หากท่านเป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 หรือ 3 โปรตระบุ ผลการเรียนเฉลี่ย (GPAX) ในปัจจุบัน
5. พี่น้องในครอบครัว ไม่มีพี่น้อง มีพี่น้อง
6. โรคประจำตัว ไม่มี มี โปรตระบุ
7. ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล (นครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร)
- ภาคเหนือ ภาคกลาง
- ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- ภาคตะวันตก ภาคใต้
8. ที่พักอาศัยขณะเรียน บ้าน / ที่พักของตนเอง บ้าน / ที่พักของญาติ
- หอพักในมหาวิทยาลัย หอพักนอกมหาวิทยาลัย อื่น ๆ
9. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน
- 10,000 – 15,000 บาทต่อเดือน
- มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน

10. รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน
 10,000 – 15,000 บาทต่อเดือน
 มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน
11. การหารายได้เสริมระหว่างเรียน ไม่มี มี โปรดระบุ
12. การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร ไม่มี มี โปรดระบุ
13. งานอดิเรก มี (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ไม่มี
- เล่นดนตรี ร้องเพลง หรือเต้น
- เล่นกับสัตว์เลี้ยง (ระบุชนิดสัตว์เลี้ยง
- เล่นเกม
- ท่องเที่ยว
- อื่น ๆ โปรดระบุ
14. การออกกำลังกาย ไม่ออกกำลังกาย ออกกำลังกาย ระบุ
15. การนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมาประมาณ ชั่วโมง
- นิสัยมีความเห็นว่า ไม่เพียงพอ เพียงพอ
16. ท่านคิดเห็นว่า “ครอบครัวคาดหวังต่อความสำเร็จในการเรียนที่คณะสัตวแพทยศาสตร์ของท่านในระดับใด” โปรดวงกลมเลือก
ระดับคะแนนตามความคิดเห็นของท่าน ตั้งแต่ 0 คะแนน (ครอบครัวไม่คาดหวังต่อความสำเร็จของท่านเลย) จนถึง 10 คะแนน
(ครอบครัวคาดหวังอย่างมากต่อความสำเร็จของท่าน)
- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ครอบครัวไม่คาดหวังต่อความสำเร็จของท่านเลย  ครอบครัวคาดหวังอย่างมากต่อความสำเร็จของท่าน

17. เป้าหมายหลังจบการศึกษา ทำงานในโรงพยาบาลสัตว์ ยังไม่มีเป้าหมาย
- ทำงานในคลินิกรักษาสัตว์
- ทำงานในห้องปฏิบัติการวิจัย
- ทำงานในหน่วยงานราชการ
- ทำงานในบริษัทเอกชน
- อื่น ๆ ระบุ
18. ความพึงพอใจต่อบริการให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์
- พึงพอใจมาก พึงพอใจ ค่อนข้างพึงพอใจ
- ไม่พึงพอใจ ไม่พึงพอใจมาก
19. ข้อเสนอแนะต่อบริการหรือความช่วยเหลือจากคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ต้องการได้รับเพิ่มเติม
- ไม่มี
- มี โปรดระบุ

ส่วนที่ 2

แบบประเมินความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบทางขวาให้ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็ม ศักยภาพในการทำงาน					
2	ข้าพเจ้าสามารถที่จะเลือกสรรข้อมูลที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับ งานได้					
.						
.						
.						
30	ข้าพเจ้าคาดหวังการเป็นสัตวแพทย์อาจหาเวลาว่างไปทำ กิจกรรมส่วนตัวหรือพักผ่อนก่อนข้างยาก					

ส่วนที่ 3

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ **เหมือน** หรือ **ไม่เหมือน** ตัวท่านเอง แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก **ไม่มีคำตอบที่ “ถูก” หรือ “ผิด”** ฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

ข้อ	ข้อความ	คำตอบ	
		เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
1	โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรมากวนใจฉัน		
2	ฉันรู้สึกลำบากใจมากที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น		
.			
.			
.			
58	ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น		

ส่วนที่ 4

แบบวัดความรู้สึกเครียด

Thai version of 10-Item Perceived Stress Scale-10 (T-PSS-10)

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดของท่านในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบทางขวาที่ตรงกับที่ท่านคิดหรือรู้สึกแบบนั้น

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึกและความคิด				
		บ่อย มาก	ค่อนข้าง บ่อย	มีบ้าง ครั้ง	แทบจะ ไม่มี	ไม่เลย
1	ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ท่านรู้สึกไม่สบายใจ เพราะมีสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด ?					
2	ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ท่านรู้สึกว่าท่าน ไม่สามารถควบคุมเรื่องสำคัญ ๆ ในชีวิตของท่านได้ ?					
.						
.						
.						
10	ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ท่านรู้สึกว่าปัญหาต่าง ๆ ที่บวมมากขึ้นจนท่านไม่สามารถแก้ไขได้หมด ?					

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวพิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล
วัน เดือน ปี เกิด	14 พฤศจิกายน 2539
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาเทคนิคการสัตวแพทย์ เกียรตินิยมอันดับ หนึ่ง



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY