

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original article

# ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ ภ.บ.\*

กิตติคุณ ปานน้อย ภ.บ.\*

นิจนาวี คำไชยเทพ ภ.บ.\*

ผกามาศ ไผตรีมิตร ปร.ด.\*\*

ศรัณย์ กอสนาน ภ.ด.\*\*\*

ลีอรัตน์ อนุรัตน์พานิช ภ.ด.\*

\* ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\* ภาควิชาเภสัชกรรมชุมชน คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

\*\*\* กลุ่มวิชาเภสัชกรรมสังคมและการบริหาร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันรับ:	18 ส.ค. 2563
วันแก้ไข:	20 เม.ย. 2564
วันตอบรับ:	30 เม.ย. 2564

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาาระดับความเครียด และค้นหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ในมหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ เก็บข้อมูลในนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ ระดับ ชั้นปีที่ 1 - 6 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 745 คน เครื่องมือที่ใช้ประเมินความเครียดดัดแปลงจากแบบประเมิน ความเครียดของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (SPST-20) และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 6 ได้การตอบรับทั้งสิ้น 379 คน (อัตราการตอบกลับ ร้อยละ 97.2) พบว่า นักศึกษามีคะแนนความเครียดรวมทุกข้อเฉลี่ย  $48.8 \pm 12.7$  คะแนน จากคะแนนเต็มรวม 90 คะแนน ซึ่งจัดอยู่ในระดับความเครียดสูง โดยนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความเครียดสูงสุด รองลงมา ได้แก่ ระดับชั้นปีที่ 2, 4, 6, 1 และ 5 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาคือ รายได้ต่อเดือน ของครอบครัว สถานภาพครอบครัว การนอน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ โดยเวลาที่ใช้ในการนอน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยทำนายที่มีอิทธิพลทางลบต่อความเครียดของนักศึกษากลุ่มนี้

**คำสำคัญ:** นักศึกษาเภสัชศาสตร์; ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด; การเห็นคุณค่าในตนเอง

## บทนำ

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา มนุษย์ทุกคนย่อมหลีกเลี่ยงความเครียดไม่พ้น โดยทั่วไปแล้วความเครียดอาจแบ่งได้ 2 ลักษณะคือสิ่งซึ่งสามารถเป็นได้ทั้งความเครียดเชิงบวก (eustress) และ

ความเครียดเชิงลบ (distress)<sup>(1)</sup> โดยความเครียดเชิงบวก นั้นจะเกิดขึ้นเมื่อคนเราได้รับแรงกดดัน หรือเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในระดับที่ไม่มากจนเกินไป จึงทำให้สามารถรับมือกับแรงกดดันหรือการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ จึงทำให้เกิดผลในเชิงบวก คือ มีพลัง มีความกระตือรือร้น

กระฉับกระเฉง มีความขยันมากขึ้น ในขณะที่ความเครียดเชิงลบนั้นเกิดจากภาวะที่บุคคลต้องเผชิญหรือรับมือกับแรงกดดันหรือการเปลี่ยนแปลงจนทำให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป จึงส่งผลในเชิงลบต่อบุคคลนั้นๆ

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาประกอบด้วย 2 ปัจจัยคือ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ ระดับชั้นปี ผลการเรียนเฉลี่ย ที่พักอาศัยขณะศึกษา รายจ่ายต่อเดือนของนักศึกษาโดยประมาณ รายได้ต่อเดือนของครอบครัวโดยประมาณ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะครอบครัว จำนวนพี่น้อง ลำดับพี่น้องของผู้ถูกประเมิน สภาวะทางสุขภาพ การนอนหลับ รวมทั้งทัศนคติ ความคาดหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การเรียน การฝึกงาน งานที่ได้รับมอบหมาย ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ครอบครัว และอาจารย์ รวมทั้งบทบาทของเพื่อนและบุคคลที่ต้องทำงานด้วย เป็นต้น<sup>(2)</sup>

ความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระดับ คือ ความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายเป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น ความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้ และความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็น

ความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย<sup>(3)</sup>

การศึกษาในระดับอุดมศึกษานับเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิตในช่วงวัยรุ่น<sup>(2)</sup> จึงเป็นช่วงชีวิตที่มีความเครียดสูง เพราะเป็นช่วงชีวิตที่มีอิสระในการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้น มีความรับผิดชอบที่สูงขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพิงพ่อแม่เป็นการพึ่งพาตนเองมากขึ้น ต้องเรียนรู้ในสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นในชีวิต ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมใหม่ วิธีการเรียนการสอนที่เปลี่ยนจากวิธีการเรียนที่มีครูดูแลอย่างใกล้ชิด มาสู่การรับผิดชอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษารวมทั้งอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิผลในการศึกษาได้<sup>(4)</sup> เกณฑ์การประเมินคุณภาพสถาบันการศึกษาเภสัชกรรมโดย Accreditation Council for Pharmacy Education<sup>(5)</sup> ยังแนะนำให้สถาบันการศึกษาประเมินสาเหตุ และแก้ไขสาเหตุที่ส่งผลให้การเรียนไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งรวมถึงการประเมินความเครียดของนักศึกษาด้วย และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่านักศึกษาเภสัชศาสตร์ มีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่ศึกษาในด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์สาขาอื่น<sup>(6)</sup> ถึงแม้ว่าการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ทั้งในมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนจะบ่งชี้ว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาเภสัชศาสตร์แต่ละชั้นปีกลับพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 5 มีระดับความเครียดสูงกว่าชั้นปีอื่น ๆ นอกจากนี้จากการคัดกรองผู้ที่อยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ยังพบว่านักศึกษาสาขาบริหารทางเภสัชกรรมอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้ามากกว่านักศึกษาสาขาวิชาอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>(7)</sup>

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษา และเป็นแนวทางเพื่อใช้ในการพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

### วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบตัดขวาง ประชากรคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 6 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2561 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีคำนวณตามแบบ Cochran's formular กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 254 คน เนื่องจากการเก็บข้อมูลในการศึกษาวิจัยนี้เป็นการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ จึงคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมอีกร้อยละ 50.0 ในกรณีแบบสอบถามที่ตอบกลับไม่สมบูรณ์ คิดเป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาวิจัยคือ 381 คน จากนั้นทำการคำนวณสัดส่วนของนักศึกษาที่ต้องทำการสุ่ม (proportionate random sampling) ตามจำนวนนักศึกษาในแต่ละชั้นปี และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่ายในการเก็บข้อมูล

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 5 ส่วน ดังนี้

1) ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี ผลการเรียนเฉลี่ย ที่พักอาศัยขณะศึกษา รายจ่ายต่อเดือนของนักศึกษาโดยประมาณ รายได้ต่อเดือนของครอบครัว โดยประมาณ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะครอบครัว จำนวนพี่น้อง และลำดับพี่น้องของผู้ประเมิน

2) ข้อมูลปัจจัยสิ่งแวดล้อม และความสัมพันธ์ ได้แก่ จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเรียน การฝึกงาน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย/การบ้าน การทำธุระส่วนตัว การทำงานอดิเรก การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย การใช้ smart phone

การนอนใน 1 วัน และข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ครอบครัว และอาจารย์ โดยระดับความสัมพันธ์แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ดีมาก ดี ปานกลาง ค่อนข้างแย่ และแย่ ซึ่งมีคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 ตามลำดับ

3) แบบประเมินความเครียดที่ดัดแปลงจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (SPST-20)<sup>(8)</sup> จำนวน 18 ข้อ โดยมีการรวมข้อความที่มีความคล้ายคลึงกัน เพิ่มส่วนขยายข้อความและจัดลำดับข้อความบางข้อใหม่เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินค่ามี 5 ระดับ ได้แก่ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก และรู้สึกเครียดมากที่สุด โดยแบ่งระดับความเครียด ดังนี้

- ระดับคะแนน 0-23 คะแนน หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับน้อย
- ระดับคะแนน 24-41 คะแนน หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
- ระดับคะแนน 42-61 คะแนน หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับสูง
- ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง

4) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองทำการถอดความจากแบบประเมิน Rosenberg's self-esteem scale ฉบับภาษาอังกฤษ<sup>(9)</sup> จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบประเมินค่ามี 4 ระดับ คะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 3 ตามลำดับได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (3 คะแนน) เห็นด้วย (2 คะแนน) ไม่เห็นด้วย (1 คะแนน) และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (0 คะแนน) โดยระดับการเห็นคุณค่าในตัวเอง แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

- คะแนน ต่ำกว่า 15 คะแนน หมายถึง ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
- คะแนน 15 - 25 คะแนน หมายถึง ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปกติ
- คะแนน ตั้งแต่ 25 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าปกติ

5) ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยตัวเลือกคำตอบปรับปรุงจากผลการสำรวจการรับมือกับความเครียดของงานวิจัยของ Beall JW และคณะ<sup>(10)</sup>

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องตรงตามเนื้อหา (content validity index) และทำการปรับปรุงเครื่องมือในข้อที่ผู้เชี่ยวชาญอย่างน้อย 1 ท่านให้ความเห็นว่ามีความเกี่ยวข้องน้อย (somewhat relevant) หรือไม่เกี่ยวข้อง (irrelevant) กับสิ่งที่ต้องการวัด และทำการประเมินใหม่จนผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมีความเห็นตรงกันว่าข้อความนั้นมีความเกี่ยวข้องมาก (highly relevant) และมีความเกี่ยวข้อง (quite relevant) กับสิ่งที่ต้องการวัด ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน โดยแบบประเมินความเครียดและแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือตามวิธีประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ของเท่ากับ 0.91 และ 0.85 ตามลำดับ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการพิทักษ์สิทธิและเคารพในความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรม-การวิจัยในคนประจำคณะทันตแพทยศาสตร์ และเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตามเอกสารหมายเลข 2018/067.0511 ลงวันที่ 5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในวันที่ 13 - 24 พฤศจิกายน 2561 ผ่าน Google form โดยส่งลิงค์เพื่อเข้าถึงแบบสอบถามผ่านทางประธานนักศึกษาของแต่ละชั้นปี เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการจะปรากฏในหน้าแรกของแบบฟอร์มก่อนที่จะเริ่มทำแบบสอบถาม อาสาสมัครแสดงเจตจำนงในการเข้าร่วมการวิจัยโดยการกดส่งคำตอบของแบบสอบถาม

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป statistical package for social sciences (SPSS) โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ในการบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรต่างๆ ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักศึกษาแต่ละชั้นปี ด้วยสถิติทดสอบแบบ t-test และใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) โดยวิธีนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (enter regression) ในการวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายความเครียดโดยใช้ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลปัจจัยสิ่งแวดล้อม ข้อมูลด้านความสัมพันธ์ และข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.05

#### ผลการศึกษา

การศึกษานี้ได้รับการตอบรับจากนักศึกษาจำนวน 379 คน คิดเป็นร้อยละ 99.5 ของขนาดกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 75.2) อายุเฉลี่ย 20.94 (SD=1.71) ศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 14.5 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 21.9 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 25.9 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 12.7 ชั้นปีที่ 5 ร้อยละ 12.4 และชั้นปีที่ 6 ร้อยละ 12.6 โดยมีสัดส่วนของนักศึกษาชั้นปีที่ 5 และ 6 ในสาขาวิชาบริหารทางเภสัชกรรมและสาขาเภสัชอุตสาหกรรมใกล้เคียงกันคือร้อยละ 53.7 และร้อยละ 46.3 ตามลำดับ โดยสถานภาพครอบครัวของนักศึกษาร้อยละ 80.5 บิดา-มารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน ในขณะที่นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัก (ร้อยละ 72.3) มีรายจ่ายต่อเดือนไม่เกิน 9,000 บาท (ร้อยละ 50.1) และมีรายได้ของครอบครัวไม่เกิน 30,000 บาท (ร้อยละ 79.4)

นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเรียน 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 69.9) รองลงมาคือการใช้เวลาในการเรียนมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 12.4) นอกจากนี้ นักศึกษาจำนวน 80 คน (ร้อยละ 21.1 ของกลุ่มตัวอย่าง) ระบุว่าใช้เวลาในการทำกิจกรรมฝึกงาน โดยร้อยละ 62.5 ของนักศึกษาในกลุ่มนี้ใช้เวลาในการฝึกงาน 6-8 ชั่วโมง/

วัน นักศึกษาร้อยละ 52.5 ใช้เวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือการบ้านเป็นเวลา 3 – 5 ชั่วโมง และร้อยละ 42.2 ใช้เวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือการบ้านน้อยกว่า 2 ชั่วโมง ใช้เวลาทำธุระส่วนตัว 3 – 5 ชั่วโมง ร้อยละ 55.4 ใช้เวลาทำงานอดิเรก 1 – 2 ชั่วโมง ร้อยละ 55.7 ใช้เวลาทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายเป็นเวลา 1–2 ชั่วโมง มีการใช้ smart phone 3–5 ชั่วโมง ร้อยละ 50.1 และใช้เวลานอน 6–8 ชั่วโมงร้อยละ 65.7

ความสัมพันธ์กับเพื่อนของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 53.3) ความสัมพันธ์กับครอบครัวอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 45.4) และความสัมพันธ์กับอาจารย์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 63.1)

นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 50.7 โดยมีคะแนนความเครียดรวมทุกข้อเฉลี่ย  $48.8 \pm 12.8$  คะแนน รองลงมาคือมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 29.6 มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง ร้อยละ 18.7 และมีความเครียดน้อย ร้อยละ 1.1 (ตารางที่ 1) เมื่อแบ่งตามระดับชั้นปี พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยสูงสุด คือ 51.0 (SD=11.2) รองลงมาเป็นกลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 2, 4, 1, 6 และ 5 ตามลำดับ โดยเมื่อคำนวณ Cronbach's Alpha Coefficient ของผลคะแนนความเครียดได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยอายุด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) การวิเคราะห์ปัจจัยอื่น ๆ ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) พบว่า รายได้ต่อเดือนของครอบครัว สถานภาพ

ครอบครัว เวลาที่ใช้ในการนอน ระดับความสัมพันธ์กับเพื่อน และอาจารย์ของกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกันส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 รายละเอียดดังตารางที่ 2

นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองรวมทุกข้อเฉลี่ย 28.4 (SD=4.9) โดยส่วนใหญ่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูง คิดเป็นร้อยละ 64.6 รองลงมาคือการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ร้อยละ 32.7 นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงร้อยละ 2.1 และเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 0.5 รายละเอียดดังตารางที่ 3

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยระดับการเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับความเครียดด้วยสถิติการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (correlation analysis) พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมี Pearson coefficient เท่ากับ -0.471

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) โดยวิธีนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (enter regression) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่าปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายคะแนนความเครียดของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ เวลาที่ใช้ในการนอน (ชั่วโมง) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.553 และสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยเพื่อใช้ในการพยากรณ์ระดับความเครียดของนักศึกษาได้ร้อยละ 30.6 ( $R^2=0.306$ , Adj.  $R^2=0.301$ ) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 1 จำนวนนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามระดับความเครียด (n=379)

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนนของแบบทดสอบ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย	0-23	4	1.0
ปานกลาง	24-41	112	29.6
สูง	42-61	192	50.7
รุนแรง	62 คะแนนขึ้นไป	71	18.7

**ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล**

**ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา (n=379)**

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ	Mean±SD ของระดับความเครียด	t	p-value
<b>รายได้ต่อเดือนของครอบครัวโดยประมาณ (บาท)</b>					
ต่ำกว่า 30,000 (Mean=23,211.08±7,753.95)	301	79.4	52.0±12.0	-2.496	0.013*
30,001 ขึ้นไป (Mean=87,853.82±87,703.20)	78	20.6	48.0±12.6		
<b>สถานภาพครอบครัว</b>					
บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน	305	80.5	48.0±12.6	2.487	0.013*
บิดา-มารดาแยกกันอยู่/หย่า/เสียชีวิต	74	19.5	52.1±13.2		
<b>การนอน</b>					
น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	127	33.5	4.8±0.5	-2.541	0.011*
6 ชั่วโมงขึ้นไป	252	66.5	6.6±0.8		
<b>ความสัมพันธ์กับเพื่อน</b>					
ดี - ดีมาก	232	61.2	47.1±12.3	3.421	0.001*
ปานกลาง - แย่	147	38.8	51.6±13.1		
<b>ความสัมพันธ์กับอาจารย์</b>					
ดี - ดีมาก	123	32.5	45.5±13.0	3.525	< 0.001*
ปานกลาง - แย่	256	67.5	50.4±12.4		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติ

**ตารางที่ 3 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (n=379)**

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	ช่วงคะแนนของแบบทดสอบ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	10.0-17.5	2	0.5
เห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างต่ำ	17.6-25.0	124	32.7
เห็นคุณค่าในตนเอง ค่อนข้างสูง	25.1-32.0	245	64.6
เห็นคุณค่าในตนเองสูง	32 คะแนนขึ้นไป	8	2.1

**ตารางที่ 4 ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (n=379)**

ปัจจัยทำนาย	B	S.E. (β)	t	p-value
เวลาที่ใช้ในการนอน (ชั่วโมง)	-1.21	-0.11	10.997	0.030
ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	-0.08	-0.42	0.190	< 0.001

Constant (α)=75.92, R=0.553, R<sup>2</sup>=0.306, Adjusted R<sup>2</sup>=0.301, F=82.893, Significant at p=0.001

คะแนนความเครียดของนักศึกษา =  $75.92 - 1.21 * \text{เวลาที่ใช้ในการนอน} - 0.08 * \text{ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง}$

### วิจารณ์

ผลการศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่านักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง (42 – 61 คะแนน) คิดเป็นร้อยละ 50.7 รองลงมาคือมีคะแนนความเครียดระดับปานกลาง (24 – 41 คะแนน) ร้อยละ 29.6 ระดับรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป) ร้อยละ 18.7 และระดับน้อย (0 – 23 คะแนน) ร้อยละ 1.1 ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยที่ศึกษาในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอื่นที่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ โดยผลการศึกษาสุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต<sup>(4)</sup> พบว่านักศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม<sup>(11)</sup> พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในขณะที่การศึกษาภาวะซึมเศร้า ความเครียด และการจัดการปัญหาของนิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ<sup>(12)</sup> พบว่า นิสิตส่วนมากมีความเครียดอยู่ในระดับปกติ และมีนิสิตบางส่วนมีความเครียดอยู่ในระดับสูงมาก ทั้งนี้ระดับความเครียดที่แตกต่างกัน อาจมีผลสืบเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางการเรียนที่แตกต่างกันในแต่ละมหาวิทยาลัย ทั้งส่วนของระบบการเรียนการสอน และวัฒนธรรมองค์กร พรพิมล ขจรภพและคณะ<sup>(11)</sup> ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามมีด้วยกันทั้งสิ้น 3 ปัจจัยคือ การเรียน การปรับตัวกับสภาพแวดล้อม และสุขภาพของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาคะแนนความเครียดโดยเรียงลำดับจากชั้นปีที่มีคะแนนเครียดมากที่สุดไปหาชั้นปีที่มีคะแนนเครียดน้อยที่สุด พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความเครียดมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 6 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 5 ตามลำดับ โดยสาเหตุที่

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความเครียดมากที่สุด อาจเนื่องมาจากปัจจัยด้านการเรียน รายวิชาที่ต้องศึกษาเป็นรายวิชาที่มีความเฉพาะเจาะจงทางสาขาวิชาชีพมากขึ้น ซึ่งต่างจากระดับชั้นปีที่ 1 และ 2 ซึ่งมีวิชาเรียนที่น้อยกว่า ส่วนนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 4 ที่มีจำนวนวิชาเรียนไม่ต่างกับกับชั้นปีที่ 3 แต่มีคะแนนความเครียดน้อยกว่า อาจเนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สามารถปรับตัวต่อการเรียน และการจัดการเวลาได้แล้ว โดยคะแนนความเครียดที่สูงกว่านี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาในนิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความเครียดในระดับสูงมากกว่าชั้นปีอื่น<sup>(12)</sup> และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความเครียดมากกว่าระดับชั้นปีที่ 4 ที่มีจำนวนวิชาเรียนไม่ต่างกัน เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สามารถปรับตัวต่อการเรียนและการจัดการเวลาได้แล้ว นอกจากนี้การศึกษาค้นคว้าและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เชียงใหม่ ยังพบว่านักศึกษาในคณะเดียวกันแต่ต่างสาขาวิชา มีระดับความเครียดแตกต่างกันด้วย<sup>(13)</sup>

**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา**

- ด้านปัจจัยรายได้ต่อเดือนของครอบครัวของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 30,000 บาท จะมีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวสูงกว่า 30,000 บาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2) อาจเนื่องมาจากการเรียนในมหาวิทยาลัยทำให้นักศึกษามีรายจ่ายค่อนข้างมาก นักศึกษาจึงอาจเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี<sup>(14)</sup> ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนไม่เพียงพอนั้นมีปัญหาสุขภาพจิต และความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้เพียงพอ แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของอรุณี มิ่งประเสริฐ<sup>(4)</sup> ที่พบว่านักศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เมื่อพิจารณาราย

ละเอียดเกี่ยวกับรายได้ของผู้ปกครองแล้ว พบว่า กว่าร้อยละ 95.0 ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาท และผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนสูงกว่า 50,000 รายได้ของผู้ปกครองจึงไม่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา

ด้านปัจจัยสถานภาพสมรสของบิดามารดาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีระดับความเครียดต่ำกว่านักศึกษาที่บิดา มารดา แยกกันอยู่ หย่าร้าง หรือเสียชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อิศรา จูมมาลี<sup>(3)</sup> ที่พบว่านิสิตที่บิดามารดาอาศัยไม่ได้อยู่ด้วยกัน จะมีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่านิสิตที่บิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน เนื่องจากนักศึกษาจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากทั้งพ่อแม่/ผู้ปกครอง อาจารย์ และเพื่อนในระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่ การที่บิดา มารดา แยกกันอยู่ หรือหย่าร้างกัน มีผลโดยตรงต่อระดับการสนับสนุนทางสังคมที่นักศึกษาได้รับจากครอบครัว โดยจากการศึกษาของ ปทุมพร ประสมทรัพย์<sup>(15)</sup> พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากจากทั้งพ่อแม่/ผู้ปกครอง อาจารย์ และเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษา โดยนักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ นอกจากนี้ สืบตระกูล ต้นตลา-นุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์<sup>(16)</sup> ได้ระบุไว้ในงานวิจัยความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษายาบาลว่า ครอบครัวยังมีความสำคัญมากต่อการป้องกันความเครียดของนักศึกษายาบาล

- ด้านปัจจัยเวลาที่ใช้ในการนอน จากการศึกษพบว่าพบว่านักศึกษที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง มีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษที่นอนมากกว่า 6 ชั่วโมง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2) ทั้งนี้การที่นักศึกษามีเวลานอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง อาจเป็นผลจากงานที่ต้องรับผิดชอบเยอะ ทำให้มีเวลาในการนอนน้อย เมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน ลดลง และการพักผ่อนไม่เพียงพอยังส่งผลต่อระดับสารสื่อประสาทในร่างกายที่ส่งผลต่อความเครียดอีกด้วย จึง

ส่งผลให้นักศึกษาที่พักผ่อนไม่เพียงพอเกิดความเครียดมากกว่านักศึกษาที่มีการพักผ่อนเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นภัสกร ชันธวร<sup>(17)</sup> ที่ศึกษาความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งพบว่านักศึกษาที่พักผ่อนไม่เพียงพอมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดโดยรวม และความเครียดด้านร่างกายสูงกว่านักศึกษาที่พักผ่อนอย่างเพียงพอ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Benau & Votta<sup>(1)</sup> ซึ่งพบว่าการนอนไม่เพียงพอจะส่งผลให้ระดับความเครียดสูงขึ้นมากกว่าปัจจัยอื่น โดยการนอนไม่เพียงพอในนักศึกษาเภสัชศาสตร์เกิดจากการจัดการเวลาที่ไม่ดี มีงานที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไป นักศึกษาไม่เห็นถึงความสำคัญในการนอน ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเรียนแย่ลง รวมถึงสภาพร่างกาย และจิตใจที่แยลงด้วย

- ด้านปัจจัยความสัมพันธ์กับเพื่อน จากการศึกษพบว่านักศึกษที่มีระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลางถึงแย มีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษที่มีระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับดีถึงดีมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2) เนื่องจากการมีความสัมพันธ์ต่อเพื่อนในขณะที่ไม่ดี ส่งผลให้ไม่มีคนคอยให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ต้องใช้ชีวิตประจำวัน หรือทำงานคนเดียว และการเรียนในคณะเภสัชศาสตร์ จำเป็นต้องมีการทำงานร่วมกับเพื่อน เช่น วิชาปฏิบัติการ หากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้ อาจทำให้มีปัญหาในการทำงานร่วมกัน จึงส่งผลต่อสภาพจิตใจ และทำให้มีความเครียดสูงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้า ที่พบว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน<sup>(18)</sup> นักศึกษาที่ไม่มีกลุ่มเพื่อน หรือไม่มีเพื่อนสนิทจะมีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดในระดับรุนแรงสูงกว่านักศึกษที่มีกลุ่มเพื่อน หรือมีเพื่อนสนิท<sup>(17)</sup> Benau & Votta<sup>(1)</sup> ระบุไว้ในงานวิจัยว่าเพื่อนส่งผลต่อระดับความเครียด โดยความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ไม่ดี จะส่งผลให้ระดับความเครียดสูงขึ้นได้

- ด้านปัจจัยความสัมพันธ์กับอาจารย์ จากการศึกษา



พบว่านักศึกษาที่มีระดับความสัมพันธ์กับอาจารย์อยู่ในระดับปานกลางถึงแย่มาก มีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีระดับความสัมพันธ์กับอาจารย์อยู่ในระดับดีถึงดีมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2) เนื่องจากนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ จะสามารถเข้าไปพูดคุยปรึกษา และรู้สึกได้รับความใส่ใจจากอาจารย์มากกว่านักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับอาจารย์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์<sup>(19)</sup> ซึ่งพบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับความเครียด แสดงว่าการมีความสัมพันธ์กับอาจารย์ที่ไม่ดี จะส่งผลให้มีระดับความเครียดมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณรงค์กร ชัยวงศ์<sup>(20)</sup> ที่ศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียดของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ซึ่งพบว่าสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ การทำตัวให้อาจารย์ยอมรับ หรือพอใจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด

- ด้านปัจจัยระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษพบว่านักศึกษาที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีระดับความเครียดต่ำ เนื่องจากการมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะรู้สึกว่าสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง รู้สึกภูมิใจ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง จึงส่งผลให้ทำสิ่งต่างๆ สำเร็จไปได้ด้วยดี และไม่รู้สึกว่าตนเองแย่มากเมื่อทำสิ่งต่างๆ ไม่สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชญา ศุภศิริพงศ์ และดวงใจ ดวงฤทธิ์<sup>(21)</sup> ที่ศึกษาภาวะสุขภาพจิตกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ซึ่งพบว่าผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้มากกว่าผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปกติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Edwards D และคณะ<sup>(22)</sup> ที่ศึกษาความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งพบว่าระดับความเครียดเพิ่มสูงขึ้น เมื่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

### ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลคือ เวลาที่ใช้ในการนอน (ชั่วโมง) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งทั้ง 2 ปัจจัยนับเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลทางลบกับความเครียด โดยเวลาที่ใช้ในการนอน (ชั่วโมง) เป็นปัจจัยที่มีอำนาจในการทำนายความเครียดสูงสุด ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอน สถาบันการศึกษาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรจัดให้มีมาตรการช่วยเหลือนักศึกษาในการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดขณะศึกษาในหลักสูตร และจัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมปัจจัยที่มีผลลดความเครียดให้กับนักศึกษา เช่น การให้คำปรึกษาด้านการจัดสรรเวลา โครงการส่งเสริมคุณภาพการนอน และการจัดให้มีโครงการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตเพื่อยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษา เป็นต้น

### สรุป

นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เป็นชั้นปีที่มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยสูงที่สุด โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาคือ รายได้ต่อเดือนของครอบครัว สถานภาพครอบครัว การนอน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ โดยเวลาที่ใช้ในการนอน (ชั่วโมง) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลในการทำนายความเครียดของนักศึกษาในกลุ่มนี้

### ข้อจำกัดของการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยบางอย่างมีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษา แต่กลับไม่มีอำนาจในการทำนายความเครียดอย่างที่ผู้วิจัยคาดการณ์ไว้ แต่เนื่องจากการศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณจึงไม่สามารถให้

ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยแต่ละตัวต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างได้ จึงควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากขึ้น

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินความตรงด้านเนื้อหา กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการตอบแบบสอบถาม และนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการทดลองใช้แบบสอบถาม

### เอกสารอ้างอิง

1. Votta RJ, Benau EM. Source of stress for pharmacy students in a nationwide sample. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning* 2014;6(5):675-81.
2. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต. ข้อมูลสำรวจความสุขและความเครียดของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ปี 2561. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต; 2561
3. จันทร์ทิพย์ กาญจนศิลป์, กฤษณี สระมุณี, สรัชดา กองศรี, สายทิพย์ สุทธิรักษา, อิศรา จุมมาลี, รจเรศ หาญรินทร์. ความชุกของความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสารคาม. *วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน* 2551;4(2):65-92.
4. อรุณี มิ่งประเสริฐ. การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์* 2557;40(2):211-27.
5. Accreditation Council for Pharmacy Education. *Guidance for standard 2016*. Chicago, Illinois: Accreditation Council for Pharmacy Education; 2015.
6. Acheampong AO, Kretchy IA, Acheampong F, Afrane BA, Ashong S, Tamakloe B, et al. Perceived stress and quality of life of pharmacy students in University of Ghana. *BioMed Central Research Notes* 2017; 10(1): 115-21.
7. ดวงใจ วัฒนสินธุ์, โสภณ แสงอ่อน, ยุวดี ภาษา. ภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี. *รามาศิษย์พยาบาลสาร* 2549; 12(3):289-303.
8. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี กระทรวงสาธารณสุข. แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 14 พ.ค. 2561]. แหล่งข้อมูล: [http://www.sro.moph.go.th/ewtadmin/ewt/saraburi\\_web/ewt\\_dl\\_link.php?nid=4355&filename=index](http://www.sro.moph.go.th/ewtadmin/ewt/saraburi_web/ewt_dl_link.php?nid=4355&filename=index)
9. Norton WW. Rosenberg's self-esteem scale [Internet]. [cited 2020 May 10]. Available from: <https://www.norton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm>
10. Beall JW, Dehart RM, Riggs RM, Hensley J. Perceived stress stressors and coping mechanisms among doctor of pharmacy students. *Pharmacy* 2015;3(4):244-54.
11. วรณคล เข้มมงคล, ปรีดา รุ่งรัตนพงษ์พร, สุรพงศ์ ฉันทะธัมมะ. ภาวะซึมเศร้า ความเครียด และการจัดการปัญหาของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วารสารสวนปรุง* 2560;33(1):1-13.
12. พรพิมล ขจรภพ, พิสมัย สอนสา, ราตรี แมนไธสง. ความสุข ความเครียด และสาเหตุความเครียด ของนิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน* 2557; 9(ฉบับพิเศษ):180.
13. ปารีชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธ์รัตนกุล, ไกรลาศ ดอนชัย, ปวันรัตน์ บัวเจริญ. ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่* 2561;4(2): 37-58.
14. ชาญวุฒิ ธิติรัตนโชติ, ณิชฎาดา เหล่าคงธรรม, วิสันต์ มาวงษ์, ทัดดา ศรีบุญเรือง, สุวรรณภา ภัทรเบญจพล. การประเมินสุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษา

- มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน 2557; 9(ฉบับพิเศษ);66-71.
15. ปทุมพร ประสมทรัพย์. ความเครียดและการจัดการความเครียด การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสาร-โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา 2550;31(1):39-45.
16. สืบตระกูล ตันตลานุกุล, ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสาร-วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ 2560;9(1): 81-92
17. นภัสกร ชันธควร. ความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558.
18. อุษากร แซ่เหล้า. ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2550.
19. มาลีวัล เลิศสาครศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับความเครียด และการจัดการความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. วารสารพยาบาลทหารบก 2557;15(2):270-9.
20. ณรงค์กร ชัยวงศ์. การศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียดของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ บูรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ; 10. 7-8 สิงหาคม. 2561; อาคารยูพราชเบญจมงคล มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; 2561.
21. พัชญา คชศิริพงศ์, ดวงใจ ดวงฤทธิ์. ภาวะสุขภาพจิตกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2561; 26(2):117-28.
22. Edwards D, Byrnard P, Bennett K, Hebden U. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. Nurse Educ Today 2010;30(1):78-84.

**Abstract: Factors Affecting Stress in Students, Faculty of Pharmacy, Mahidol University**

Sasanachasorn Prasomsup, Pharm.D.\*; Kittikun Pannoi, Pharm.D.\*; Nichnawee Kamchaithep, M.Sc.\*;  
Pagamas Maitreemit Ph.D.\*\*; Sarun Gorsanan, Ph.D.\*\*\*; Luerat Anuratpanich, Ph.D.\*

\* Department of Pharmacy, Faculty of Pharmacy, Mahidol University, Bangkok; \*\* Department of Community Pharmacy, Faculty of Pharmacy, Silpakorn University, Nakorn Pathom; \*\*\* Department of Social and Administrative Pharmacy, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Huachiew Chalermprakiet University, Bang Phli, Samutprakan Province, Thailand

*Journal of Health Science 2021;30(6):1122-33.*

This study aimed to measure stress levels of pharmacy students and investigate factors which influence pharmacy students' stress at Mahidol University using the self-administered online questionnaire. The data were collected from 745 of first to sixth year students in 2018 academic year of the Faculty of Pharmacy, Mahidol University. The tool to measure stress was adopted from the stress assessment form of the Department of Mental Health, Ministry of Public Health (SPST-20) and the Rosenberg self-esteem test. Descriptive statistics and multiple regression analysis were used to analyze data. There were 379 responses of first to sixth year students (97.2% response rate of calculated sample size); and the mean total stress score was  $48.82 \pm 12.76$  of 90.00 which defined as high stress level. The highest stress score was observed in the 3rd year students following by 2nd, 4th, 6th, 1st and 5th year students, respectively. Factors influenced stress levels were family's monthly income, parent's marital status, sleep, relationship with friends and relationship with lecturer. The multiple regression revealed that sleeping time and level of self-esteem were significant predicting factors of the stress. Both factors negatively affected the stress of pharmacy students.

**Keywords:** pharmacy student; factors affecting the stress; self-esteem