การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดในนักศึกษา คณะสัตวแพทยศาสตร์

SELF-ESTEEM AND PERCEIVED STRESS OF UNDERGRADUATE STUDENTS AT THE FACULTY OF VETERINARY SCIENCE

Received: Mar 2, 2022 **Revised:** Jun 6, 2022 **Accepted:** Jun 9, 2022

[1*]พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล [2]ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร
[1*]Pimchanok Vachiraprakarnsakul [2]Siriluck Suppapitiporn

[1*-2]ภาควิชาจิตเวชศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
[1*-2]Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

[*]Corresponding Author, E-mail: pimchanok.vachiras@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 229 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความรู้สึกเครียด

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 44.4 ระดับปานกลาง ร้อยละ 40.8 และระดับสูง ร้อยละ 14.8 และส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 59.8 นักศึกษาที่มีความแตกต่างในด้านเพศ ชั้นปีที่ศึกษา การออกกำลังกาย ความเพียงพอของการนอนหลับ เป้าหมายหลังจบการศึกษา และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับความรู้สึกเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ส่วนปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียด ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา สามารถร่วมทำนายความรู้สึกเครียดได้ร้อยละ 46.5 (R^2 = 0.465, $p < 0.001$) ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางหรือกิจกรรมสำหรับส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างความสมดุลระหว่างการเรียนและการใช้ชีวิตขณะศึกษาในคณะสัตวแพทยศาสตร์ การส่งเสริมสุขภาพจิต และการจัดการความรู้สึกเครียดของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเครียด นักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์

Abstract

The purpose of this descriptive study was to explore level of self-esteem, perceived stress, and related factors of undergraduate students at the Faculty of Veterinary Science. A cross-sectional design was employed with participation of 229 Veterinary Science students at the university in Bangkok. Research instruments included demographic factor questionnaire, self-esteem inventories, and Thai version of the PSS-10 (T-PSS-10).

Subjects had low, moderate, and high level of self-esteem at 44.4%, 40.8%, and 14.8%, respectively. Moderate level of perceived stress was identified among most subjects at 59.8%. There were significant differences in perceived stress based on sex, academic year, exercise, post-graduation goal ($p < 0.05$), getting enough sleep, and self-esteem level ($p < 0.001$). Overall and four subscales of self-esteem showed moderate negative correlation with perceived stress ($p < 0.001$). Predictor variables for perceived stress of Veterinary Science students are General self-subscale of self-esteem, Home-parents subscale of self-esteem, and the average sleep duration in the past month, all accounting for 46.5% ($R^2 = 0.465$, $p < 0.001$). These results can be applied in developing a guideline or activities for enhancing students' self-esteem, balancing between students' study and daily life while studying in Faculty of Veterinary Science, increasing students' mental health quality, and managing students' perceived stress.

Key words: Self-esteem, Perceived Stress, Veterinary Science Students

บทนำ

นักศึกษาคือบุคคลที่เรียนรู้เพื่อพัฒนาเป็นบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาต่าง ๆ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีความสุขในการดำเนินชีวิตในสังคม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542) ซึ่งคณะสัตวแพทยศาสตร์เป็นคณะที่ได้รับความสนใจในการเข้าศึกษาต่อเป็นอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นอาชีพที่เชื่อมโยงระหว่างมนุษย์และสัตว์ โดยเมื่อดูแลรักษาสัตว์ให้มีสุขภาพดีแล้วก็จะเป็นการเยียวยาจิตใจของเจ้าของสัตว์ให้ดีขึ้นตามเช่นกัน (สุวัชรี พรมบุญมี และนิรมล มูนจินดา, 2560) ดังนั้น การพัฒนานักศึกษาในด้านสัตวแพทยศาสตร์จึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อให้ประเทศไทยมีบุคลากรสัตวแพทย์ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ มีจรรยาบรรณ เป็นที่ยอมรับในสังคม และตอบสนองความต้องการทั้งในประเทศและต่างประเทศได้อย่างเหมาะสม (Vet.chula.ac.th, ม.ป.ป.)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมุมมองความคิดเกี่ยวกับความหมายและความสามารถของตนเอง ซึ่งเกิดจากการประเมินและเปรียบเทียบภาพลักษณ์ที่เป็นอยู่กับภาพลักษณ์ในอุดมคติของตน (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2553) รวมทั้งเกิดจากสิ่งรอบตัว เช่น พ่อแม่ ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามา เป็นต้น (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2551) จึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเนื่องจากช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง พร้อมจัดการปัญหาต่าง ๆ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้ รวมทั้งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต (พนิดา จันทรกรานต์, 2559)

ความเครียดเกิดจากปัจจัยจากตนเอง และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อเชาวน์ปัญญา อารมณ์ ร่างกาย และพฤติกรรม (กรมสุขภาพจิต, 2563ก) ในสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น ค่านิยม การเรียน การทำงาน หรือเศรษฐกิจ จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่กำลังเปลี่ยนแปลงจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ อาจทำให้ไม่สามารถปรับตัวกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ปัญหาความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นจึงมีแนวโน้มสูงขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2563ข) นอกจากนี้ยังมีผลกระทบจากปัญหาการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ที่ทำให้วัยรุ่นไทยกว่าร้อยละ 70 มีปัญหาสุขภาพจิตเกี่ยวกับความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งหนึ่งในปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาในด้านการศึกษา และโอกาสมีงานทำในอนาคต (ดิลฉัตร ซุสสุโพวา, 2564) กลุ่มวัยรุ่นส่วนหนึ่งนั้นคือกลุ่มนักศึกษา ซึ่งจากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในนักศึกษา ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา การนอนหลับพักผ่อน หรือการคาดหวังต่ออนาคตของตน (Killinger et al., 2017; Shah et al., 2010; รุ่งทิวา พุขุนทด และคณะ, 2564; ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ, 2564) อย่างไรก็ตามยังไม่มีการวิจัยในนักศึกษาด้านสัตวแพทยศาสตร์ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียดของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียด เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในระดับบุคคล รวมทั้งเป็นข้อมูลในการวางแนวทางป้องกันปัญหาและช่วยเหลือให้นักศึกษามีความพร้อมที่จะเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสามารถพัฒนาเป็นบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในงานด้านสุขภาพสัตว์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์
2. เพื่อศึกษาความรู้สึกเครียดของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 422 คน (สำนักงานการทะเบียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป.)

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 3 อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ที่มีความยินยอม และให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลสำหรับทำงานวิจัย ไม่อยู่ระหว่างการลาพักการศึกษาตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป และไม่มีประวัติรับการรักษาจิตเวชแบบผู้ป่วยในภายในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Yamane (1973) ที่มีค่าระดับความเชื่อมั่น 95% มีความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 206 คน และเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บรวบรวมข้อมูลจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างขึ้นอีกร้อยละ 10 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 229 คน

การสุ่มตัวอย่าง: ใช้วิธีการสุ่มเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Sampling Technique) ตามชั้นปีการศึกษา

3. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2564 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2565

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การพิจารณาทัศนคติต่อตนเองทั้งในเชิงบวกและเชิงลบโดยอาศัยการรับรู้และยอมรับการกระทำและประสบการณ์ในด้านความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความสำเร็จ และความหมายในมุมมองของบุคคลนั้นเองและผู้อื่น ในการศึกษานี้ประเมินโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแปลและเรียบเรียงโดย รัชนีย์ แก้วคำศรี (2545)

2. ความรู้สึกเครียด (Perceived Stress) หมายถึง ปฏิกิริยาการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มากุกคามทั้งจากปัจจัยภายในตัวบุคคลและสภาพแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้อง ทำให้บุคคลนั้นเสียภาวะสมดุลไป โดยแสดงออกเป็นปฏิกิริยาที่เกิดทางร่างกาย และปฏิกิริยาด้านจิตใจ ในการศึกษานี้ประเมินโดยใช้แบบวัดความรู้สึกเครียด ซึ่งพัฒนาโดย ณหทัย วงศ์ปการันย์ และทินกร วงศ์ปการันย์ (2010)

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Descriptive Study) เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม 3 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น

2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แปลและเรียบเรียงโดย รัชนีย์ แก้วคำศรี (2545) จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach’s Alpha (Cronbach’s Alpha Coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ .85 ด้านตนเองโดยทั่วไปเท่ากับ .79 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนเท่ากับ .55 ด้านครอบครัวเท่ากับ .58 และด้านการเรียนเท่ากับ .59 ส่วนค่าสัมประสิทธิ์

Cronbach's Alpha ของแบบวัดทั้งฉบับเมื่อศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เท่ากับ .89 ด้านตนเองโดยทั่วไปเท่ากับ .86 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนเท่ากับ .57 ด้านครอบครัวเท่ากับ .67 และด้านการเรียนเท่ากับ .63 แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 58 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า แบ่งข้อคำถามได้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1) ข้อคำถามที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 50 ข้อ แบ่งเป็นด้านตนเองโดยทั่วไป 26 ข้อ ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน 8 ข้อ ด้านครอบครัว 8 ข้อ และด้านการเรียน 8 ข้อ

2) ข้อคำถามวัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง จำนวน 8 ข้อ

การให้คะแนน: แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบ แต่ละข้อมีคะแนนตั้งแต่ 0 – 1 คะแนน โดยในคำถามข้อความทางบวก คำตอบ "เหมือนตัวฉัน" ให้ 1 คะแนน และ "ไม่เหมือนตัวฉัน" ให้ 0 คะแนน ส่วนในคำถามข้อความทางลบจะมีทิศทางการให้คะแนนตรงข้ามกัน

การแปลผล: ก่อนการแปลผลคะแนน ผู้วิจัยจะพิจารณาคะแนนรวมด้านการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง และคัดแบบสอบถามที่มีคะแนนรวมด้านนี้มากกว่า 4 คะแนนออก ดังนั้น แบบสอบถามที่ใช้วิเคราะห์ผลจะมีคะแนนการตอบไม่ตรงความเป็นจริงไม่เกิน 4 คะแนน ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มคะแนนที่เชื่อถือได้

แปลผลคะแนนโดยการรวมคะแนนของข้อคำถามทั้งหมดยกเว้นข้อคำถามวัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง จากนั้นคูณด้วย 2 เพื่อแปลผลโดยใช้เปอร์เซ็นไทล์ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ดังนี้

เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงไป (ตั้งแต่ 58 คะแนนลงไป) หมายถึง ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

เปอร์เซ็นไทล์ที่ 26 – 74 (59 – 79 คะแนน) หมายถึง ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

เปอร์เซ็นไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (ตั้งแต่ 80 คะแนนขึ้นไป) หมายถึง ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

3. แบบวัดความรู้สึกเครียด (T-PSS-10) ซึ่งพัฒนาโดย ณหทัย วงศ์ปการันย์ และ ทินกร วงศ์ปการันย์ (2010) จาก The Perceived Stress Scale (PSS) ของ Cohen, Kamarak และ Mermelstein มีค่า Internal consistency อยู่ในเกณฑ์ดี มีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาแพทย์และกลุ่มผู้ป่วย เท่ากับ .84 และ .80 ส่วนค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha ของแบบวัดเมื่อศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เท่ากับ .87 แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ

การให้คะแนน: แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบ โดยในคำถามข้อความทางบวก คำตอบ "ไม่เลย" ให้ 0 คะแนน "แทบจะไม่มี" ให้ 1 คะแนน "มีบางครั้ง" ให้ 2 คะแนน "ค่อนข้างบ่อย" ให้ 3 คะแนน และ"บ่อยมาก" ให้ 4 คะแนน ส่วนในคำถามข้อความทางลบจะมีทิศทางการให้คะแนนตรงข้ามกัน

การแปลผล: แบ่งคะแนนรวมได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้ 0 – 13 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเครียดในระดับต่ำ 14 – 26 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง และ 27 – 40 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเครียดในระดับสูง (New Hampshire Department of Administrative Services, n.d.)

จริยธรรมในการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (หมายเลขที่ให้การรับรอง COA No. 924/2021) ในการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม IBM SPSS Statistics version 22.0 โดยใช้สถิติดังนี้

1) ปัจจัยส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกเครียด วิเคราะห์ในรูปแบบการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกเครียด ทดสอบโดยใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffé รวมถึงทดสอบโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient)

3) วิเคราะห์ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียด โดยใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Stepwise กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการทดสอบที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคล

นักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำนวน 229 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.7 เพศชาย ร้อยละ 31.4 และเพศอื่น ๆ ร้อยละ 0.9 ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 41 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 40.6 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 18.3 มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในช่วงมากกว่า 3.0 ร้อยละ 81.7 และช่วงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3.0 ร้อยละ 15.3 ออกกำลังกาย ร้อยละ 53.3 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 46.7 รู้สึกว่านอนหลับได้ไม่เพียงพอในช่วงเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 61.6 และรู้สึกว่านอนหลับได้เพียงพอ ร้อยละ 38.4 มีระยะเวลาการนอนหลับเฉลี่ยตั้งแต่ 6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไปในเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 70.7 และน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 27.9 มีเป้าหมายหลังจบการศึกษาแล้ว ร้อยละ 78.6 และยังไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษา ร้อยละ 21.4

การเห็นคุณค่าในตนเอง

จากแบบสอบถามทั้งหมด มีแบบสอบถามที่มีคะแนนการตอบไม่ตรงความเป็นจริงตั้งแต่ 1 – 4 คะแนนซึ่งมีความน่าเชื่อถือและใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวน 223 ชุด ผลการศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า นักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 44.4 รองลงมามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง ร้อยละ 40.8 และมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ร้อยละ 14.8 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	99	44.4
เห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง	91	40.8
เห็นคุณค่าในตนเองสูง	33	14.8
(M = 60.39, SD = 18.22, Min = 16, Max = 96)		

ความรู้สึกเครียด

ผลการศึกษาระดับความรู้สึกเครียดพบว่า นักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.8 รองลงมามีความรู้สึกเครียดในระดับต่ำ ร้อยละ 20.5 และมีความรู้สึกเครียดในระดับสูง ร้อยละ 19.7 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ และระดับความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์

ระดับความรู้สึกเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความรู้สึกเครียดในระดับต่ำ	47	20.5
มีความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง	137	59.8
มีความรู้สึกเครียดในระดับสูง	45	19.7
(M = 20.09, SD = 6.97, Min = 5, Max = 39)		

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียด

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์พบว่า ความรู้สึกเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อจำแนกตามเพศ ($t = -2.915$, $p = 0.004$) ชั้นปีที่ศึกษา ($F = 3.842$, $p = 0.023$) ผลการเรียนเฉลี่ย ($t = 2.878$, $p = 0.004$) การออกกำลังกาย ($t = 2.158$, $p = 0.032$) ความเพียงพอของการนอนหลับ ($t = 3.340$, $p = 0.001$) ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยในเดือนที่ผ่านมา ($t = 2.858$, $p = 0.005$) เป้าหมายหลังจบการศึกษา ($t = 2.042$, $p = 0.042$) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($F = 55.139$, $p < 0.001$) ดังตารางที่ 3

นอกจากนี้ เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดเมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษาพบว่า ชั้นปีที่ 3 มีความรู้สึกเครียดมากกว่าชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Mean Difference = 3.55, SE = 1.28, $p = 0.023$) ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน และเมื่อจำแนกตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า กลุ่มที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมีความรู้สึกเครียดมากกว่าระดับปานกลาง (Mean Difference = 6.32, SE = 0.84, $p < 0.001$) และระดับสูง (Mean Difference = 10.97, SE = 1.16, $p < 0.001$) และกลุ่มที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางมีความรู้สึกเครียดมากกว่าระดับสูง (Mean Difference = 4.65, SE = 1.17, $p < 0.001$)

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเครียดจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์

ปัจจัยที่ศึกษา		N	M	SD	F , t	p-value
ปัจจัยส่วนบุคคล						
เพศ						
	ชาย และอื่น ๆ	74	18.18	7.47	-2.915	0.004
	หญิง	155	21.00	6.55		
ชั้นปีที่ศึกษา						
	ชั้นปีที่ 1	94	20.06	7.19	3.842	0.023
	ชั้นปีที่ 2	93	19.00	7.28		
	ชั้นปีที่ 3	42	22.55	4.99		
ผลการเรียนเฉลี่ย						
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3.0	35	22.97	6.48	2.878	0.004
	มากกว่า 3.0	187	19.35	6.89		
การออกกำลังกาย						
	ไม่ออกกำลังกาย	107	21.14	7.23	2.158	0.032
	ออกกำลังกาย	122	19.16	6.63		
ความเพียงพอของการนอนหลับ						
	นอนหลับได้ไม่เพียงพอ	141	21.28	6.94	3.340	0.001
	นอนหลับได้เพียงพอ	88	18.18	6.61		
ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยในเดือนที่ผ่านมา						
	น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	64	22.19	6.82	2.858	0.005
	ตั้งแต่ 6 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป	162	19.33	6.74		
เป้าหมายหลังจบการศึกษา						
	ยังไม่มีเป้าหมาย	49	21.88	7.06	2.042	0.042
	มีเป้าหมาย	180	19.60	6.89		
ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง						
	เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ	99	24.36	5.68	55.139	< 0.001
	เห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง	91	18.04	6.09		
	เห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง	33	13.39	5.04		

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันพบว่า ผลการเรียนเฉลี่ย ($r = -.142$, $p = 0.034$) และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา ($r = -.163$, $p = 0.014$) มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับความรู้สึกเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ($r = -.671$, $p < 0.001$) และการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป ($r = -.678$, $p < 0.001$) ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน ($r = -.361$, $p < 0.001$) ด้านครอบครัว ($r = -.388$, $p < 0.001$) และด้านการเรียน ($r = -.493$, $p < 0.001$)

ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียด

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียด พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป (R^2 change = 0.444) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว (R^2 change = 0.010) และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา (R^2 change = 0.010) ถูกนำเข้าสู่สมการถดถอยตามลำดับ และสามารถร่วมทำนายความรู้สึกเครียดได้ร้อยละ 46.5 (R^2 = 0.465, $p < 0.001$)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนมาตรฐานพบว่า การลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป 1 หน่วย จะทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น 0.606 หน่วยมาตรฐาน การลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว จะทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น 0.118 หน่วยมาตรฐาน และการลดลงของระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา จะทำให้ความรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น 0.103 หน่วยมาตรฐาน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (B) และคะแนนมาตรฐาน (Beta)

การทดสอบนัยสำคัญของค่า B ในการทำนายความรู้สึกเครียด

ตัวแปรทำนาย	B	SE	Beta	t	p-value	95% CI	
						Lower	Upper
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านตนเองโดยทั่วไป	-0.385	0.036	-0.606	-10.793	0.000	-0.456	-0.315
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านครอบครัว	-0.207	0.098	-0.118	-2.119	0.035	-0.399	-0.014
ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา	-0.618	0.304	-0.103	-2.030	0.044	-1.218	-0.018
Constant	38.245	2.192		17.449	0.000	33.924	42.566

การอภิปรายผลการวิจัย

การทดสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ

จากการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ Cronbach’s alpha ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความรู้สึกเครียดในกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ มีค่าเท่ากับ .89 และ .87 ตามลำดับ ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach’s alpha มากกว่า .8 ถือว่ามีความเชื่อถือได้ แสดงให้เห็นว่าสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการสำรวจและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกเครียดได้ อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในรายด้าน คือ ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านการเรียน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นระดับปานกลาง ดังนั้น หากมีการนำเครื่องมือนี้มาใช้ซ้ำและวิเคราะห์รายด้าน อาจมีการปรับข้อคำถามบางข้อคำถามเพื่อให้ได้ค่าความเชื่อมั่นที่มากขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยร้อยละ 40.8 ของนักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ (พนิดา จันทรกรานต์, 2559; พนิตนาฏ เทียนศิริฤกษ์, 2562) เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองได้รับอิทธิพลจากองค์ประกอบ 2 ส่วน ส่วนแรกคือองค์ประกอบภายในตนเองซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลและเกี่ยวกับการประเมินความสำเร็จ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความสามารถ เป็นการประเมินทักษะของตนว่าสามารถปฏิบัติได้สำเร็จตามเป้าหมาย และปรับตัวได้เมื่อเผชิญอุปสรรค 2) ด้านความสำคัญ เป็นการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น รู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม 3) ด้านอำนาจในตนเอง เป็นความเชื่อมั่นในการกระทำและความสามารถของตน และ 4) ด้านคุณความดี เป็นการเห็นคุณค่าในการกระทำของตน อีกส่วนหนึ่งคือองค์ประกอบภายนอกตนเอง ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล เช่น สถานศึกษา กลุ่มเพื่อน เป็นต้น (Coopersmith, 1981) เมื่อนักศึกษาอยู่ในคณะและมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมเดียวกันอาจมีความสัมพันธ์กับการประเมินความสำเร็จส่วนตนทั้ง 4 ด้าน และการได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จึงพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ใกล้เคียงกัน และมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางได้ แต่การพบว่าร้อยละ 44 ของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำนี้เป็นผลการศึกษาในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ที่ทำให้ต้องจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ จนอาจส่งผลกระทบต่อการประเมินตนเองด้านความสำคัญ และขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในคณะ ทั้งกลุ่มเพื่อนและอาจารย์ นักศึกษาอาจไม่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านได้อย่างเหมาะสมและครบถ้วนจนมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำได้ นอกจากนี้สถานการณ์การแพร่ระบาดนี้เป็นปัจจัยที่แตกต่างจากผลการวิจัยในช่วงเวลาอื่น ๆ จึงควรศึกษาพิ่มเติมและควรให้ความสำคัญต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ให้มากยิ่งขึ้น

ความรู้สึกเครียด

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์มีความรู้สึกเครียดระดับสูงร้อยละ 19.7 ซึ่งสอดคล้องกับระดับความเครียดในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่ (รุ่งทิวา พุขุนทด และคณะ, 2564) และพบความรู้สึกเครียดระดับปานกลางร้อยละ 59.8 สอดคล้องกับผลการศึกษาความเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ต่างประเทศ (Killinger et al., 2017; Lokhee & Hogg, 2021) โดยความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุและถูกกระตุ้นจากการเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แต่ละบุคคลจะประเมินสถานการณ์แตกต่างกันและเกิดเป็นความเครียดในระดับที่แตกต่างกันได้ (กรมสุขภาพจิต, 2548, 2555) ซึ่งความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ยัง

สามารถทนหรือจัดการได้ แต่หากความเครียดนั้นยังไม่ถูกจัดการและสะสมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจะนำไปสู่ความเครียดระดับสูง (นิภา แก้วศรีงาม, 2548)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์

ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อจำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ย การออกกำลังกาย ความเพียงพอของการนอนหลับ ระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยในเดือนที่ผ่านมา เป้าหมายหลังจบการศึกษา และการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ ความรู้สึกเครียดสูงพบในนักศึกษาเพศหญิง ชั้นปีที่ 3 ผลการเรียนเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3.0 ไม่ออกกำลังกาย นอนหลับไม่เพียงพอ นอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน ยังไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษา และเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่ใกล้เคียงกัน (Killinger et al., 2017; Nahar et al., 2019; Shah et al., 2010; พิมพ์พิสาข์ จอมศรี, 2553; ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ, 2564) โดยการเกิดความเหนื่อยล้าหรือการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และไม่ได้ออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการฟื้นตัวหลังเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด และระดับของ Cortisol ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจะมีแนวโน้มสูงขึ้นจนมีความเครียดสูงขึ้นได้ ส่วนการถูกรบกวนทางจิตใจอาจเกิดจากความผิดหวัง หรือความหนักใจต่อภาระงานที่ได้รับมอบหมาย (Deshong, 2022; กรมสุขภาพจิต, 2548, 2555; อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2554) และนักศึกษายังต้องเผชิญกับสถานการณ์จำเพาะกับชีวิตการเรียน เช่น การมีภาระทางการเรียนมาก ความกดดันของการวัดผล การค้นหาแนวทางการประกอบอาชีพ เป็นต้น (Seaward, 2009) ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกเครียดได้มาก นอกจากนี้การเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ทำให้กลุ่มวัยรุ่นไทยส่วนใหญ่เกิดความเครียดเกี่ยวกับรูปแบบการเรียน การรักษาระยะห่างทางสังคมซึ่งทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และปัญหาด้านโอกาสการประกอบอาชีพในอนาคต (ดิลฉัตร ซุสสุโพวา, 2564) ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 3 มีความรู้สึกเครียดสูงกว่าชั้นปีอื่น ๆ อาจเนื่องจากนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกเครียดหลายด้าน ประกอบด้วย การฝึกฝนทางเวชปฏิบัติและการฝึกฝนในคาบเรียน การเรียนรู้สิ่งที่จำเป็นด้านสัตวแพทยศาสตร์ที่มีอย่างกว้างขวาง รวมทั้งการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อจิตใจ เช่น การการุณยฆาต และการมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าของสัตว์ทางด้านจิตใจ (Lokhee & Hogg, 2021) เมื่อศึกษาในชั้นปีที่สูงขึ้นยิ่งต้องเผชิญกับเนื้อหาการเรียนและการฝึกปฏิบัติที่มากขึ้นด้วย จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 3 มีความเครียดสูงกว่าชั้นปีอื่น ๆ โดยเพศหญิงจะรับรู้ถึงสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกเครียดในเชิงลบต่อตนเองและแสดงออกในด้านอารมณ์มากกว่าเพศชาย จนอาจมีระดับความเครียดที่สูงกว่าได้ (Day & Livingstone, 2003) และการวิจัยนี้พบว่านักศึกษาที่ยังไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษาและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความรู้สึกเครียดสูงกว่า ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการรับรู้คุณค่าและความสามารถส่วนตนซึ่งมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและการจัดการความเครียด บุคคลที่เห็นคุณค่าใน

ตนเองต่ำจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ท้อถอยง่าย และอ่อนไหวต่อสถานการณ์ที่อาจทำให้ตนล้มเหลว เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดจะประเมินความรุนแรงเกินจริง กังวลเกี่ยวกับการปกป้องตนเอง รวมทั้งขาดความสามารถในการปรับตัวและจัดการความเครียด จึงได้รับผลกระทบเชิงลบของความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง นอกจากนี้ Cortisol จะหลั่งมากขึ้น และเกิดความผิดปกติในการทำงานของ Hypothalamus-Pituitary-Adrenal (HPA) axis ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียด (Galanakis et al., 2016; อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2553)

ปัจจัยทำนายความรู้สึกเครียด

ผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวันในเดือนที่ผ่านมา สามารถร่วมทำนายความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 46.5 (R^2 = 0.465) สอดคล้องกับผลการศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา (นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564; ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ, 2564) ดังนั้น การส่งเสริมและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองควบคู่กับการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับจึงมีแนวโน้มที่จะช่วยลดความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการไปประยุกต์ใช้

1.1 ควรเฝ้าระวังความรู้สึกเครียดในนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักศึกษาเพศหญิง ชั้นปีที่ 3 ผลการเรียนเฉลี่ยน้อยกว่า 3.00 นอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน ไม่ออกกำลังกาย ยังไม่มีเป้าหมายหลังจบการศึกษา และมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ทั้งนี้การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองควบคู่กับการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมน่าจะช่วยลดความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ได้

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง เช่น คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทาง นโยบาย และกิจกรรมสำหรับพัฒนานักศึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการดำเนินชีวิตขณะศึกษามากขึ้น เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง การพัฒนาแนวทางสำหรับส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองที่สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนและลักษณะการดำเนินชีวิตของนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ การจัดกิจกรรมสำรวจและประเมินผลกระทบของความรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ การให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่มีปัญหาความรู้สึกเครียดในระดับสูง เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาเพิ่มเติม

2.1 ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่นที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์เพิ่มเติม เช่น การฝึกฝนด้านเวชปฏิบัติของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 – 6 การเปลี่ยนแปลงจากชั้นพรีคลินิกสู่ชั้นคลินิก เป็นต้น เพื่อให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเครียดในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่หลากหลายมากขึ้น

2.2 ควรศึกษาเชิงลึกเพิ่มเติมเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนทางสังคม แหล่งที่มาและสาเหตุของความเครียด อุปสรรคต่อการจัดการความเครียด หรือสิ่งที่นักศึกษาต้องการให้ช่วยเหลือ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2548). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น*. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. https://www.dmh.go.th/ebook/files/10102557-books.zip

กรมสุขภาพจิต. (2563ก). *กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษา "ปัญหาเครียด" มากสุด แนะเทคนิคจัดการความเครียด*. https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188

กรมสุขภาพจิต. (2563ข). *ผ่า 4 กลุ่มความเครียดที่กระทบสุขภาพ เครียดแบบเราจัดอยู่กลุ่มไหน?* https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30321

ดิลฉัตร ซุสสุโพวา. (2564). *วันสุขภาพจิตโลก 2020 พอดแคสต์สร้างกระแสส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่นในประเทศไทย*. https://www.unicef.org/thailand/th/stories/วันสุขภาพจิตโลก-2020

นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลิ้มสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, และบัญญัติ ยงย่วน. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 66*(1), 53-68.

นิภา แก้วศรีงาม. (2548). ความเครียด. *วารสารวงการครู, 2*(3), 90.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2551). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

พนิดา จันทรกรานต์. (2559). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, 15*, 102-109.

พนิตนาฏ เทียนศิริฤกษ์. (2562). *การเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลในการหางานทำ ของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย] http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/69496

พิมพ์พิสาข์ จอมศรี. (2553). *ความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย* [การค้นคว้าแบบอิสระปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่] http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/14020

รัชนีย์ แก้วคำศรี. (2545). *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย] http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/5785

รุ่งทิวา พุขุนทด, ธีร์ กาญจนะ, พัชรี ยิ้มเชิญ, อภิญญา พุฒนอก, ณัฐสินี เต็มสระน้อย, อารียา ฉลาดดี, และชลาลัย หาญเจนลักษณ์. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, *14*(3), 115-125.

ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์, กิตติคุณ ปานน้อย, นิจนาวี คำไชยเทพ, ผกามาศ ไมตรีมิตร, ศรัณย์ กอสนาน, และลือรัตน์ อนุรัตน์พานิช. (2564). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารวิชาการสาธารณสุข, 30*(6), 1122-1133.

สำนักงานการทะเบียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (ไม่ปรากฏปีพิมพ์.). *จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2563 (ระบบทวิภาค)*. https://www.reg.chula.ac.th/statistics/statistics-three.html

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 116 ตอนที่ 74 ก.

สุวัชรี พรมบุญมี, และนิรมล มูนจินดา. (2560). *สัตวแพทย์: เป็นมากกว่าคนซ่อมสัตว์*. https://ngthai.com/animals/4757/veterinary-science/

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2554). *การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช* (พิมพ์ครั้งที่ 4). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2553). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ซันต้าการพิมพ์.

Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press Inc.

Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioural Science, 35*(2), 73-83.

Deshong, A. (2022). *Sleep and Stress*. https://www.sleep.org/how-sleep-works/sleep-and-stress/

Galanakis, M., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I.-M., & Darviri, C. (2016). A literature review on the connection between stress and self-esteem. *Psychology, 7*, 687-694.

Killinger, S. L., Flanagan, S., Castine, E., & Howard, K. A. S. (2017). Stress and depression among veterinary medical students. *Journal of Veterinary Medical Education, 44*(1), 3-8.

Lokhee, S., & Hogg, R. C. (2021). Depression, stress and self-stigma towards seeking psychological help in veterinary students. *Australian Veterinary Journal, 99*(7), 309-317.

Nahar V. K., Davis, R. E., Dunn, C., Layman, B., Johnson, E. C., Dascanio, J. J., Johnson, J. W., & Sharma, M. (2019). The prevalence and demographic correlates of stress, anxiety, and depression among veterinary students in the Southeastern United States. *Research in Veterinary Science*, *125*, 370-373. http://10.1016/j.rvsc.2019.07.007.

New Hampshire Department of Administrative Services. (n.d.). *Perceived Stress Scale*. https://das.nh.gov/wellness/docs/percieved%20stress%20scale.pdf

Seaward, B. L. (2009). *Managing stress: Principles and strategies for health and well-being* (6th ed.). Jones and Barlett Publishers.

Shah, M., Hasan, S., Malik, S., & Sreeramareddy, C. T. (2010). Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School. *BMC Medical Education, 10*, 2. https://doi.org/10.1186/1472-6920-10-2

Vet.chula.ac.th. (ไม่ปรากฏปีพิมพ์.). *ปณิธาน วิสัยทัศน์ ปรัชญาและพันธกิจ*. https://www.vet.chula.ac.th/vet2018/คณะสัตวแพทยศาสตร์-จุฬาล/aboutus/vision-mission/

Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2010). Research the Thai version of the PSS-10: an investigation of its psychometric properties. *BioPsychoSocial Medicine, 4*, 6.

Yamane, T. (1973). *Statistics: an introductory analysis*. Harper and Row.

.....