

การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต*

A study of Mental Health and the Stress of undergraduate
Students in Faculty of Pharmacy at Rangsit University

อรุณี มิ่งประเสริฐ**

Prof.Kong De Sheng***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต จำนวน 277 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ และมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตที่มีเพศชายมี ภูมิฐานะ รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีสุขภาพจิตและความเครียดไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตมีความสัมพันธ์กับความเครียด

คำสำคัญ: สุขภาพจิต ความเครียด นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์

Abstract

The purpose of this research was to study, compare, and find the relationship between mental health and stress of students in Faculty of Pharmacy. The samples were 277 students in the Faculty of Pharmacy at Rangsit University. Statistics for data analysis were the percentages, the mean, the one-way ANOVA, and the Pearson's correlation coefficient.

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดุษฎีบัณฑิตเรื่อง "การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต"

** นิสิตหลักสูตรดุษฎีบัณฑิต Education in Ideology and Politics, Harbin Engineering University, China

*** อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท Harbin Engineering University

Research result indicated that the mental health of students were at a normal level and stress were at a moderate level. Secondly, the students with different place of birth, parent's occupation, monthly income, parent's incomes, and parent's marital status did not differ in mental health and stress. Thirdly, positive correlation between mental health and stress of students could be established with the statistical significance at the 0.01 level.

Keywords: mental health, stress, Rangsit University

บทนำ

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคล โดยธรรมชาติแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ให้สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วม และสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น สุขภาพจิตของคนเรานั้นได้รับผลกระทบมาจากสุขภาพกายและทางสภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ในสังคม ในสถานบันการศึกษา เป็นต้น อาจจะทำให้เกิดความเครียดจนเกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นได้ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากการเรียนหรือการทำงานที่พบส่วนใหญ่คือความเครียด ซึ่งในบางคนความเครียดอาจเกิด ความรุนแรงและไม่สามารถจัดหรือทำให้ลดลงได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียดสะสมหรือความเครียดส่วนเกิน จะเกิดผลเสียนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตหรือป่วยทางจิต จนเกิดอาการทางจิตประสาท ป่วยเป็นโรคทางจิตเวช สุขภาพจิตนั้นเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัว สามารถที่จะกล่าวได้ว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นย่อมจะปรับตัวในทางที่ดี แต่อย่างไรก็ตามสุขภาพจิตของบุคคลนั้นแตกต่างกันออกไปเนื่องจากสุขภาพจิตนั้นเป็นผลของการดำเนินชีวิตในวัยเยาว์ ประสบการณ์ การเรียนรู้ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิต

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา มนุษย์ทุกคนย่อมหลีกเลี่ยงความเครียดไม่พ้น บางคนอาจเป็นมากบางคนอาจเป็นน้อย และความเครียดก็เกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย ทุกสถานภาพ และทุกอาชีพ แม้กระทั่งนักศึกษา เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดในบางรายอาจรุนแรงจนถึงกับฆ่าตัวตาย จากรายงานขององค์การอนามัยโลก สำหรับประเทศไทย มีคนฆ่าตัวตาย เฉลี่ยวันละ 1 คน ซึ่งช่วงอายุที่พบมากที่สุด คืออายุ 15-35 ปี นอกจากนี้ การศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิตนักศึกษา เริ่มตั้งแต่การแต่งกาย สังคมใหม่ วิธีการเรียนการสอนใหม่ จากวิธีการเรียนที่มีครูดูแลอย่างใกล้ชิด มาสู่การรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเอง ฟังพาดตนเองมากขึ้น และเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว (สุธีรา เทอดดวงค์วรกุล, 2547:2) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษายังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอ ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเหงา ซึมเศร้า หรือความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับมาตรฐานและค่านิยมในมหาวิทยาลัย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอิทธิพลจากครอบครัว สุขภาพร่างกาย และวัฒนธรรมอันทำให้นักศึกษามีการแสดงออกที่แตกต่างกัน ซึ่งอิทธิพลดังกล่าวล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต

สาเหตุความเครียดมาจากปัญหาหลาย ๆ อย่าง เช่น ระบบการเรียนการสอน การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษา กับสถาบันการศึกษา การขาดความสอดคล้องระหว่างการเรียนในชั้นกับการฝึกปฏิบัติงาน ความคาดหวังของครูอาจารย์ที่มีต่อระดับความสามารถของนักศึกษา ความคาดหวังของสังคมต่อภาพลักษณ์ ความรู้สึกของนักศึกษาต่อวิชาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ปัญหาด้านการเรียน กฏระเบียบ และปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น การที่นักศึกษามีความเครียด จะทำให้มีผลกระทบต่อ การปรับตัว และปัญหาการเรียน ปัจจุบันความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญในชีวิตประจำวันของ คนเรา มากบ้าง น้อยบ้างแตกต่างกันไป ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น สังเกตได้จากข่าวสารที่ได้รับจากสื่อต่าง ๆ ในทุกวันนี้ พบว่า ความเครียดของคนเรายังเพิ่มสูงขึ้นอย่าง เห็นได้ชัด โดยเฉพาะข่าวที่สะเทือนใจจากการหนีปัญหาหรือหนีจากความเครียดต่าง ๆ ที่ต้องประสบ ซึ่งจะเห็นได้จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ เช่น เกิดความผิดหวังจากการเรียน สอบไม่ผ่าน สอบเข้า มหาวิทยาลัยไม่ได้ ความคาดหวังที่สูงเกินความสามารถ ความกดดันภายในตนเองและคนรอบข้าง เศรษฐกิจการเงินภายในครอบครัว ปัญหาช่องว่างของคนภายในครอบครัว เป็นต้น (ธัญญารัตน์ จันทรเสนา: 2555)

จากการสัมภาษณ์ อาจารย์ผู้สอนนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมในการเรียนไม่เหมาะสม ไม่สนใจในการเรียนเท่าที่ควร มีการเข้าเรียนสาย ไม่ตรงต่อเวลา ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด เนื่องจากนักศึกษาเรียนไม่ทันเพื่อน เรียนไม่เข้าใจในเนื้อหา รวมไปถึงการไม่มีส่งอาจารย์ตามที่กำหนด ทำให้นักศึกษาไม่อยากเข้าห้องเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ จิตต์พิสุทธิ์ นิคมใหม่ (2551) เกี่ยวกับพฤติกรรมและปัญหาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีปัญหาในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาการเรียน ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาทาง เศรษฐกิจ การปฏิบัติตัวกับเพื่อนทั้งรุ่นเดียวกัน และรุ่นพี่ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น เครียดจากการเรียน จนมีผลต่อร่างกายทำให้มีอาการ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องผูก อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เป็นต้น ซึ่งปัญหา ดังกล่าวส่งผลให้นักศึกษามีผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่ามาตรฐานการประเมินผลการศึกษา เห็นได้จาก ในแต่ละปีการศึกษามีนักศึกษาต้องลาออกระหว่างภาคเรียน ลาออกเพื่อขอกลับเข้าศึกษาใหม่ หรือไม่จบตามระยะเวลาที่กำหนด

จากเหตุผลและปัญหาเกี่ยวกับความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัย จึงเล็งเห็นความสำคัญของการเรียนในวิชาชีพที่ทำให้เกิดความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดของ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะเภสัชกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย

รังสิต จำแนกตามตัวแปร เพศ ชั้นปี ภูมิภาค รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และสถานภาพสมรสของบิดามารดา

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

นิยามศัพท์

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ตีรวมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2555

การตรวจเอกสาร

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (สุจินต์ ปรีชามารถ. 2535: 14; อ้างอิงจาก World Health Organization: WHO. Young People's Health: A challenge for Society.) ให้ความหมายของ "สุขภาพจิต" หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบายรวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้สุขภาพจิตมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น กรมสุขภาพจิต (2544: 3) ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต คือความสมบูรณ์ของจิตใจ สภาพจิตใจจะสมบูรณ์เพียงใดดูได้จากสมรรถภาพของจิต ซึ่งได้แก่ความสามารถในเรื่องต่อไปนี้ 1) การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและคงความเป็นมิตรนั้นไว้ได้ รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข 2) พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้หรือก่อประโยชน์ได้ท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม และ 3) รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการกระทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้อยากเป็น อยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายใจ

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิตเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากซึ่งเป็นตัวที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นตัวบ่งบอกสุขภาพจิตของบุคคล ทั้งตนเองและผู้อื่น สำหรับในประเทศไทย มีผู้กล่าวถึงลักษณะผู้มีสุขภาพจิต อาทิเช่น

กรมสุขภาพจิต (2544: 3) กล่าวถึงผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีจะพึงพอใจในการกระทำที่พิจารณาแล้วว่าดี ถูกต้อง เข้าใจตนเอง แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจเอกลักษณ์ ความสามารถและสมรรถภาพต่าง ๆ ของตนเอง รับผิดชอบการกระทำของตนเองได้ มีอารมณ์ขัน แสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ มีเป้าหมายชีวิต สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น นับถือและมีความรักต่อผู้อื่นอย่างจริงจัง รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความไว้วางใจผู้อื่นและทำประโยชน์ให้แก่หมู่คณะ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง พยายามหลีกเลี่ยงเพื่อส่วนรวม รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น ทำประโยชน์แก่สังคมได้ รู้จักให้และรับได้อย่างเหมาะสม

ลักขณา สิริวัฒน์ (2545: 11-12) และพีรพล เทพประสิทธิ์ (2549: 227) สรุปลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี คือ มีร่างกายสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีความรักในตนเองและผู้อื่น รับผิดชอบและเข้าใจตนเองได้ดี อยู่เสมอ รับผิดชอบและเข้าใจผู้อื่นได้ดี สามารถเผชิญปัญหาและความเป็นจริงของชีวิตได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง พยายามพึ่งตนเอง ถ้าคิดกล้าทำในสิ่งใหม่ ๆ มีความรับผิดชอบ รู้จักภาระหน้าที่ของตนเอง และมีลักษณะยึดหยุ่นเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจความรู้สึกของตนเองและบุคคลอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ดีเข้ากับคนได้ดีทุกระดับ ร่วมทำงานได้กับคนทุกชั้น

2. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

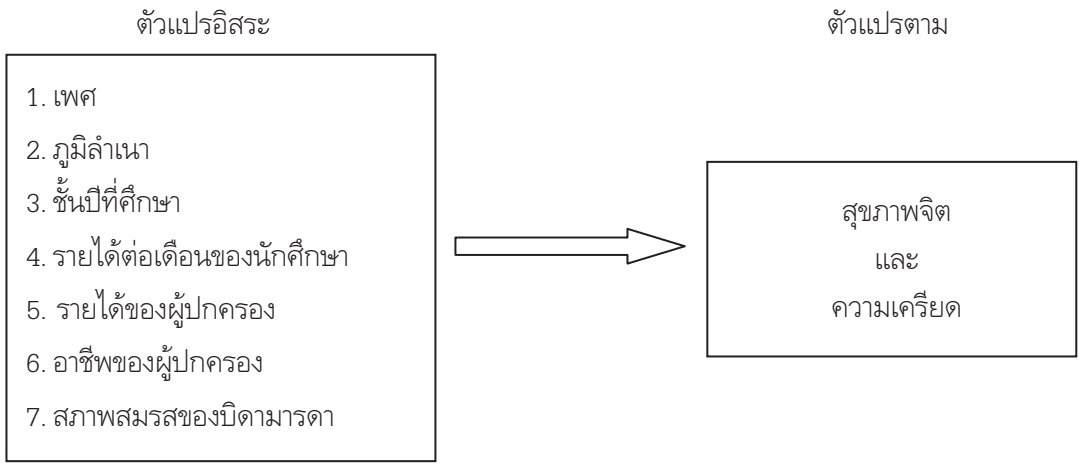
กรมสุขภาพจิต (2539) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ ความรู้สึก ถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

กรมสุขภาพจิต (2542: 56) ได้กล่าวถึง ความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจว่า ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมตามไปด้วย แต่หากมีความเครียดในระดับพอดีก็จะช่วยกระตุ้นให้เรา มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิตช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539: 26) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกินไปนักเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกที่จะแก้ไขปัญหาที่มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลัวว่าจะก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้ 1) ผลเสียทางด้านสรีระ 2) ผลเสียด้านจิตใจและอารมณ์ 3) ผลเสียทางด้านความคิด 4) ผลเสียด้านพฤติกรรม 5) ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาชั้นต้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ผู้วิจัยได้สรุปมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพ



วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ปีการศึกษา 2555 ทุกชั้นปี รวมทั้งหมด 908 คน ตามสูตรของ Yamane (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543) ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากรที่ใช้ในการศึกษา

E = ความผิดพลาดที่ยอมรับได้ (กำหนดให้มีค่าเท่ากับ .05)

ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 277 คน จากนั้นทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ชั้นปีเป็นชั้นภูมิ

ชั้นปี	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ชั้นปีที่ 1	180 คน	54 คน
ชั้นปีที่ 2	200 คน	61 คน
ชั้นปีที่ 3	189 คน	58 คน
ชั้นปีที่ 4	150 คน	46 คน
ชั้นปีที่ 5	189 คน	58 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ, ภูมิภาค, ชั้นปีที่ศึกษา, รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา, รายได้ของผู้ปกครอง, อาชีพของผู้ปกครอง และสภาพสมรสของบิดามารดา

ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกรอบแนวคิดของการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ (Checklist) และแบบเติมคำตอบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ ชั้นปี ภูมิภาค รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และสถานภาพสมรสของบิดามารดา

2. แบบสอบถามสุขภาพจิต (Thai GHQ30) ของเดวิดโกลด์เบิร์ก (David Goldberg) แปลเป็นภาษาไทยโดย นายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ จำนวน 30 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนตอบข้อใดข้อหนึ่งใน 2 ข้อแรก ได้ 0 คะแนน และตอบข้อใดข้อหนึ่งใน 2 ข้อหลัง ได้ 1 คะแนน เกณฑ์การแปลความหมาย 4 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผิดปกติ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.84

3. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบประเมินค่ามี 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อย ๆ และเป็นประจำ การแบ่งระดับความเครียด ปรับจากเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขดังนี้ คะแนน 0-17 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดปกติ คะแนน 18-29 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดปานกลาง และคะแนน 30-60 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดสูง มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.70

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 10 ธันวาคม 2555-15 มกราคม 2556 ได้แบบสอบถามกลับคืนมาครบและสมบูรณ์ทุกฉบับ ทั้งหมด 277 ฉบับ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย เปรียบเทียบตัวแปรโดยใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย

1. การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า นักศึกษาส่วนมากเป็นเพศหญิงร้อยละ 77.73 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 22.02 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 5 ร้อยละ 20.81 รายได้ของผู้ปกครองส่วนมากมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาท ร้อยละ 62.26 ร้อยละ 86.79 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 39.24 อาชีพส่วนใหญ่ของผู้ปกครองคือ ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 44.90 สถานภาพของผู้ปกครองส่วนใหญ่คือ สมรส คิดเป็นร้อยละ 90.90 และนักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด คิดเป็นร้อยละ 67.16

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ ชั้นปี รายได้ของผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง สถานภาพของผู้ปกครอง และภูมิลำเนาของนักศึกษา

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	65	23.46
หญิง	212	76.54
รวม	277	100.00
2. ชั้นปี		
ปีที่ 1	54	19.49
ปีที่ 2	61	22.02
ปีที่ 3	58	20.94
ปีที่ 4	46	16.61
ปีที่ 5	58	20.94
รวม	277	100.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
3. รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง		
ต่ำกว่า 10,000	7	2.53
10,001-20,000	6	2.17
20,001-30,000	18	6.50
30,001-40,000	32	11.55
40,001-50,000	47	16.97
สูงกว่า 50,001	167	60.28
รวม	277	100.00
4. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา		
ต่ำกว่า 5,000	232	83.76
5,001-10,000	13	4.69
10,001-15,000	28	10.11
สูงกว่า 15,001	4	1.44
รวม	277	100.00
5. อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	106	38.27
เอกชน	30	10.83
ธุรกิจส่วนตัว	122	44.04
อื่น ๆ	19	6.86
รวม	277	100.00
6. สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง		
สมรส	213	76.89
หย่าร้าง	58	20.94
อื่น ๆ	6	2.17
รวม	277	100.00
7. ภูมิลำเนาของนักศึกษา		
กรุงเทพฯ	91	32.85
ต่างจังหวัด	186	67.15
รวม	277	100.00

2. ความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คือ 178 คน คิดเป็นร้อยละ 67.17 รองลงมาระดับต่ำ คือ 82 คน คิดเป็นร้อยละ 30.95 และน้อยที่สุดคือระดับสูง คือ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.88 และนักศึกษาชั้นปีที่ 5 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าทุกชั้นปี คือร้อยละ 26.4 และ 21.9 ตามลำดับ

3. สุขภาพจิตของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตอยู่ในระดับปกติ

4. นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตที่มีเพศ ชั้นปี ภูมิลำเนา รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีความเครียดและมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

5. ภาวะสุขภาพจิตและความเครียด ของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ($r = 0.72$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยอภิปรายผลตามตัวแปรที่ศึกษาได้ดังต่อไปนี้

1. สุขภาพจิตของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตอยู่ในระดับปกติ อาจเนื่องมาจากนักศึกษามีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตสมกับวัย ไม่พิการ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จึงทำให้มีจิตใจเป็นปกติ อารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างดี ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ดี ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมชั้นได้ และมีความเข้าใจ อดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาได้ดี เลยทำให้นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ ดรุณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 88) ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บ.ป.) สถาบันราชภัฏพระนครที่พบว่า นักศึกษามีสุขภาพจิตปกติ

2. นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอยู่ตลอดเวลา นักศึกษาจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ๆ ของชีวิตอยู่เสมอ จึงไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงกับ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละ ของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตจำแนกตามความเครียด

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียด		
ระดับสูง (30-60)	5	1.88
ระดับปานกลาง (18-29)	178	67.17
ระดับต่ำ (0-17)	82	30.95
รวม	277	100.00

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต จำแนกตามเพศ ชั้นปี รายได้ของผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง สถานภาพของผู้ปกครอง และภูมิลำเนาของนักศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
สุขภาพจิต (เพศ)					
ระหว่างกลุ่ม	.091	2	.046	.314	.731
ภายในกลุ่ม	38.038	274	.145		
รวม	38.129	276			
สุขภาพจิต (ชั้นปี)					
ระหว่างกลุ่ม	1.232	4	.308	2.171	.073
ภายในกลุ่ม	36.897	272	.142		
รวม	38.129	276			
สุขภาพจิต (รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง)					
ระหว่างกลุ่ม	.537	5	.107	.741	.594
ภายในกลุ่ม	37.592	271	.145		
รวม	38.129	276			
สุขภาพจิต (รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา)					
ระหว่างกลุ่ม	.700	3	.175	1.216	.304
ภายในกลุ่ม	37.429	273	.144		
รวม	38.129	276			
สุขภาพจิต (อาชีพของผู้ปกครอง)					
ระหว่างกลุ่ม	.475	3	.158	1.097	.351
ภายในกลุ่ม	37.655	273	.144		
รวม	38.129	276			
สุขภาพจิต (สถานภาพของผู้ปกครอง)					
ระหว่างกลุ่ม	.107	2	.053	.368	.692
ภายในกลุ่ม	38.022	274	.145		
รวม	38.129	276			
สุขภาพจิต (ภูมิลำเนา)					
ระหว่างกลุ่ม	.091	2	.023	.156	.960
ภายในกลุ่ม	38.038	274	.146		
รวม	38.129	276			

ความเครียดได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาอาจเป็นสิ่งที่มิปรารถนา เพราะจะทำให้นักศึกษาเกิดความตื่นตัว ตื่นเต้น และทำให้นักศึกษาต้องกระตือรือร้นในการเรียน หรือในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 5 ที่จะต้องเตรียมตัวสอบใบประกอบวิชาชีพโรคศิลป์ ทำให้นักศึกษาเกิดการกลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ หรือสอบไม่ผ่าน จึงทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ัญญารัตน์ จันทรเสนา (2555) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของสุขภาพจิตนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต จำแนกตามเพศ ชั้นปี รายได้ของผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง สถานภาพของผู้ปกครอง และภูมิลำเนาของนักศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ความเครียด (เพศ)					
ระหว่างกลุ่ม	.091	2	.100	.803	.524
ภายในกลุ่ม	38.038	274	.125		
รวม	38.129	276			
ความเครียด (ชั้นปี)					
ระหว่างกลุ่ม	1.232	4	.035	.282	.754
ภายในกลุ่ม	36.897	272	.125		
รวม	38.129	276			
แหล่งความแปรปรวน					
ความเครียด (รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง)					
ระหว่างกลุ่ม	.494	5	.099	.789	.558
ภายในกลุ่ม	32.162	271	.125		
รวม	32.656	276			
ความเครียด (รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา)					
ระหว่างกลุ่ม	.844	3	.211	1.712	.148
ภายในกลุ่ม	31.811	273	.123		
รวม	32.656	276			
ความเครียด (อาชีพของผู้ปกครอง)					
ระหว่างกลุ่ม	.981	3	.327	2.675	.048
ภายในกลุ่ม	31.674	273	.122		
รวม	32.656	276			
ความเครียด (สถานภาพของผู้ปกครอง)					
ระหว่างกลุ่ม	.156	2	.078	.625	.536
ภายในกลุ่ม	32.499	274	.125		
รวม	32.656	276			

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

3. นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตที่มีเพศ ชั้นปี ภูมิสำเนา รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนักศึกษามีความคุ้นเคยกัน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนได้ดี เมื่อมีปัญหาด้านการเรียนนักศึกษาก็สามารถขอคำปรึกษาเพื่อนได้ การที่นักศึกษาได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในด้านต่าง ๆ มีการทำกิจกรรมร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ทำให้นักศึกษาปรับตัวได้ดี อีกทั้งในปัจจุบันเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้ามากทำให้นักศึกษารับรู้ถึงความเป็นอยู่และมีการเตรียมพร้อมที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมร่วมกัน จึงทำให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังที่ ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542 : 57-58) ทำการศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เพศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันนักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง สามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ หรือแสดงพฤติกรรมการแสดงออกได้เท่าเทียมกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของพันธ์ภา ไชยสาส์ (2547 : 57-63) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานงานพนักงานให้บริการลูกค้า บมจ.เดอเดวานซ์อินโฟซ์ เซอร์วิส ผลการศึกษาพบว่า เพศแตกต่างกันจะมีความเครียดในการปฏิบัติงานที่แตกต่างกัน ซึ่งเพศหญิงจะมีความเครียดในการปฏิบัติงานมากกว่าเพศชายเพราะพนักงานมีเวลาพักกลางวันคนละ 1 ชั่วโมง โดยสลับกันพัก และโดยตำแหน่งงานแล้วต้องอาศัยความเร็วในการให้บริการลูกค้า ดังนั้นพนักงานเพศหญิงจึงมีข้อจำกัดมากกว่าเพศชายที่มีสรีระของร่างกายที่เหมาะสมกับงานมากกว่า ดังนั้นพนักงานเพศหญิงจึงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย

ชั้นปีต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเป็นผลมาจากนักศึกษามีวัยที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เรียนอยู่ในสถานที่ บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมภายในสถานศึกษาเดียวกันตลอดจนรูปแบบการเรียนการสอนมีสภาพคล้ายคลึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับประภัสสรภา จันทรวงศา (2548 : 69) ได้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล และความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน

ภูมิสำเนาต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ไม่ว่านักศึกษามาจากภูมิสำเนาไหน แต่เมื่อเข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่มีสภาพแวดล้อมแบบเดียวกัน มีสภาพภูมิอากาศที่เหมือนกัน อาหารการกินและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยที่มีความคล้ายคลึงกัน ทำให้นักศึกษาปรับตัวได้ดี อีกทั้งในปัจจุบันเทคโนโลยีได้มีความเจริญก้าวหน้าทำให้นักศึกษาติดต่อสื่อสารถึงกันได้ง่าย จึงทำให้นักศึกษาที่ต่างภูมิสำเนาเกิดการปรับตัวได้ทำให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังที่ ธอร์พ (ออร์พินท์ ชูชม; และอัจฉรา สุขารมณ. 2532: 8; อ้างอิงจาก Thorpe. 1995) กล่าวว่า การที่บุคคลเข้ากับเพื่อนได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในกลุ่มเข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์บุคคลนั้นก็จะสามารถอยู่ร่วมกันในสังคม

รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา และ รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่มีวัยที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งส่วนใหญ่ นักศึกษาจะได้รับได้มาจากบิดามารดา และผู้ปกครองเป็นหลัก และเนื่องจากนักศึกษาอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ก็จะใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องการเรียนเป็นส่วนมาก จึงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ วณี เทชน์ธรรม (2541 : 78) ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีษะเกษ พบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสุธีรา ทันสมัย (2548 : 74) ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการประกอบอาชีพครู ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี พบว่า นิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูงมีความกังวลในการเรียนน้อย

สถานภาพสมรสของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ ที่พบว่า พยาบาลที่มีสถานสมรสแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และอาจเนื่องมาจากไม่ว่าพยาบาลจะมีสถานภาพสมรสใดต่างสามารถปรับตัว และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในการปฏิบัติงานและในชีวิตประจำวันจึงทำให้มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของพรรณทิพย์ เพชรรัชตะชาติที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของอาจารย์พยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในประเทศไทย พบว่ากลุ่มอาจารย์พยาบาลที่มีสถานภาพสมรสโสด มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพสมรสคู่ ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคคลที่มีครอบครัวจะต้องเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน นอกจากจะปรับตัวให้เข้ากับความคิดหวังของฝ่ายหนึ่งแล้วยังต้องปรับตัวให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทำให้กลุ่มอาจารย์พยาบาลที่มีสถานภาพสมรสคู่ปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพสมรสโสด จึงทำให้มีความเครียดต่ำ

4. นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตที่มีเพศ ชั้นปี ภูมิลาเนา รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และสถานภาพสมรสของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนักศึกษาสามารถปรับตัวในทุก ๆ ด้านได้ดี ทั้งในด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านส่วนตัว จึงทำให้นักศึกษามีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

เพศ แตกต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาหญิงและชายอยู่ในสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยเดียวกัน ได้รับการบริการทางวิชาการต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกันได้ปฏิบัติตนภายใต้กฎระเบียบและได้สิทธิ์ต่าง ๆ ที่เท่าเทียมกัน ซึ่งทำให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในการจัดการเรียนการสอน การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมือนกัน ทำให้นักศึกษาทั้งหญิงและชายมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2543) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร พบว่า เพศต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ชั้นปี แตกต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าช่วงอายุของนักศึกษาในทุกชั้นปีจัดอยู่ในกลุ่มอายุเดียวกัน มีความต้องการคล้าย ๆ กัน ได้รับประสบการณ์ทางด้านต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกัน ทำให้มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับชนิดดา แนบเกสร, สงวน ธานี และสรวลี สุนทรวิจิตร (2542) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต

พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า สุขภาพจิตในแต่ละชั้นปีไม่แตกต่างกัน

ภูมิลาเนาแตกต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากสังคมในยุคปัจจุบันเป็นยุคของเทคโนโลยีการสื่อสาร ไม่ว่าจะอยู่ในกรุงเทพฯ หรือในต่างจังหวัดไม่ว่าจะอยู่ในภูมิภาคใดก็สามารถได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็วและทั่วถึง โดยสื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ โทรสาร โทรศัพท์ และจากอินเทอร์เน็ต ฯลฯ ทำให้นักศึกษาสามารถรับทราบข่าวสาร และสามารถค้นคว้าข้อมูลได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย เป็นผลให้นักศึกษามีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ จูฬามณี จันทรมณี (2543: 83) ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสถานที่เกิดต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา แตกต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากโดยธรรมชาติแล้วนิสิตกลุ่มที่มีรายได้ส่วนตัวค่อนข้างต่ำ อาจมีความรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องค่าใช้จ่ายในการศึกษา ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกว่าจะไม่สามารถศึกษาได้สำเร็จ แต่เนื่องจากในปัจจุบันรัฐบาลได้มีกักจัดสรรกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษาให้แก่ นักศึกษาจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา จึงทำให้นักศึกษาที่มีรายได้ส่วนตัวต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539: 139) ศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

รายได้ของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง แตกต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ ไม่ว่าจะบิดามารดาหรือผู้ปกครองจะมีรายได้สูง ปานกลาง หรือต่ำ ล้วนแล้วแต่ต้องออกไปประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงครอบครัวทั้งสิ้น รายได้ที่ได้รับมาไม่ว่าจะอยู่ในระดับใด ก็มีความต้องจำเป็นต้องใช้จ่าย และส่วนใหญ่ นักศึกษาไม่ต้องมารับผิดชอบในส่วนนี้ ด้วยเหตุนี้ไม่ว่า นักศึกษาจะมีผู้ปกครองที่มีรายได้ต่างกัน ก็ทำให้สุขภาพจิตของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน

สถานภาพสมรสของบิดามารดา แตกต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากครอบครัวเป็นหน่วยสังคมแรกที่หล่อหลอมชีวิตของคนในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งลักษณะของครอบครัวแบบไทยที่ให้การเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนหล่อหลอมบุคลิกภาพ เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เมื่อมีปัญหาที่ไม่สบายใจขึ้น นักศึกษาก็สามารถปรึกษากับบิดามารดาได้ ทำให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัย จึงเป็นผลให้นักศึกษามีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ จูฬามณี จันทรมณี (2543: 83) ทำการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสถานภาพการสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539 : 139) ที่ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

5. จากการหาความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจรรยาพร กาญจนโชติ

(2536: 129) ที่พบว่า การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ มีความสัมพันธ์กันทางบวก

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. มหาวิทยาลัยควรใช้ข้อมูลการวิจัยนี้เพื่อเป็นพื้นฐาน ในการดำเนินการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมทั้งทางด้านสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาสามารถศึกษาได้สำเร็จตามระยะเวลา 5 ปีการศึกษาตามที่กำหนด และเป็นนักศึกษาที่มีคุณภาพที่ดี

2. นักศึกษามีสุขภาพจิตและความเครียดให้อยู่ในระดับพอดี ที่สามารถควบคุมและป้องกันได้ การเกิดความเครียดที่อยู่ในระดับที่พอเหมาะก็จะทำให้เกิดแรงผลักดัน จะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการเรียน ช่วยผลักดันให้นักศึกษาเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะช่วยให้เกิดประโยชน์กับนักศึกษาได้ (กรมสุขภาพจิต. 2543. คู่มือคลายเครียด กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข)

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและสุขภาพจิตของนักศึกษา เช่น การปรับตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงจูงใจ เป็นต้น

2. ควรศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาในระดับอื่น ๆ เช่น คณะอื่น ๆ ระดับปริญญาโท และระดับปริญญาเอก เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กนกรัตน์ สุขตุงคะ.2545. **“ความเครียดและวิถีคลายความเครียด”**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล.

กรมสุขภาพจิต. 2543. **“คู่มือคลายเครียด”**. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

จรรยาพร กาญจนโชติ. 2536. **“การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้”**.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จุฬามณี จันทรมณี. 2543. **“สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์
ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี”**. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา).
กรุงเทพฯ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชนิดดา แนบเกสร, สงวน ธานี และสรวาลี สุนทรวิจิตร. (กันยายน-ธันวาคม 2542). **“ความสัมพันธ์
ระหว่างสุขภาพจิตกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา”**.
วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 7(3) : 25-33.

- ดร.ณัฐรัตน์ ผลสวัสดิ์. 2544. **“การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ(กศ.บป)สถาบันราชภัฏพระนคร.”** ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. 2542. **“การศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4.”** ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาและการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภัสสรภา จันทรวงศา. 2548. **“ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา”.** สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาวดี เหล่าพูนสุข. 2539. **“ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี”.** วิทยานิพนธ์ สล.ม.(สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543. **“วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.”** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- เพ็ญศรี วรรณสมบัติ. 2537. **“ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น.”** ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วณิ เทศน์ธรรม. 2541. **“ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัญญา”.** ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุธีรา ทันสมัย. 2548. **“องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการประกอบอาชีพครูของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี”.** ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาพ หวังซ้อกลาง. 2554. **“การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา”.** ปรินญาณินพนธ์ (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. 2532. **“องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น”.** กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.