

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์และ
สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Factors on Stress of Students 4 th the Public Health and Environment
at Huachiew Chalermprakiet University

กันติชา ตรีรัตน์กิตติกุล*, วราภรณ์ คำชู, กัญญาภัค ศรีสูงเนิน, เพ็ญนภา ตาลเจิม,
จุฑารัตน์ พรหมน้อย, อนันตญา ผมไผ่, ธัญพร เจเลี่ยน
คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

*Email : thanyaporn.che@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยภาคตัดขวาง ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม จำนวน 165 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านปัจจัยการเรียนรู้ ข้อมูลระดับความสุขและข้อมูลระดับความเครียด ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอบบรอก 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.52 มีอายุเฉลี่ย 22 ปี ร้อยละ 58.78 มีระยะเวลาในการเรียน 4-6 ชั่วโมง ร้อยละ 59.39 ปัจจัยด้านการเรียนทำให้เกิดความเครียดน้อย ร้อยละ 71.52 มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 36.36 และข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) เพื่อปรับลดระดับความเครียดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ นักศึกษาควรแบ่งเวลาผ่อนคลาย คณะควรมีหน่วยให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต เพิ่มศักยภาพอาจารย์สอดแทรกกิจกรรมผ่อนคลาย

คำสำคัญ : นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ความเครียด

Abstract

This cross-sectional research aimed to study the Factors on Stress of Students 4 th the Public Health and Environment at Huachiew Chalermprakiet University . The samples consisted of 165 students. Research tool used in this study was a questionnaire of personal information and factor learning level happiness, and level stress test. The Cronbach's alpha coefficient of the questionnaire test 0.86, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics and Chi Square test.

The results showed that 91.52 % was female, the average age was 22 years, 58.78 % have the times learning in the range of 4 to 6 hours in a day 59.39 % have the factor learning on Stress slightly above normal 36.36%, the personal information and factor learning level happiness, and

was significantly no associated with the level stress test of students ($p > 0.05$). For reduce level stress on standard, students should management time to relax faculty should have consultant center mental health for student and class student including activity relax .

Keywords : Students 4 th the Public Health and Environment, Stress

บทนำ

จากรายงานสำนักยุทธศาสตร์สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต พบจำนวนผู้ป่วยนอกจิตเวชที่มารับบริการ ปี พ.ศ.2560 รวม 1,102,470 ราย เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ.2559 จำนวน 36,374 ราย โดยในปี 2560 มีผู้ใช้บริการ สายด่วนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 62,428 ครั้ง เป็นกลุ่มวัยรุ่นในช่วงอายุ 15-21 ปี คิดเป็น ร้อยละ 15.89 แบ่งปัญหาออกเป็น 10 อันดับ พบว่าความเครียดหรือวิตกกังวลเป็นอันดับ 1 มากถึง คิดเป็น ร้อยละ 53.43 รองลงมาเป็นปัญหาเรื่องความรัก ปัญหาเรื่องเพศ ซึมเศร้า ปัญหาเรื่องจิตเวช ปัญหาเรื่อง ครอบครัว การเรียน ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาตั้งครรภ์ไม่พร้อม และมีความคิดฆ่าตัวตาย (รายงานประจำปี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2560, 2560) สถิติข้างต้นแสดงให้เห็นว่า คนไทยมี แนวโน้มปัญหาด้านสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเวชระเบียน จำนวน 145 คน พบว่า 1.) นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 52.41 2.) ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับความเครียด ของนักศึกษาได้แก่ ปัญหาสุขภาพ และชั้นปีที่ศึกษา 3.) ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สภาพแวดล้อมด้านอาคาร สถานที่ สภาพแวดล้อมด้านการเรียนการสอน สภาพแวดล้อมด้านกลุ่มเพื่อนและสภาพแวดล้อมด้านการ บริหาร (นพมาศ เครือสุวรรณ และคณะ ,2559) ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งใน ภาวะปกติและยามเจ็บป่วย ระดับความเครียดขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิดของแต่ละบุคคล หากปล่อยให้เกิด ความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาช้านานก็ก่อให้เกิดผลเสียมากมาย เช่น หน้ามืดเป็นลม ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วนแผลในกระเพาะอาหาร โรคแพ้ต่างๆ หรือความเครียด ที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ (กรมสุขภาพจิต (2539:26))

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมชั้นปีที่ 4 เป็นช่วงที่ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง ในชีวิตเรียนกับการปฏิบัติงานสถานที่ทำงานภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตและความ ปลอดภัยของผู้รับบริการ ปัญหาเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นความสำคัญของการ วิจัย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เพื่อค้นหา ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ระดับความเครียด และระดับความสุขของนักศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานใน การหาแนวทางเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross – Section Study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ศึกษาคือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 1/2561 จำนวน 244 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติชั้นปีที่ 4 และสมัครใจในการเข้าร่วมในการศึกษา คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan ใช้วิธีสุ่มแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งสัดส่วนตามสาขาวิชา และตามชั้นปีในแต่ละสาขาวิชา หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 165 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน และแบบทดสอบ ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 15 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยสะสม รายรับของนักศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยเรียนด้านการเรียน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามปรับปรุงมาจากกองแผนงาน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2551 จำนวน 10 ข้อ มี 4 ตัวเลือก ได้แก่ เห็นด้วยกับข้อความนี้มากที่สุด เห็นด้วยกับข้อความนี้ ไม่แน่ใจเห็นด้วยกับข้อความนี้หรือไม่ ไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ ให้คะแนน 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ คะแนนรวม 40 คะแนน เกณฑ์การแปลผลดังนี้

32 - 40 คะแนน	หมายถึง	ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด
24 - 31 คะแนน	หมายถึง	ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดน้อย
16 - 23 คะแนน	หมายถึง	ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดปานกลาง
8 - 15 คะแนน	หมายถึง	ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดมาก
0 - 7 คะแนน	หมายถึง	ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบวัดระดับความสุข ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบที่พัฒนาสำนักส่งเสริมพัฒนาสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2560: ออนไลน์) จำนวน 15 ข้อ มี 4 ตัวเลือก คือ ไม่เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด ให้คะแนน 0 1 2 และ 3 ตามลำดับ คะแนนรวม 45 คะแนน เกณฑ์การแปลผลดังนี้

35 - 45 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขสูงกว่าคนทั่วไป
28 - 34 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขสูงเท่ากับคนทั่วไป
น้อยกว่า 27 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขสูงต่ำกว่าคนทั่วไป

ส่วนที่ 4 แบบวัดระดับความเครียด การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบวัดความเครียด 15 ข้อ (SPST-20) ของกรมสุขภาพจิตจำนวน 20 ข้อ (กรมสุขภาพจิต, 2560 ออนไลน์) มี 4 ตัวเลือก คือ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียด เล็กน้อย รู้สึกเครียดมาก รู้สึกเครียดมากที่สุด คะแนนรวม 60 คะแนน มีการแปลผลดังนี้

30 -60 คะแนน	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก
26 – 29 คะแนน	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง
18 – 25 คะแนน	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย
6 – 17 คะแนน	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ
0 – 5 คะแนน	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

ก่อนนำเครื่องมือไปใช้ ได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แล้วนำมาหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามและแบบประเมินเท่ากับ 0.86

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาในครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและได้รับรองการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่ อ.725/2561 ลงวันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2561

สถิติที่ใช้ในการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และสถิติอนุมาน ได้แก่ การทดสอบสถิติ Chi-Square (χ^2 - test)

ผลการวิจัย

ประกอบด้วยผลการวิจัย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.52 มีอายุเฉลี่ย 22 ปี ร้อยละ 32.43 มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 2.51 – 3.00 ร้อยละ 41.21 มีรายรับอยู่ในช่วง 3,000 - 6,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 41.21 และร้อยละ 59.39 ระยะเวลาในการเรียน 4 – 6 ชั่วโมง (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 165)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	14	8.48
หญิง	151	91.52
อายุ (ปี)		
20	1	0.61
21	59	35.76

22	97	58.76
23	8	4.85
Mean = 22, Min = 20, Max = 23		

เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)

น้อยกว่า 2.00	6	3.64
2.00-2.50	60	36.36
2.51-3.00	68	41.21
3.00 ขึ้นไป	31	18.79

รายรับต่อเดือน (บาท)

น้อยกว่า 3,000	6	3.64
3,000 - 6,000	68	41.21
6,001 - 9,000	38	23.03
มากกว่า 9,001	53	32.12

ระยะเวลาในการเรียน (ชั่วโมง)

1 - 3	30	18.18
4 - 6	98	59.39
7 - 9	37	22.42

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านการเรียน พบว่า นักศึกษา ร้อยละ 71.52 มีปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดน้อย (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ผลปัจจัยด้านการเรียน (n=165)

ปัจจัยด้านการเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดปานกลาง	9	5.45
ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดน้อย	118	71.52
ปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด	38	23.03

ส่วนที่ 3 ผลการวัดระดับความสุข พบว่า ร้อยละ 56.36 ของนักศึกษามีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ผลการวัดระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง (n=165)

ระดับความสุข	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความสุขสูงกว่าคนทั่วไป	33	20.00
มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป	93	56.36
มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป	39	23.64

ส่วนที่ 4 ผลการวัดระดับความเครียด พบว่า ร้อยละ 36.36 ของนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ผลการวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n=165)

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก	42	25.45
มีความเครียดในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง	19	11.52
มีความเครียดในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย	60	36.36
มีความเครียดในระดับเกณฑ์ปกติ	43	26.06
มีความเครียดในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	1	0.61

ส่วนที่ 5 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษากับความเครียดในกลุ่มนักศึกษา พบว่า เพศ อายุ รายรับต่อเดือนและปัจจัยด้านการเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) (ดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษากับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n=165) (ต่อ)

ปัจจัยที่ศึกษา	χ^2	p-value
เพศ	0.463	0.496
อายุ	1.138	0.286
รายรับต่อเดือน	2.206	0.355
ปัจจัยด้านการเรียน	0.888	0.346

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

สรุปและการอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 165 คน พบว่า ร้อยละ 91.52 เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 22 ปี ร้อยละ 32.43 มีระยะเวลาในการเรียน 4 – 6 ชั่วโมง ร้อยละ 59.39 มีปัจจัยนั้นทำให้เกิดความเครียดน้อย ร้อยละ 71.52 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อยร้อยละ 36.36 เพื่อปรับลดระดับความเครียดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ นักศึกษาควรแบ่งเวลาผ่อนคลาย เช่น ไปต่างเที่ยวต่างจังหวัดกับครอบครัว เพื่อไม่หมกมุ่นอยู่กับกิจกรรมการเรียน คณะควรมีหน่วยให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต เพิ่มศักยภาพอาจารย์สอดแทรกกิจกรรมผ่อนคลาย

เพศ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p > 0.05$) อาจเนื่องจากไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงมีลักษณะการเรียนในลักษณะเดียวกัน มีกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกัน และอยู่ในสภาพแวดล้อมรูปแบบเดียวกัน ดังนั้น เพศชายและเพศหญิงจึงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพ หวังช่อกลาง (2554) วิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของ

นักศึกษาศาสาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมาพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความเครียดและการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

อายุ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ($p > 0.05$) อาจเนื่องจาก นักศึกษาในกลุ่มอายุ 20 - 23 ปี ในช่วงอายุที่ไม่ต่างกันมาก มีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ ความกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน และงานที่ต้องส่งให้ทันตามกำหนดพร้อมกัน เท่าเทียมกัน ส่งผลให้ระดับความเครียดอยู่ในสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) งานวิจัยเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พบว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

รายรับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ($p > 0.05$) อาจเนื่องจาก นักศึกษาไม่รู้สึกรู้ว่าครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน (ร้อยละ 53.03) มีรายรับเพียงพอในการใช้จ่าย ผู้ที่มีรายได้น้อยก็จะขอยืมเงินจ้ะเรียน จึงไม่ใช่สาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นภัสกร ชันชวร(2558) งานวิจัยเรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า รายรับที่ได้ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิต

ปัจจัยด้านการเรียนความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ($p > 0.05$) อาจเนื่องจาก นักศึกษาเห็นด้วยที่มีรูปแบบภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ (ร้อยละ 67.88) สามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนในระดับอุดมศึกษาได้ ร้อยละ 64.85 ปัจจัยด้านการเรียนจึงไม่ก่อให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งทิพย์ อรุณ,กฤติภา ช่างทานา,ณัฐกฤตา ทวีเกษม, สุภัทรา อุ่นแก้ว,ระพีพรรณ เวฬุวนารักษ์ และนที กลิ่นจันทร์ (2558) งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดกิจกรรมให้แก่ นักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ที่รุนแรง อันเนื่องมาจากความเครียด เช่น โปรแกรม/ ศูนย์ให้คำปรึกษาที่เข้าถึงได้สะดวก
2. จัดอบรมอาจารย์ผู้สอน ให้แทรกกิจกรรมผ่อนคลาย
3. มีการคัดกรองความเครียดหรือสุขภาพจิตตั้งแต่เข้าเรียนสม่ำเสมอ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติทุกท่านที่เข้าร่วมการวิจัยและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและทำแบบทดสอบในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2539). รายงานประจำปี. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2561, จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์ : <https://www.dmh.go.th/main.asp>

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). รายงานประจำปี. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2561, จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์ : <https://www.dmh.go.th/main.asp>
- นพมาศ เครือสุวรรณ และ ธนพล พรหมเมือง. (2559). ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา หลักสูตร สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเวชระเบียน วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษก อําเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2561, เว็บไซต์ : https://administer.pi.ac.th/uploads/eresearcher/upload_doc/2017/proceeding/1504079291696191009397.pdf
- นภัสกร ชันธศวรร. (2558). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2561, เว็บไซต์ : <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/50548>
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย การแพทย์ แผนกไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2561, เว็บไซต์ : http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Nitipun_Boonpume/fulltext.pdf?fbclid=IwAR2jArYu8aUi78cWlcXbi_50TgN7v8BGumal6GoxH96nrgRYNSdQnb3dq.U
- มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (2561). ข้อมูลสำนักทะเบียนและประมวลผล. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2561, เว็บไซต์ : <https://reg2.hcu.ac.th/>
- รุ่งทิพ อรุณ และคณะ. (2558) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระดับความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่1 สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ระดับปริญญาตรี(หลักสูตร 4ปี) มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *ภาคนิพนธ์การศึกษابัณฑิต*. วิจัยทางสาธารณสุขและอาชีวอนามัย สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ผศ.ดร.ฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรรด. (2557). ปัญหาเด็กเครียดแนะทางออกอย่างถูกวิธี. ค้นเมื่อ 21 สิงหาคม 2561, เว็บไซต์ : <http://www.thaihealth.or.th/Content/23335-E0B89BE0B8B1E0B88DE0B8ABE0B8B2E0B980E0B894E0B987E0B881E0B980E0B884E0B8A3E0B8B5E0B8A2E0B894E0B981E0B899E0B8BOE0B897E0B8B2E0B887E8ADE0B8ADE0B881E0B8ADE0B8A2E0B988E0B8B2E0B>
- สุภาพ หวังช่อกลาง.(2554). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา. ค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2561, เว็บไซต์ : http://ir.swu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/343/Suphap_W.pdf?sequence=1
- อรุณี มิ่งประเสริฐ (2557) การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. ค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2561, เว็บไซต์ : https://kukr.lib.ku.ac.th/db/index.php?/BKN/search_detail/result/334126