

7-1-2016

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นภัสกร ชันชदार

ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjjournal>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

ชันชदार, นภัสกร and รุ่งนิรันดร, ธีรยุทธ (2016) "ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย," *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 60: Iss. 4, Article 8.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjjournal/vol60/iss4/8>

This Modern Medicine is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn Medical Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นภัสกร ชันธควร*
ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร**

Khanthakhuarn N, Rungnirundorn T. Stress and related - factors of the first-year undergraduate students of Chulalongkorn University. Chula Med J 2016 Jul – Aug;60(4): 455 - 65

- Background** : *Studying in a university is different from studying in high-school due to the fact that students have to do most of their duties compared to high-school studies. If students get a stressor, it will affect the way of their studies and lifestyle.*
- Objective** : *This study aims to determine the levels of stress and their associated factors among first-year undergraduate students of Chulalongkorn University.*
- Design** : *A cross-sectional descriptive study.*
- Setting** : *All departments of Chulalongkorn University.*
- Materials and Methods** : *The data were randomly obtained from four hundred and eighteen first-year undergraduate students of every nineteen field department of Chulalongkorn University in academic year 2015. Self-report questionnaires were used to collect the data including personal data and source of stress and Suanprung Stress Test (modified). The stress level was presented as mean, standard deviation, proportion and percentage. The relationships between stress levels and their associated factors were analyzed by using chi-square test. Then logistic regression was used to identify the predictors of high- severe stress.*

* นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Results : *The results showed that the average mean of Suanprung stress score was 48.2 (SD = 27.2, Min = 0, Max = 132); most subjects were in a severe stress level (32.1%). Multiple logistic regression analysis presented that factors predicting high or-severe level of stress were being unable to understand the lessons (OR = 2.00, 95% C.I. = 1.263 – 3.180, P = 0.003); lack of leisure time (OR = 1.47, 95% C.I. = 1.479 - 3.394, P = <0.001); and having conflicts with family members (OR = 12.74, 95% C.I.= 1.649 – 98.532, P = 0.015).*

Conclusion : *Most students had high to severe level of stress and the factors predicting high or-severe level of stress were: being unable to understand the lessons, lack of leisure time and having a conflict with family members. These results might be beneficial for the related departments and centers for providing a strategic planning in order to solve and prevent the stress among first-year students in the future.*

Keywords : *Stress, associated factors, first-year undergraduate student, Chulalongkorn University.*

Correspondence to: Rungnirundorn T. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine,
Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Email address: drteerayuth@gmail.com

Received for publication. March 4, 2016.

นภัสกร ชันธควร, อีรยุทธ รุ่งนิรันดร. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2559 ก.ค. - ส.ค.;60(4): 455 - 65

- เหตุผลของการทำวิจัย** : การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะมีการเรียนและการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษาอย่างมาก เนื่องจากผู้เรียนจะต้องมีความรับผิดชอบที่สูงขึ้น ทั้งนี้หากนิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดอย่างผิดปกติ ย่อมจะส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตในหลาย ๆ ด้าน
- วัตถุประสงค์ของการวิจัย** : เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- รูปแบบการวิจัย** : การวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง
- สถานที่ในการวิจัย** : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้ง 19 คณะ
- ตัวอย่างและวิธีการศึกษา** : กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีจาก 19 คณะ ปีการศึกษา 2558 โดยทำการสุ่มอย่างง่ายในทุกคณะ รวมจำนวนทั้งสิ้น 418 คน โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล, แบบสอบถามแหล่งความเครียด และแบบประเมินความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) โดยเสนอค่าความเครียดเป็นค่าเฉลี่ย, ค่าสัดส่วน และร้อยละ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ แล้วทำการวิเคราะห์ความถดถอยแบบลอจิสติกเพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง
- ผลการศึกษา** : พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดโดยรวมของนิสิต ทั้งหมดเท่ากับ 48.2 (SD = 27.2, Min = 0, Max = 132) โดยนิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง (ร้อยละ 32.1) ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน (OR = 2.00, 95% C.I.= 1.26 - 3.18, P = 0.003), การที่มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ (OR=1.47, 95% C.I.= 1.48 - 3.39, P = <0.001), และการมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว (OR = 12.74, 95% C.I.= 1.65 - 98.53, P = 0.015)
- สรุปผลการศึกษา** : นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง โดยปัจจัยที่ทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว
- คำสำคัญ** : ความเครียด, ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง, นิสิตชั้นปีที่ 1, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว ซึ่งเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต โดยผู้ที่อยู่ในวัยนี้มักจะใช้อารมณ์ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาย่างรวดเร็วและรุนแรง⁽¹⁾ วัยรุ่นส่วนหนึ่งจะต้องเข้าสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจะมีการเรียนและการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษาอย่างมาก เพราะผู้เรียนจะต้องพึ่งพาตนเองเป็นหลัก และทำทุกอย่างด้วยตนเอง ทั้งนี้มีการศึกษาพบว่าหากนิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดจะส่งผลเสียต่อสุขภาพและอาจทำให้ผลการเรียนลดลง⁽²⁾ โดยเฉพาะระดับความเครียดที่สูงอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในหลาย ๆ ด้าน ทั้งในส่วนของ การเรียนและการใช้ชีวิตในและนอกมหาวิทยาลัย ความเครียดจึงมีความสำคัญต่อนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นอย่างมาก เพราะเป็นชั้นปีที่เพิ่งเข้าสู่การศึกษาในระดับที่สูงขึ้นซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวเป็นอย่างมาก

กรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้กับสภาพแวดล้อม ซึ่งจะมีทั้งคุณและโทษ และเป็นภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ทำให้กดดันและไม่สบายใจจนเกิดความรู้สึกสับสนและทุกข์ใจ ความเครียดหากมีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้เอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นได้ โดยจะมีการแสดงออกทางร่างกายคือชีพจรเต้นเร็ว หายใจถี่ กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นปฏิกิริยาที่เตรียมสู้หรือถอยหนีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ แต่หากมีความเครียดเป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตต่อการทำงานและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมได้⁽³⁾

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มีการศึกษาของอุษากร แซ่เล่า⁽⁴⁾ เคยทำการศึกษาเรื่องความเครียด และการปรับตัวของนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 353 คน พบว่านิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยที่ส่งผล ต่อความเครียด ได้แก่ กลุ่มคณะ รายได้ ลักษณะการอยู่อาศัย การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน โดยมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้

ณัฐดนัย เขียมวัฒน์เสรี⁽⁵⁾ ยังได้เคยศึกษาถึงสุขภาพจิตในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยพบว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 41.2 มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับเทียบเท่ากับบุคคลทั่วไป ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เพศ ช่วงอายุที่เข้าเรียนปี 1 กลุ่มสาขาวิชา ภูมิสำเนา รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ที่ได้รับ สถานที่พักอาศัย ความพึงพอใจในที่พักอาศัย ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ปัญหาสุขภาพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของ ครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในมหาวิทยาลัย จำนวนเพื่อนสนิท หรือกลุ่มเพื่อนการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยและความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา

ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษาที่เกี่ยวกับระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดโดยตรงในนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีโดยรวมของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้วิจัยเห็นว่าหัวข้อการวิจัยนี้เป็นเรื่องที่มีประโยชน์ในการศึกษา โดยอาจนำผลการศึกษาที่ได้ไปให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปวางแผนหาแนวทางวิธีป้องกัน และวิธีแก้ไขปัจจัยต่าง ๆ ของความเครียดที่อาจเกิดกับนิสิตชั้นปีที่ 1 เพื่อประโยชน์ในภาคหน้าต่อไป

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional descriptive study) ประชากรกลุ่มเป้าหมาย คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี ซึ่งลงทะเบียนเรียนและเดินทางมาเรียนในภาคเรียนที่ 1 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2558 โดยประกอบไปด้วยคณะต่าง ๆ ทั้ง 19 คณะ ประกอบด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ จำนวน 7 คณะ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี จำนวน 3 คณะ สาขาวิชามนุษยศาสตร์ จำนวน 3 คณะ สาขาวิชาสังคมศาสตร์จำนวน 6 คณะ ทั้งหมดจำนวน 5,580 คน⁽⁶⁾ ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งสุ่มนิสิตเป็นคณะ

โดยสุ่มตามกลุ่มที่ลงทะเบียน ทำการสุ่มตัวอย่างนิสิตเป็นรายบุคคล และทำการเก็บข้อมูลจนครบจำนวน โดยกลุ่มตัวอย่างมีขนาด 418 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ตอบด้วยตนเอง (self-rating) ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ส่วน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อบอกคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามแหล่งความเครียด ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ โดยแบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเป็นแบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) เป็นเครื่องมือที่ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับดั้งเดิม) 20 ข้อ ของนายแพทย์สุวัฒน์ มหันตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ชัยชนะ นิ่มนวล และนายภควัต วงศ์ไทย⁽⁷⁾ จากวิทยานิพนธ์เรื่องความเครียดของนิสิตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยหาความเที่ยงของแบบสอบ

ถามโดยการสุ่มนิสิตจำนวน 323 คน ได้ค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's alpha coefficient) = 0.90 โดยมีข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เครียด (1) ไปจนถึงเครียดที่สุด (5) โดยมีคะแนนรวมไม่เกิน 220 คะแนน ผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็นระดับ คือคะแนน 0 – 22 แปลว่า นิสิตมีความเครียดระดับต่ำ, คะแนน 23 – 38 แปลว่า นิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง, คะแนน 39–56 แปลว่า นิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับสูงและคะแนน 57 ขึ้นไป แปลว่า นิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) เพื่ออธิบายผลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและพิสัยควอไทล์ การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน คือ Chi-square และวิเคราะห์การถดถอยแบบลอจิสติก (Multiple logistic regression analysis) เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความเครียด

ผลการศึกษา

ตารางที่ 1. จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 418)

ลักษณะทั่วไปของนิสิต (n = 418)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	122	29.2
หญิง	296	70.8
อายุ		
18 ปี	223	53.3
19 ปี	171	41.0
มากกว่า 20 ปี	24	5.7
รายได้ (บาท/เดือน) (n = 384)		
Median (IQR) = 6000 (4000)		
Min = 1,200 Max = 20,000		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000	153	36.6
5,001-10,000 บาท	192	45.9
มากกว่า 10,001 บาท ขึ้นไป	39	9.3

ตารางที่ 1. (ต่อ) จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 418)

ลักษณะทั่วไปของนิสิต (n = 418)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สาขาวิชา		
สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ	154	36.8
สาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี	66	15.8
สาขาวิชามนุษยศาสตร์	66	15.8
สาขาวิชาสังคมศาสตร์	132	31.6
อื่น ๆ	13	3.1

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 70.8) ส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี (ร้อยละ 53.3 มีรายได้ประมาณ 5,001 - 10,000 บาท (ร้อยละ 45.9) และศึกษาอยู่ในสาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ (ร้อยละ 36.8) รองลงมาคือสาขาสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 31.6)

ตารางที่ 2. แหล่งความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แหล่งความเครียดของนิสิตของนิสิต (n = 418)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านการเรียน		
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน		
ใช่	128	30.6
ไม่ใช่	290	69.4
ด้านสังคม		
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ		
ใช่	209	50.0
ไม่ใช่	209	50.0
ด้านครอบครัว		
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว		
ใช่	19	4.5
ไม่ใช่	399	95.5
ด้านเศรษฐกิจ		
มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย		
ใช่	70	16.7
ไม่ใช่	348	83.3
ด้านสิ่งแวดล้อม		
ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน		
ใช่	154	36.8
ไม่ใช่	264	63.2
ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น		
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท		
ใช่	8	1.9
ไม่ใช่	410	98.1

จากตารางที่ 2 ในแบบสอบถามเรื่องแหล่งความ
เครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า
การที่ไม่มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ (ร้อยละ 50.0) การที่ไม่
สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ 30.6)

และการใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน
(ร้อยละ 36.8) เป็นแหล่งความเครียดที่สำคัญของนิสิต
ชั้นปีที่ 1

ตารางที่ 3. ระดับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระดับความเครียด (n = 418)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
Mean (S.D.) = 48.2 (27.2)		
Median (IQR) = 45.5 (36.5)		
Min - Max = 0 - 132		
เครียดน้อย	75	17.9
เครียดปานกลาง	89	21.3
เครียดสูง	120	28.7
เครียดรุนแรง	134	32.1

ตารางที่ 4. คะแนนความเครียดที่แบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเครียดในด้านต่าง ๆ (n = 418)	Mean (S.D.)	Median (IQR)	Min - Max
ความเครียดทางด้านอารมณ์	24.4 (13.7)	23.0 (18.0)	0 - 68
ความเครียดทางด้านร่างกาย	11.6 (9.4)	9.0 (11.0)	0 - 44
ความเครียดทางด้านพุทธิปัญญา	7.2 (6.0)	6.0 (7.0)	0 - 30

ตารางที่ 5. สรุปตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ระดับสูง - รุนแรง

ตัวแปรต้น/ปัจจัย	ความเครียดระดับสูง - รุนแรง			
	รวม	ด้าน อารมณ์	ด้าน ร่างกาย	ด้านพุทธิ ปัญญา
ลักษณะทั่วไปของนิสิต				
เพศ			*	
คณะที่ศึกษา			*	
โรคประจำตัว		**	**	
แหล่งความเครียดของนิสิตด้านการเรียน				
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน	**		**	**
ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยาก				
หรือมากเกินไป	**		**	

ลักษณะทั่วไปของนิสิต

เพศ

*

คณะที่ศึกษา

*

โรคประจำตัว

**

**

แหล่งความเครียดของนิสิตด้านการเรียน

ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน

**

**

**

ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยาก

หรือมากเกินไป

**

**

ตารางที่ 5. (ต่อ) สรุปรูปตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดระดับสูง – รุนแรง

ตัวแปรต้น/ปัจจัย	ความเครียดระดับสูง – รุนแรง			
	รวม	ด้านอารมณ์	ด้านร่างกาย	ด้านพุทธิปัญญา
ด้านสังคม				
ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ	**		**	
ด้านครอบครัว				
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว	**			

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

จากตารางที่ 3 พบว่าคะแนนความเครียดโดยรวมของนิสิตมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 48.2 (SD = 27.2, min = 0, max = 132) และผลการศึกษาจากตารางที่ 4 พบว่านิสิตมีความเครียดในระดับรุนแรง เครียดสูง เครียดปานกลาง และเครียดน้อยคิดเป็นร้อยละ 32.1, 28.7, 21.3 และ 17.9 ตามลำดับ โดยมีสัดส่วนที่เครียดในระดับรุนแรงมากที่สุด

จากตารางที่ 4 เมื่อวิเคราะห์โดยแบ่งความเครียดออกเป็นด้านต่าง ๆ พบว่านิสิตมีคะแนนค่าเฉลี่ยความเครียดทางด้านอารมณ์เท่ากับ 24.4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดด้านร่างกายเท่ากับ 11.6 และมีค่าเฉลี่ยคะแนน

ความเครียดด้านพุทธิปัญญาเท่ากับ 7.2

จากตารางที่ 5 พบว่าคะแนนความเครียดรวม, ความเครียดด้านอารมณ์, ความเครียดด้านร่างกาย และ ความเครียดด้านพุทธิปัญญา มีปัจจัยที่ส่งผลให้นิสิตมีระดับความเครียดสูง – รุนแรง คือ เพศ, คณะที่ศึกษา, โรคประจำตัว, การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน, การได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไป, การที่ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ และการมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว

ตารางที่ 6. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดโดยรวมในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่น ๆ ด้วยวิธี forward likelihood ratio

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

จากตารางที่ 6 เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว มีความเสี่ยงเป็น 2 เท่า ต่อความเครียดโดยรวมในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวการไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้ อย่างชัดเจนมีความเสี่ยงเป็น 2 เท่า ที่จะเกิดความเครียดโดยรวมในระดับสูงถึงรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน การพักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเสี่ยงเป็น 2.3 เท่า ต่อความเครียดโดยรวม เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่พักผ่อนเพียงพอ และการมีความขัดแย้งกับคนใน ครอบครัวมีความเสี่ยงเป็น 12.7 เท่า ต่อความเครียดโดยรวมเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มี ความขัดแย้งกับคนในครอบครัว

วิจารณ์

จากกลุ่มตัวอย่าง 418 คน พบว่านิสิตมีความเครียดในระดับสูงร้อยละ 29 และมีความเครียดในระดับที่รุนแรงร้อยละ 32 ปัจจัยที่ทำนายความเครียดโดยรวมของนิสิตในระดับสูงถึงรุนแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การมีโรคประจำตัวการไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจนการได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไปการที่ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอและการที่มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว

ผลการศึกษาที่นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดรวมระดับรุนแรงอาจสอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณคดี แก้วประพันธ์ และคณะ⁽⁸⁾ ที่ศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา ทั้ง 4 ชั้นปี พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดมากที่สุดอาจเกี่ยวข้องกับว่านิสิตในชั้นปีที่ 1 จะต้องมีการปรับตัวอย่างมากในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงเวลาที่เป็นปีการศึกษาแรกและในภาคการศึกษาแรก ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างในภาคการศึกษาแรกของปีการศึกษาที่หนึ่ง

ในส่วนของปัจจัยที่ทำนายกับความเครียดในระดับที่สำคัญนั้น การที่มีโรคประจำตัว การศึกษาครั้งนี้ พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดโดยรวมที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง สัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านอารมณ์และด้านร่างกาย เป็นไปได้ว่าการมีโรคประจำตัวนั้นจะส่งผลกระทบต่อความเครียดต่ออารมณ์และร่างกายได้มาก ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนและการใช้ชีวิต ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลาวลีย์ สุฤทธิกามล และคณะ⁽⁹⁾ ที่ได้ศึกษาความชุกและสาเหตุของความเครียดในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 โดยพบว่าสาเหตุของความเครียดมาจากปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจนมีความสัมพันธ์กับความเครียดโดยรวมที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง สัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านร่างกายและด้านพุทธิปัญญาเป็นไปได้ว่าหากนิสิตไม่เข้าใจในเนื้อหาของบทเรียนก็จะทำให้นิสิตเกิดความอึดอัดไม่สบายใจและเกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียนวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องตามมาด้วย โดยมีงานวิจัยของ Zweig NB.⁽¹⁰⁾ ที่ได้ผลการศึกษาที่ค่อนข้างสอดคล้องกัน ในกลุ่มประชากรที่แตกต่างออกไปในทางเชื้อชาติและวัฒนธรรม โดย Zweig NB. และคณะได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรปริญญาตรีในการฝึกภาคปฏิบัติ ในรัฐนิวเจอร์ซีย์สหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือการที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้จากกระบวนการเรียนการสอนและความสัมพันธ์กับนักศึกษา โดยผู้นิพนธ์ได้ให้ความเห็นไว้ว่ากระบวนการเรียนการสอนจำเป็นจะต้องตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อนักศึกษาเพื่อทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ

ในส่วนของการได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไปนั้นการศึกษานี้พบว่ามี ความสัมพันธ์กับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงซึ่งเป็นไปได้ว่าการที่นิสิตได้รับงานที่ยากและมากเกินไป

จะทำให้บัณฑิตไม่สามารถจัดการและควบคุมการทำงานนั้นได้ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียดและความไม่สบายใจได้ง่าย ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภควัต วงศ์ไทย⁽⁷⁾ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างคือการที่รับจำนวนงานที่มอบหมายมากเกินไป

การที่ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ พบว่าสามารถทำนายการเกิดความเครียดที่อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงได้และมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญ โดยการพักผ่อนไม่เพียงพอมีความเสี่ยงเป็น 2.2 เท่า ต่อความเครียดโดยรวม และมีความเสี่ยงเป็น 3.5 เท่า ต่อความเครียดด้านร่างกายในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตชั้นปีที่ 1 เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่พักผ่อนเพียงพอ อาจอธิบายได้จากปัจจัยทางชีวภาพของมนุษย์ ซึ่งมีหลายการศึกษาที่พบว่า การพักผ่อนอย่างเพียงพอจะทำให้ ร่างกายและจิตใจได้พักและเป็น การเตรียมความพร้อมในการรับมือการเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของวันต่อไป หากบุคคลหนึ่งมีการพักผ่อนไม่เพียงพอ ย่อมจะทำให้รับมือต่อความเครียดได้ยากขึ้น ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Abouserie R.⁽¹¹⁾ ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของแหล่งความเครียดของการเรียนและระดับความเครียดกับการควบคุมตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองใน นักศึกษาปริญญาตรี พบว่าแหล่งความเครียดของนิสิต นักศึกษาคือการไม่มีเวลาพักผ่อน

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

1. อาจศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้ศึกษาในการศึกษานี้ ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อหารายละเอียดเพิ่มเติมนำไปเป็นแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาความเครียดที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้
2. อาจศึกษาเรื่องเชิงเปรียบเทียบในด้านความ

เครียดกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นิสิตนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเอกชนหรือมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัดและนำมาเปรียบเทียบหรือรวมข้อมูลเพื่อให้สามารถเป็นตัวแทนของประชากรโดยรวมทั้งหมดของประเทศได้

สรุป

นิสิตจุฬาลงกรณ์ ชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง ซึ่งปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดโดยรวมของนิสิตในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การมีโรคประจำตัว การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสมการได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนที่ยากหรือมากเกินไปการไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ การมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัวการมีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่ายและความไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย โดยปัจจัยที่ทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การมีโรคประจำตัว การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัวผลการศึกษาในครั้งนี้อาจเป็นประโยชน์ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปวางแผนหาแนวทาง วิธีป้องกันและวิธีแก้ไขปัจจัยต่าง ๆ ของความเครียดที่อาจเกิดกับนิสิตชั้นปีที่ 1 ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตจุฬาลงกรณ์ ชั้นปีที่ 1 ที่ยินดีในการตอบแบบสอบถามและเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนิสิตทั้ง 19 คณะของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ความอนุเคราะห์และการช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลครั้งนี้

อ้างอิง

1. สุชา จันท์ธอม. จิตวิทยาเด็กเกร. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2542
2. กนกอร ลิปรีชานนท์. ระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,

- 2542
3. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง สำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2548
 4. อุษากร แซ่เหล่า. ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปี 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550
 5. ณัฐดนัย เขียมวัฒน์เสรี. สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556
 6. สำนักงานการทะเบียนจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรีภาคการศึกษาปลายปีการศึกษา 2557 (ระบบทวิภาค) [ออนไลน์]. 2005 [เข้าถึงเมื่อ 13 ธ.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.reg.chula.ac.th/statistics/statistics-three.htm>
 7. ภควัต วงศ์ไทย. ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557
 8. วรชวดี แก้วประพันธ์, วิไลลักษณ์ เกตุแก้ว, ผกากรอง นามเสน. การวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยสงขลา. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตภาคใต้, สงขลา, 2554
 9. ลาวัลย์ สุฤทธิกามล, อำนาจ รัตนวิสัย, นพพร หิรัญวิวัฒน์กุล. ความชุก และสาเหตุของความเครียดในนักเรียนแพทย์ทหาร และนักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2553 ต.ค.-ธ.ค.; 55 (4): 329 - 36
 10. Zweig NB. Stressful events and ways of coping of baccalaureate student nurses in the clinical laboratory [CD-ROM]. Newburgh, NY: Mount Saint Mary College, 1988
 11. Abouserie R. Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. Educational Psychology 1994;14(3): 323-30