



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ณัฐกานต์ นครสุข¹, ณิชกานต์ กาศเจริญ¹, ธนัช กนกเทศ²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 117 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม อยู่ระหว่าง 0.79-0.948 โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบผลคูณโมเมนต์ของเพียร์สัน และ สัมประสิทธิ์อีตา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 84.60 อายุ 18 ปี ร้อยละ 70.10 มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50-3.75 ร้อยละ 46.20 เงินที่ได้รับเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต อยู่ระหว่าง 3,500-5,000 บาท ร้อยละ 40.20 ไม่พบโรคประจำตัวของนิสิต ร้อยละ 93.20 โรคประจำตัวที่พบมากที่สุดคือ ภูมิแพ้ ร้อยละ 3.40 พักอาศัยที่หอพัก (นอกมหาวิทยาลัย) ร้อยละ 77.80 ลำดับการเกิดของนิสิต เป็นบุตรคนสุดท้อง ร้อยละ 39.30 สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 63.20 บุคคลในครอบครัว ไม่มีประวัติปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 100 บุคคลที่พักอาศัยด้วย คือ บิดามารดา ร้อยละ 45.30 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตพบว่า ปัจจัยภายนอก($r = 0.561, p=0.001$) ผลการเรียน ($r=0.389, p = 0.001$) ครอบครัว ($r = 0.398, p = 0.001$) ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ($r = 0.427, p = 0.001$) รวมทั้งด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ($r = 0.427, p = 0.001$) มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ ความเครียด นิสิต วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัย

¹นักวิชาการสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, natthankann65@nu.ac.th, 098-7857256

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, thanachk@nu.ac.th, 081-8865761

Factors Related to Stress among First-Year Students, Faculty of Public Health, Naresuan University

Natthankan Nakomsook¹, Nichakan Kadcharoen¹, Nichakan Kadcharoen²

Abstract

This research was a Cross-Sectional Descriptive Study aimed at investigating the stress level and factors related to stress among first-year students, Faculty of Public Health, Naresuan University. The sample group consisted of 117 individuals. Data were collected using an online questionnaire developed by the researchers, which demonstrated reliability (Cronbach's Alpha) ranging from 0.79 to 0.948. Data were analyzed using frequency distribution, percentage, mean, maximum value, minimum value, standard deviation (SD), Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient, and the Eta Coefficient.

The results showed that the majority of the sample were female (84.60%) and aged 18 years (70.10%). The cumulative GPA (Grade Point Average) was mainly between 3.50–3.75 (46.20%). The average monthly allowance received by the students was between 3,500–5,000 Baht (40.20%). Most students reported no underlying disease (93.20%), with the most common reported condition being allergies (3.40%). A large percentage of students resided in off-campus dormitories (77.80%). The birth order of the students was predominantly the youngest child (39.30%). The marital status of the parents was primarily living together (63.20%). All students (100%) reported no history of mental health problems among family members. The individuals residing with the students were primarily their parents (45.30%). Factors found to be significantly related to the stress of first-year students at the Faculty of Public Health, Naresuan University, at a statistical significance level of 0.05 included: External Factors ($r = 0.561$, $p = 0.001$) Academic Performance ($r = 0.389$, $p = 0.001$) Family ($r = 0.398$, $p = 0.001$) Relationships with Others ($r = 0.427$, $p = 0.001$) Social and Environmental Aspects ($r = 0.427$, $p = 0.001$)

Keywords: Stress, Student, Health Sciences, University

¹Public Health Academician, Faculty of Public Health, Naresuan University, natthankann65@nu.ac.th, 098-7857256

²Assistant Professor, Faculty of Public Health, Naresuan University, thanachk@nu.ac.th, 081-8865761

บทนำ

การดำเนินการสุขภาพจิต (Mental Health in Thailand 4.0) ภายใต้สาธารณสุขไทย 4.0 ตอบสนองต่อเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านความมั่นคงที่ขับเคลื่อนด้วยการสร้างการมีส่วนร่วม เพื่อหลุดพ้นจากกับดักความเหลื่อมล้ำในสังคมโดยขับเคลื่อนผ่านแผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561 - 2580) อันจะนำไปสู่เป้าหมายหลัก คือ “คนไทยมีปัญญา อารมณ์ดีและมีความสุข อยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า” ตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.2565–2569 (นิภาพรรณ เจนสันติกุล และ ไชยณัฐ คำดี. , 2024) จากผลการสำรวจระบาดวิทยาสุขภาพจิตตั้งแต่ปี 2550 เป็นต้นมาพบว่าภาวะฆ่าตัวตายในช่วง 1 ปี ใน 21 ประเทศ องค์การอนามัยโลก (World Mental Health: WMH survey, 2025) ตั้งแต่ปี ค.ศ.2001 – 2007 มีความชุกของการคิดวางแผนและการพยายามฆ่าตัวตาย เพิ่มขึ้นโดยประเทศไทย พบพฤติกรรมฆ่าตัวตาย ในหญิงมากกว่าชาย (ร้อยละ 0.8 และ 0.5 ตามลำดับ) ส่วนการวางแผนพบในชายมากกว่าหญิง (ร้อยละ 0.2 และ 0.1 ตามลำดับ) กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด คือ 35-44 ปี ร้อยละ 1.0 การให้ความสำคัญทางวัตถุ และเน้นการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดในสังคมส่งผลกระทบต่อ การปรับตัวในการดำรงชีวิต และเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เรียกว่า ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นทุกเพศ ทุกอาชีพและทุกวัย(ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7, 2567) ความเครียดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญนำไปสู่การฆ่าตัวตาย และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นจากรายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายโลกของ องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า มีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายทุก ๆ 40 วินาที และการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิต ในวัยรุ่น อายุ 15–29 ปี มากที่สุด (WHO, 2022)

จากสถิติความเครียดในวัยรุ่นของประเทศไทยพบว่าร้อยละ 28 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ในขณะที่อีก ร้อยละ 22 เข้าสังคมลดลง ติดจอ และเกมออนไลน์มากขึ้น มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง และใช้ความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่อัตราการฆ่าตัวตาย (เรียม นมรักษ์ และคณะ, 2024) วัยรุ่นเกือบ 46,000 คน เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็น 1 ใน 5 สาเหตุหลักของการเสียชีวิตในวัยรุ่นในประเทศไทย ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ระบุว่า เด็กและเยาวชนอายุ 10-29 ปี ราว 800 คน ฆ่าตัวตายสำเร็จใน พ.ศ.2562 ในขณะที่ข้อมูลจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า เด็กวัยรุ่นอายุ 10-19 ปีกว่า 10,000 คน และได้โทรเข้าสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพื่อขอรับคำปรึกษาปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ความเครียด และความวิตกกังวล ปัญหาความรัก และภาวะซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2564) โดยมีสาเหตุทั้งระบบการศึกษา และความคาดหวังผลการเรียน ความสัมพันธ์กับครอบครัว สิ่งแวดล้อมภายใน และการเลี้ยงดู รวมไปถึงปัจจัยทางด้านโครงสร้างของสังคมที่ไม่ครอบคลุม นำไปสู่ความขัดแย้ง และแสดงออกมาผ่านทางการใช้ความรุนแรง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2567) วัยรุ่นที่ต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งพัฒนาการของร่างกาย ความคิด สุขภาวะจิตที่แตกต่างไปจากเด็ก การก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตจะต้องใช้ปัจจัยทั้งครอบครัว

สังคมในสถานศึกษา เพื่อลดความเสี่ยงปัญหาต่าง ๆ การปรับตัวไม่ทันต่อสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอาจทำให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นได้

จากสถานการณ์วัยรุ่นส่วนหนึ่งที่ต้องเข้าสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษาซึ่งจะมีการเรียน และการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษาอย่างมาก เพราะผู้เรียนจะต้องพึ่งพาตัวเองเป็นหลักและทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ทั้งนี้มีการศึกษาพบว่าหากนิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดจะส่งผลเสียต่อสุขภาพและอาจทำให้ผลการเรียนลดลง (นภัสกร ชันธควร, 2559) นักศึกษาที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่อยู่อาศัยอย่างเฉียบพลัน อาจส่งผลให้นักศึกษาบางคนที่ไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจมาก่อนเกิดอาการขาดเสถียรภาพ คิดถึงบ้าน และครอบครัว ซึ่งอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เหมาะสม (กัญญาวิณ โมกขาว และคณะ, 2558) นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นวัยที่ให้ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงวนเหว่ง่าย มีความวิตกกังวล มีอารมณ์รุนแรง ไม่ชอบการมีระเบียบกฎเกณฑ์ นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยนี้ เป็นวัยที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตที่ดีของชาติจำเป็นต้องได้รับการดูแล เอาใจใส่เป็นอย่างดีและได้รับคำแนะนำในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม แต่ในปัจจุบันพบว่าปัจจัยต่าง ๆ มีผลต่อกระทบต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจของวัยรุ่น (คันธรัตน์ ยอดพิชัย, 2549)

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ทำหน้าผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถ ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ตามภารกิจโดยครบถ้วน และสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาถึงพร้อมซึ่งความรู้ความสามารถความเจริญของงานทั้งร่างกาย และจิตใจ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม แต่ทั้งนี้เนื่องจากในระดับอุดมศึกษานั้นมีความแตกต่างจากสภาพการศึกษา ในโรงเรียนระดับ มัธยมศึกษาฉะนั้นเมื่อก้าวเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา นิสิตจำเป็นต้องพึ่งพาตัวเอง จัดการและดำเนินการทุกอย่างด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด จากการสัมภาษณ์นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรให้ความเห็นว่า ปัญหาที่ประสบมากที่สุด ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านการเงิน ด้านการปรับตัว ด้านสุขภาพ ด้านการเรียนและการสอบ (กันตพัฒน์ อนุศักดิ์ และคณะ, 2568) ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อให้เกิดความเข้าใจปัญหาของนิสิต และเพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการป้องกัน การเกิดปัญหาสุขภาพจิต อีกทั้งเป็นแนวทางในการลดความเครียดแก่นิสิตต่อไป

คำถามการวิจัย

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีความเครียดอยู่ในระดับใด
2. ปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย

นเรศวร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับความเครียด ของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร
ประชากร คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประกอบด้วย หลักสูตรอนามัยชุมชน แพทย์แผนไทยประยุกต์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัยและความปลอดภัย และการดูแลและการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างได้ 117 คน
2. ขอบเขตด้านเวลา
ระยะเวลาในการดำเนินงานตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2567 – เดือนสิงหาคม 2568
3. ขอบเขตด้านตัวแปร
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีดังนี้
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ประกอบด้วย
 - 3.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม เงินที่ได้รับเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต โรคประจำตัวของนิสิต ลักษณะที่พักอาศัยระหว่างการศึกษ ลำดับการเกิดของนิสิต สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง คนในครอบครัวมีประวัติปัญหาสุขภาพจิต และบุคคลที่พักอาศัย
 - 3.1.2 ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม
 - 3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล

- เพศ
- อายุ
- สาขาวิชา
- เกรดเฉลี่ยสะสม
- เงินที่ได้รับเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต
- โรคประจำตัวของนิสิต
- ลักษณะที่พกอาศัยระหว่างการศึกษา
- ลำดับการเกิดของนิสิต
- จำนวนพี่น้อง
- สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง
- คนในครอบครัวมีประวัติปัญหาสุขภาพจิต
- บุคคลที่พกอาศัยอยู่ด้วย

ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต

- ด้านการเรียน
- ด้านครอบครัว
- ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 314 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 6 กันยายน 2567 งานทะเบียนนิสิตและประมวลผลกองบริการการศึกษา, 2567)

ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดตัวอย่าง ซึ่งคำนวณจากสูตรประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรกรณีทราบจำนวนประชากร Wayne W., D. (1995) ดังนี้

$$n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2 \sigma^2}{e^2(N - 1) + Z_{\alpha/2}^2 \sigma^2}$$

- เมื่อ n = ขนาดของตัวอย่าง
 N = ขนาดของประชากร 314 คน
 e = ความคลาดเคลื่อนจากกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 0.05
 $Z_{\alpha/2}$ = ค่ามาตรฐานใต้โค้งปกติ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% คือ 0.05 (1.96)
 σ = ค่าความแปรปรวน 0.32 (จากการศึกษา ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นภัสกร ชันธควร, 2559)
 แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{314(1.96)^2(0.32)^2}{(0.05)^2(314 - 1) + (1.96)^2(0.32)^2}$$

$$n = 105.0458$$

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการแทนค่าในสูตรเท่ากับ 105 คน
 เพื่อป้องกันการออกจากการศึกษา (Drop out) จึงปรับขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่ม ร้อยละ 10 ดังนั้น ขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้รวมทั้งสิ้น จำนวน 117 คน

เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria)

1. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 5 หลักสูตร คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. นิสิตที่มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป
3. นิสิตมีอุปกรณ์ในการตอบแบบสอบถาม ดิจิทัล เช่น โทรศัพท์ โน้ตบุ๊ก เป็นต้น
4. นิสิตที่ให้ความยินยอมและยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์คัดออก(Exclusion criteria)

1. นิสิตที่พ้นสภาพจากการเป็นนิสิต ผู้ที่พักการศึกษา และการย้ายคณะ
2. นิสิตที่มีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถให้ข้อมูลได้

จัดเก็บโดยแบ่งจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ ออกเป็น 5 กลุ่ม โดยแบ่งตามสัดส่วนของประชากรตามหลักสูตรการศึกษา เพื่อให้ได้จำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

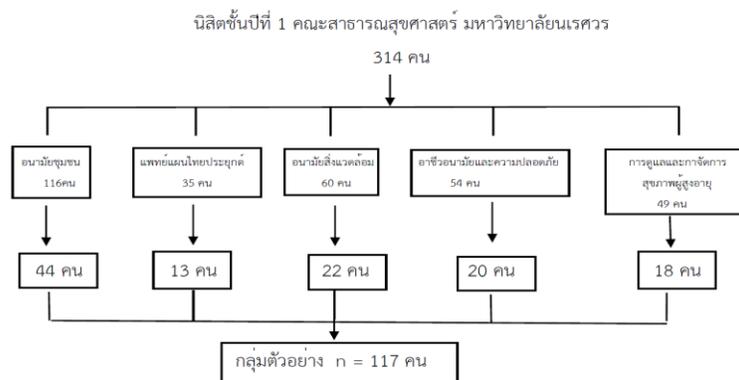
ขั้นตอนที่ 1 จากรายงานสถิติจำนวนนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีการศึกษา 2567 ใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) โดยกำหนดช่วงการสุ่ม (Sampling interval) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. เรียงลำดับสาขาจนครบ 5 สาขา
2. คำนวณช่วงการสุ่ม

ตารางที่ 1 แสดงการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์

สาขา	จำนวนนิสิต (คน)	คำนวณ	จำนวนตัวอย่าง (คน)
อนามัยชุมชน	116	$(116 \times 117) / 314$	44
แพทย์แผนไทยประยุกต์	35	$(35 \times 117) / 314$	13
อนามัยสิ่งแวดล้อม	60	$(60 \times 117) / 314$	22
อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	54	$(54 \times 117) / 314$	20
การดูแลและการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ	49	$(49 \times 117) / 314$	18
รวม	314	$(314 \times 117) / 314$	117

การเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยเลือกใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยแบ่งเป็นหลักสูตร แบ่งออกเป็นชั้น ๆ แบบเป็นสัดส่วนเฉลี่ยเท่าๆ กัน จนครบตามจำนวนตัวอย่างที่ต้องการทั้งหมด 117 คนดังนี้



ภาพ 1 สัดส่วนขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรง (Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสร็จแล้วเสนอบริการที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบและเสนอผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 ท่านตรวจสอบในด้านความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และความตรงด้านโครงสร้าง (Construct Validity) เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาและโครงสร้างความถูกต้องเหมาะสมของภาษาที่ใช้จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามที่ได้รับคำแนะนำ
2. การตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้มีการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbrach's Alpha Coefficient) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามมีค่า อยู่ระหว่าง 0.79-0.948

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขออนุมัติการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ผ่านการอนุมัติเลขที่ IRB No.P2-0061/2568 ลงวันที่ 9 เมษายน 2568 จากนั้นมีการชี้แจงรายละเอียดการวิจัย และขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัย แนะนำตนเองชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ และกลุ่มตัวอย่างสามารถยุติการเข้าร่วมช่วงใดก็ได้

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลในแบบสอบถามแล้วผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. รวบรวมแบบสอบถามตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลแยกหมวดหมู่ข้อมูลจากนั้นนำมาลงรหัสให้ตัวเองตามแบบฟอร์มการลงรหัสข้อมูล (Coding) เตรียมนำไปบันทึกข้อมูล

2. บันทึกข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์โปรแกรมประมวลผลสำเร็จรูป (SPSS for Windows) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- 2.1) ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม เงินที่ได้รับเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต โรคประจำตัว ลักษณะที่พักอาศัยระหว่างการศึกษาลำดับการเกิด สถานะภาพสมรสของผู้ปกครอง ประวัติปัญหาสุขภาพจิต บุคคลที่พักอาศัยร่วม วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยการหาการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.2) วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความเครียด วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inference Statistics) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร วิเคราะห์โดยใช้สถิติ Eta Coefficient.

ผลการวิจัย

1) ปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 84.60 อายุ 18 ปี ร้อยละ 70.10 เกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50-3.75 ร้อยละ 46.20 เงินที่ได้รับเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต อยู่ระหว่าง 3500 – 5000 บาท ร้อยละ 40.20 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 93.20 พักอาศัยหอพัก (นอกมหาวิทยาลัย) ร้อยละ 77.80 เป็นบุตรคนสุดท้อง ร้อยละ 39.30 สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 63.20 ไม่พบ บุคคลในครอบครัวมีประวัติปัญหาสุขภาพจิต บุคคลที่พำนักอาศัยด้วยคือ บิดามารดา ร้อยละ 45.30

2) ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต 3 อันดับแรก คือ รูปแบบการสอน ร้อยละ 19.70 รองลงมา คือ ได้รับมอบหมายงานที่มากเกินไป การเตรียมตัวอ่านหนังสือไม่ทันสอบ ร้อยละ 6.80 และ เนื้อหาวิชาในสาขามีความยากเกินไป ร้อยละ 6.00 ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต คือ ครอบครัวรับฟังและแก้ปัญหา ร้อยละ 53.00 และครอบครัวมีเวลาในการประกอบกิจกรรมร่วมกัน ร้อยละ 43.60 ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต คือ ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ร้อยละ 42.70 รองลงมา การสามารถทำงานเป็นทีม ร้อยละ 41.90 ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่งผลต่อความเครียดของนิสิต คือ ปัญหาสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ไม่ทั่วถึง ร้อยละ 15.40 รองลงมาคือ มีปัญหาฝุ่น คิววัน จากยานพาหนะ ร้อยละ 12.00 และ ท่านใช้ระยะเวลามากในการเดินทางมาเรียน ร้อยละ 11.10

3) ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามวัดความเครียดโดยใช้แบบทดสอบสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) พบระดับความเครียดมากที่สุด คือ ระดับความเครียดสูง ร้อยละ 37.60 รองลงมา คือ ระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 33.30 และระดับความเครียดรุนแรง ร้อยละ 25.60 กลุ่มที่มีระดับรู้สึกเครียดมากที่สุดคือ กลัวทำงานผิดพลาด ร้อยละ 3.29 รองลงมาคือปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 3.12

4) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิต ได้แก่ ปัจจัยภายนอก ($r = 0.561$, $p\text{-value} < 0.05$) ปัจจัยด้านการเรียน ($r = 0.389$, $p\text{-value} < 0.05$) ปัจจัยด้านครอบครัว ($r = 0.398$, $p\text{-value} < 0.05$) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ($r = 0.427$, $p\text{-value} < 0.05$) และปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ($r = 0.455$, $p\text{-value} < 0.05$) มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิต ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังรายละเอียดตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (PEARSON' S CORRELATION) ระหว่างปัจจัย กับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิต (N=117)

ปัจจัย		ระดับ ความเครียด	ปัจจัย ภายนอก	ด้าน การเรียน	ด้าน ครอบครั	ด้าน ความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น	ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม
ระดับความเครียด	Pearson	1					
	2-tailed						
ปัจจัยภายนอก	Pearson	0.561**	1				
	2-tailed	0.000					
ด้านการเรียน	Pearson	0.389**	0.765**	1			
	2-tailed	0.000	0.000				
ด้านครอบครัว	Pearson	0.398**	0.690**	0.435**	1		
	2-tailed	0.000	0.000	0.000			
ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	Pearson	0.427**	0.723**	0.390**	0.427**	1	
	2-tailed	0.000	0.000	0.000	0.000		
ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม	Pearson	0.455**	0.795**	0.454**	0.305**	0.447**	1
	2-tailed	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดโดยใช้สถิติ Eta พบว่า ทุกตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิต โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อีต้า (ETA CORRELATION)

ปัจจัย	ความเครียด		
	Eta	F	P
เพศ	0.02	0.09	0.75
สาขาวิชา	0.20	1.11	0.32
เงินที่ได้รับเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต	0.11	0.49	0.68
โรคประจำตัวนิสิต	0.05	0.37	0.53
ลักษณะที่พักอาศัยระหว่างการศึกษา	0.05	0.10	0.95

ลำดับการเกิดของนิสิต	0.19	1.52	0.21
สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง	0.13	0.50	0.72
บุคคลที่พักอาศัยด้วย	0.29	1.11	0.35

อภิปรายผลการศึกษา

1) ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความเครียด มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.561, p = 0.001$) มีความเครียดจากปัจจัยภายนอกทั้ง 4 ด้าน ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการเปลี่ยนผ่านจากชีวิตนักเรียนมัธยมศึกษาเข้าสู่ชีวิตมหาวิทยาลัยนั้น เป็นช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความท้าทาย ทั้งจากภายนอกและภายในตัวบุคคล สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญญ์ชิสิตา สุทรมาลัย และ พรณภช ชั้นแจ่ม (2024) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ และวิธีเผชิญกับความเครียดในการฝึกวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ มัญชัชฐา ใจคำ และคณะ (2568) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เนื่องจากงานวิจัยดังกล่าวเน้นศึกษาบทบาทของความสามารถในการปรับตัว ซึ่งเป็นกลไกภายในของนักศึกษาที่มีอิทธิพลต่อการจัดการและลดระดับความเครียดจากปัจจัยภายนอก ในขณะที่การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่การระบุความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างปัจจัยภายนอกกับความเครียด

2) ด้านการเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.389, p= 0.001$) เนื่องจากนิสิตต้องเผชิญกับเนื้อหาที่ยากและซับซ้อน อีกทั้งยังมีภาระงานที่ได้รับมอบหมายที่มากเกินไป และการเตรียมตัวอ่านหนังสือไม่ทันสอบยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญ ที่เพิ่มระดับความเครียดให้สูงขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับผลการวัดระดับความรู้ที่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่คาดหวัง ยิ่งส่งผลให้นิสิตรู้สึกผิดหวังในตนเองมากขึ้นไปอีก นอกจากนี้รูปแบบการสอนของอาจารย์มีบทบาทสำคัญหากรูปแบบการสอนมีความน่าสนใจและช่วยให้นิสิตสามารถทำความเข้าใจเนื้อหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเครียดจากการเรียนก็จะลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชมพูนุท หวังแลกลาง (2025) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง งานวิจัยนี้พบว่านักศึกษาในคณะสาธารณสุขศาสตร์ต้องมีการปรับตัวทางการเรียนอย่างมาก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงชั้นปีแรก และ งานวิจัยของ จุฑามาศ แก้วจันดี และคณะ (2024) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ซึ่งพบว่านักศึกษาต้องมีการปรับตัว

ทางการเรียนอย่างมาก งานวิจัยนี้ระบุชัดเจนว่าปัจจัยทางการเรียน เช่น การได้รับมอบหมายงานที่มากเกินไป และความกังวลเรื่องผลการสอบ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความเครียดของนักศึกษา ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ กันยารัตน์ ชีราวุฒิ และคณะ (2025). ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี ในสถานการณ์การแพร่ระบาด งานวิจัยนี้ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อย ซึ่งอาจชี้ให้เห็นว่าในบางบริบทหรือบางสถาบัน การเรียนอาจไม่ใช่ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญเท่ากับปัจจัยอื่น ๆ

3)ด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.398, p = 0.001$) เนื่องจากนิสิตต้องเผชิญกับปัญหาภายในครอบครัวโดยปราศจากการจัดการที่เหมาะสม การขาดพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ เมื่อนิสิตไม่ได้รับการรับฟังและไม่สามารถขอคำปรึกษาจากครอบครัวได้ในยามที่มีปัญหาต้องแบกรับความเครียดไว้เพียงลำพัง การขาดพื้นที่ทางใจสำหรับระบายความรู้สึกและการขาดแนวทางแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์จากคนในครอบครัว เป็นปัจจัยที่บั่นทอนสุขภาพจิตอย่างรุนแรง ความรู้สึกไร้ความสำคัญและขาดการยอมรับ ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญหรือความคิดเห็นไม่ได้รับการยอมรับภายในครอบครัวสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ การที่ครอบครัวไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีคุณภาพ หรือการไม่ได้รับความนับถือภายในบ้านจะทำให้ความสัมพันธ์ห่างเหินและนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวและไร้คุณค่าในที่สุด สภาพแวดล้อมที่ไม่มั่นคง ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัวหรือการใช้อารมณ์ในการสั่งสอน เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้จิตใจของนิสิตไม่มั่นคง พวกเขาอาจรู้สึกหวาดกลัว วิตกกังวล และขาดความรู้สึกปลอดภัยในบ้านของตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูวสิทธิ์ ภูววรรณ และคณะ (2020) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยพบว่าปัจจัยด้านครอบครัว เช่น ครอบครัวมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกัน และ ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบที่เคร่งครัดของครอบครัว มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดของนักศึกษา ซึ่งตอกย้ำว่าปัญหาภายในครอบครัวเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียด และงานวิจัยของ มัญชิษฐา ใจคำ, อริศรา พูลจันทร์, และคณะ (2568) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567 ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แตกต่างกันส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะนักศึกษาที่ต้องเผชิญกับปัญหาในครอบครัวที่ซับซ้อน ไม่สอดคล้องกับวิจัยของ สุหทัย โดสังวาลย์ และ ทายาวีร์ จันทรวีวัฒน์ (2023). ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด 19 งานวิจัยนี้พบว่าในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ความเครียดและการจัดการความเครียดในภาพรวม ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งอาจ

ชี้ให้เห็นว่าแม้จะมีความเครียดจากปัจจัยภายนอก แต่ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ได้เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาเสมอไปในทุกสถานการณ์

4) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.427, p = 0.001$) พบว่า การสื่อสารและการทำงานร่วมกันเมื่อนิสิตไม่สามารถสื่อสารกับเพื่อนร่วมกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ย่อมนำไปสู่ความขัดแย้งในการทำงานและส่งผลให้งานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จจุลวง ซึ่งก่อให้เกิดความกดดันและความเครียด นอกจากนี้ การที่นิสิตไม่เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่สร้างความเครียด เนื่องจากการขาดการยอมรับและรู้สึกโดดเดี่ยวส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ หากความสัมพันธ์โดยรวมขาดความลึกซึ้งและไม่สามารถพึ่งพากันได้ในยามที่มีปัญหา การเผชิญกับปัญหาในการเข้าสังคมการสื่อสาร หรือการไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน จึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความเครียดในนิสิต ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ สุริยา ยอดทอง, ธงชัย อินทมาตย์ (2566) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน งานวิจัยนี้พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญความเครียด ซึ่งหนึ่งในปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด คือ สัมพันธภาพที่ไม่ราบรื่นกับเพื่อนร่วมชั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคุณที่ว่าปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสาเหตุของความเครียด และวิจัยของ กรทิพย์ วิทยา กาญจน และคณะ (2566) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียด สัมพันธภาพกับเพื่อนและรูปแบบการเลี้ยงดูกับความผาสุกทางจิตของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร งานวิจัยนี้พบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนที่ไม่ดีหรือไม่ราบรื่นย่อมส่งผลให้ความเครียดเพิ่มขึ้น ไม่สอดคล้องกับวิจัยของธนภรณ์ ลิ้มปิยะกุล, สุภาภรณ์ นาคกลิ้ง (2566) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง งานวิจัยนี้พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น การมีเพื่อนสนิท หรือการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัว แต่ไม่ได้มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับระดับความเครียดโดยตรง ซึ่งชี้ให้เห็นในบางบริบทความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนอาจเป็นเพียงตัวช่วยให้ปรับตัวได้ดีขึ้นเท่านั้น ไม่ได้มีผลต่อการลดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญเสมอไป

5) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.427, p = 0.001$) เนื่องจากปัญหาด้านเทคโนโลยีและพื้นที่เรียนรู้ ความเครียดของนิสิตเพิ่มสูงขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับ ปัญหาสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ไม่ทั่วถึง ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล อีกทั้ง พื้นที่ในการทบทวนบทเรียนไม่เพียงพอ หรือมีเสียงรบกวนภายในห้องเรียน ก็ส่งผลกระทบต่อสมาธิและความสามารถในการเรียนรู้ ทำให้นิสิตรู้สึกกดดันและวิตกกังวลว่าผลการเรียนจะออกมาไม่ดีและการพบปัญหาผลภาวะสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยอย่างปัญหาฝุ่นและควันจากยานพาหนะ ในบริเวณโดยรอบมหาวิทยาลัย ไม่เพียงแต่ส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย แต่ยังทำให้จิตใจรู้สึกไม่สบายและหงุดหงิดง่าย ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสาเหตุของ

ความเครียดสะสม อีกทั้งปัญหาการเดินทางของนิสิต ใช้ระยะเวลามากในการเดินทางมาเรียนในแต่ละวัน ทำให้ นิสิตต้องเสียเวลาและพลังงานไปกับ การเดินทาง ส่งผลให้มีเวลาพักผ่อนน้อยลง และถึงห้องเรียนด้วยความเหนื่อย ล้า ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ พิทยา พิมาพนิตย์, พรรณิภา ชนะ รัตน์ (2567) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 งานวิจัยนี้พบว่าปัจจัยด้าน สิ่งแวดล้อม เช่น สภาพที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับ ความเครียดของนักศึกษา ซึ่งสนับสนุนว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด และ งานวิจัยของ อรรวรรณ ปานทน, พัชราภา กาญจนกิจ (2568) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดและการปรับตัวใน สภาพแวดล้อมใหม่ของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมี ระดับความเครียดสูงในช่วงที่ต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม และสังคมในหอพัก ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของคุณว่าสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับความเครียด ไม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภรณ์ นกทอง, สุमितร ภูษณะ, จตุรงค์ ประจันนวล (2568) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียด ของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัด อุบลราชธานีในสถานการณ์การแพร่ระบาด ผลการวิจัยนี้พบว่า ปัจจัยด้าน สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยไม่มี ความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งอาจหมายความว่าในบางบริบทหรือบางสถาบัน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมไม่ได้เป็น สาเหตุสำคัญของความเครียดเท่ากับปัจจัยอื่น ๆ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล หรือปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

5. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

- 5.1 สถาบันการศึกษาควรพิจารณาทบทวนภาระงานที่มอบหมายแก่นิสิตชั้นปีที่ 1 และปรับลดให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อบรรเทาความเครียดที่เกิดจากการเรียน
- 5.2 สถาบันฯควรใช้ข้อมูลจากงานวิจัยนี้เป็นพื้นฐานในการปรับปรุงและเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกใน มหาวิทยาลัย เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และช่วยลดปัจจัยความเครียดจากสิ่งแวดล้อม
- 5.3 สถาบันฯควรมีบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตโดยเฉพาะสำหรับนิสิตในคณะ เพื่อให้นิสิตเข้าถึง ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้สะดวก และรวดเร็วกว่าการไปใช้บริการที่โรงพยาบาลหรือศูนย์ให้คำปรึกษาทาง จิตเวชของมหาวิทยาลัย
- 5.4 สถาบันฯ ควรส่งเสริมให้นิสิตมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนร่วมรุ่น เพื่อ สร้างเครือข่ายทางสังคมที่แข็งแกร่งและลดความเครียด และจัดโปรแกรมที่เชื่อมโยงนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยให้รุ่นพี่ทำ หน้าที่เป็นที่ปรึกษา (Mentor) คอยให้คำแนะนำด้านการเรียน การปรับตัว และการใช้ชีวิตในสถาบันซึ่งจะช่วยใ้ นิสิตใหม่รู้สึกมีที่พึ่งพิงและสามารถขอคำปรึกษาตามสถานการณ์ได้โดยตรง

5.5 คณะกรรมการหลักสูตร และ สถาบันฯ สามารถใช้แอปพลิเคชันหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ในการติดตามและประเมินระดับความเครียดของนิสิตอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งนำเสนอเครื่องมือช่วยผ่อนคลาย เช่น แอปพลิเคชันฝึกสมาธิ หรือแบบฝึกหัดสั้น ๆ ที่ช่วยลดความเครียดได้ในชีวิตประจำวัน

6. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

6.1 ควรขยายขอบเขตการศึกษาไปยังปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความเครียดของนิสิต เพื่อให้สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างรอบด้านมากขึ้น

6.2 ควรมีการศึกษาแบบต่อเนื่อง (Longitudinal study) เพื่อติดตามระดับความเครียดของนิสิตตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 จนถึงชั้นปีที่ 4 เพื่อทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในแต่ละช่วงวัยได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

6.3 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการที่นิสิตใช้ในการจัดการความเครียด ทั้งวิธีที่ประสบความสำเร็จ และวิธีที่ไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อทำความเข้าใจกลไกการเผชิญปัญหาของนิสิตแต่ละบุคคล และนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามความต้องการ

เอกสารอ้างอิง

- กรทิพย์ วิทยาภาณุจัน, ศุทธา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์ และวีร์เมฆ วิสัย (2023). **ระดับปัญหาพฤติกรรมและปัจจัยที่สัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนอาชีวศึกษา**. วารสารราชานุกูล, 35(1).
- กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร, ญาณิกา คำแก้ว, ฉัฐชนก เดชรักษา, ศศิธร วังสุวรรณ, พรนภัส จารุสาร, วิจารณ์ อริยพรพรหม, และ นิรันดร์ เงินยิ้ม. (2025). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความคิดสร้างสรรค์ในนิสิตกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร**. วารสารสมาคมจิตวิทยาแนะแนวแห่งประเทศไทย , 2(1), 1-14.
- กัญญ์ชิสมา สุนทรมาลัย และ พรณภักข์ ชื่นแจ่ม (2024). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ และวิธีเผชิญกับความเครียดในการฝึกวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง**. วารสาร วิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิต, 4(3), 99-110.
- กันยารัตน์ ชिरารุฒิ, ปิยะฉัตรภูมิ จันทวารีย์, จุฑามาศ ปุราชะท่าแม่, ฉัญรัตน์ อินธิยา, อรณุช วงศ์วัฒนาเสถียร, มณฑิรา จันทวารีย์ และวรวรรษา ตรีสุนย์ (2025). **ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตร สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี ใน สถานการณ์การแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อ ไวรัส โควโรนา**. วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา, 5(1), e271015-e271015.

- กัญญาวิวัฒน์ โมกขาว, วรพนิต ศุภระแพทย์ และวลัยนารี พรหมลา, (2564). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษายาบาล**. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 44(2), 60-71.
- กรมสุขภาพจิต(2562). แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561-2580). สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน, จาก <https://omhc.dmh.go.th>.
- กรมสุขภาพจิต 2564). กรมสุขภาพจิต เผยเด็กไทยหลังโควิดระบอบ ทำเครียดสูง เสี่ยงซึมเศร้า ฆ่าตัวตาย. สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2567, จาก <https://dmh.go.th>.
- คันธารัตน์ ยอดพิชัย.(2549)**ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- จิรัฐดา สินธุศิริ, ปัทิตตา สงวนสุข และนริศรา ชัยเชียงพิณ. (2567). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ**. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 10(1), 207-215.
- จุฑามาศ แก้วจันดี, วารี นันทสิงห์, สุภาพร พันโนฤทธิ, บุญหลาย ไกรนพนม และ ธนะพัฒน์ ทักชินทร์. (2024). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในช่วงหลัง สถานการณ์ การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019**. วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา, 4(3), e268956-e268956.
- ชมพูท พ่วงแลกลาง (2025). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง**. Kalasin University Journal of Science Technology and Innovation, 4(1), 53-62.
- นภัสกร ชันชควร และธีรยุทธ รุ่งนิรันดร. (2559). **ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิต ชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, จุฬาลงกรณ์เวชสาร, 60(4), 456-465.
- นิภาพรรณ เจนสันติกุล และ ไชยณัฐ คำดี (2024). **แนวทางการสร้างเครือข่ายเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน**. วารสารร่มยุงทอง, 2(1), 78-92.
- ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ, เอกตระกูล แข็งแรง, ชนายนันท์ บุตรศรี, พิชญา ดุพงษ์ และ กิตติ มาลาภอนันต์ บังเกิด. (2020). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร**. วารสารวิจัยและพัฒนาวิจัยนวัตกรรม ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาวิทยาศาสตร์ และ เทคโนโลยี, 15(3), 105-118.

- มัญชิษฐา ใจคำ อริศรา พูลจันทร์ สุกัญญา เกษมกิติกุล และธนพัทธ์ จันทพิพัฒน์พงศ์ (2568) **ความเครียดของนักศึกษาเฟรชชี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย** ปีการศึกษา พ.ศ 2567. *RMUTK Journal of Liberal Arts*, 7(2), 38-51.
- เรียม นมรักษ์ วริยา จันทรขำ และหทัยชนก บัวเจริญ (2024). **ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต ความแข็งแกร่งในชีวิตและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม**. *Journal of Nursing and Public Health Research*, 4(2), e265694-e265694.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2567) **รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2567: ความเครียด ภัยเงียบของสังคมไทย**, เอกสารทางวิชาการ/สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; หมายเลข 601.พิมพ์ครั้งที่ 1, นครปฐม
- สุหทัย โตสังวาลย์ และ ทยาวิรี จันทรวิวัฒน์ (2023). **ความเครียดภาวะซึมเศร้า กลยุทธ์การรับมือกับปัญหา และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** ระหว่างการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารการพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิต*, 37(3), 92-113.
- อรุณรัตน์ บ่อมคล้าย, จารุวรรณ วิลลา, ชลลัตตา เรืองแสง, ธวัชชัย เอกสันติ และพัชรินทร์ ยุพา (2566) **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19**. *วารสารสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 8(2), 48-63
- Shan Zhao, Yanjia Zhang, Cheng Yu, Hongfeng Zhang, Mingjun Xie, Pujing Chen, et al. (2023) **Trajectories of Perceived Stress among Students in Transition to College: Mindset Antecedents and Adjustment Outcomes**. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 1873–1886.
- Nadeem Talib and Muhammad Zia-ur-Rehman.(2012).**Academic performance and perceived stress among university students**. *Academic Journals*, 7(5), 127-132.
- WHO World Mental Health Survey Collaborators. (2025). **Patterns and predictors of 12-month treatment of common anxiety, mood, and substance use disorders in the World Mental Health (WMH) surveys: treatment in the context of perceived need**. *International journal of mental health systems*, 19(1), 10.
- World Health Organization. (2022). **World mental health report: Transforming mental health for all**. World Health Organization.