

การศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด
ในนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดสมุทรปราการ

The Study of Stress Level and Associated Factors among
Medical Technology Students at a University in Samut Prakan Province

ณัฐริณี หอระตะ^{1*}, ศราวุธ สุธิรัตน์¹, อิศริยา เอี่ยมสุวรรณ¹, สุพัชรา สกลอารีย์¹, สุตารัตน์ พุ่มทอง¹,
อัพนาน ดอเลาะ¹, อารดี คล้อยตามวงศ์¹, และกุลวานีย์ ชันธมะ¹

Natharinee Horata^{1*}, Sarawut Suttirat¹, Issariya leamsuwan¹, Supatchara Sakonaree¹,
Sudarat Pumtong¹, Afnan Doloh¹, Aradee Kloytharmwong¹, and Ghulwani Khanthama¹

¹ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540

¹ Faculty of Medical Technology, Huachiew Chalermprakiet University, Bangplee District, Samutprakam Province. 10540

* Corresponding Author: ณัฐริณี หอระตะ E-mail: h_natharinee@hotmail.com

Received : 17 September 2025

Revised : 12 November 2025

Accepted : 19 December 2025

บทคัดย่อ

การศึกษาแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ (ค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha = 0.92) เก็บข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 520 คน วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Independent t-test, One-way ANOVA และ Pearson's correlation ผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 46.7 ของนักศึกษามีความเครียดในระดับสูง และร้อยละ 26.9 มีความเครียดในระดับรุนแรง โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความเครียดสูงกว่าชั้นปีอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.01$) ปัจจัยก่อความเครียดอันดับแรกคือปัจจัยด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 1.07) รองลงมาคือปัญหาด้านการเงิน ($\bar{X} = 2.67$, S.D. = 1.15) ปัจจัยด้านกิจกรรมและสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 2.24$, S.D. = 1.10) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 2.21$, S.D. = 1.14) จากการวิเคราะห์พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์สูงกับความต้องการทางวิชาการ ($r = 0.600$) และมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับปัจจัยด้านการเงิน ($r = 0.470$) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($r = 0.530$) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ($r = 0.560$) ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพจิตและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมและส่งเสริมสุขภาวะจิตอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: เทคนิคการแพทย์ ความเครียดของนักศึกษา ความเครียดด้านวิชาการ

Abstract

This cross-sectional study aims to investigate stress levels and to examine factors associated with those stress levels among students in the Faculty of Medical Technology at Huachiew Chalermprakiet University. Using online questionnaires (Cronbach's alpha = 0.92), data were collected from 520 respondents. Data were analyzed using descriptive statistics (frequency, percentage, mean, and standard deviation) and inferential statistics (Independent t-test, One-way ANOVA, and Pearson's correlation coefficient) Results revealed that 46.7% of students reported high-stress levels, while 26.9% experienced severe stress. Fourth-year students

exhibited significantly higher stress levels (p -value < 0.01). The primary stressor was identified as academic pressure ($\bar{X}$ = 3.13, S.D. = 1.07), followed by financial concerns ($\bar{X}$ = 2.67, S.D. = 1.15), environmental factors ($\bar{X}$ = 2.24, S.D. = 1.10), and interpersonal relationships ($\bar{X}$ = 2.21, S.D. = 1.14). Correlation analysis demonstrated strong associations between stress and academic demands (r = 0.600), with moderate correlations for financial (r = 0.470), interpersonal (r = 0.560), and environmental factors (r = 0.530). These findings highlight the importance support and stress management programs to promote students' mental well-being and academic resilience.

Keywords: Medical Technology, Student stress, Academic stress

บทนำ

ความเครียด (Stress) ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฉบับปี พุทธศักราช 2554 ให้ความหมายไว้ว่าลักษณะอาการที่ไม่ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งกับงานจนเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดัน ความรู้สึกอย่างรุนแรง [1] ส่วนความหมายตามนิยามของกรมสุขภาพจิต หมายถึง ภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ [2] ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรืออาการการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ทั้งที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายใน มีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ระดับความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคล ลักษณะนิสัย และประสบการณ์ของตัวบุคคลเอง ร่างกายจะมีกลไกป้องกันตนเองให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ ซึ่งความเครียดนั้นจะคลายลง หรือหายไปได้นั้นขึ้นอยู่กับตัวบุคคลเอง ปัญหาความเครียดนั้นพบได้ทั่วไป เกิดขึ้นได้กับทุกช่วงวัยและทุกเพศ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดประกอบด้วยปัจจัยภายนอก อาทิ ปัญหาเรื่องงาน ปัญหาความสัมพันธ์ การย้ายที่อยู่อาศัย ย้ายสถานศึกษา และปัจจัยภายใน อาทิ ลักษณะนิสัย เช่น ขลาดกลัว คิดมาก วิตกกังวล หรือ สารเคมีในสมองที่ไม่สมดุลทำให้เกิดอารมณ์เครียดและเศร้าได้ง่าย [3] ในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีความไม่แน่นอนรอบด้าน ทั้งภาวะเศรษฐกิจที่ผันผวน ค่าครองชีพที่สูงขึ้น รวมถึงแรงกดดันจากสังคมและการแข่งขันที่เข้มข้นมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้ต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอด อาจทำให้เกิดภาวะความเครียดโดยไม่รู้ตัว ความเครียดในวัยศึกษาเกิดจากกระบวนการการศึกษาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างคนให้มีความรู้ความสามารถมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็นอันมีลักษณะจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเอง และสังคมมีความพร้อมที่จะประกอบการงานอาชีพได้ การศึกษาช่วยให้คนเจริญงอกงาม ทั้งทางปัญญา จิตใจ ร่างกาย และสังคม [2] การศึกษาในระดับอุดมศึกษาไม่ได้เป็นการศึกษาภาคบังคับ บุคคลที่สนใจจะศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจึงต้องมีความสนใจ ใส่ใจ และมีความรับผิดชอบ การศึกษาในระดับอุดมศึกษาผู้ศึกษานั้นจะต้องมีการพัฒนากระบวนการคิด และพัฒนาตนเอง รวมถึงการปรับตัวหลายประการ เช่น การปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ บทบาทหน้าที่ใหม่ การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย รวมทั้งความสัมพันธ์บุคคล ความคาดหวังในตนเอง งานวิจัยที่ผ่านมาได้สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มประสบกับความเครียดในระดับปานกลางถึงรุนแรงสูงกว่ากลุ่มอื่น เช่น การศึกษาในต่างประเทศ พบความชุกของความเครียดในนักศึกษาแพทย์สูงถึงร้อยละ 49 [4] ขณะที่ในประเทศไทยเองก็มีรายงานความเครียดสูงถึงร้อยละ 70 โดยมีสาเหตุหลักมาจากปริมาณเนื้อหาที่มาก ตารางเรียนที่แน่น และความกดดันในการฝึกปฏิบัติ [5] สำหรับนักศึกษาพยาบาลมีรายงานว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง [6, 7] นอกจากภาระทางการเรียนแล้ว ปัจจัยด้านจิตใจและสังคม อาทิ คุณภาพการนอนหลับ และความสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อน [8-10] ก็มีอิทธิพลสำคัญต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ความเครียดเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และคุณภาพชีวิตเท่านั้น แต่ยังเป็นภัยคุกคามโดยตรงต่อความแม่นยำในการปฏิบัติงาน

และการตัดสินใจทางคลินิกในอนาคต [11] แม้ว่าจะมีการศึกษาความเครียดในนักศึกษาแพทย์หรือพยาบาล แต่ยังมีข้อมูลจำกัดเกี่ยวกับระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ ซึ่งมีลักษณะการเรียนและภาระงานที่แตกต่าง การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ และวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียด เพื่อให้ได้ข้อมูลเฉพาะกลุ่มที่สามารถนำไปใช้ในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาในอนาคต โดยอ้างอิงจากแนวคิดของ Lazarus และ Folkman [3] ที่อธิบายว่าความเครียดเกิดจากกระบวนการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่มาระตุ้น (Cognitive appraisal) โดยบุคคลจะเกิดความเครียดเมื่อรับรู้ว่าการรบกวนนั้นเกินขีดความสามารถในการจัดการ การศึกษานี้จึงประยุกต์กรอบแนวคิดดังกล่าวเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านสังคมและจิตใจ กับระดับความเครียดของนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ โดยมุ่งทำความเข้าใจกลไกของความเครียดในบริบทของนักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในปีการศึกษา 2565 จำนวน 821 คน แยกตามชั้นปี ได้แก่ ชั้นปีที่ 1: 180 คน ชั้นปีที่ 2: 232 คน ชั้นปีที่ 3: 135 คน และชั้นปีที่ 4: 274 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบไม่เป็นความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) โดยใช้วิธีการเลือกโดยความสมัครใจ (Volunteer Sampling) กลุ่มของนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 1-4 ในปีการศึกษา 2565 ที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ นำมาคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สมการของ Taro Yamane [12] ในการคำนวณขนาดตัวอย่างได้มีการแยกคำนวณตามชั้นปีของนักศึกษา โดยชั้นปีที่ 1 มีนักศึกษาทั้งหมด 180 คน ได้ขนาดตัวอย่างที่คำนวณแล้ว 124 คน ชั้นปีที่ 2 มีนักศึกษาจำนวน 232 คน ได้ขนาดตัวอย่าง 147 คน ชั้นปีที่ 3 มีนักศึกษาจำนวน 135 คน ได้ขนาดตัวอย่าง 101 คน และชั้นปีที่ 4 มีนักศึกษาจำนวน 174 คน ได้ขนาดตัวอย่าง 121 คน ผู้วิจัยเผยแพร่แบบสอบถามออนไลน์ผ่านช่องทางกลุ่มไลน์ของนักศึกษาแต่ละชั้นปี เพื่อให้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

เกณฑ์การคัดเข้า

- 1) นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2565
- 2) มีความยินดีเข้าร่วมศึกษาวิจัย และลงนามในเอกสารยินยอม (Informed consent form)

เกณฑ์การคัดออก

- 1) ผู้ที่อยู่ระหว่างการลาพักการเรียน หรือไม่ได้ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่กำหนด
- 2) ผู้ที่ตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ (ข้อมูลไม่ครบถ้วน)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสอบถามประเมินความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนที่ 1

คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ เพศ รหัสนักศึกษา ผลการเรียน รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ที่มาของรายได้หลัก สถานภาพของบิดา-มารดา และโรคประจำตัว ส่วนที่ 2 คือ แบบประเมินความเครียดสวนปรง กรมสุขภาพจิต (SPST - 20) เป็นเครื่องมือวัดความเครียดสำหรับคนไทย พัฒนาโดย สุวัฒน์ มหัตถินันต์กุล และคณะซึ่งเป็นการสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ประกอบด้วย คำถามจำนวน 20 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด ระดับคะแนน 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก ระดับคะแนน 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับคะแนน 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด ผลรวมของคะแนนสามารถจำแนกระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ เครียดน้อย (0 – 23 คะแนน) เครียดปานกลาง (24 – 41 คะแนน) เครียดสูง (42 – 61 คะแนน) และเครียดรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป) [13] ส่วนที่ 3 เป็นแบบประเมินปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน 7 ข้อ ด้านการเงิน 2 ข้อ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 6 ข้อ และด้านกิจกรรมและสภาพแวดล้อม 5 ข้อ รวมทั้งหมด 20 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เช่นเดียวกัน การวิเคราะห์ผลจะคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละด้าน โดยตีความตามเกณฑ์ คะแนนเฉลี่ย ตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด จนถึง 4.51 – 5.00 หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด แบบประเมินปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Index of item objective congruence; IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาทางเทคนิคการแพทย์ 3 ท่าน พบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.94 จากนั้นปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะ และทดสอบความเที่ยงด้วยการศึกษานำร่องในนักศึกษาคณะกายภาพบำบัด จำนวน 30 คน พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.92

4. การรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการในรูปแบบออนไลน์ โดยใช้แบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ผ่าน Google Form แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ แบบแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบประเมินระดับความเครียดสวนปรง และแบบประเมินปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ก่อนตอบแบบสอบถาม ผู้เข้าร่วมจะได้รับคำชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัย หากผู้เข้าร่วมไม่กดยืนยัน “ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย” จะไม่สามารถเข้าสู่แบบสอบถามได้ การตอบแบบสอบถามเป็นไปโดยสมัครใจ เพื่อป้องกันการตอบซ้ำ ผู้วิจัยตั้งค่าแบบสอบถามใน Google Form ให้ผู้เข้าร่วมสามารถตอบได้เพียงหนึ่งครั้งต่อบัญชีอีเมล และไม่สามารถส่งคำตอบซ้ำได้หลังจากส่งแบบสอบถามแล้ว และไม่มีการระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนบุคคลเพื่อรักษาความลับของผู้ตอบ ภายหลังการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถามก่อนนำข้อมูลเข้าสู่การวิเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ การรวบรวมข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2565 ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามตอบกลับคืนทั้งหมด 520 ชุด ซึ่งมากกว่าขนาดตัวอย่างขั้นต่ำที่คำนวณได้ คิดเป็นอัตราการตอบกลับ (Response rate) ร้อยละ 105.5 เมื่อเทียบกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว นำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนาหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาในแต่ละด้าน โดยใช้การทดสอบ Independent t-test และ One-Way ANOVA และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีสหสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา โดยใช้การคำนวณสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation)

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 520 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีสัดส่วนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่ลงทะเบียนเรียนครบตามหลักสูตร และมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) มากกว่า 3.00 ด้านเศรษฐกิจ นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท โดยรายได้หลักมาจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สำหรับสถานภาพครอบครัว พบว่าบิดามารดาของนักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ร่วมกัน และนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง (n = 520)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	64	12.3
หญิง	456	87.7
รหัสนักศึกษา		
62	136	26.2
63	108	20.8
64	152	29.2
65	124	23.8
ชั้นปี		
1	124	23.8
2	154	29.6
3	120	23.1
4	122	23.5
การลงทะเบียน		
ลงทะเบียนตามหลักสูตร	469	90.2
ลงทะเบียนไม่ตรงตามหลักสูตร	51	9.8
ผลการเรียนรวม (GPAX)		
ต่ำกว่า 2.00	4	0.8
2.00 – 2.50	62	11.9
2.51 - 3.00	110	21.2
มากกว่า 3.00	344	66.1
รายได้ที่ได้รับต่อเดือน		
น้อยกว่า 5000 บาท	120	23.1
ตั้งแต่ 5,000 – 10,000 บาท	320	61.5
ตั้งแต่ 10,001 – 15,000 บาท	53	10.2
มากกว่า 15,000 บาท	27	5.2
ที่มาของรายได้หลัก (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)		
บิดา / มารดา / ผู้ปกครอง	515	84.4
เงินทุนช่วยเหลือของมหาวิทยาลัย / คณะ	6	1.0
กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา	82	13.4

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ทำงานพิเศษ	6	1.0
อื่น ๆ	1	0.2
สถานภาพบิดา-มารดา		
อยู่ด้วยกัน	414	79.6
แยกกันอยู่	33	6.4
หย่าร้าง	46	8.8
บิดา หรือ มารดา เสียชีวิต	27	5.2
โรคประจำตัว		
ไม่มี	444	85.4
มี	76	14.6

ผลการประเมินระดับความเครียดโดยใช้แบบสอบถามความเครียดสวนปรง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูง รองลงมาคือความเครียดระดับรุนแรง ความเครียดระดับปานกลาง และความเครียดระดับน้อย ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 51.80$, S.D. = 15.04) โดยชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 55.97$, S.D. = 12.88) และแตกต่างจากชั้นปีอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.01) ขณะที่ชั้นปีที่ 1-3 มีระดับความเครียดใกล้เคียงกัน (ประมาณ 50 คะแนน) เมื่อเปรียบเทียบตามเพศ พบว่านักศึกษาเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ (เพศหญิง: $\bar{X} = 52.71$, S.D. = 14.85; เพศชาย: $\bar{X} = 45.34$, S.D. = 14.94; p -value < 0.001) ปัจจัยด้านการเรียน ผลการเรียน รายได้ต่อเดือน และสถานภาพครอบครัวไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญ ขณะที่นักศึกษาที่มีโรคประจำตัวมีระดับความเครียดสูงกว่าผู้ที่ไม่โรคประจำตัวอย่างมีนัยสำคัญ (p -value = 0.037)

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของนักศึกษา (n = 520)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดระดับน้อย	12	2.3
ความเครียดระดับปานกลาง	125	24.1
ความเครียดระดับสูง	243	46.7
ความเครียดระดับรุนแรง	140	26.9
รวม	520	100

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด พบว่าปัจจัยด้านการเรียนเป็นตัวแปรสำคัญที่สัมพันธ์กับความเครียดในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 1.07) โดยประเด็นที่นักศึกษาระบุว่าก่อให้เกิดความเครียดสูง ได้แก่ การรับรู้ข้อสอบยาก ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 1.05) ผลการเรียนไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ($\bar{X} = 3.19$, S.D. = 1.19) คะแนนเก็บน้อย ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 1.14) และภาระงานจำนวนมาก ($\bar{X} = 2.77$, S.D. = 1.05) รองลงมาคือปัจจัยด้านการเงิน ($\bar{X} = 2.67$, S.D. = 1.15) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 2.21$, S.D. = 1.14) และปัจจัยด้านกิจกรรม/สิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 2.24$, S.D. = 1.08) ซึ่งแม้อยู่ในระดับน้อย แต่บางประเด็นยังคงมีผล เช่น การได้รับแรงกดดันจากครอบครัว ($\bar{X} = 2.47$, S.D. = 1.18) และกิจกรรมที่รบกวนเวลาส่วนตัว ($\bar{X} = 2.48$, S.D. = 1.06) ผลการวิเคราะห์ยังแสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านการเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความแตกต่างระหว่างชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ปัจจัยด้านการเงินและสิ่งแวดล้อมไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้ การทดสอบสหสัมพันธ์พบว่าปัจจัยทั้งสี่ด้านมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดโดยรวมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สหสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ($n = 520$)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	r
ด้านการเรียน	0.600*
ด้านการเงิน	0.470*
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.560*
ด้านกิจกรรมและสภาพแวดล้อม	0.530*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปราย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ และ (2) วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียด ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีระดับความเครียดเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 51.80$, S.D. = 15.04) สะท้อนให้เห็นว่าความเครียดยังคงเป็นปัญหาสำคัญในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศโดย รุ่งทิพา พุชนอด และคณะ ที่พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีมีระดับความเครียดสูง [14] และมัญชิษฐา ใจคำ และคณะ ที่รายงานว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีความเครียดรุนแรงจากภาระการเรียนและการปรับตัว [15] ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ที่ต้องเผชิญกับภาระการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติที่เข้มข้น รวมถึงแรงกดดันจากความคาดหวังด้านผลการเรียนของตนเองและครอบครัว ในขณะที่ Al-Shahrani และคณะ รายงานว่าความเครียดเรื้อรังในนักศึกษาแพทย์สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตและสมรรถนะการเรียนรู้ที่ลดลง [16] ทำให้เห็นว่าปัญหาความเครียดในนักศึกษาเป็นประเด็นที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาของ Al-Dubai และคณะในมาเลเซีย พบว่านักศึกษาแพทย์มีอัตราความเครียดสูงกว่า ร้อยละ 40 [17] ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาในครั้งนี้ และงานวิจัยของ Norphun N และคณะ [18] ที่ศึกษานักศึกษาปริญญาตรีในคณะแพทยศาสตร์ รายงานว่านักศึกษาคณะแพทยศาสตร์มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและสูง สอดคล้องกับลักษณะของการเรียนที่เข้มข้นและมีความกดดันสูง เมื่อพิจารณาตามแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) ความเครียดเกิดขึ้นจากกระบวนการประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าสถานการณ์เกินขีดความสามารถในการจัดการ ภาระการเรียนที่หนัก ตารางเรียนที่แน่น และความคาดหวังทางวิชาการจึงอาจถูกประเมินว่าเป็น “สิ่งคุกคาม” (Threat appraisal) ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาความเครียดมากขึ้น ผลการศึกษานี้จึงสะท้อนถึงความเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านการเรียน และกลไกการรับรู้ความเครียดในเชิงทฤษฎีได้อย่างชัดเจน จากผลการศึกษาพบว่านักศึกษาเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ และนักศึกษาที่มีโรคประจำตัวมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้มีโรคประจำตัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus และ Folkman ที่กล่าวว่าปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) ที่มีผลต่อการรับรู้และการประเมินสถานการณ์ความเครียด ความแตกต่างทางเพศอาจเกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคมและกลไกการเผชิญปัญหา (Coping strategies) ที่ต่างกันระหว่างเพศหญิงและเพศชาย [19] อย่างไรก็ตาม ผลของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุนว่า ปัจจัยทางสังคม เช่น การได้รับการสนับสนุนทางจิตใจจากครอบครัวหรือเพื่อน มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดมากกว่าปัจจัยทางสุขภาพกาย เช่น การมีโรคประจำตัว [20] เมื่อเปรียบเทียบกับขั้นปีพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความเครียดที่สูงที่สุด และแตกต่างจากชั้นปีอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปรากฏการณ์นี้สามารถอธิบายได้จาก “การประเมินสถานการณ์” (Appraisal) ของนักศึกษาชั้นปีสูงซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตการทำงาน (Transition phase)

ต้องเผชิญกับการระงับการฝึกภาคปฏิบัติ ความกดดันจากการสอบ และความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตในวิชาชีพ สอดคล้องกับการศึกษาของ กชกร ธรรมนำสีล และคณะ [21] ในนักศึกษาพยาบาล ที่รายงานว่าชั้นปีสูงมีระดับความเครียดสูงกว่าชั้นปีต้นเนื่องจากภาระและความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ความแตกต่างบางประการระหว่างผล การศึกษานี้กับรายงานในต่างประเทศอาจเกิดจากความต่างด้านบริบททางสังคมและระบบการศึกษา ทั้งนี้ ผล การศึกษานี้ยืนยันว่าความเครียดในนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นประเด็นที่ควรได้รับการจัดการอย่าง จริงจัง โดยเฉพาะในช่วงปีสุดท้ายของการศึกษา โดยสรุป นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ส่วนใหญ่มีระดับ ความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะในกลุ่มเพศหญิงและนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปัจจัยด้านการเรียนเป็นตัวแปรที่มี ความสัมพันธ์กับระดับความเครียดมากที่สุด ($r = 0.600, p\text{-value} < 0.001$) สอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus และ Folkman ที่อธิบายว่าความเครียดเกิดจากการประเมินสถานการณ์และการรับมือที่ไม่สมดุล ผลลัพธ์นี้ ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการจัดทำมาตรการสนับสนุนสุขภาพจิตอย่างเฉพาะเจาะจงในระดับคณะ เช่น การปรับ ระบบภาระงานและการประเมินผลในรายวิชาหลัก การจัดโปรแกรมเตรียมความพร้อมทางจิตใจก่อนการฝึก ภาคปฏิบัติ และการสร้างระบบสนับสนุนทางสังคม เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดได้อย่างมี ประสิทธิภาพและคงไว้ซึ่งสมรรถนะทางวิชาการได้อย่างยั่งยืน

สรุป

นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีความเครียดอยู่ใน ระดับสูง โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และเพศหญิง ปัจจัยด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในระดับ สูงสุด รองลงมาคือปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัจจัยด้านกิจกรรมและสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้าน การเงิน ดังนั้นการจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษา อาจช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือกับความ ท้าทายด้านวิชาการ การเงิน สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษานี้ คือ ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้จัดโครงการหรือกิจกรรมด้าน การจัดการความเครียด และสุขภาพจิตของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่มีความเสี่ยงต่อความเครียดสูง พร้อมทั้งมีกระบวนการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งนี้ การวิจัยในอนาคตควร ศึกษาปัจจัยเชิงลึกและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเพื่อหาแนวทางในการลดความเครียดและส่งเสริมการปรับตัวของ นักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การเก็บข้อมูลในครั้งนี้ใช้แบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งอาจมีอคติจากการ ตอบแบบสอบถาม (Response bias) หรือการไม่ครอบคลุมตัวแปรด้านจิตสังคม เพื่อให้การตีความผลมีความ รอบคอบยิ่งขึ้น

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้เป็นการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ โดยผู้เข้าร่วมได้รับคำชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ของการวิจัย การรักษาความลับ และสิทธิในการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้โดยสมัครใจโดยไม่เกิด ผลกระทบใด ๆ ข้อมูลที่ได้จะถูกนำเสนอในภาพรวมและไม่สามารถระบุตัวตนได้ ทั้งนี้ การวิจัยได้รับการรับรอง จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่ อ.1221/2565

การอ้างอิง

ณัฐริณี หอระตะ, ศราวุธ สุทธิรัตน์, อีสริยา เอี่ยมสุวรรณ, สุพัชรา สกลอารีย์, สุดารัตน์ พุ่มทอง, อphan ดอเลาะ, และคนอื่น ๆ. การศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษา

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดสมุทรปราการ. วารสารการศึกษาและวิจัยการสาธารณสุข. 2569; 4(1): 80 - 89.

Horata N, Suttirat S, leamsuwan I, Sakonaree S, Pumtong S, Doloh A, and et al. The Study of Stress Level and Associated Factors among Medical Technology Students at a University in Samut Prakan Province. Journal of Education and Research in Public Health. 2026; 4(1): 80 - 89.

เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2566 จาก <https://dictionary.orst.go.th/>.
- [2] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2548.
- [3] Lazarus RS, and Folkman S. Stress appraisal and coping. New York, Springer Publishing. 1984.
- [4] Oura MJ, Moreira AR, Santos P. Stress among Portuguese medical students: A National cross-sectional study. Journal of Environmental and Public Health. 2020; 6183757.
- [5] Untaaveesup S, Tiawwanakul T, Somapee W, and Tienkreua C. Prevalence and factors associated with stress in medical students at Ratchaburi Medical Education Center, Ratchaburi Hospital. Journal of the Psychiatric Association of Thailand. 2021; 66: 159 - 72.
- [6] กัญญาวิณัฏ์ โมกขาว, วรพนิต ศุกระแพทย์ และวลัยนารี พรหมลา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 2564; 44(2): 60 - 71.
- [7] ศศิธร ศิลารักษ์, กุลสตรี เจริญชัย, ศุภากร สมจิตร และปริญญ์ อยู่เมือง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารศาสตร์สาธารณสุขและนวัตกรรม. 2567; 4(3): 25 - 39.
- [8] จิรสุตา ลินธุศิริ, ปัทมา สงวนสุข, และนริศรา ชัยเชิงพิณ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 2567; 10(1): 207 - 15.
- [9] ศศนัษสรณ์ ประสมทรัพย์, กิตติคุณ ปานน้อย, นิจนาวี คำไชยเทพ, ผกามาศ ไมตรีมิตร, ศรัณย์ กอสนาน, และลือรัตน์ อนุรัตน์พานิช. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารวิชาการสาธารณสุข. 2564; 30(6): 1122 - 33.
- [10] สันติพงษ์ ญัฏฐพิชชา, จันทเสน เสาวลักษณ์, จวงไธสง อภิญญา, ชัชวาลย์ นันทน์ภัส, มีทองแสน จันทพร, และมยุปอง แสงฉาย. การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก. วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2563; 3(3): 52 - 63.
- [11] แสนเรือง ฐิติมา, จันทน์นวล นิยม, และสังวาลี วรรัตน์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสารการแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. 2565; 5(1): 44 - 51.
- [12] Taro Yamane. Statistics: An Introductory Analysis (3rd ed.). New York. Harper and Row Publications. 1973.
- [13] สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, และ พิมมาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. วารสารสวนปรง. 2541; 13(3): 1 - 20.

- [14] รุ่งทิวา พุชนทด, ธีร์ กาญจนะ, พชร ยิ้มเชิญ, อภิญา พุฒนอก, ณัฐสินี เต็มสระน้อย, อารียา ฉลาดดี, และ คนอื่น ๆ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารวิจัย สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2021; 14(3): 115 - 25.
- [15] มัญชิษฐา ใจคำ, อริศรา พูลจันทร์, สุกัญญา เกษมกิติกุล, และ ธนพัทธ์ จันทน์พัฒนพงศ์. ความเครียดของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567. วารสารศิลปศาสตร์ มทร.กรุงเทพ. 2568; 7(2): 38 - 51.
- [16] Al-Shahrani MM, Alasmri BS, Al-Shahrani RM, Al-Moalwi NM, Al Qahtani AA, and Siddiqui AF. The Prevalence and associated factors of academic stress among medical students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study. Healthcare (Basel). 2023; 11(14): 2029. DOI: 10.3390/healthcare11142029.
- [17] Al-Dubai SA, Al-Naggar RA, Alshagga MA, and Rampal KG. Stress and coping strategies of students in a medical faculty in malaysia. The Malaysian Journal of Mathematical Sciences. 2011; 18(3): 57 - 64.
- [18] Norphun N, Pitanupong J, and Jiraphan A. Stress and coping strategies among Thai medical students in a Southern Medical School. Siriraj Medical Journal. 2020; 72(3): 238 – 44.
- [19] Matud M. Gender differences in stress and coping styles. Personality and Individual Differences. 2004; 37: 1401 - 15.
- [20] สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานสุขภาพคนไทย 2567. สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน 2567 จาก https://ipsr.mahidol.ac.th/post_research/thai-health-report-2024-th/.
- [21] Thamnamsin K, Noitung S, Punyapet K, and Sorat W. Factors affecting to stress among nursing students in a private nursing College, Bangkok. Journal of health and health management. 2021; 7(1): 60 – 75.