

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร

A PREDICTIVE FACTORS AFFECTED TO STRESS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS IN FACULTY OF PUBLIC HEALTH, BANGKOKTHONBURI UNIVERSITY

อาจารย์ ดร. ชุตีวรรณ ภัทรานุรักษ์กุล<sup>1</sup> นางสาวฉัตรลดา จุ่มอึ้งวะ<sup>2</sup>

#### บทคัดย่อภาษาไทย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล การเผชิญปัญหา และแรงสนับสนุนทางสังคม พร้อมทั้งเพื่อทดสอบปัจจัยการทำนายที่ดีที่สุดในการทำนายความเครียด ของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน เลือกลุ่มตัวอย่างมาโดยใช้วิธีการแบ่งชั้นภูมิ จากนักศึกษาปริญญาตรี 4 ชั้นปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (PEASON'S PRODUCT MOMENT CORRELATION COEFFICIENT)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 200 คน เป็นเพศหญิงมากที่สุด ร้อยละ 84.5 เพศชาย ร้อยละ 15.5 อายุ 21 ปี พบมากที่สุด ระดับคะแนนความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 66 ( $\bar{X} = 71.10$ , S.D. = 13.038) ระดับคะแนนในการเผชิญปัญหาในระดับสูง ร้อยละ 92 ( $\bar{X} = 67.08$ , S.D. = 11.73) และระดับคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง ร้อยละ 99.5 ( $\bar{X} = 35.15$ , S.D. = 4.17) ผลการวิเคราะห์ระดับความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ พบว่า เพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.241$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ) อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับการศึกษา ระดับสูง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.772$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ) อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหา ระดับต่ำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.197$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ) ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาระดับปานกลาง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.402$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ) ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางลบกับแรงสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -0.226$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ) แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดระดับต่ำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.179$ ,  $p\text{-value} < 0.05$ ) ผลการวิเคราะห์ปัจจัยร่วมในการทำนายความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และแรงสนับสนุนทางสังคม ได้ร้อยละ 57.3 ( $R^2 = 0.573$ ,  $p\text{-value} < 0.0001$ ) โดยมีปัจจัยทางอายุที่สามารถทำนายความเครียดที่ดีที่สุด ( $\beta = 0.467$ ,  $p\text{-value} < 0.0001$ )

คำสำคัญ : ความเครียด, การเผชิญความเครียด, แรงสนับสนุนทางสังคม, นักศึกษาปริญญาตรี

1 อาจารย์ ดร. ชุตีวรรณ ภัทรานุรักษ์กุล (สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการพยาบาลสาธารณสุข)

อาจารย์ประจำ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร

2. นางสาวฉัตรลดา จุ่มอึ้งวะ นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลละงู จังหวัดสตูล

RESEARCH TITLE : A PREDICTIVE FACTORS AFFECTED TO STRESS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS IN FACULTY OF PUBLIC HEALTH, BANGKOKTHONBURI UNIVERSITY

RESEARCHER: Lecturer Dr. Chutiwan Phattranurukkul<sup>1</sup>, Miss Chatlada Jumangwa<sup>2</sup>

#### Abstract

This is a survey research. To study a predictive factory affected to stress among undergraduate students such as; background characteristics, stress coping, social support. In addition to test the best predictive factors that predict stress levels among 200 undergraduate students, Faculty of public health at Bangkok Thonburi University, Sample size selected by proportional stratified random sampling from four level of undergraduate students. The research instrument in this study was questionnaires. The research analysis that composed of descriptive statistics such as percentage, mean, standard deviation, and inferential statistics, the Pearson Product Moment Correlation Coefficient.

The Finding in this study presented 200 total sample size divided to female as 84.5 percentages in the most group and to male as 15.5 percentages. The most of age as 21 years old (34 percentage) and age of 22 years old, relatively, Second year undergraduate students is the most sampling group (31 percentage) and first year undergraduate student, relatively. The score level of stress showed that had high level as 66 percentage ( $\bar{X} = 71.10$ , S.D. = 13.038) and the score level of stress coping showed that had middle level as 92 percentage ( $\bar{X} = 67.08$ , S.D. = 11.73). In addition to the score level of social support showed that had middle level as 99.5 percentage ( $\bar{X} = 35.15$ , S.D. = 4.17). The inferential statistics correlated to the relationship between variable show that, gender had positively significant related to social support as low level ( $r = 0.241$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ). Age had positively significant related to education as high level ( $r = 0.772$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ). Age had positively significant related to stress coping as low level ( $r = 0.197$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ). Education had positively significant related to stress coping as middle level ( $r = 0.402$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ). Education had negatively significant related to social support as low level ( $r = -0.226$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ). Stress coping had negatively related to social support as low level ( $r = -0.164$ ,  $p\text{-value} < 0.05$ ). Social support had positively significant to stress as low level ( $r = 0.179$ ,  $p\text{-value} < 0.05$ ). The predictive statistics presented co-factors predicted stress among undergraduate students, faculty of Public Health, Bangkok Thonburi University as gender, age, education and social support as 57.3 percentage ( $R^2 = 0.573$ ,  $P\text{-value} < 0.0001$ ) and then the important factor as age as the best predict factor to stress ( $\beta = 0.467$ ,  $p\text{-value} < 0.0001$ )

KEYWORDS: STRESS, STRESS COPING, SOCIAL SUPPORT, UNDERGRADUAT STUDENT

### 1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

ในปัจจุบันนี้โลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆมากมายทั้งด้านเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยี ตลอดจน การเรียนการศึกษา การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆนี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อมนุษย์อย่างมาก เนื่องจากมนุษย์ในปัจจุบันให้ความสำคัญกับวัตถุนอกกายมากกว่าวัตถุทางจิตใจ ทำให้เกิดการแข่งขันกันในด้านอื่นเพื่อความอยู่รอด จึงส่งผลทำให้เกิดภาวะความเครียดกับมนุษย์ขึ้น ความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นกับคนไทยทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะกับนักเรียนนักศึกษาที่ต้องมีการแข่งขันกัน อันเนื่องมาจากการศึกษาในปัจจุบันทำให้คนแตกต่างกันในด้านฐานะหน้าที่การเงิน ความมั่นคงของชีวิตชื่อเสียงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้จึงทำให้เกิดการแข่งขันกันสูงซึ่งส่งผลทำให้เกิดความเครียดสูงตามไปด้วย และความเครียดนี้สามารถนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่ร้ายแรง เช่น โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาการฆ่าตัวตายขึ้น นอกจากนี้ความเครียดอาจนำไปสู่โรคต่างๆทางกายมากมาย เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เป็นต้น (สุภาพ หวังช็อกกลาง, 2559)

จากการสำรวจสถานการณ์ประชากรทั่วโลก องค์การอนามัยโลก (WHO) พ.ศ.2560 ได้ระบุว่า มีประชากรที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาความเครียดมากกว่า 2,000 ล้านคนทั่วโลก โดยทุกๆ ปี จะมีประชากรที่เจ็บป่วยจากการทำงานมากกว่า 180 ล้านคน โดยในจำนวนนี้ ร้อยละ 9 ของประชากรทั้งหมดประสบปัญหาความเครียดสอดคล้องกับข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่พบว่า ในปี 2560 มีจำนวนผู้รับบริการทั้งหมด 46,920 คน เป็นประชากรวัยแรงงาน (อายุ 15-60 ปี) จำนวน 39,126 คน เพศชาย 16,890 คน เพศหญิง 22,236 คน ปัญหาลำดับแรกที่พบ คือ ปัญหาความเครียดหรือความวิตกกังวล จำนวนประมาณ 13,104 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 33.42 โดยวัยแรงงานช่วงอายุระหว่าง 26-30 ปี ขอรับคำปรึกษาด้านความเครียดหรือวิตกกังวลสูงสุด จำนวน 2,101 คน หรือ ร้อยละ 5.6 ซึ่งหากมองในด้านตัวเลขแล้วอาจจะดูว่ามีจำนวนไม่มากนัก แต่ความเครียดในช่วงวัยดังกล่าวอาจสะท้อนถึงการปรับตัวเข้าสู่วัยแรงงาน นอกจากนี้ ยังพบว่าประชากรวัยแรงงานที่โทรมาขอรับบริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 กว่า 9,183 คน หรือ ร้อยละ 23.75 มีปัญหาเป็นโรคทาง จิตเวช ซึ่งสิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าความเครียดในการทำงาน เป็นตัวการสำคัญที่มีผลต่อศักยภาพในการทำงาน คุณภาพชีวิตและคุณภาพการทำงานของแรงงานและอาจส่งผลทำให้มีโรคทางจิตเวชตามมา (กรมสุขภาพจิต, 2560) สถิติพบคนไทยเครียดจนป่วยเป็นโรคจิตนับล้านคน ขณะที่ปี 2560 มีผู้ป่วยก่อเหตุคดียุติธรรมแล้ว 7,588 ครั้ง เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2560 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) ได้เปิดเผยสถิติของกรมสุขภาพจิตและสถาบันการแพทย์ฉุกเฉิน พบว่า ปัจจุบันมียอดผู้ป่วยโรคจิตในประเทศไทย เข้ามาเข้ารับการรักษากว่า 1,160,143 คน โดยในปี 2559 มีการออกปฏิบัติการทางการแพทย์ฉุกเฉินสำหรับช่วยเหลือผู้ที่มีอาการคลุ้มคลั่ง 11,512 ครั้ง และในปี 2560 (นับตั้งแต่เดือน กันยายน 2559 – กรกฎาคม 2560) มีจำนวนการออกปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ที่มีอาการคลุ้มคลั่ง 7,857 ครั้ง ทั้งนี้ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ กล่าวถึงสาเหตุปัจจัยที่ทำให้มีผู้ป่วยเป็นโรคจิตเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากความเครียดจากสภาวะสังคมปัจจุบัน เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม และปัญหาครอบครัว เมื่อไม่สามารถยอมรับปัญหาดังกล่าวได้ จึงทำให้มีสภาวะป่วยทางจิต (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

ปัจจัยความเครียดมีมากมายไม่ว่าจะเกิดภายนอกและภายในตัวบุคคล และหนึ่งในนั้นก็คือการปรับตัว ซึ่งเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆไปมากซึ่งทำให้เกิดความกังวลใจ และถ้ามีมากจนเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะเครียดได้ ความเครียดมีประโยชน์ถ้ามีอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะกระตุ้นให้มนุษย์รู้สึกตื่นตัวสนใจในกิจวัตรประจำวัน ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม เช่น มีความเครียดระดับต่ำเกินไป จะทำให้มนุษย์เฉื่อยชา เกียคร้าน เบื่อหน่าย ขาดความสนใจต่อสิ่งต่างๆ ถ้าหากมีความเครียดมากเกินไปจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นบุคคลที่ต้องปรับตัวสูง เพราะนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนปลายหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ต้องปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่างๆอีกมาก อีกทั้งนักศึกษาเกิดความรู้สึกกังวลว่าตนจะเรียนได้หรือไม่ เนื่องจากการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยต้องมีการปรับตัวในสังคมและสภาพแวดล้อม การเรียนการสอน ความรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง การรู้จักวางแผนการเรียนด้วยตนเอง การทำงานตามที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์หรือแม้กระทั่งเลือกคบเพื่อน การปรับตัวเข้าหาเพื่อน ได้ดี รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย สถานการณ์ที่เข้ามากระทบ ทักษะทางสังคมเป็นความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น แรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด ครอบครัว สังคมอย่างแท้จริงทั้งด้านการให้ข้อมูลข่าวสาร ทำให้บุคคลเผชิญความเครียดได้ดี ด้านวัตถุ เช่น การได้รับแรงสนับสนุนทางการเงินและสิ่งของต่างๆ จะเห็นได้ว่ามีหลายปัจจัยที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด กล่าวคือ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลเผชิญความเครียดได้ (Friedmann, 1981) เพราะ แรงสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคนรัก สนใจ ยกย่อง มีคุณค่าและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และถ้าบุคคลได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอย่างถูกต้องจะทำให้ความเครียดของบุคคลน้อยลง

ด้วยเหตุนี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ นักศึกษา อาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักศึกษาได้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของความเครียด และผลกระทบในนักศึกษา ทำให้นักศึกษารู้จักระดับความเครียดของตัวเอง และจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานครให้มี การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมในการบริหารความเครียดในขณะที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ใช้รูปแบบเชิงสำรวจเพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การประเมินความเครียด และการเผชิญความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร

ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน ระหว่างเดือนมกราคม 2559 – เดือนมกราคม 2560

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1,2,3,4 มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 254 คน (ข้อมูลทะเบียนนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1,2,3,4 มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 200 คน โดยใช้วิธีคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากสูตร Power Analysis (Cohen & Cohen, 1983)

ตารางที่ 3.1 แสดงจำนวนนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี (ข้อมูลทะเบียนนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560) ดังนี้

ชั้นปี	นักศึกษาชาย	นักศึกษาหญิง	จำนวนรวม
ชั้นปีที่ 1	2	64	66
ชั้นปีที่ 2	12	67	79
ชั้นปีที่ 3	6	42	48
ชั้นปีที่ 4	9	52	61
รวม			254

สูตรอำนาจการทดสอบ (Power) = 1 - β

เมื่อกำหนดให้ β = โอกาสที่จะยอมให้เกิดความผิดพลาดกำหนดที่ 20%

α = 0.05 (ค่าความเชื่อมั่น 95 %)

Effect size = 0.5

ดังนั้น อำนาจการทดสอบ ( power) = 1 - 0.2

อำนาจการทดสอบ ( power) = 0.8

N = 180

เมื่อเปิดตารางค่า  $\alpha = 0.05$  ค่าอำนาจการทดสอบ (Power) = 0.8 เนื่องจากทฤษฎีของ Cohen & Cohen (1983) พบว่า ค่า  $\beta$  ที่เหมาะสมสำหรับใช้งานวิจัยทางสังคมและพฤติกรรมศาสตร์ควรเท่ากับ 0.2 (หรืออำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.8) และค่า Effect size = 0.5 ซึ่งเป็นค่าจากผลการศึกษาที่ผ่านมา จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างได้กลุ่มตัวอย่าง 180 คน แต่เพื่อป้องกัน Type II error ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 จึงได้ขนาดตัวอย่างน้อยที่สุดในการศึกษาคั้งนี้จำนวน 200 คน

#### วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ใช้การสุ่มเชิงช่วงชั้นอย่างมีสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) การสุ่มตัวอย่างแบบนี้จะกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนในแต่ละช่วงชั้นต่อตัวแปรประชากรทั้งหมดประชากรที่ศึกษา 150 คน จากการกำหนดขนาดตัวอย่าง โดยยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อน 10% ได้กลุ่มตัวอย่าง 200 คน มีวิธีการแบ่งสัดส่วนตามช่วงชั้นดังนี้

$$\text{ชั้นปีที่ 1 ได้} \quad (200/254) \times 66 = 51.96 \approx 52 \text{ คน}$$

$$\text{ชั้นปีที่ 2 ได้} \quad (200/254) \times 79 = 62.20 \approx 62 \text{ คน}$$

$$\text{ชั้นปีที่ 3 ได้} \quad (200/254) \times 48 = 37.79 \approx 38 \text{ คน}$$

$$\text{ชั้นปีที่ 4 ได้} \quad (200/254) \times 61 = 48.08 \approx 48 \text{ คน}$$

#### การดำเนินการวิจัย

##### 1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 ดำเนินการขอจริยธรรมในการทำวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

1.2 ติดต่อขอหนังสือจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เพื่อขอความร่วมมือกับนักศึกษาในการทำวิจัย

1.3 ผู้วิจัยเตรียมผู้ช่วยวิจัย โดยผู้ช่วยวิจัยในครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 3 คน ที่มีความสนใจลักษณะงานเก็บข้อมูลและสมัครใจเป็นผู้ช่วยวิจัย โดยมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เทคนิคและขั้นตอนในการตอบแบบสอบถามโดยใช้เวลาในการชี้แจงประมาณ 30 นาที และทำความเข้าใจก่อนลงมือเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.4 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ดำเนินการเก็บข้อมูล

- แนะนำตัวให้กลุ่มตัวอย่างรู้จัก ชี้แจงอธิบายโครงการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลให้นักศึกษาทราบโดยละเอียด เพื่อคำยินยอมตนในการทำวิจัย เมื่อนักศึกษายอมตนให้ทำการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ผู้นิยมนลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมตนให้ทำวิจัย

- เริ่มแจกแบบสอบถาม ส่วนที่ 1,2,3 ตามลำดับ

- ขณะที่ทำแบบสอบถาม ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัย ก็สามารถซักถามได้

- ทำการตอบแบบสอบถามเสร็จสิ้น ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อมูลเพิ่มเติมจนหมดข้อสงสัย จากนั้นผู้วิจัยกล่าวคำขอบคุณแก่ผู้นิยมนในการให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

##### 2. การพิทักษ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง โดยจัดทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะแนบกับแบบสอบถาม ที่มอบให้แก่กลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งบอกให้ทราบว่า การให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างจะเป็นความลับ และจะไม่ถูกเปิดเผยเป็นรายบุคคล รวมทั้งจะไม่มีผลกระทบต่อใดๆต่อกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวได้หากไม่ต้องการมีส่วนร่วมในการศึกษาคั้งนี้

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ (จำนวนเต็มปีของนักศึกษา นับตั้งแต่ปีเกิดจนกระทั่งถึงวันที่ผู้วิจัยทำการวิจัย) ระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความเครียดและคัดแปลงมาจากเครื่องมืองานวิจัยมาตรฐานของธนวรรณ หนีรักษา ตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.888

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามของ ธนวรรณ หนีรักษา ตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.901

ตอนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามของ ธนวรรณ หนีรักษา ตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9208

## การวิเคราะห์ข้อมูล

## ข้อมูลเชิงพรรณนา

1. วิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยจำนวน ร้อยละ และจัดกลุ่มตามเกณฑ์การแปรผล และวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยรวมและรายด้าน

## สถิติวิเคราะห์ (Analytical Statistic)

คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป ข้อมูลโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

## ผลการวิจัย

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 84.5) รองลงมาคือ เพศชาย (ร้อยละ 15.5)

1.2. ระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 31) รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 26) ชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 24) และชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 19)

ส่วนที่ 2 ความเครียด มีคำถาม 20 ข้อ ค่าพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 28 - 141 คะแนน คะแนนเฉลี่ย 71.10 คะแนน จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง (ร้อยละ 66) รองลงมาคือ ระดับความเครียดสูง (ร้อยละ 29) และระดับความเครียดต่ำ (ร้อยละ 5) ดังตารางที่ 2.1

## ตารางที่ 2.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเครียด

ระดับความเครียด	กลุ่มตัวอย่าง (n=200)	
	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเครียดต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 32)	10	5
ระดับความเครียดปานกลาง (คะแนน 31-58)	132	66
ระดับความเครียดสูง (คะแนนสูงกว่า 58)	58	29

คะแนนต่ำสุด 28 คะแนน คะแนนสูงสุด 141 คะแนน  
คะแนนเฉลี่ย 71.10 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.038

ส่วนที่ 3 การเผชิญปัญหา มีคำถาม 20 ข้อ ค่าพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 20 - 91 คะแนน คะแนนเฉลี่ย 67.08 คะแนน จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาระดับสูง (ร้อยละ 92) รองลงมาคือ มีการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาระดับปานกลาง (ร้อยละ 7.5) มีการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาระดับต่ำ (ร้อยละ 0.5) ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหา	กลุ่มตัวอย่าง (n=200)	
	จำนวน	ร้อยละ
มีการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 22)	1	0.5
มีการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาระดับปานกลาง (คะแนน22-49)	15	7.5
มีการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาระดับสูง (คะแนนสูงกว่า49)	184	92
คะแนนต่ำสุด 20 คะแนน คะแนนสูงสุด 91 คะแนน		
คะแนนเฉลี่ย 67.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.73		

จากตาราง ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อจำแนกการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 ลักษณะ คือการเผชิญปัญหาโดยแก้ไขตามปัญหา และการเผชิญปัญหาโดยแก้ไขที่อารมณ์ พบว่าเมื่อมีปัญหาก็ทำให้รู้สึกเครียด กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบใกล้เคียงกัน แต่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาโดยแก้ไขที่ปัญหา ( $\bar{X}$  = 33.875, S.D. = 6.710) มากกว่าการแก้ไขที่อารมณ์เล็กน้อย ( $\bar{X}$  = 33.205, S.D. = 5.020) ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเผชิญปัญหา จำแนกตามลักษณะของพฤติกรรมการเผชิญปัญหา

พฤติกรรมการเผชิญปัญหา	กลุ่มตัวอย่าง (n=200)		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
การเผชิญปัญหาโดยแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้น	33.875	6.710	สูง
การเผชิญปัญหาโดยแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์	33.205	5.020	สูง
การเผชิญปัญหาโดยรวม	33.540	5.865	สูง

ส่วนที่ 5 แรงสนับสนุนทางสังคม มีคำถาม 10 ข้อ ค่าพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 24 – 48 คะแนน คะแนนเฉลี่ย 35.15 คะแนน จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูง คิดเป็น ร้อยละ 99.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 0.5 ดังตารางที่ 5.1

ตารางที่ 5.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับแรงสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคม	กลุ่มตัวอย่าง (n=200)	
	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 30)	-	-
ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง (คะแนน30-43)	1	0.5
ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูง (คะแนนมากกว่า 43)	199	99.5
คะแนนต่ำสุด 24 คะแนน คะแนนสูงสุด 48 คะแนน		
คะแนนเฉลี่ย 35.15 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.17		

ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล การเผชิญปัญหา และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 6.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา ในรูปของเมตริกสัมพันธ์

(Correlation matrix)

ตัวแปรที่ศึกษา	1	2	3	4	5	6
1.เพศ	1.0000					
2.อายุ	-0.062	1.0000				
3.ระดับการศึกษา	-0.117	0.772**	1.0000			
4.การเผชิญปัญหา	0.068	0.197**	0.402**	1.0000		
5.แรงสนับสนุน- ทางสังคม	0.241**	-0.045	-0.226**	-0.164*	1.0000	
6.ความเครียด	0.012	0.003	-0.126	0.020	0.179*	1.0000

\*มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

\*\*มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

จากตาราง 6.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา กับความเครียด การเผชิญปัญหา และแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสามารถจำแนกความสัมพันธ์ตามรายชื่อ ได้ดังนี้

1. เพศ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยการใช้การทดสอบค่าสถิติสัมประสิทธิ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.01 หรือ อย่างมีนัยสำคัญ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.241 นั่นคือตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กัน ในระดับต่ำ

2. อายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับการศึกษา โดยการใช้การทดสอบค่าสถิติสัมประสิทธิ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.01 หรือ อย่างมีนัยสำคัญ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.772 นั่นคือตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กัน ในระดับสูง

3. อายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหา โดยการใช้การทดสอบค่าสถิติสัมประสิทธิ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.01 หรือ อย่างมีนัยสำคัญ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.197 นั่นคือตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กัน ในระดับต่ำ

4. ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาโดยการใช้การทดสอบค่าสถิติสัมประสิทธิ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.01 หรือ อย่างมีนัยสำคัญ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.402 นั่นคือตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กัน ในระดับปานกลาง

5.ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยการใช้การทดสอบค่าสถิติสัมประสิทธิ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.01 หรืออย่างมีนัยสำคัญ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ -0.226 นั่นคือตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กัน ในระดับต่ำ

6.การเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์ทางลบกับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยการใช้การทดสอบค่าสถิติสัมประสิทธิ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.05 หรืออย่างมีนัยสำคัญ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ -0.164 นั่นคือตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กัน ในระดับต่ำ

7.แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด โดยการใช้การทดสอบค่าสถิติสัมประสิทธิ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.05 หรือ อย่างมีนัยสำคัญ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.179 นั่นคือตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กัน ในระดับต่ำ



ส่วนที่ 7 ปัจจัยทำนายความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 7.1 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การเผชิญปัญหา แรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ในการทำนายความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

Model	R Square	Unstandardize		Standardize		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
เพศ		-2.111	2.595	-0.059	-0.814	0.417	
อายุ		3.025	1.398	0.245	2.164	0.082	
ระดับการศึกษา		-4.943	1.774	-0.344	-2.786	0.016	
การเผชิญปัญหา		0.154	0.087	0.138	1.775	0.177	
แรงสนับสนุนทางสังคม		0.467	0.233	0.150	2.006	0.146	
(Constant) = 1.113	0.573	F = 3.064		0.211	0.000		

จากตารางที่ 7.1 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคล การเผชิญปัญหา แรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดกลุ่มตัวอย่าง ได้ 57.3% โดยพบว่าตัวแปรที่มีอำนาจร่วมกันในการทำนายความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา การเผชิญความเครียด และแรงสนับสนุนทางสังคม ( $R^2 = 0.573, p\text{-value} < 0.0001$ ) โดยมีปัจจัยทางอายุที่สามารถทำนายความเครียดได้ดีที่สุด ( $\beta = 0.467, p\text{-value} < 0.0001$ ) โดยสามารถสร้างสมการทำนายความเครียดได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y (\text{ความเครียด}) = 57.3 + - 0.59 (\text{อายุ}) + 0.245 (\text{เพศ}) + - 0.344 (\text{ระดับการศึกษา}) + 0.138 (\text{การเผชิญปัญหา}) + 0.150 (\text{แรงสนับสนุนทางสังคม})$$

8. อภิปรายผลการศึกษา

สมมุติฐานข้อที่ 1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จากการศึกษพบว่า ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อที่ 1 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีลักษณะส่วนบุคคลที่คล้ายคลึงกัน อยู่ในช่วงวัยเดียวกัน สภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจที่คล้ายคลึงกัน จึงทำให้มีปัญหาคความเครียดไม่ต่างกัน ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกพร สุขขารมย์ (2550) ที่ได้ศึกษาเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานธนาคารไทยพาณิชย์จำกัด (มหาชน) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

สมมุติฐานข้อที่ 2. การเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จากการศึกษพบว่า การเผชิญปัญหา ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจที่คล้ายคลึงกัน มีลักษณะการใช้ชีวิตในการเผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกัน จึงทำให้มีการเผชิญปัญหาไม่ต่างกัน ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ ปณิตา ปรีชากรกนกกุล (2554) ที่ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดของพนักงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตอุตสาหกรรมสุรนารี ผลการวิจัยพบว่า การเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ( $r = 0.192, p < 0.01$ )

สมมุติฐานข้อที่ 3. แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จากการศึกษพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.179$ ,  $p\text{-value} < 0.05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 3 ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมาก จะเกิดความเครียดได้น้อย แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ซึ่งผลการศึกษสอดคล้องกับ การศึกษาของ สุภาพ หวังช็อกกลาง (2554) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญความเครียดของนักศึกษา

สมมุติฐานข้อที่ 4. ปัจจัยส่วนบุคคล การเผชิญปัญหาและแรงสนับสนุนทางด้านสังคมสามารถทำนายความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย กรุงเทพธนบุรี ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการศึกษพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล การเผชิญปัญหา แรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดกลุ่มตัวอย่าง ได้ 57.3% ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 4 โดยพบว่าตัวแปรที่มีอำนาจร่วมกันในการทำนายความเครียดได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา การเผชิญความเครียด และแรงสนับสนุนทางสังคม ( $R^2 = 0.573$ ,  $p\text{-value} < 0.0001$ ) โดยมีปัจจัยทางอายุที่สามารถทำนายความเครียดที่ดีที่สุด ( $\beta = 0.467$ ,  $p\text{-value} < 0.0001$ )

#### 9. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งนี้

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง (ร้อยละ 71) รองลงมา ระดับความเครียดสูง (ร้อยละ 29) ถือว่าเป็นจำนวนที่สูงพอสมควรและเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะต้องป้องกันและแก้ไขโดยอาศัยความร่วมมือกันทุกฝ่าย

1. ควรสร้างโอกาสให้นักศึกษาได้รับข้อมูล ข่าวสาร ที่เกี่ยวกับปัญหาความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด
2. ควรมีการกระตุ้นให้นักศึกษาทราบถึงปัญหาความเครียด และมีวิธีการจัดการความเครียดอย่างถูกวิธี
3. ทางคณะควรส่งเสริมให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวล เกิดความผ่อนคลายความเครียด เช่น จัดให้มีกิจกรรมต่างๆร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมด้านสันทนาการ เช่น การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา ฝึกลายในขณะ เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย เป็นต้น
4. ควรจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต นักจิตวิทยา เพื่อให้บริการด้านสุขภาพจิตแก่นักศึกษา และมีอาจารย์ที่ปรึกษาเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ปรึกษาปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาข้อข้องใจต่างๆ นอกเหนือไปจากการให้คำปรึกษาเรื่องการเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ระดับความเครียดของนักศึกษาคณะอื่นๆในมหาวิทยาลัย เพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงของระดับความเครียด ว่ามีแนวโน้มไปทิศทางใด
2. ควรศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาในสถาบันอื่น แต่เพิ่มตัวอย่างให้มีจำนวนมากขึ้น และยังคงตัวแปรเดิมไว้ เพื่อดูว่าจะได้ผลเช่นเดียวกับการศึกษาครั้งนี้หรือต่างกันอย่างไรมาก่อน เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ครอบคลุมและถูกต้อง
3. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษา เช่น การเงิน และค่าใช้จ่ายในการเรียน สภาพแวดล้อมของสถานศึกษา สภาพแวดล้อมทางสังคม

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). รายงานและสถิติด้านสุขภาพจิต. สืบค้นได้จาก [service.nso.go.th/nso/web/survey/surpop2-4-10.htm](http://service.nso.go.th/nso/web/survey/surpop2-4-10.htm): วันที่สืบค้น 25 พฤศจิกายน 2558.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). แบบวัดความเครียด(SPST-20). สืบค้นข้อมูลจาก [www.bsh.go.th/download/Download/Download01.doc](http://www.bsh.go.th/download/Download/Download01.doc) :วันที่สืบค้น 25 พฤศจิกายน 2558.
- งานทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี.(2560). ข้อมูลทะเบียนนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีปีการศึกษา 2560. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
- ศุภาพ หวังช่อกลาง. (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา. ปริญญาโท วิชา.ม. (สุขภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). การสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ 2560. สืบค้นได้จาก [service.nso.go.th/nso/web/survey/surpop](http://service.nso.go.th/nso/web/survey/surpop): วันที่สืบค้น 25 พฤศจิกายน 2560.
- Cohen, J. & Cohen, P. (1983). Applied Multiple regression/Correlation analysis for the behavioral Sciences. (2<sup>nd</sup> ed.). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Alabama Associates.
- Friedmam, Marilyn M. (1981). Family nursing: Theory and Assessment. New York: Appleton Century Crofts.