

บทความวิจัย (Research Article)

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิต  
ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

The Relationship Between Stress and Resilience Among University Students  
of the Faculty of Public Health

มะลิ โปธิพิมพ์<sup>1\*</sup> ปฐวี ภายจะโป๊ะ<sup>2</sup> ธีรยุทธ อุดมพร<sup>1</sup> ธนบดี ชุ่มกลาง<sup>1</sup> ฉัตรชนก สุวรรณหงษ์<sup>1</sup> และ ชมพูนุท หวังแลกลาง<sup>1</sup>

Mali Photipim<sup>1\*</sup>, Pathavee Kaijapo<sup>2</sup>, Teerayuth Udomporn<sup>1</sup>, Thanabodee Chumklang<sup>1</sup>,

Chatchanok Suwannahong<sup>1</sup> and Shompoo Wanglaeklang<sup>1</sup>

<sup>1</sup>คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

<sup>2</sup>โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะขบ อำเภอปทุมชัย จังหวัดนครราชสีมา

<sup>1</sup>Faculty of Public Health, Vongchavalitkul University

<sup>2</sup>Takhob Subdistrict Health Promoting Hospital, Pak Thong Chai District, Nakhon Ratchasima province

\*Corresponding author email: mali\_pho@vu.ac.th

วันที่รับบทความ (Received)

14 พฤษภาคม 2568

วันที่ได้รับบทความฉบับแก้ไข (Revised)

9 มิถุนายน 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted)

11 มิถุนายน 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด พลังสุขภาพจิต และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติ คำนวณตามสูตรของเครซีและมอร์แกน เลือกโดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 127 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามความเครียดกับพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ผลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 61.4) มีพลังสุขภาพจิตปกติ (ร้อยละ 47.2) เมื่อแยกรายด้าน พบว่า ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 42.5, 89.0 และ 55.9 ตามลำดับ) และพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพลังสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=-0.357$ ,  $p\text{-value} < 0.01$ ) ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตและฝึกทักษะการจัดการความเครียดในนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์อย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: ความเครียด, พลังสุขภาพจิต, นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

Abstract

This cross-sectional descriptive study aimed to examine the levels of stress, resilience, and the relationship between stress and resilience among undergraduate students of the Faculty of Public Health, Vongchavalitkul University. The sample consisted of 127 full-time undergraduate students from years 1 to 4. Calculated using krejcie & morgan formula, selected by simple random sampling. Data were collected

using a questionnaire and analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's Correlation Coefficient. The study results showed that most students had a normal level of stress (61.4%) and normal resilience (47.2%). When categorized by specific aspects, emotional resilience, morale, and problem-solving ability were at normal levels (42.5%, 89.0%, and 55.9%, respectively). Additionally, stress was found to have a statistically significant negative correlation with resilience statistically significant ( $r = -0.357$ ,  $p \text{ value} < 0.01$ ). Implications: Activities to promote mental health and train stress management skills should be continuously organized for students of the faculty of public health.

**Keywords:** Stress, Resilience, Public Health Students

## บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม รวมถึงความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนทุกช่วงวัย ประกอบกับวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลจะต้องเผชิญกับปัญหา ความกดดัน หรือสิ่งที่คุกคามทางด้านร่างกายและจิตใจ อาจนำมาซึ่งความเครียด [1] เมื่อบุคคลเกิดความเครียดสะสม หรือมีความเครียดระดับสูงมักนำไปสู่ปัญหาทางด้านร่างกาย หรือการฆ่าตัวตายตามมา แต่หากบุคคลมีพลังสุขภาพจิตที่ดีจะสามารถแก้ปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ในที่สุด [2-3]

พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัว การเผชิญปัญหา ก้าวข้ามความยากลำบาก และการรักษาสมดุลในการดำเนินชีวิตให้ผ่านวิกฤต และกลับมาฟื้นฟูด้านอารมณ์และจิตใจให้สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติโดยเร็ว [4-7] ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตที่ดีจะประกอบด้วยพลัง 3 ด้าน ได้แก่ พลังยึด (emotional stability) พลังยึด (will power) และ พลังสู้ (coping) [8-9] จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย ความเครียด โดยพบว่า ระดับความเครียดที่สูงขึ้นจะมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตที่ต่ำลง [10-11] ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงสนับสนุนทางสังคม เนื่องจากการมีความสามารถหรือทักษะความฉลาดทางอารมณ์สูง และมีแรงสนับสนุนทางสังคมทั้งจากครอบครัว เพื่อนบ้าน และเครือข่ายทางสังคมที่ดีจะมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตที่ดีด้วยเช่นกัน [11]

การเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษาของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ เป็นช่วงอายุและพัฒนาการของชีวิตอยู่ในช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (turning point) นับเป็นภาวะวิกฤติของพัฒนาการชีวิต [12] นักศึกษาทุกคนที่เข้ามาศึกษาในวิชาชีพด้านสาธารณสุขศาสตร์ จะต้องมีการปรับตัวต่อสภาพการเรียนการสอนที่เฉพาะทาง เน้นหนักทั้งภาคทฤษฎี ภาคทดลอง และภาคปฏิบัติ และการรับผิดชอบต่อการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน ประกอบกับการศึกษาด้านสาธารณสุขศาสตร์มุ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ ทั้งนี้ หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวในการเรียนรู้ การฝึกทักษะต่าง ๆ หรือการทำงานกลุ่มกับเพื่อน ๆ ได้ อาจทำให้เกิดภาวะความเครียด ซึมเศร้า จนส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ หรือนำไปสู่การตัดสินใจหยุดพักการเรียน หรือลาออกเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมที่อึดอัดใจจากการเก็บข้อมูลนักศึกษาที่ลาออก และขอหยุดพักการเรียนเนื่องจากมีความเครียดจากการปรับตัว และเครียดจากการเรียนปีการศึกษาละ 2-3 ราย มี 1 ราย ต้องได้รับการบำบัดในสถานบริการด้านสุขภาพจิต [13]

ดังนั้น จากที่กล่าวข้างต้นทั้งหมด ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับสาธารณสุขศาสตร์ โดยการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด พลังสุขภาพจิต และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติ เพื่อทราบความเครียดและพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาที่จะไปทำงานนักสาธารณสุข ที่ดูแลสุขภาพกาย จิต สังคม และปัญญาของประชาชน โดยกระตุ้นความเป็นต้นแบบนักส่งเสริม

สุขภาพประชาชน และศึกษาความสัมพันธ์เบื้องต้นระหว่างความเครียดและพลังสุขภาพจิต เพื่อนำผลการศึกษาไปพัฒนาพลังสุขภาพจิต และลดความเครียดในนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Study) ศึกษาระหว่างเดือน ธันวาคม 2566 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2567

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ประจำปีการศึกษา 2566 ระดับปริญญาตรี สาขาสาธารณสุขศาสตร์และสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ภาคปกติ จำนวน 187 คน

เกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นนักศึกษาภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 และสมัครใจให้ข้อมูล

เกณฑ์คัดออก คือ ตอบแบบสอบถามไม่ครบ ได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน

ประชากรศึกษา คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ประจำปีการศึกษา 2566 ระดับปริญญาตรี สาขาสาธารณสุขศาสตร์และสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ภาคปกติที่เป็นไปตามเกณฑ์คัดเข้า คัดออก จำนวน 185 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ประจำปีการศึกษา 2566 ระดับปริญญาตรี สาขาสาธารณสุขศาสตร์และสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย จำนวน 127 คน

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรคำนวณของเครซีและมอร์แกน [14] กำหนดให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95%

วิธีการสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

#### เครื่องมือการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ เป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบและเติมคำที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย
2. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต [15] เพื่อประเมินระดับความเครียด จำนวน 20 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ไม่เคยเลย เท่ากับ 0 คะแนน เป็นครั้งคราว เท่ากับ 1 คะแนน เป็นบ่อย เท่ากับ 2 คะแนน เป็นประจำ เท่ากับ 3 คะแนน การแปลผลของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 20 ข้อ โดยนำคะแนนทั้งหมดมารวมกันและเทียบตามเกณฑ์ดังนี้ คือ 0-5 คะแนน แสดงว่า มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 6-17 คะแนน แสดงว่า ปกติ/ไม่เครียด 18-25 คะแนน แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 26-29 คะแนน แสดงว่า เครียดปานกลาง 30 ขึ้นไปคะแนน แสดงว่า เครียดมาก
3. แบบวัดพลังสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต [16] จำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ความทนทานด้านอารมณ์ 10 ข้อ ด้านกำลังใจ 5 ข้อ ด้านการจัดการกับปัญหา 5 ข้อ การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ข้อ 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17,

18, 19, และ 20 แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้ ไม่จริง = 1 คะแนน จริงบางครั้ง = 2 คะแนน ค่อนข้างจริง = 3 คะแนน จริงมาก = 4 คะแนน กลุ่มที่ 2 ข้อ 1, 5, 14, 15, และ 16 แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้ ไม่จริงให้ = 4 คะแนน จริงบางครั้ง = 3 คะแนน ค่อนข้างจริง = 2 คะแนน จริงมาก = 1 คะแนน นำมาเทียบกับเกณฑ์ปกติ ด้านความทนทานด้านอารมณ์มีเกณฑ์ ดังนี้ ต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 27 คะแนน) ปกติ (27-34 คะแนน) สูงกว่าปกติ (มากกว่า 34 คะแนน) ด้านกำลังใจ มีเกณฑ์ ดังนี้ ต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 14 คะแนน) ปกติ (14-19 คะแนน) สูงกว่าปกติ (มากกว่า 19 คะแนน) ด้านการจัดการกับปัญหา มีเกณฑ์ ดังนี้ ต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 13 คะแนน) ปกติ (13-18 คะแนน) สูงกว่าปกติ (มากกว่า 18 คะแนน) รวมคะแนนทั้ง 3 ด้านมีเกณฑ์ ดังนี้ ปกติ 55-69 คะแนน คะแนนรวมทั้งหมด 80 คะแนน มีเกณฑ์ ดังนี้ ต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 13 คะแนน) ปกติ (13-18 คะแนน) สูงกว่าปกติ (มากกว่า 18 คะแนน)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. เสนอโครงการเพื่อขอรับรองการทำวิจัยในมนุษย์ ณ สำนักวิจัย มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
2. ขออนุมัติดำเนินการศึกษาจากผู้บริหารมหาวิทยาลัย
3. ส่งแบบสอบถามให้กลุ่มอาสาสมัครออนไลน์ โดยมีการให้ข้อมูลโครงการ และให้ตอบด้วยความสมัครใจ
4. ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลตอบกลับ
5. นำข้อมูลเข้าสู่การวิเคราะห์ตามหลักการทางสถิติ

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ วิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละส่วน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ความเครียด และพลังสุขภาพจิตด้วยสถิติเชิงพรรณนาเพื่อหาค่าความถี่ ร้อยละในตัวแปรเชิงกลุ่ม (categorical variables) และ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในตัวแปรต่อเนื่อง (continuous variables)
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด กับพลังสุขภาพจิตด้วยสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลจะทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยดูจากการแจกแจงปกติ (normal distribution) ของตัวแปร ด้วยการทดสอบ Kolmogorov-smirnov test โดยข้อมูลตัวแปรทุกตัวจะมีการแจกแจงปกติ เมื่อค่าของ Kolmogorov-smirnov test มากกว่า .05 ในกรณีที่ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) การประเมินความสัมพันธ์ใช้เกณฑ์ของบาร์ทซ์ [17] ดังนี้

ค่าสหสัมพันธ์ทางบวก 0.81 ถึง 1.0 ค่าสหสัมพันธ์ทางลบ -0.81 ถึง -1.0 หมายความว่า ระดับสูงมาก

ค่าสหสัมพันธ์ทางบวก 0.61 ถึง 0.80 ค่าสหสัมพันธ์ทางลบ -0.61 ถึง -0.80 หมายความว่า ระดับสูง

ค่าสหสัมพันธ์ทางบวก 0.41 ถึง 0.60 ค่าสหสัมพันธ์ทางลบ -0.41 ถึง -0.60 หมายความว่า ระดับปานกลาง

ค่าสหสัมพันธ์ทางบวก 0.21 ถึง 0.40 ค่าสหสัมพันธ์ทางลบ -0.21 ถึง -0.40 หมายความว่า ระดับต่ำ

ค่าสหสัมพันธ์ทางบวก 0.00 ถึง 0.20 ค่าสหสัมพันธ์ทางลบ -0.00 ถึง -0.20 หมายความว่า ระดับต่ำที่สุด

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล หมายเลขรับรองที่ 086/2566 ทีมผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดทำโครงการวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินโครงการเพื่อให้อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ สามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา

การนำเสนอผลการศึกษาคือเป็นภาพรวมที่ไม่เกิดความกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับและทำลายเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย

## ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป พบว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.7 อายุ 20-25 ปี ร้อยละ 54.3 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 96.0 ได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายต่อเดือน 2,501-5,000 บาท ร้อยละ 65.3 เงินที่ได้รับต่อเดือนเพียงพอ ร้อยละ 83.5 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 37.0 ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาอยู่ที่ 3.01-4.00 ร้อยละ 81.9

### 1. ระดับความเครียด และพลังสุขภาพจิต

#### 1.1 ระดับความเครียด

ผลการศึกษาระดับความเครียดนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 61.4 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 23.6 และระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 7.1 และมีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 7.9 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ จำแนกตามระดับความเครียด (n=127)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเครียด โดยรวม (Mean=12.0, S.D.=6.8, Max=2, Min=27)		
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (0-5 คะแนน)	30	23.6
ปกติ (6-17 คะแนน)	78	61.4
สูงกว่าปกติเล็กน้อย (18-25 คะแนน)	9	7.1
เครียดปานกลาง (26-29 คะแนน)	10	7.9

#### 1.2 ระดับพลังสุขภาพจิต

ผลการศึกษาระดับพลังสุขภาพจิตนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล พบว่า พลังสุขภาพจิตโดยรวม นักศึกษามีพลังสุขภาพจิตปกติมากที่สุด ร้อยละ 47.24 รองลงมาพลังสุขภาพจิตสูงกว่าปกติ ร้อยละ 37.0 และพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 15.8 เมื่อแยกเป็นด้าน พบว่าด้านความทนทานทางอารมณ์ นักศึกษาอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 42.5 ด้านกำลังใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 89.0 ด้านการจัดการกับปัญหา อยู่ในระดับปกติมากที่สุด ร้อยละ 55.9 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล จำแนกตามระดับพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้าน (n=127)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับพลังสุขภาพจิตโดยรวม (Mean=64.3, S.D.=9.4, Max=76, Min=41)		
ต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 55 คะแนน)	20	15.8
ปกติ (55-69 คะแนน)	60	47.2
สูงกว่าปกติ (มากกว่า 69 คะแนน)	47	37.0

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
<b>- ด้านความทนทานทางอารมณ์ (Mean=32.3, S.D.=5.5, Max=40, Min=19)</b>		
ต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 27 คะแนน)	20	15.8
ปกติ (27-34 คะแนน)	54	42.5
สูงกว่าปกติ (มากกว่า 34 คะแนน)	53	41.7
<b>- ด้านกำลังใจ (Mean=16.2, S.D.=2.1, Max=20, Min=12)</b>		
ต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 14 คะแนน)	12	9.4
ปกติ (14-19 คะแนน)	113	89.0
สูงกว่าปกติ (มากกว่า 19 คะแนน)	2	1.6
<b>- ด้านการจัดการกับปัญหา (Mean=15.8, S.D.=2.9, Max=19, Min=10)</b>		
ต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 13 คะแนน)	24	18.9
ปกติ (13-18 คะแนน)	71	55.9
สูงกว่าปกติ (มากกว่า 18 คะแนน)	32	25.2

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิต

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต ในทิศทางแปรผกผันระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หากความเครียดสูงจะทำให้พลังสุขภาพจิตลดลงโดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ  $-0.357$  ( $r=-0.357$ ,  $p$ -value  $<0.01$ ) ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดกับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ( $n=127$ )

รายการ	พลังสุขภาพจิต		
	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
ความเครียด	-0.357	$< 0.01^*$	ต่ำ

(r) Pearson correlation, \*  $p$ -value $<.05$

## อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มีประเด็นอภิปรายตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ระดับความเครียดนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ มากกว่าครึ่งอยู่ในระดับปกติ และมากกว่าหนึ่งในห้ามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของชมพูนุช พัวเพิ่มพูนศิริ และวุฒิฉาน ห้วยทราย (2565) [18] ที่ศึกษาความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า นักศึกษามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิธร ศิลารักษ์ และคณะ (2567) [19] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักศึกษามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ ระดับความเครียดนี้จะพบได้ในการดำเนิน

ชีวิตของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ เนื่องจากนักศึกษาต้องมีการปรับตัวในด้านต่าง ๆ เช่น การเรียนการสอนที่เปลี่ยนจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่มีรูปแบบครูผู้สอนถ่ายทอดความรู้เชิงวิชาการเป็นส่วนใหญ่ อาจมีกิจกรรมการทำรายงานกลุ่มหรือรายงานเดี่ยวบ้าง ขณะที่การเรียนในระดับอุดมศึกษาจะเน้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการเรียนรู้จากสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ นักศึกษาต้องศึกษาหาข้อมูลด้วยตนเองทั้งเชิงกว้างและเชิงลึกเพื่อรวบรวมข้อมูลทำรายงานกลุ่มและรายงานเดี่ยว มีการนำเสนอและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชิงวิชาการในทุกรายวิชา ด้านการฝึกภาคปฏิบัติในการลงพื้นที่ในชุมชนจริง และฝึกการปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ต้องใช้ความรู้ ทักษะเฉพาะ และการปรับตัวในสังคมที่แตกต่างจากปกติ แต่ก็เป็นความเครียดที่สามารถจัดการได้โดยการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญ และในการศึกษาระดับอุดมศึกษา

2. ระดับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ส่วนใหญ่มีพลังสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 47.24 รองลงมาพลังสุขภาพจิตสูงกว่าปกติ ร้อยละ 37.0 ทั้งนี้เนื่องจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุลได้จัดทำโครงการเตรียมความพร้อมนักศึกษาใหม่ โดยมีรุ่นพี่จัดกิจกรรมรับน้อง แนะนำทั้งด้านการเรียน การใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย การจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง และเพื่อนร่วมชั้นปี การศึกษาดูงานสถานบริการสาธารณสุขที่รุ่นพี่ที่จบแล้วทำงาน รุ่นพี่จะแนะนำประสบการณ์ด้านการเรียน การทำงานเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนของรุ่นน้อง ประกอบกับทางคณะวิชาได้จัดอาจารย์ที่ปรึกษาไว้คอยรับการปรึกษาได้อย่างใกล้ชิดทั้งออนไลน์และออนไซต์ สอดคล้องกับการศึกษาของ สมจิตร นครพานิช และ รัตนา พึ่งเสมา (2565) [11] ศึกษาปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย พบว่า พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ ทั้งแต่ละด้าน และรวมทุกด้าน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพลังสุขภาพจิต พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพลังสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -0.357$   $p < 0.01$ ) จึงอาจกล่าวได้ว่าพลังสุขภาพจิตสูงก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพลังสุขภาพจิต [9,20] ทั้งนี้ อธิบายได้จากกลไกการทำงานในระดับสรีรวิทยา ความเครียดกระตุ้นการหลั่ง Cortisol ซึ่งในระยะยาวจะทำให้ลายเซลล์สมองในบริเวณที่ควบคุมอารมณ์และการคิด และความเครียดเรื้อรังจะทำให้ระดับ Serotonin, Dopamine และ Norepinephrine เปลี่ยนแปลง ส่งผลต่ออารมณ์และแรงจูงใจ ความเครียดจะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้และไร้พลัง ลดแรงจูงใจในการแก้ปัญหาและมองโลกในแง่ร้าย ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ลดลง [21] ส่วนพลังสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิตได้สรุปองค์ประกอบสำคัญของพลังสุขภาพจิตไว้ 3 ประการคือ 1) พลังฮึด คือความทนทานทางอารมณ์ต่อการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักจะส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง ผู้ที่มีพลังฮึดดี หรือสูงจะมีความมั่นคงทางจิตใจเมื่อต้องเผชิญต่อความกดดัน หรือความเครียดมาก ๆ จะมีการระบายความกดดันออกไปโดยวิธีการต่าง ๆ โดยการไปพบปะพูดคุยกับผู้ใหญ่ หรือเพื่อนสนิท ไปเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง 2) พลังฮึด คือการมีขวัญและกำลังใจในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด มีพลังในการที่จะฝืนใจตัวเองให้กล้าลุกขึ้นมาฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปให้ได้ ถ้าหากคนเรามีขวัญและกำลังใจเมื่อกำลังเผชิญกับความเครียดหรืออุปสรรคต่าง ๆ ก็จะสามารถผ่านพ้นความเครียดและอุปสรรคไปได้ การสร้างพลังฮึดอาจทำได้หลากหลายวิธี โดยการพูดเพื่อสร้างพลังให้กับตัวเอง ฉันต้องทำได้ ฉันต้องสู้ การมองเห็นโอกาสที่จะทำได้สำเร็จภายนอกตัวเอง ได้แก่ คำพูดปลอบใจ คำชมเชยจากคนรอบกายที่ตนเองรักและมีความศรัทธา เชื่อถือ และ 3) พลังสู้ เป็นการจัดการปัญหาที่เป็นภาวะวิกฤต ที่ผู้เผชิญเหตุอาจไม่เคยพบมาก่อน การแก้ไขจึงต้องใช้สติอย่างเป็นกลางในการประเมินสถานการณ์ รวมถึงประเมินศักยภาพตนเองว่ามีความพร้อมรับมือปัญหาด้วยตนเองหรือไม่ เช่น การเจรจาต่อรอง การคิดค้นหาทางออก หรือการร้องขอความช่วยเหลือจากผู้รอบข้างที่มีศักยภาพ เป็นการสร้างพลังเพื่อสู้กับปัญหา

วารสารวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์  
ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2568)

ที่มองว่าเป็นเรื่องใหญ่นั้นให้ได้ ดังนั้น ผู้ที่มีพลังสูงระดับสูงก็จะผ่านพ้นความเครียดต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี [22] ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า จากกลไกเมื่อเกิดความเครียดจะส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ในเชิงลบ มีผลทำให้สุขภาพจิต และพลังสุขภาพจิตทั้งพลัง อึด อึด สู้ของผู้ที่มีความเครียดลดลง

## สรุปผล

นักศึกษาศาธารณสุขศาสตร์มีความเครียดอยู่ในปกติมากที่สุด มีพลังสุขภาพจิตโดยรวมและความเครียดอยู่ในระดับ ปกติและสูงกว่าปกติ และความเครียดมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตในทิศทางแปรผกผันกัน คือนักศึกษาที่มีพลังสุขภาพจิต สูงจะมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดต่ำ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะการนำไปประยุกต์ใช้

1. นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ยังมีกลุ่มที่ต้องเฝ้าระวังคือ กลุ่มมีความเครียดระดับปานกลาง และมีความเครียดระดับสูงเล็กน้อย ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดระบบการคัดกรอง การให้การปรึกษาที่เข้าถึงได้สะดวกทั้งออนไซต์ และออนไลน์ รวมถึงระบบการส่งต่อกรณีที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดความรุนแรงถึงชีวิต เพื่อให้นักศึกษาได้รับการดูแลจากบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตตามมาตรฐานวิชาชีพ และได้รับความปลอดภัย

2. พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ แต่ยังมีนักศึกษาที่มีพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดระบบเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตทั้งการเสริมสร้างระดับบุคคลโดยการสนับสนุนดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้แข็งแรง จัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความสามารถเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยให้สะอาด ร่มรื่น เพื่อให้นักศึกษาเกิดความผ่อนคลาย มีสมาธิ มีพลังสุขภาพจิตในการดำเนินชีวิต

3. พลังสุขภาพจิตเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญในการป้องกันการเกิดภาวะเครียด ดังนั้นผู้เกี่ยวข้อง เช่น อาจารย์ และงานพัฒนานักศึกษาควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาอย่างต่อเนื่องทุกปี เพื่อให้ศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มีความอึด อึด และสู้กับภาวะวิกฤต หรือความยากลำบากในชีวิตประจำวันต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาการสร้างโปรแกรมพัฒนาพลังสุขภาพจิตอย่างมีส่วนร่วมในนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ เพื่อนำผลการศึกษาสู่การปรับใช้ในหน่วยงานต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้บริหารที่สนับสนุนการพัฒนางานวิจัยอย่างต่อเนื่อง และขอขอบคุณนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสละเวลาในการตอบแบบสอบถามการวิจัยในครั้งนี้

### เอกสารอ้างอิง

- 1 กรวิกา บวขุม, อรวรรณ หนูแก้ว, จุฑามาศ สุวรรณวัฒน์, ภัทราภรณ์ วรสิรินารา, เกณิกา จิรัชยาพร และ วิลาวรรณ คริสต์รักษา. ปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารพยาบาล สงขลานครินทร์. 2566; 42(2): 98-109.
- 2 สุพัตรา สุขาวท และ สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล. ปัจจัยเสี่ยงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น : การ ทบทวนวรรณกรรมเชิงลึก. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2560; 62(4): 359-78.
- 3 กรรณิการ์ แสนสุภา และ เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์. การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด 19 ด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2566; 17(2): 13-25.
- 4 Turner, S. G. Resilience and social work practice: three case studies. Families in Society. 2001; 82(5): 441-8.
- 5 มะลิ โพธิพิมพ์, สุชาติ บุญยภากร, จีรภา บุญยภากร, วลัยชัชชา เขตบำรุง, จุน หน่อแก้ว, วรรัตน์ สังวะลี, และ คณะ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่ง จังหวัดนครราชสีมา. วารสาร มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. 2564; 34(1): 22-33.
- 6 วันเพ็ญ แสงสงวน. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญหา เป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลทหารบก. 2562; 20(2): 186-94.
- 7 อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ฌมลวรรณ สวัสดิ์สิงห์, ญัฐภัสสร์ นวลสีทอง, และ เทพไทย โชติชัย. ความแข็งแกร่งในชีวิตและ ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์. 2562; 6(4): 257-69.
- 8 Hu T, Zhang D, Wang J. A meta-analysis of the trait resilience and mental health. Personal Individ Differ. 2015; 76:18-27.
- 9 Sun Y, Pan W, Zhang Y, Xu G, Xi J, Bao Q, Bian X. The relationship between stress, resilience, and quality of life in Chinese high school students. Annals of Palliative Medicine. 2021. 10(5): 5483-93.
- 10 ฐิตินันท์ อ้วนล้ำ และ ศุภรัตน์ แป้นโพธิ์กลาง. พลังสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล. 2564; 37(1): 240-251.
- 11 สมจิตร นครพานิช, รัตนา พึ่งเสมา. ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล สภาอากาศไทย. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 2565; 35(1): 128-45.
- 12 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย ปี 2563. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- 13 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. 2566. ข้อมูลการขอพักการศึกษา.
- 14 Krejcie R V, & Morgan D W. Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement. 1970; 30(3): 607-10.
- 15 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง. เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2567 จาก <https://sorporsor.com>
- 16 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. มารู้จักกับ RQ (Resilience Quotient). ข่าวสารกรมสุขภาพจิต. 2552; 16(182): 4-7.
- 17 สมถวิล วิจิตรวรรณ. สถิติความสัมพันธ์: เลือกใช้อย่างไร.วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราช พุทธิ. 2565; 8(2); 1-15.

- 18 ชมพูนุช พัวเพิ่มพูนศิริ และ วุฒิमान ห้วยทราย. ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา. 2565; 2(2): 24-39.
- 19 ศศิธร ศิลารักษ์, กุลสตรี เจริญชัย, ศุภากร สมจิตร และปริญญ์ อยู่เมือง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารศาสตร์สาธารณสุขและนวัตกรรม. 2567; 4(3): 25-39.
- 20 สุจิตรา กฤติยววรรณ. ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี. สร้างเสริมสหวิทยาการผสมผสานวัฒนธรรมไทย ก้าวอย่างมั่นใจเข้าสู่ AC. 2559; 1(1): 1686-98.
- 21 Mesman E, Vreeker A, Hillegers M. Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions. Curr Opin Psychiatry. 2021 Nov 1;34(6):586-592.
- 22 สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. “แบบบันทึกการเรียนรู้ หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด อีต สู้,” คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2567 จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/185>