

การสร้างแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร Naresuan University Stress Assessment Tool

กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร^{1*} ธนพร ส่งแสงธรรมชัย² โสภิตา คลังภูเขียว³ พชรพล ใจน้อย⁴ เจนจิรา กาแธ⁵
พิจิตรา รังเจริญ⁶ เกศรินทร์ ตูรงคราวิ⁷ จิราภร แสนทวีสุข⁸ นรินทร์ เงินแย้ม⁹ และ สุรเดช ประยูรศักดิ์¹⁰

¹ปร.ด. (จิตวิทยาคลินิก) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร kantabhata@nu.ac.th

^{2,3,4,5,6,7} วท.บ. (จิตวิทยา) ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

⁸กศ.ม. (การบริหารการศึกษา) ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร benze_haha@hotmail.com

⁹ปร.ด. (ประสาทวิทยาศาสตร์) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร npsychopedia@hotmail.co.th

¹⁰ปร.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร psy-pop@hotmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร 2. เพื่อตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยนเรศวร มีกระบวนการวิจัย 5 ขั้นตอนในการศึกษา ขั้นที่ 1. กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน เพื่อสัมภาษณ์และตอบคำถามในเรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการมาศึกษาที่มหาวิทยาลัยนเรศวร 2. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และสร้างข้อคำถามจำนวน 59 ข้อ 3. ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจจากข้อคำถามที่สร้างขึ้นด้วยกลุ่มตัวอย่าง 300 คน พบว่า ข้อคำถามที่มีค่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่ามากกว่า 0.05 จำนวน 26 ข้อ แบ่งออกเป็น 8 องค์ประกอบ มีชื่อองค์ประกอบดังนี้ สุขภาพ ความสัมพันธ์ กิจกรรม สิ่งที่ต้องการ การเงิน การจัดการชีวิต การสอบ การเรียน 4. ส่งผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของการสร้างข้อคำถาม และทำการเก็บข้อมูลจำนวน 393 คน เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ซึ่งได้ข้อคำถามมา 16 ข้อ มี 5 องค์ประกอบ มีชื่อองค์ประกอบดังนี้ คือ กิจกรรม การเงิน สุขภาพ การปรับตัว การเรียนและการสอบ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องดังต่อไปนี้ ค่า GFI เท่ากับ .92 ค่า CFI เท่ากับ .94 และค่า RMSEA เท่ากับ .070 ซึ่งผ่านเกณฑ์การพิจารณาทุกรายการ และเครื่องมือที่สร้างมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .823 ซึ่งอยู่ในระดับดี สรุปได้ว่า แบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ประเมินในบริบทของนิสิตที่เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยนเรศวร

คำสำคัญ : แบบประเมินความเครียด นิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร

Abstract

This research has the objectives: 1 To create a stress assessment tool for students of Naresuan University. 2 To examine the quality of the stress assessment tool with Naresuan University students. The sample group is Naresuan University undergraduate students. There is a 5-step research process in the study. The first step is to sample 100 students to interview and answer questions about the factors that cause stress. Step 2. Analyzing the data obtained from the interviews and constructing 59 questions about stress. Step 3. Exploratory factor analysis was applied to the answers of 300 students to the 59 questions and then 26 questions having a factor loading more than 0.05 were divided into 8 factors: health, relationships, activities, needs, finance, life management, exams, study. Step 4. Experts verified the suitability of questioning. And step 5. Data of 393 people were collected for confirmatory factor analysis which has 16 questions with 5 factors: activity, finance, health, adjustment, study / exam. The Index of Item Objective Congruence was a GFI of .92, a CFI of .94, and a RMSEA of .070, which passed the criteria for all items. This tool had a reliability of .823, which was at a good level. In conclusion, The Stress Assessment tool for Naresuan University Students is appropriate to be used to assess stress in the context of students studying at Naresuan University.

Keywords : Stress Assessment Tool, Student, Naresuan University

บทนำ

ในโลกของเราปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากรอย่างรวดเร็ว เนื่องจากมีอัตราการเกิดและอัตราการตายที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง และเนื่องจากอัตรามีแนวโน้มที่จะลดลงอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้โครงสร้างทางอายุของประชากรในประเทศมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย จากการประมาณการทางด้านปัญหาสุขภาพจิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่าในประเทศที่กำลังพัฒนามีประชากรโลกประมาณ 340 ล้านคน เกิดภาวะความเครียดและภาวะซึมเศร้าและเนื่องจากโลกกำลังก้าวสู่ยุคโลกาภิวัตน์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการคาดการณ์ว่าอีก 25 ปีข้างหน้า จะมีผู้ป่วยทางด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นเป็น 80 ล้านคน ทำให้เป็นเรื่องปกติที่การเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตจะมีเพิ่มมากขึ้นตามความเจริญก้าวหน้าทางด้านสังคม วัฒนธรรม การเมือง เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์หรือเทคโนโลยีของประเทศ (กรมสุขภาพจิต 2547)

สภาพสังคมในปัจจุบันของประเทศไทยได้พัฒนาเจริญรุ่งเรืองไปสู่ความทันสมัยอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านวิชาการ เทคโนโลยีสารสนเทศ ด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้มีผลต่อบทบาทหน้าที่และความเป็นอยู่ของคนไทยในสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ทำให้คนเรานั้นจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อสามารถดำรงชีวิตได้ในสังคมปัจจุบัน การปรับตัวนี้บุคคลแต่ละบุคคลจะมีการปรับตัวที่แตกต่างกัน และมีการปรับตัวที่ไม่เท่ากัน คนที่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่วนคนที่ปรับตัวได้ไม่ดีก็จะก่อให้เกิดปัญหา และเกิดความเครียดขึ้นได้กับการดำเนินชีวิตของตน ความเครียดเป็นความรู้สึกที่สภาพจิตใจไม่เป็นปกติ เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่พอใจไม่สบายใจ กังวล วิตก กลัวเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่สามารถจุดชนวนปฏิกิริยาถูกใช้ชีวะเคมีในร่างกายมนุษย์ เสมือนกับจิตใจของคนเรากถูกบีบบังคับ ซึ่งเป็นผลมาจากการแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ (ธงชัย ทวีชาติ และคณะ 2541)

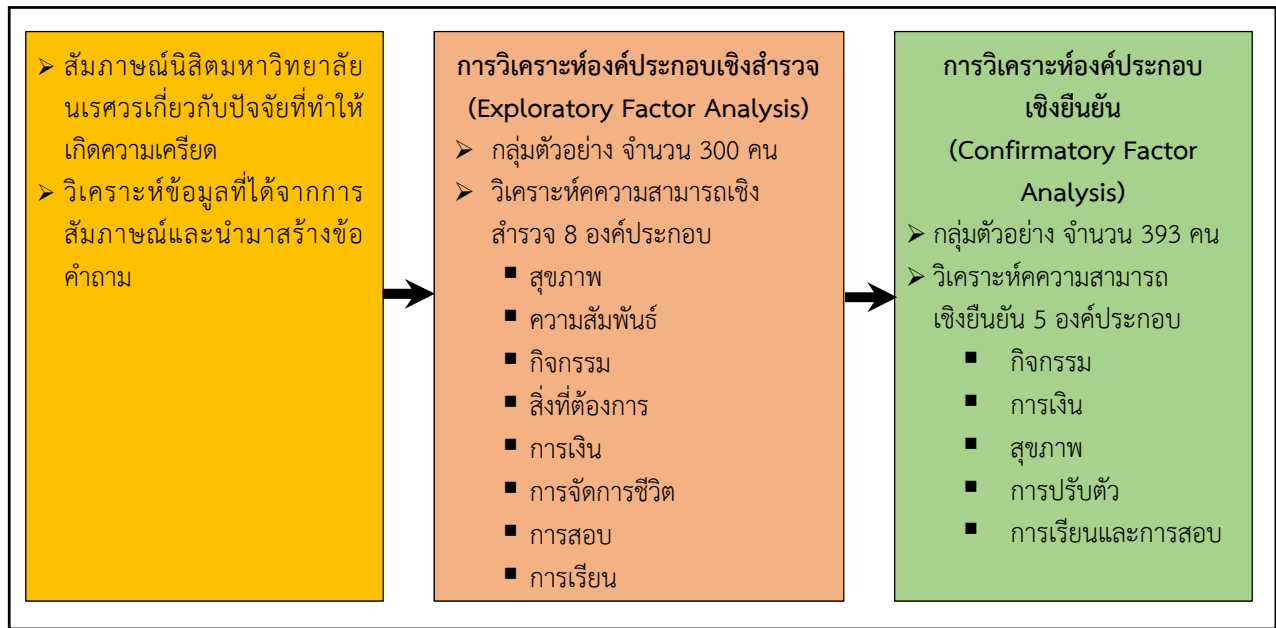
มหาวิทยาลัยนเรศวรเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ทำหน้าผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาต่าง ๆ เพื่อออกไปทำงานรับใช้สังคมประเทศชาติ ซึ่งมหาวิทยาลัยได้ปฏิบัติหน้าที่ตามภารกิจโดยครบถ้วน นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยนเรศวรยังมีความพยายามที่จะสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาถึงพร้อม ซึ่งความรู้ความสามารถความเจริญงอกงามทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมหาวิทยาลัยนเรศวรมุ่งมั่นในการผลิตและพัฒนานิสิตให้มีความรู้ มีความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่องานและสังคม แต่ทั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้น มีความแตกต่างจากสภาพการศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ฉะนั้นเมื่อก้าวเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา นิสิตจำเป็นต้องพึ่งพาตัวเอง จัดการและดำเนินการทุกอย่างด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด จากการสัมภาษณ์นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ให้ความเห็นเห็นว่า ปัญหาที่ประสบมากที่สุด ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านการเงิน ด้านการปรับตัว ด้านสุขภาพ ด้านการเรียนและการสอบ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการวัดความเครียดในนิสิตในมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อวัดระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพราะคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ว่า ความเครียดของแต่ละคนไม่เหมือนกันและระดับความเครียดก็แตกต่างกัน อีกทั้งยังไม่มีผู้วิจัยท่านใดสร้างเครื่องมือวัดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรมาก่อน และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนานิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งนำไปพัฒนาทางด้านการกิจกรรมและการเรียนของนิสิต เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนิสิตให้สามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและปราศจากความเครียด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

กรอบแนวคิด



ภาพ 1 กรอบแนวคิดของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งภายใน และภายนอก (Pender, 1996) สภาพการเปลี่ยนแปลง ทางภาวะเศรษฐกิจและโลกปัจจุบันส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่การดำรงชีวิต และปัญหาด้านจิตใจโดยเฉพาะความเครียดที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่น ที่มีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงสู่การเป็นผู้ใหญ่ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม กรมสุขภาพจิต (2540) ได้กล่าวถึง ความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจว่า ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินไป กำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมตามไปด้วย แต่หากมีความเครียดในระดับพอดีก็จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิตช่วยผลักดัน ให้เราเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น อรุณี มิ่งประเสริฐ (2557 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2539) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาดังกล่าวที่ไม่เกินไปนักเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกที่จะแก้ไขปัญหาที่มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาที่จะรับมือกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลัวว่าจะก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้ 1) ผลเสียทางด้านสรีระ 2) ผลเสียด้านจิตใจและอารมณ์ 3) ผลเสียทางด้านความคิด 4) ผลเสียด้านพฤติกรรม 5) ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2546) กล่าวว่า ความเครียดส่งผลต่อวัยรุ่นที่อยู่ในระบบการศึกษาระดับ อุดมศึกษา เป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านกระบวนการคิด โดยเฉพาะความคิดเชิงนามธรรม ต้องปรับให้เหมาะสมกับช่วงวัยระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ หรือระบบการศึกษา การรับน้อง การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ที่พัก เพื่อน หอพัก รับผิดชอบตัวเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) กล่าวว่า นักศึกษาช่วงวัย 18-22 ปีเป็นช่วงที่ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น เปลี่ยนจากการอยู่กับผู้ปกครองมาใช้ชีวิตในหอพัก ปรับตัวเข้ากับการเรียนและหลักสูตรเฉพาะสาขา ก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้เรียน เนื่องจากมีการเรียนที่หนัก และมีการฝึกปฏิบัติงานท่ามกลางความกดดันและความหวังจาก ครอบครัวและบุคคลอื่น ส่วน จุฑารัตน์ สตรีปัญญา และ วิทยา เหมพันธ์ (2556) กล่าวว่านักศึกษาอาจมีความสับสนในการวางแผนหาหนทางตนเอง ขาดทักษะในการเผชิญปัญหาและความเข้าใจตนเองหรือการปรับตัวกับเพื่อน ความคาดหวังในตนเอง การวางแผน อนาคตในการหางาน ส่งผลกระทบต่อความเครียดเช่นกัน จากธรรมชาติของวัยรุ่นมีโอกาสเกิดปัญหา ทางจิตใจได้เพราะเป็นวัยที่มีอารมณ์ไม่มั่นคง

เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว วิตกกังวล มีอารมณ์โกรธได้ง่าย สภาพเหล่านี้มีผลต่อปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549)

วิธีการดำเนินงาน

กลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้คือ นิสิตที่ศึกษาในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 693 คน โดยได้มาจากการทำ EFA 300 คน จากการทำ CFA 393 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria)

1. นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระบบของมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1-4
2. นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระบบของมหาวิทยาลัยนเรศวร

เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria)

1. นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระบบของมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. นิสิตที่ตอบแบบประเมินไม่ครบถ้วน หรือนิสิตที่ตอบแบบประเมินเกิน กว่าที่กำหนดไว้

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาและอนุมัติ จากคณะ กรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยนเรศวร เลขที่ 282/2019 ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการวิจัยในครั้งนี้แก่ ผู้เข้าร่วมวิจัย และขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลโดย ความสมัครใจ และเซ็นรับทราบเป็นลายลักษณ์อักษร รวมทั้งผู้วิจัยชี้แจงว่าการนำเสนอข้อมูลผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ

ขั้นตอนวิธีการวิจัย

การสร้างแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้วิจัยได้ดำเนินการตาม ขั้นตอน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายการสร้างแบบประเมินเพื่อวัดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ค้นคว้าศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงและการสร้างเครื่องมือ แบบประเมิน
3. สำนักรวความเครียดในนิสิตที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยโดยการเข้าไปสัมภาษณ์นิสิตทั้ง 16 คณะ 1 วิทยาลัย รวมทั้งสิ้น 100 คน เพื่อสำนักรวปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งจะนำมาประกอบกับงานวิจัยและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเสี่ยงซึ่งการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการคัดเลือกตัวอย่างแบบสุ่มลักษณะ (Typical Case Sampling) คือเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยสนใจ ซึ่งต้องการที่จะนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเพื่อสะท้อนถึงความเสี่ยงของนิสิตทั้งมหาวิทยาลัยนเรศวร และกำหนดขนาดตัวอย่างโดยเลือกใช้ความอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) คือ ไม่ว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างจะมีจำนวนเท่าไรไม่สำคัญแต่ควรมีขนาดเพียงพอต่อการหาข้อสรุปหรือ ลักษณะของการเกิดจากการเก็บข้อมูลแล้วพบความซ้ำซ้อน (Redundancy) ของคำตอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นประกอบกับจำนวนนิสิตในมหาวิทยาลัยนเรศวรมีจำนวนมาก จึงกำหนดทำการเก็บข้อมูล 100 คน

4. หลังจากที่ได้ศึกษางานวิจัยและการสำนักรวแล้วผู้วิจัยได้เขียนนิยามศัพท์เฉพาะของความเสี่ยงและปัจจัยต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียดในบริบทของการการศึกษาในมหาวิทยาลัย

5. กำหนดรูปแบบและสร้างเครื่องมือวัดความเสี่ยงแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือที่มีแบบมาตราส่วนประมาณค่าและการให้คะแนน 4 ระดับ คือ ไม่มีเลย = 0 คะแนน เป็นบ้าง = 1 คะแนน เป็นบ่อย = 2 คะแนน และเป็นทุกวัน = 3 คะแนน มีการให้คะแนนแบ่งเป็น 1 กลุ่ม และการแปลผลมีอยู่ 3 ระดับ คือ มีความเครียดมากกว่าคนทั่วไป มีความเครียดเท่ากับคนทั่วไป และมีความเครียดน้อยกว่าคนทั่วไป

6. ผู้วิจัยได้สร้าง ข้อคำถามที่เกิดจากการสำนักรวและศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมีข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 59 คำถาม และได้ส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

7. ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำนักรวโดยการตอบคำถาม 59 ข้อ โดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวนรวม 300 คน ทั้งหมดได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ทั้ง 16 คณะ และ 1 วิทยาลัย ให้มีลักษณะภายในคล้ายกัน คือ อยู่คณะเดียวกัน แต่จะแตกต่างกันระหว่างชั้นปี และหาตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

8. ตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านพิจารณาตรวจสอบข้อคำถามในแต่ละข้อว่าสามารถวัดถึง ความเครียดได้หรือไม่ โดยมีการให้คะแนน +1 คือสามารถใช้วัดได้ ให้คะแนน -1 คือไม่สามารถใช้วัดได้ ให้ คะแนน 0 คือไม่แน่ใจ ว่าจะสามารถวัดได้และหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ที่มีค่าความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 หลังจากที่ได้ แก่ไขข้อคำถามแล้วโดยมีข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 26 คำถาม

9. ตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินที่สร้างโดยหาค่าสถิติของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินที่ สร้าง (confirmatory factor analysis) โดยทดลองกับนิสิตทั้ง 16 คณะ 1 วิทยาลัย จำนวนรวม 393 คน

ผลการวิจัย

1. ผลการสัมภาษณ์เพื่อหาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จากกลุ่มตัวอย่าง 100 คน
2. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของแบบวัดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร (exploratory factor analysis)

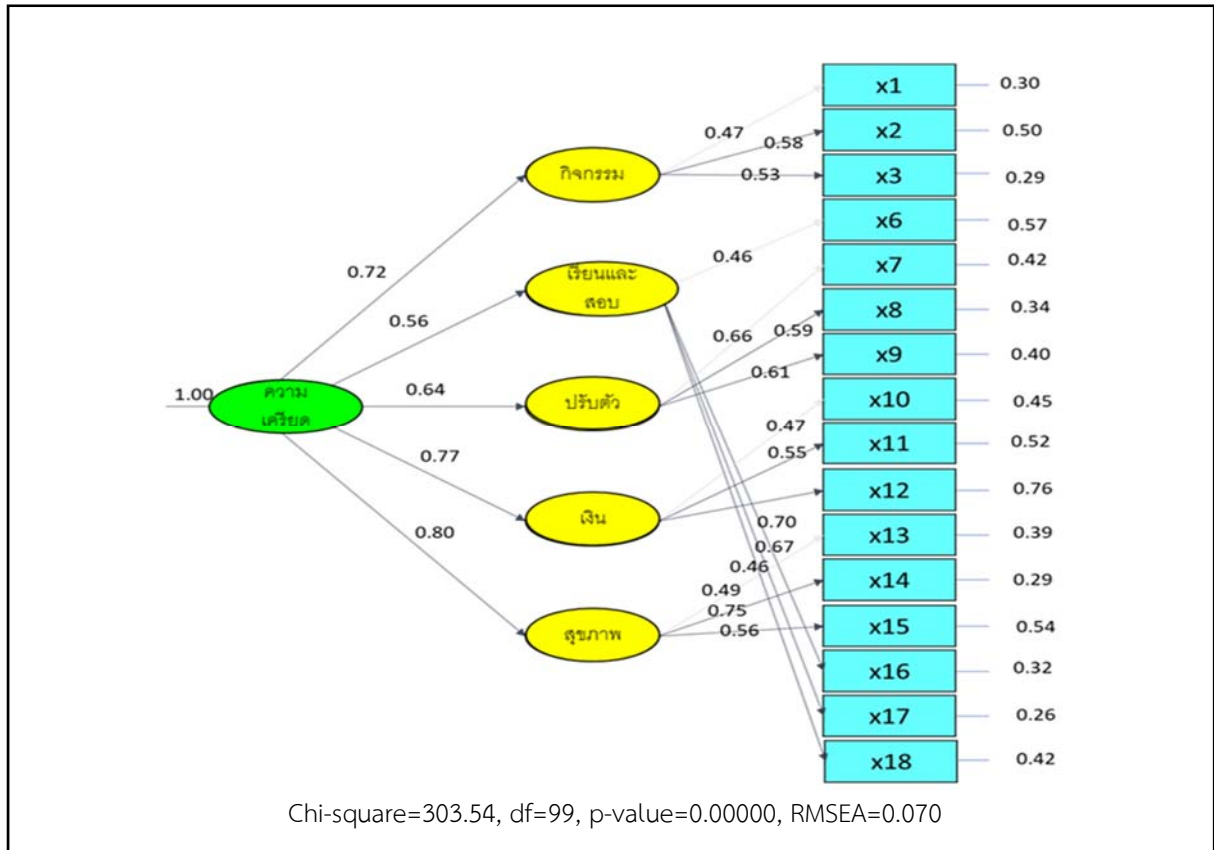
ตาราง 1 แสดงวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของข้อคำถามในแบบวัดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

Component	Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	6.127	20.422	20.422	3.148	10.495	10.495
2	2.297	7.655	28.077	2.815	9.382	19.877
3	1.931	6.436	34.513	2.791	9.304	29.180
4	1.681	5.602	40.115	2.250	7.500	36.681
5	1.578	5.260	45.375	1.946	6.487	43.167
6	1.215	4.049	49.425	1.535	5.117	48.284
7	1.089	3.629	53.053	1.285	4.285	52.569
8	1.039	3.464	56.517	1.185	3.949	56.517

จากตาราง 1 พบว่า ผลตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์ทั้งหมดจำนวน 59 ข้อสามารถจัดกลุ่มเข้าองค์ประกอบ ได้จำนวน 8 องค์ประกอบ ที่มีค่าไอเกนเกิน 1.00 ซึ่งแสดงว่าแต่ละองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปร ทั้งหมด 59 ตัว ได้มากกว่า 1.00 องค์ประกอบทั้งหมด 8 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ ความสัมพันธ์ กิจกรรม สิ่งที่ต้องการ การเงิน การจัดการชีวิต การสอบ การเรียน สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรทั้งหมด 59 ตัวได้ร้อยละ 56.517 เมื่อพิจารณาจัดให้ตัวแปรแต่ละตัวเข้าอยู่ในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเพียงองค์ประกอบเดียวที่ตัวแปรนั้นมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า ตัวแปรแต่ละตัวที่จัดเข้าองค์ประกอบแล้วมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .383 ถึง .840 แต่เนื่องจากผู้วิจัยต้องการใช้เฉพาะตัวแปรที่มีค่าน้ำหนัก องค์ประกอบตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ซึ่งมีอยู่จำนวน 26 ตัว โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .506 ถึง .840 จึงได้ตัวแปรคัดสรรที่ ต้องการใช้จำนวน 26 ตัว ใน 6 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ การปรับตัว กิจกรรม การเงิน การจัดการ การเรียนและการสอบ ผู้วิจัย ได้ปรับโครงสร้างองค์ประกอบเล็กน้อยให้แต่ละองค์ประกอบประกอบด้วยตัวแปรจากด้านเดียวกันและมีจำนวนตัวแปรไม่ต่างกัน มากนัก ได้องค์ประกอบลดลงเป็น 6 องค์ประกอบ จาก 26 ตัวแปร

1. ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของคำถามในแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบไปด้วยคำถามทั้งสิ้น 26 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง -0.2 – 1 จำนวน ทั้งหมด 26 ข้อ

2. หาค่าสถิติของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน Confirmatory Factor Analysis (CFA) ของแบบวัดความเครียด ในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร



ภาพ 2 แผนภาพโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน 5 ด้านของความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

ดัชนีความกลมกลืน	เกณฑ์ดี	ค่าที่ได้	ผลการพิจารณา	สรุป
1. ค่า χ^2 -sig(p)	> 0.05	0.000	ไม่ผ่าน	ไม่ดี
2. ค่า GFI	> 0.90	0.92	ผ่าน	ดี
3. ค่า CFI	> 0.90	0.94	ผ่าน	ดี
4. ค่า RMSEA	< 0.080	0.00014	ผ่าน	ดี

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า โครงสร้างของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร 5 ด้าน จำนวน 16 ข้อ และโครงสร้างของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 16 ข้อ ทดสอบกับนิสิตจำนวน 393 คน แต่ละด้านของความเครียดแสดงให้เห็น โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับการเกิดความเครียดที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่า GFI มีค่าเท่ากับ 0.92, ค่า CFI มีค่าเท่ากับ 0.94 และค่า RMSEA มีค่าเท่ากับ 0.070 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาทุกรายการ ยกเว้นค่า χ^2 -sig(p) มีค่าน้อยกว่า 0.05

1. สร้างเกณฑ์มาตรฐานสำหรับแบบวัดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรโดย วิเคราะห์จากสูตรคะแนนมาตรฐานที่ (Transformed T-score)

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนมาตรฐานที่ (T-score) เพื่อสร้างเกณฑ์การแปลของแบบวัดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

คะแนนดิบ	ความถี่	Z-score	T-score
2	1	-2.0470	29.5303
3	1	-1.9124	30.8764
4	2	-1.7778	32.2225
5	7	-1.6431	33.5686
6	6	-1.5085	34.9147
7	5	-1.3739	36.2608
8	13	-1.2393	37.6069
9	8	-1.1047	38.9530
10	12	-0.9701	40.2991
11	15	-0.8355	41.6452
12	20	-0.7009	42.9913
13	17	-0.5663	44.3374
14	12	-0.4317	45.6835
15	15	-0.2970	47.0296
16	11	-0.1624	48.3757
17	21	-0.0278	49.7218
18	21	0.1068	51.0679
19	8	0.2414	52.4140
20	18	0.3760	53.7601
21	10	0.5106	55.1062
22	7	0.6452	56.4523
23	13	0.7798	57.7984
24	5	0.9145	59.1445
25	9	1.0491	60.4906
26	6	1.1837	61.8367
27	8	1.3183	63.1828
28	5	1.4529	64.5289
29	2	1.5875	65.8750
30	5	1.7221	67.2211
31	4	1.8567	68.5672
32	3	1.9913	69.9133
33	2	2.1259	71.2594
34	3	2.2606	72.6055
37	4	2.6644	76.6438
41	1	3.2028	82.0283
รวม	300		

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์การสร้างเกณฑ์ปกติ พบว่าคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 300 คนที่ได้ทำแบบประเมินมีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 2-41 คะแนน ซึ่งได้ทำการวิเคราะห์คะแนนมาตรฐานซี (Z-score) ได้ค่าเท่ากับ -2.04 ถึง 3.20 และได้แปลงค่าคะแนนมาตรฐานซีเป็นคะแนนมาตรฐานที (T-score) ได้เท่ากับ 29.53 ถึง 82.02 เมื่อเปรียบเทียบกับโค้งปกติ จะได้เกณฑ์ปกติสำหรับแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรดังนี้ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 17 คะแนน คือ มีความเครียดน้อย ช่วงคะแนนระหว่าง 18-34 คะแนน คือ มีความเครียดปานกลาง และ มากกว่าหรือเท่ากับ 35 คะแนน คือ มีความเครียดมาก

สรุปและอภิปรายผล

จากการสำรวจปัจจัยความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยทำการวิเคราะห์หองศ์ประกอบเชิงสำรวจโดยการตอบคำถาม 59 ข้อ โดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวนรวม 300

คน ทั้งหมดได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ทั้ง 16 คณะ และ 1 วิทยาลัย สามารถจัดกลุ่มเข้าองค์ประกอบ ได้จำนวน 8 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ ความสัมพันธ์ กิจกรรม สิ่งที่ต้องการ การเงิน การจัดการชีวิต การสอบ การเรียน ที่มีค่าไคเอนเกิน 1.00 ได้ร้อยละ 56.517 เมื่อพิจารณาจัดให้ตัวแปรแต่ละตัวเข้าอยู่ในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเพียงองค์ประกอบเดียวที่ตัวแปรนั้นมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า ตัวแปรแต่ละตัวที่จัดเข้าองค์ประกอบแล้วมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .383 ถึง .840 แต่เนื่องจากผู้วิจัยต้องการใช้เฉพาะตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ซึ่งมีอยู่จำนวน 26 ตัว โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .506 ถึง .840 จึงได้ตัวแปรคัดสรรที่ต้องการใช้จำนวน 26 ตัว ใน 6 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ การปรับตัว กิจกรรม การเงิน การจัดการ การเรียนและการสอบ ผู้วิจัยได้ปรับโครงสร้างองค์ประกอบเล็กน้อยให้แต่ละองค์ประกอบประกอบด้วยตัวแปรจากด้านเดียวกันและมีจำนวนตัวแปรไม่ต่างกันมากนัก ได้องค์ประกอบลดลงเป็น 6 องค์ประกอบ จาก 26 ตัวแปร

เมื่อได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่าโครงสร้างของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร 5 ด้าน จำนวน 16 ข้อ และโครงสร้างของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 16 ข้อ ทดสอบกับนิสิตจำนวน 393 คน แต่ละด้านของความเครียดแสดงให้เห็น โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับการเกิดความเครียดที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่า GFI มีค่าเท่ากับ 0.92, ค่า CFI มีค่าเท่ากับ 0.94 และค่า RMSEA มีค่าเท่ากับ 0.070 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาทุกรายการ ยกเว้นค่า $\chi^2\text{-sig}(p)$ มีค่าน้อยกว่า 0.05

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่ามี 8 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ ความสัมพันธ์ กิจกรรม สิ่งที่ต้องการ การเงิน การจัดการชีวิต การสอบ การเรียน พบว่าค่าดัชนี MI ได้แสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันสูง ระหว่างข้อคำถาม ผู้วิจัยจึงทำการรวมกลุ่มองค์ประกอบใหม่ และตัดข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อน หรือถามในข้อคำถามเดียวกันออกจึงให้มีการจัดองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ กิจกรรม การเงิน สุขภาพ การปรับตัว การเรียนและการสอบ

จากการหาองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร แต่ละด้านของความเครียดแสดงให้เห็นโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับการเกิดความเครียดที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยผ่านเกณฑ์การพิจารณาทุกรายการ ยกเว้นค่า (p) มีค่าน้อยกว่า 0.05 ความแตกต่างระหว่างโมเดลองค์ประกอบกับโมเดลข้อมูลเชิงประจักษ์มีเพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้ ค่าสถิติไคสแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่ควรใช้ค่าสถิติไคสแควร์เพียงค่าเดียวในการสรุปความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นข้อคำถามหรือตัวแปรในแบบวัดความเครียดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ด้านกิจกรรม (2) ด้านการเรียนและการสอบ (3) ด้านการปรับตัว (4) ด้านการเงิน (5) ด้านสุขภาพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามจากการตอบสัมภาษณ์ จึงทำให้ข้อคำถามมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

จากการหาคุณภาพของแบบประเมิน ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .823 ซึ่งแบบทดสอบที่เชื่อมั่นได้ แสดงให้เห็นว่าแบบประเมินความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่นอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ ทั้งนี้เป็นเพราะผู้วิจัยได้ทำการสำรวจและนำมาสร้างข้อคำถามตามคำตอบสัมภาษณ์ และมีการวิพากษ์ข้อคำถามร่วมกับคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาโท และตรวจสอบคุณภาพขั้นต้นโดยพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปใช้จริง

จากผลการวิเคราะห์หาเกณฑ์มาตรฐานของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แบ่งการแปลผลคะแนนออกเป็น 3 ระดับ คือ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 17 คะแนน คือ มีความเครียดระดับน้อย ช่วงคะแนนระหว่าง 18 - 34 คะแนน คือ มีความเครียดระดับปานกลางและ มากกว่าหรือเท่ากับ 35 คะแนน คือ มีความเครียดระดับมาก โดยเครื่องมือที่สร้างขึ้นได้ใช้กลุ่มนิสิตในการกำหนดเกณฑ์ปกติ (norm) โดยนำคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 300 คนที่ได้ทำแบบวัดมีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 2-41 คะแนน ซึ่งได้ทำการวิเคราะห์คะแนนมาตรฐานซี (Z-score) ได้ค่าเท่ากับ -2.04 ถึง 3.20 และได้แปลงค่าคะแนนมาตรฐานซีเป็นคะแนนมาตรฐานที (T-score) ได้เท่ากับ 29.53 ถึง 82.02 เมื่อเปรียบเทียบกับโค้งปกติจะได้เกณฑ์มาตรฐานสำหรับแบบวัดความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรดังนี้ ≤ 17 คะแนน คือ มีความเครียดน้อย ช่วงคะแนนระหว่าง 18-34 คะแนน คือ มีความเครียดปานกลาง และ ≥ 35 คะแนนขึ้นไป คือ มีความเครียดมาก ดังนั้นช่วงคะแนนดังกล่าวจึงสามารถนำมาแปลผลได้ในบริบทของความเครียดในมหาวิทยาลัย

ดังนั้นผลที่ได้ตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย สรุปได้ว่า แบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร (NUSA 16) คุณภาพของแบบประเมินสามารถจำแนกระหว่างผู้ที่มีความเครียดระดับน้อย ผู้ที่มีความเครียดระดับปานกลาง และผู้ที่มีความเครียดระดับมากได้ ซึ่งค่าที่ได้จากการการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สันนั้นอาจมีค่าความต่างกันในเรื่องของความ

สอดคล้องเชิงเนื้อหา และต้องประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่าโครงสร้างของแบบประเมินความเครียดในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรมี 5 ด้าน ดังนี้ ด้านกิจกรรม ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านการปรับตัว ด้านการเรียนและการสอบ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้แบบประเมินความเครียด แบบประเมินนี้เหมาะสำหรับใช้วัดนิสิตที่ศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งครอบคลุม 5 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ด้านกิจกรรม (2) ด้านการเรียนและการสอบ (3) ด้านการปรับตัว (4) ด้านการเงิน (5) ด้านสุขภาพ หากต้องการนำแบบประเมินนี้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น หรือ ในมหาวิทยาลัยอื่น ควรทำการศึกษาคูณภาพใหม่ และสร้างเกณฑ์ในการแปลความหมายใหม่ เพื่อให้ได้ความเที่ยงตรงและถูกต้อง เพราะเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมายถูกใช้ในบริบทของนิสิตที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยนเรศวรเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี เช่น สิ่งสนับสนุนด้านการศึกษา และ สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย
2. ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาโท และ ปริญญาเอกร่วมด้วย เนื่องจาก นิสิตกลุ่มนี้ต้องมีความรับผิดชอบหลายด้านพร้อมกัน เช่น การทำงานประจำร่วมด้วยกับการเรียน และ พบว่ามีแนวโน้มของการไม่ประสบความสำเร็จทางการศึกษามากกว่าระดับปริญญาตรี

เอกสารอ้างอิง

- Arunee, M. (2014). Study of Mental Health and Stress of Students. Faculty of Pharmacy, Rangsit University. *Journal of Social Sciences and Humanities*. 40 (2): 211-227. (in Thai)
- Department of Mental Health. (1997). *Manual of Self-Relief*. (3rd ed.). Ministry of Public Health. (in Thai)
- Department of Mental Health. (2004). *Stress Relief Manual*. (New revised version). Bangkok: Wongkamol Production Company. (in Thai)
- Jutharat, S. & Wittaya, H. (2013). Stress of university students. *Journal of Liberal Arts Maejo University*. 1 (1), 42-58. (in Thai)
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. (3rd ed.). Connecticut: Appleton & Lange.
- Sirisup, S. et al. (2018). Factors affecting stress. Of students in the Faculty of Nursing Ubon Ratchathani University. *HCU Journal of Health and Science*, 21 (42): 93 -106. (in Thai)
- Sriruen Kaewkangwan. (2006). *Psychology of Life Development at All Ages. Volume 2 Senior Adolescents*, Bangkok: Thammasat University. (in Thai)
- Sompoch, I. et al. (2003). *Differences of gender, year and field of study on stress level and stress management of Chulalongkorn University students*. (Doctoral dissertation in Higher Education). Chulalongkorn University. (in Thai)
- Thongchai, T. et al. (1998). *Stress and Mental Health of Thai People: Research Report*. Planning Division, Department of Mental Health, Ministry of Public Health, Nonthaburi. (in Thai)

