

# ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนิสิต ระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

สลิลา มิระสิงห์, ศรีวิภา ช่วงไชยยะ, นีรวรรณ แสนโพธิ์, นริฎา พักแก้ว, อนันต์ อภิตติการ  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2567 คณะสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 230 คน โดยการสุ่มแบบมีระบบ การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) สาเหตุของความเครียดและแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมานด้วยสถิติ Chi-Square ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เป็นนิสิตเพศหญิง ร้อยละ 71.3 มีอายุ 19 ปี ร้อยละ 62.6 และมีรายได้จากผู้ปกครอง ระหว่าง 2,000-4,000 บาท/เดือน ร้อยละ 42.2 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 36.1 และอาศัยอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 34.8 นิสิตมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 39.6 สาเหตุของความเครียดในนิสิตส่วนใหญ่มาจากสาเหตุด้านการศึกษามากที่สุด ร้อยละ 48.7 นิสิตส่วนใหญ่ไม่มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 65.2 และมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 34.8 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดกับภาวะซึมเศร้า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วย ที่อยู่อาศัยระหว่างการเรียนและระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และพบกลุ่มนิสิตที่มีภาวะซึมเศร้าจากแบบคัดกรอง ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรมีระบบส่งเสริมสุขภาพจิต การคัดกรอง และการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม

คำสำคัญ: ความเครียด; ภาวะซึมเศร้า; นิสิตระดับปริญญาตรี

วันรับ: 19 มิ.ย. 2569

วันแก้ไข: 31 ก.ค. 2569

วันตอบรับ: 15 ส.ค. 2569

## บทนำ

ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของ

บุคคลในหลายช่วงวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างต่อเนื่อง หากขาดทักษะในการปรับตัวหรือการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ทั้งนี้ สาเหตุ

ของความเครียดในวัยรุ่นสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยภายใน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความต้องการ และการขาดวุฒิภาวะทางจิตใจ รวมถึงปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัญหาครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความคาดหวังจากครอบครัว และสภาพแวดล้อมทางสังคม<sup>(1)</sup> โดยความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลต่อการปรับตัวและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว<sup>(2)</sup>

สุขภาพจิตของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นประเด็นสำคัญด้านสาธารณสุข เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ โดยเฉพาะนิสิตระดับอุดมศึกษาที่ต้องปรับตัวต่อรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา การบริหารจัดการตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ใหม่ และการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ นิสิตบางส่วนต้องพักอาศัยห่างจากครอบครัว ซึ่งอาจทำให้เกิดความกังวล ความกดดัน และความเครียดจากการปรับตัว ทั้งด้านการเรียน เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลต่อสุขภาพทางจิตและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

จากสถานการณ์ด้านสุขภาพจิตที่ผ่านมา พบว่าปัญหาความเครียดและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีแนวโน้มได้รับความสนใจมากขึ้น เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การดำเนินชีวิตประจำวัน และคุณภาพชีวิตของผู้เรียน โดยการศึกษาที่ผ่านมาในกลุ่มนักศึกษาพบว่าความเครียด ภาวะซึมเศร้า และวิธีการจัดการความเครียดมีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบการเรียน การปรับตัว และความต้องการการสนับสนุนทางด้านจิตใจของนักศึกษา<sup>(3,4)</sup> อย่างไรก็ตาม การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยหลายสถาบัน แต่บริบทของนิสิตแต่ละสถาบันมีความแตกต่างกัน ทั้งด้านสภาพแวดล้อมทางการศึกษา ลักษณะพื้นที่ การพักอาศัย และระบบสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในภูมิภาค ซึ่งนิสิตอาจต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อมและรูปแบบการดำรงชีวิต ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร จึงมีความสำคัญ เพื่อให้ได้

ข้อมูลเฉพาะบริบทของนิสิตสำหรับใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิต การคัดกรอง และการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด ภาวะซึมเศร้า และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนิสิตให้สอดคล้องกับบริบทของมหาวิทยาลัยต่อไป

## วิธีการศึกษา

รูปแบบในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2567 โดยใช้สูตร Krejcie & Morgan<sup>(5)</sup>

$$n = \frac{x^2 NP(1-P)}{e^2(N-1) + x^2 P(1-P)}$$

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

จากการแทนค่าในสูตรจะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 218 คน เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนของข้อมูลของข้อมูล ผู้วิจัยจึงคำนวณกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีกร้อยละ 5 จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้เป็นตัวแทนของประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 230 คน โดยการสุ่มตัวอย่างใช้วิธี systematic random sampling โดยจัดทำรายชื่อ นิสิตระดับชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 1,277 คน จากนั้นกำหนดช่วงการสุ่ม (sampling interval) จากจำนวนประชากรหารด้วยจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และทำการสุ่มจุดเริ่มต้นก่อนเลือกกลุ่มตัวอย่างตามช่วงที่กำหนดจนได้จำนวน 230 คน

### เกณฑ์การคัดเข้า

1) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของคณะสาธารณสุขศาสตร์ ที่ลงทะเบียนศึกษาในภาคการศึกษาที่ทำการเก็บข้อมูล

2) อายุ 18 ปีขึ้นไป ณ วันเก็บข้อมูล และสามารถให้ความยินยอมเข้าร่วมการศึกษาได้ด้วยตนเอง

#### เกณฑ์การคัดออก

1) อยู่ระหว่างการรักษาด้วยยาจิตเวชหรือการรับการรักษาทางจิตที่มีผลต่อการรับรู้/อารมณ์อย่างรุนแรง ณ เวลาที่เก็บข้อมูล

2) ปฏิเสธหรือถอนความยินยอมก่อนหรือระหว่างการเก็บข้อมูล

3) ให้ข้อมูลไม่สมบูรณ์หรือแบบสอบถามที่ส่งมามีการขาดข้อมูลหลักที่จำเป็นต่อการวิเคราะห์

#### เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามแบบชนิดตรวจรายการ (check list) ประกอบด้วย

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต** จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้จากผู้ปกครอง ชั้นปีการศึกษา ที่อยู่อาศัยระหว่างการเรียน

**ตอนที่ 2 ความเครียด** จำนวน 20 ข้อ โดยใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) ดำรงอยู่ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาที่ท่านมีอาการพฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

**ตอนที่ 3 สาเหตุของความเครียด** จำนวน 26 ข้อ แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ และด้านการเรียน ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาเป็นแบบสอบถามเป็นรายการ

**ตอนที่ 4 ภาวะซึมเศร้า** โดยได้ใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่น Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D)<sup>(6)</sup> จำนวน 20 ข้อ ที่สร้างและพัฒนาโดยอุมพร ตรังสมบัติ และคณะ<sup>(7)</sup>

แบบประเมินนี้ใช้เป็นเครื่องมือที่ให้ตอบแบบประเมินด้วยตนเอง ซึ่งเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

#### ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสำหรับการศึกษาวิจัยไปทำการทดสอบหาความเที่ยงตรง (validity) และความเชื่อมั่น (reliability) ดังนี้

1. การหาค่าความเที่ยงตรงโดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและประยุกต์ใช้ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านหลังจากนั้น นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence; IOC) ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.5 มาใช้เป็นข้อคำถามจากผู้เชี่ยวชาญซึ่งได้ตรวจสอบแบบสอบถามแล้วเห็นว่าแบบสอบถามทุกข้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงของเนื้อหาครอบคลุมในแต่ละด้านและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษา และนำมาปรับปรุงแก้ไขซึ่งผลการวัดค่าดัชนีความสอดคล้องของคำถามมีค่าอยู่ระหว่าง 0.96

2. การหาความเชื่อมั่น โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่จะศึกษาจำนวน 30 คนโดยการนำไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นเป็นรายข้อ (item analysis) หาความเชื่อมั่นรวมโดยใช้วิธีของครอนบาค แบบประเมินความเครียด SPST-20 และแบบประเมิน CES-D เป็นเครื่องมือมาตรฐานที่ผ่านการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาแล้ว สำหรับแบบสอบถามสาเหตุของความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้ตรวจสอบความเชื่อมั่น พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha เท่ากับ 0.86

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด และภาวะซึมเศร้าของนิสิต โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ประกอบด้วย จำนวน ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด กับภาวะซึมเศร้า โดยใช้สถิติเชิงอนุมานด้วยสถิติ Chi-square test

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน สิทธิ และการเก็บรักษาความลับแก่ผู้เข้าร่วมทุกคน การเข้าร่วมเป็นไปโดยสมัครใจ สามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่เสียสิทธิ ข้อมูลที่ได้รับใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น และไม่มีการเปิดเผยชื่อหรือข้อมูลที่สามารถระบุตัวตนได้

## ผลการศึกษา

### ข้อมูลทั่วไปของนิสิต

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 164 คน ร้อยละ 71.3 ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี จำนวน 144 คน ร้อยละ 62.6 รองลงมาคืออายุ 18 ปี จำนวน 60 คน ร้อยละ 26.1 และอายุ 20 ปีจำนวน 15 คน ร้อยละ 6.5 ตามลำดับ ส่วนใหญ่จะมีรายรับจากผู้ปกครองระหว่าง 2,000-4,000 บาท จำนวน 97 คน ร้อยละ 42.2 รองลงมา รายได้ในน้อยกว่า 2,000 บาท จำนวน 57 คน ร้อยละ 24.8 และรายได้ในช่วง 4,001-6,000 บาท จำนวน 50 คน ร้อยละ 21.7 ตามลำดับ ส่วนใหญ่นิสิตกำลังศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 83 คน ร้อยละ 36.1 รองลงมาชั้นปีที่ 2 จำนวน 60 คน ร้อยละ 26.1 คน 36 คน ร้อยละ 15.7 นิสิตส่วนใหญ่จะอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัย จำนวน 80 คน ร้อยละ 34.8 รองลงมาพักนอกมหาวิทยาลัย จำนวน 65 คน ร้อยละ 28.3 นิสิตที่พักบ้านตัวเอง จำนวน 48 คน ร้อยละ 20.9

### ระดับความเครียดของนิสิต

จากการศึกษา พบว่า นิสิตมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 39.6 รองลงมาคือระดับสูง จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 32.6 ระดับรุนแรงจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 และระดับต่ำ

จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 ตามลำดับ มีคะแนนค่าเฉลี่ย เท่ากับ 46.0 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 34.98

### สาเหตุความเครียดของนิสิต

จากการศึกษา พบว่า สาเหตุของความเครียดในนิสิตส่วนใหญ่มาจากสาเหตุด้านการศึกษามากที่สุด จำนวน 112 คน ร้อยละ 48.7 รองลงมาคือด้านเศรษฐกิจ จำนวน 43 คน ร้อยละ 18.7 ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 40 คน ร้อยละ 17.3 และด้านสังคม จำนวน 35 คน ร้อยละ 15.3 ตามลำดับ มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 36.425 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 13.3

### ภาวะซึมเศร้าของนิสิต

จากการศึกษา พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ไม่มีภาวะซึมเศร้ามากที่สุด เป็นจำนวน 150 คน ร้อยละ 65.2 และมีภาวะซึมเศร้า เป็นจำนวน 80 คน ร้อยละ 34.8

### ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนิสิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ พบว่า ปัจจัยทางเพศ อายุ รายได้ผู้ปกครองต่อเดือน ชั้นปีที่กำลังศึกษา และสาเหตุของความเครียดกับภาวะซึมเศร้าของนิสิตไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p>0.05$ ) และปัจจัยที่อยู่อาศัยระหว่างการเรียนและระดับความเครียดกับภาวะซึมเศร้าของนิสิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<0.05$ ) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับภาวะซึมเศร้าของนิสิต (n=230)

| ข้อมูลทั่วไป | ภาวะซึมเศร้า                       |                                 |            |         |
|--------------|------------------------------------|---------------------------------|------------|---------|
|              | ไม่อยู่ใน<br>เครือข่าย<br>ซึมเศร้า | อยู่ใน<br>เครือข่าย<br>ซึมเศร้า | Chi-square | p-value |
| เพศ          |                                    |                                 |            |         |
| ชาย          | 44 (19.1)                          | 22 (9.6)                        | 0.086      | 0.770   |
| หญิง         | 106 (46.1)                         | 58 (25.2)                       |            |         |

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับภาวะซึมเศร้าของนิสิต (n=230) (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                     | ภาวะซึมเศร้า                       |                                 |            |         |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------|---------|
|                                  | ไม่อยู่ใน<br>เครือข่าย<br>ซึมเศร้า | อยู่ใน<br>เครือข่าย<br>ซึมเศร้า | Chi-square | p-value |
| อายุ (ปี)                        |                                    |                                 |            |         |
| 18                               | 38 (16.5)                          | 22 (9.6)                        | 5.59       | 0.133   |
| 19                               | 91 (39.6)                          | 53 (23.0)                       |            |         |
| 20                               | 14 (6.1)                           | 1 (0.4)                         |            |         |
| 21                               | 7 (3.0)                            | 4 (1.7)                         |            |         |
| รายได้จากผู้ปกครองต่อเดือน (บาท) |                                    |                                 |            |         |
| น้อยกว่า 2,000                   | 35 (15.2)                          | 22 (9.6)                        | 4.45       | 0.217   |
| 2,000 - 4,000                    | 70 (30.4)                          | 26 (11.3)                       |            |         |
| 4,001 - 6,000                    | 29 (12.6)                          | 21 (9.1)                        |            |         |
| ชั้นปีที่กำลังศึกษา              |                                    |                                 |            |         |
| ชั้นปีที่ 1                      | 23 (10.0)                          | 13 (5.7)                        | 1.56       | 0.667   |
| ชั้นปีที่ 2                      | 43 (18.7)                          | 17 (7.4)                        |            |         |
| ชั้นปีที่ 3                      | 52 (22.6)                          | 32 (13.9)                       |            |         |
| ชั้นปีที่ 4                      | 32 (13.9)                          | 18 (7.8)                        |            |         |
| ที่อยู่อาศัยระหว่างการเรียน      |                                    |                                 |            |         |
| บ้านตัวเอง                       | 28 (12.2)                          | 21 (9.1)                        | 12.44      | 0.006*  |
| หอพักภายในมหาวิทยาลัย            | 57 (24.8)                          | 23 (10.0)                       |            |         |
| หอพักเครือข่ายมหาวิทยาลัย        | 31 (13.5)                          | 6 (2.6)                         |            |         |
| หอพักนอกมหาวิทยาลัย              | 34 (14.8)                          | 30 (13.0)                       |            |         |
| ระดับความเครียด                  |                                    |                                 |            |         |
| ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ                 | 32 (13.9)                          | 1 (0.4)                         | 63.32      | 0.000*  |
| เกณฑ์ปกติ                        | 74 (32.2)                          | 17 (7.4)                        |            |         |
| รู้สึกเครียดปานกลาง              | 5 (2.2)                            | 10 (4.3)                        |            |         |
| รู้สึกเครียดมาก                  | 1 (0.4)                            | 15 (6.5)                        |            |         |

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับภาวะซึมเศร้าของนิสิต (n=230) (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป        | ภาวะซึมเศร้า                       |                                 |            |         |
|---------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------|---------|
|                     | ไม่อยู่ใน<br>เครือข่าย<br>ซึมเศร้า | อยู่ใน<br>เครือข่าย<br>ซึมเศร้า | Chi-square | p-value |
| สาเหตุของความเครียด |                                    |                                 |            |         |
| ด้านสังคม           | 23 (10.0)                          | 20 (8.7)                        | 6.23       | 0.101   |
| ด้านสิ่งแวดล้อม     | 28 (12.2)                          | 13 (5.7)                        |            |         |
| ด้านเศรษฐกิจ        | 28 (12.2)                          | 7 (3.0)                         |            |         |
| ด้านการศึกษา        | 71 (30.9)                          | 40 (17.4)                       |            |         |

## วิจารณ์

**ความเครียดของนิสิต** จากการศึกษา พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สะท้อนให้เห็นว่านิสิตในระดับอุดมศึกษายังคงเผชิญกับปัจจัยกดดันหลายด้านที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวต่อระบบการเรียนและการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยความเครียดในระดับที่เหมาะสมอาจเป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดความพยายามและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ แต่หากความเครียดอยู่ในระดับสูงหรือรุนแรงอาจส่งผลกระทบต่อสมาธิในการเรียน ประสิทธิภาพทางการศึกษา ความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตของนิสิตได้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของผู้เรียนมีความสัมพันธ์กับบริบทของการดำเนินชีวิต สภาพแวดล้อมและปัจจัยด้านการศึกษาของทิววรรณ ปิยกุลมาลา<sup>(8)</sup> และสอดคล้องกับการศึกษาของดลนชา อิศริยานันท์ และนวลไย พิศชาติ<sup>(9)</sup> นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดจากการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ระบบการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะการปรับตัวต่อรูปแบบการเรียนที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ระดับความเครียดที่พบในการศึกษานี้อาจมีความแตกต่างกัน เนื่องจากบริบทของแต่ละสถาบันมีความแตกต่างกันทั้งด้านหลักสูตร ลักษณะการเรียนการสอน

ภาระงานทางวิชาการ สภาพแวดล้อมทางสังคม ตลอดจนระบบสนับสนุนด้านสุขภาพจิตของมหาวิทยาลัย สาเหตุที่นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลางถึงสูง อาจอธิบายได้จากการเปลี่ยนผ่านทางพัฒนาการจากวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่ชีวิตมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ทั้งด้านการวางแผนการเรียน การบริหารจัดการเวลา การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลใหม่ และการปรับตัวต่อความคาดหวังของตนเองและครอบครัว นอกจากนี้ ปัจจัยด้านการแข่งขันทางการศึกษา ความกังวลต่อผลการเรียน และความไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคตหลังสำเร็จการศึกษา อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดความเครียดในกลุ่มนิสิตระดับอุดมศึกษา สะท้อนให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับการป้องกันและจัดการความเครียดของนิสิตอย่างเป็นระบบ โดยควรมีการประเมินภาวะความเครียดตั้งแต่ระยะเริ่มต้น การจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหา (coping skills) การพัฒนาทักษะการบริหารเวลา การสร้างเครือข่ายช่วยเหลือระหว่างเพื่อน และการเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มนิสิตที่มีความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรง ซึ่งอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

**สาเหตุของความเครียดของนิสิต** จากการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านการศึกษาคือสาเหตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิต รองลงมาคือปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม สะท้อนให้เห็นว่าการเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะความเครียดของนิสิต เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่ผู้เรียนต้องปรับตัวจากระบบการเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่มีโครงสร้างและการกำกับดูแลค่อนข้างชัดเจน ไปสู่ระบบการเรียนรู้ที่เน้นความรับผิดชอบส่วนบุคคล และการจัดการตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ภาระงานทางวิชาการ ความคาดหวังต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และความกังวลเกี่ยวกับความพร้อมในการประกอบวิชาชีพหลังสำเร็จการศึกษา ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของจิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ<sup>(4)</sup> พบว่า สาเหตุสำคัญของความเครียดในนักศึกษาพยาบาลมาจากการเรียน เนื่องจากนักศึกษาต้องปรับตัวต่อรูปแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา อย่างไรก็ตาม ลักษณะของความเครียดอาจแตกต่างกันตามบริบทของแต่ละสาขาวิชา เนื่องจากนักศึกษายาบาลต้องเผชิญกับภาระการเรียนภาคทฤษฎีควบคู่กับการฝึกปฏิบัติทางคลินิก ขณะที่นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์มีลักษณะการเรียนที่เน้นการประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพ การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพชุมชน และการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานด้านสาธารณสุข นอกจากนี้ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจที่พบว่าเป็นอีกสาเหตุของความเครียด อาจสะท้อนถึงภาระค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตระหว่างศึกษา ทั้งค่าใช้จ่ายด้านการศึกษา ค่าใช้จ่ายส่วนตัว และความกังวลเกี่ยวกับภาระทางเศรษฐกิจของครอบครัว การศึกษานี้มีความสำคัญและควรมีแนวทางป้องกันผ่านระบบสนับสนุนด้านการเรียน เช่น การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่มหาวิทยาลัย การส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง การบริหารจัดการเวลา และการจัดการความเครียด รวมถึงการสร้างช่องทางให้คำปรึกษาด้านการเรียนและสุขภาพจิต เพื่อช่วยให้นิสิตสามารถปรับตัวต่อการเข้าศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยต่อไป

**ภาวะซึมเศร้าของนิสิต** จากการศึกษา พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ไม่พบภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตาม ยังคงพบว่ามีนิสิตบางส่วนมีภาวะซึมเศร้า สะท้อนให้เห็นว่าปัญหาสุขภาพจิตยังคงให้ความสำคัญในกลุ่มนิสิต แม้ว่านิสิตส่วนใหญ่

สามารถปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ แต่การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งมีรูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นความรับผิดชอบด้วยตนเอง ภาระทางการศึกษา ความคาดหวังต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความกังวลต่ออนาคตทางวิชาชีพ อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอารมณ์และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในนิสิตบางกลุ่มได้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของพรพิมล พรพิมล และคณะ<sup>(3)</sup> พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ไม่พบอาการของภาวะซึมเศร้า และสอดคล้องกับการศึกษาของกนกวรรณ ศรีสองเมือง<sup>(10)</sup> พบว่า ปัจจัยด้านอายุ รายได้ของผู้ปกครอง และกลุ่มคณะ ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากภาวะซึมเศร้าเป็นผลมาจากหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งปัจจัยด้านบุคคล จิตสังคม และสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ความสามารถในการปรับตัว การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการจัดการกับความเครียดอาจมีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ผลการศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนาระบบดูแลนิสิต โดยเห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงป้องกัน ควบคู่กับการคัดกรองภาวะซึมเศร้าและการให้ความช่วยเหลือแก่นิสิตกลุ่มเสี่ยง การจัดบริการให้คำปรึกษาที่เข้าถึงได้ง่าย รวมถึงการส่งเสริมทักษะการจัดการความเครียดและการปรับตัว อาจเป็นแนวทางที่ช่วยลดผลกระทบจากปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนิสิตได้

**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนิสิต** จากการศึกษา พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้จากผู้ปกครอง ชั้นปีที่กำลังศึกษา และสาเหตุของความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัยระหว่างการเรียนและระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยพบว่านิสิตที่พักอาศัยนอกมหาวิทยาลัยมีแนวโน้มพบภาวะซึมเศร้ามากกว่า อาจเนื่องมาจากการพักอาศัยนอกมหาวิทยาลัยทำให้นิสิตต้องเผชิญกับการปรับตัวด้านสภาพแวดล้อม การดำเนินชีวิตประจำวัน การบริหารจัดการค่าใช้จ่าย และการเข้าถึงระบบสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างจากนิสิตที่พักอาศัยภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลต่อภาวะอารมณ์และความสามารถในการ

ปรับตัวของนิสิต ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอกลักษณ์ สรวมศิริ<sup>(11)</sup> พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ รายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน และลักษณะของกลุ่มคณะ ที่ศึกษา ไม่มีความแตกต่างของภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะเดียวกันพบว่า ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัย ระหว่างการศึกษาและระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า โดยผู้ที่พักอาศัยนอกมหาวิทยาลัยมีแนวโน้มอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามากกว่า นอกจากนี้ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัย มีความแตกต่างกันตามบริบท ทั้งด้านลักษณะส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต และสอดคล้องกับการศึกษาของ สวรรยา งานวิวัฒน์ถาวร และบุญชูพงษ์ กุลสิทธิจินดา<sup>(12)</sup> เรื่องความเครียดและภาวะซึมเศร้าใน แพทย์ฝึกหัดโรงพยาบาลตำรวจ ซึ่ง พบว่า ผู้ที่มีความเครียด

มีโอกาสพบภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยมากขึ้น โดยแพทย์ฝึกหัดที่มีความเครียดมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยประมาณ 2.5 เท่า

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณาบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ในการสนับสนุนตลอดกระบวนการทำวิจัยครั้งนี้ ทั้งด้านข้อมูล และสถานที่ในการดำเนินงาน ขอขอบคุณทุนอุดหนุนวิจัยจากกองบริหารการวิจัยและบริการวิชาการ สำนักงาน-วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน และขอบคุณนิสิตทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลอย่างเต็มที่ ทำให้การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์

## เอกสารอ้างอิง

1. สมภพ เรืองตระกูล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์; 2545.
2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการดำเนินงานคลินิกบรรเทาความเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2540.
3. พรพิมล เพ็ชรกุล, พิชรบูรณ์ ศรีวิชัย. ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา. วารสารจิตวิทยาคลินิก 2563;51(1):1-14.
4. จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์, มัชฌิมา ดำมี, จันทร์จิรา นิยมสุวรรณ, ชุตินา หมัดอะดัม, ศุภรัตน์ ละเอียดการ, สุชาติ โสภณ. ความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล. วารสารการพยาบาลและการศึกษา 2559;9(3): 36-49.
5. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample sizes for research activities. Educational and Psychological Measurement 1997;30(3):607-10.
6. Radloff LS. The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. Applied Psychological Measurement 1977;1(3):385-401.
7. อุมพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์, ปิยลัมพร หะวานนท์. การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. วารสาร-สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2540;42(1):2-13.
8. ทิฆารณ ปิยกุลมาลา. การพัฒนาระบบการจัดการความเครียดในนักเรียนวัยรุ่น จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์ คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า 2563;37(2):144-53.
9. ดลนชา อีสริยานันท์, นวลโย พิศชาติ. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย-ชินวัตร. อุดรธานีเวชสาร 2564;29(3):371-378.
10. กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ, ณสมพล หาญดี, สุดสบาย จุลกัทพพะ. ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา-แพทย์ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 ของคณะแพทย์แห่งหนึ่งในประเทศไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2557;59(1):29-40.
11. เอกลักษณ์ สรวมศิริ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. วารสารโรงพยาบาล-มหาสารคาม 2564;18(2):148-58.
12. สวรรยา งานวิวัฒน์ถาวร, บุญชูพงษ์ กุลสิทธิจินดา. ความเครียดและภาวะซึมเศร้าในแพทย์ฝึกหัด โรงพยาบาลตำรวจ. วารสารสมาคม-จิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2563;65(4):373-84.

## Factors Associated with Depression Among Undergraduate Students at Kasetsart University, Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus

Salinda Mirasing, Sriwipa Chuangchaiya, Nirawan Sanphoti, Narita Fakkaew, Anan Iftikhal  
*Faculty of Public Health, Kasetsart University, Chalermphrakiat, Sakon Nakhon Province Campus, Thailand*

### Abstract

This research is a cross-sectional study with the objective of studying factors related to stress and depression among undergraduate students at Kasetsart University, Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus. The sample group used in this research was 230 students in Years 1-4, academic year 2024, Faculty of Public Health, using systematic random sampling. Data were collected using the stress scale of the Department of Mental Health, the causes of stress scale, and the Thai version of the Depression Screening for Adolescents (CES-D). Data analysis was conducted using descriptive statistics, including number, frequency, percentage, mean, and standard deviation, and inferential statistics using the Chi-Square test. It was found that the majority of students were female (71.3%). Most students (62.6%) were 19 years old and had parental income between 2,000-4,000 baht/month. Most students (42.2%) were studying in their third year, and 36.1% lived in a university dormitory. The majority of students (39.6%) had a moderate level of stress. The most common cause of stress among students was related to education, affecting 48.7%. Most students did not have depression, accounting for 65.2%, and 34.8% had depression. Analysis of the relationship between general characteristics, stress level, and causes of stress with depression showed that variables related to depression included residence during study and stress level, which were significantly related to student depression ( $p < 0.05$ ). Recommendations: The findings indicated that most students had a moderate level of stress, while some students were identified with depressive symptoms through the screening assessment. Therefore, universities should develop comprehensive mental health promotion strategies, including early screening and appropriate counseling services, to enhance students' psychological well-being and prevent potential mental health problems.

**Keywords:** stress; depression; undergraduate students