

HS-001

ความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
Stress Among Students of the College of Muay Thai Study and Thai
Traditional Medicine, Muban Chombueng Rajabhat University

ญษมน ละทัยนิล*

Yasamon Latainin*

วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

College of Muay Thai Study and Thai Traditional Medicine, Muban Chombueng Rajabhat University

*Corresponding author's e-mail: lataininaya@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross sectional descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ 2. ความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนภาคการศึกษา 1/2567 จำนวน 186 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยภายนอกส่งผลกระทบต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.40$, S.D.=0.66) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าปัจจัยด้านการเรียน ($\bar{X} = 2.96$, S.D.=0.68) รองลงมา คือปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 2.54$, S.D.=0.85) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ($\bar{X} = 2.08$, S.D.=0.86) และปัจจัยด้านครอบครัว ($\bar{X} = 2.03$, S.D.=0.86) ส่งผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ 2. ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.27$, S.D.=0.77)

คำสำคัญ: ความเครียด ปัจจัยภายนอกส่งผลกระทบต่อความเครียด นักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษา และการแพทย์แผนไทย

ABSTRACT

This research is a cross-sectional descriptive study aimed to study: 1) External factors, including academic factors, peer relationships factors, family factors, and economic factors; and 2) The stress levels of students at the College of Muay Thai Study and Thai Traditional Medicine, Muban Chombueng Rajabhat University. The sample consisted of 186 undergraduate students enrolled in the first semester of the academic year 2024. Simple random sampling was used for selection. The research tool used was a stress questionnaire for students of the College of Muay Thai Study and Thai Traditional Medicine, developed by the researcher. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation.

The results showed that 1) External factors had a moderate impact on the overall stress levels of the sample group ($\bar{X}=2.40$, S.D.=0.66). When categorized, academic factors had the highest impact ($\bar{X}=2.96$, S.D.=0.68), followed by economic factors ($\bar{X}=2.54$, S.D.=0.85), peer relationships factors ($\bar{X}=2.08$, S.D.=0.86), and family factors ($\bar{X}=2.03$, S.D.=0.86), all of which were at a moderate level. 2) The overall stress level of the sample group was also at a moderate level ($\bar{X}=1.27$, S.D.=0.77).

Keywords: Stress, External Factors Affecting Stress, Students of the College of Muay Thai Study and Thai Traditional Medicine

บทนำ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องเผชิญกับการปรับตัวอย่างมากในหลายด้าน เช่น การศึกษาที่ท้าทาย การปรับตัวในสังคมใหม่ และการรับมือกับภาวะทางการเงินและชีวิตส่วนตัวที่เปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจทำให้เกิดความเครียดซึ่งส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และสุขภาพจิต (กชกร ธรรมนำสิน และคณะ, 2564) ความเครียดเกิดจากผลรวมของการเปลี่ยนแปลงในหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยทางด้านสังคม องค์กร และส่วนบุคคล โดยปัจจัยส่วนบุคคลนั้นเกี่ยวกับความไม่สมดุลในชีวิต ทั้งปัจจัยที่เกิดจากความเครียดภายในตนเอง ปัจจัยทางด้านครอบครัว และปัจจัยในการทำงานที่ส่งผลต่อความเครียด (กันตภา ศิริชมสร และตะวันรอน สัจยวน, 2563) จากข้อมูล Mental Health Check-in กรมสุขภาพจิต พบสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทยทุกช่วงอายุ ระหว่างปี 2563-2567 มีความเครียดสูง ร้อยละ 8.04 มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 9.47 และเสี่ยงฆ่าตัวตาย ร้อยละ 5.39 เฉพาะเยาวชนไทยอายุต่ำกว่า 20 ปี มีความเครียดสูง

ร้อยละ 24.83 มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 29.51 และเสี่ยงฆ่าตัวตายสูงถึง ร้อยละ 20.35 ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงกว่าวัยทั่วไป สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากความเครียด ความเหนื่อยล้า การโดนล่อลวงละเมิดทางเพศบนออนไลน์ ขณะที่จิตแพทย์เด็กมีจำนวนไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้ป่วย (เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2567) ข้อมูลของเครือข่ายมหาวิทยาลัยไทยเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ประจำปี 2565 ภายใต้โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ปี 2565 พบนักศึกษามีความเครียดบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา ร้อยละ 40 มีความรู้สึกเศร้า ร้อยละ 30 เคยทำร้ายตัวเอง ร้อยละ 12 เคยคิดฆ่าตัวตาย ร้อยละ 4 และถูกวินิจฉัยว่ามีอาการจิตเวช ร้อยละ 4.3 (เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2567) ความเครียดในนักศึกษาเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ความคาดหวังในการเรียนรู้ ผลการศึกษาและการฝึกฝนทักษะวิชาชีพในสาขาต่างๆ ซึ่งส่งผลให้ระดับความเครียดในนักศึกษาที่เข้าสู่มหาวิทยาลัยสูงขึ้น ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ไม่ได้มีผลกระทบแค่ในระยะสั้น แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตในระยะยาวของนักศึกษาด้วย เช่น การเกิดภาวะวิตกกังวล โรคซึมเศร้า และภาวะความผิดปกติในด้านพฤติกรรม (ภูสิทธิ์ ภูวรรณ และคณะ, 2563) จากการทบทวนวรรณกรรมปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ประกอบด้วย 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยภายนอก ดังนี้ 1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษา สามารถแบ่งได้เป็นหลายด้าน ได้แก่ (1) เพศ โดยนักศึกษาหญิงมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาชาย เนื่องจากความคาดหวังทางสังคมและบทบาทที่ต้องรับผิดชอบมากกว่า (Beiter et al., 2015) (2) อายุ นักศึกษาที่มีอายุน้อยกว่ามักประสบกับความเครียดจากการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ (American College Health Association, 2020) (3) ชั้นปีที่ศึกษา นักศึกษาชั้นปีแรกมักมีระดับความเครียดสูงกว่าชั้นปีอื่น เนื่องจากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต (Radeef & Faisal, 2020) (4) สาขาวิชาที่ศึกษา เช่น วิทยาศาสตร์สุขภาพ มักมีระดับความเครียดสูงกว่าเนื่องจากภาระงานและการสอบที่กดดันมากกว่า (Beiter et al., 2015) (5) รายได้ การมีรายได้ต่อเดือนต่ำมักมีความเครียดสูงกว่าเนื่องจากความไม่มั่นคงทางการเงินและการต้องจัดการค่าใช้จ่ายที่จำกัด (กันตภา ศิริชมสร และตะวันรอน สัยวน, 2563) (6) เกรดเฉลี่ย นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำมักประสบกับระดับความเครียดที่สูงกว่า สาเหตุหลักมาจากแรงกดดันจากความคาดหวังของตนเองและครอบครัว (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020) (7) การเป็นผู้กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา มักมีระดับความเครียดต่ำกว่า เนื่องจากมีเงินสนับสนุนสำหรับค่าใช้จ่ายในระหว่างการศึกษา (Miller & Kitzrow, 2021) (8) การมีโรคประจำตัว มักมีระดับความเครียดสูงกว่าเนื่องจากข้อจำกัดด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน (American College Health Association, 2020) 2. ปัจจัยภายนอก (External Factors) ปัจจัยภายนอกที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ (1) ด้านการเรียน ความกดดันจากภาระงานและการสอบ ส่งผลให้นักศึกษามีระดับความเครียดสูง โดยเฉพาะในช่วงใกล้สอบหรือส่งโครงงาน (กันตภา ศิริชมสร และตะวันรอน สัยวน, 2563) (2) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน การขาดการสนับสนุนทางสังคมหรือมีปัญหาในการสื่อสารกับเพื่อน สามารถเพิ่มระดับความเครียดได้ (Beiter et al., 2015) (3) ด้านครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว เช่น ความขัดแย้งหรือการขาด

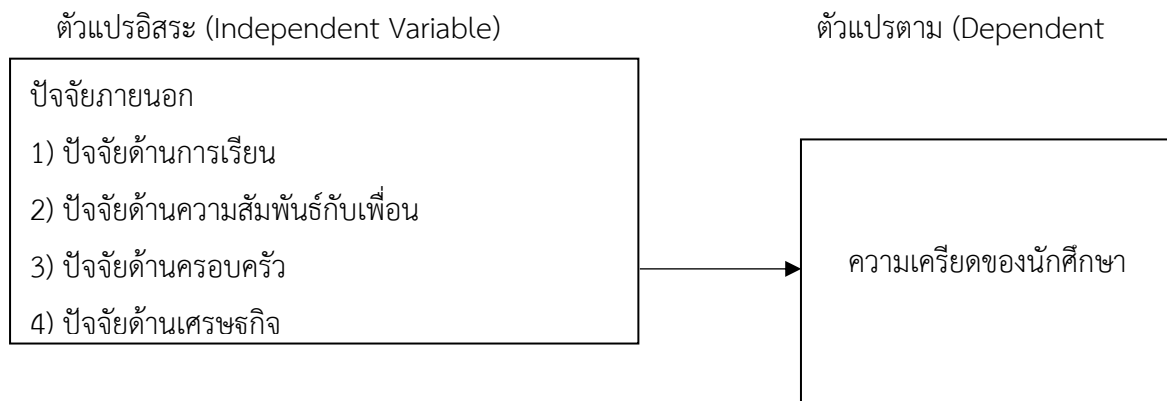
ความเข้าใจ ส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดสูง (American College Health Association, 2020) (4) ด้านเศรษฐกิจ นักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหาทางการเงิน มักเผชิญกับความเครียดในระดับสูง เนื่องจากต้องจัดการค่าใช้จ่ายส่วนตัวและภาระครอบครัวควบคู่กับการเรียน (Ross, Cleland, & Thomson, 2022) วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ซึ่งเป็นวิธีการที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับเนื้อหาการเรียนการสอน มีข้อดีคือ เพิ่มการมีส่วนร่วมของผู้เรียน พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ ผู้เรียนต้องแสดงความคิดเห็นหรือปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหาการเรียนรู้อาจสามารถเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน แต่ในขณะเดียวกันก็อาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด เนื่องจากต้องใช้เวลาและทรัพยากรมากขึ้นในการเตรียมเนื้อหาและวางแผนการเรียน นักศึกษาบางคนรู้สึกเครียดและไม่มั่นใจ เมื่อถูกคาดหวังให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือการอภิปรายกลุ่ม และความแตกต่างในการเรียนรู้ของนักศึกษา ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของแต่ละคนไม่เท่ากัน (Theobald et al., 2020) ประกอบกับการศึกษาของญชมน ละทัยนิล และคณะ (2567) ที่พบว่าพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อยู่ในระดับไม่ดี ($\bar{X} = 2.31$, S.D.=0.65) ดังนั้นการวิจัยนี้จึงมุ่งที่จะศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้นความเครียดของนักศึกษา เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน และการพัฒนามาตรการและวิธีการช่วยเหลือนักศึกษาในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดีและประสบความสำเร็จในการเรียนในรั้วมหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
2. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย ประกอบด้วยตัวแปรอิสระ มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดความเครียด 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ตัวแปรตาม คือความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross sectional descriptive study) ประชากรประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนภาคการศึกษา 1/2567 วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย จำนวน 372 คน การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ใช้สูตรคำนวณสำหรับประชากรที่มีจำนวนแน่นอน (Daniel, 2010) โดยกำหนดค่า $Z^2_{\alpha/2}=1.96$ เปิดตารางมีค่า 0.05 ค่า P หรือค่าสัดส่วนของความเครียดที่พบในนักศึกษาเท่ากับ 3.01 คะแนนจากคะแนนเต็ม 5 ได้ร้อยละ 60.2 (ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ของกันตภา ศรีชมขร และ ตะวันรอน สังขวน, 2563) และ d ค่าความคลาดเคลื่อน 0.05 เมื่อคำนวณจะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 186 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการจับสลากเพื่อคัดเลือกตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยมวยไทยศึกษา และการแพทย์แผนไทย ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปจำนวน 8 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี สาขาวิชา รายได้ที่ได้รับต่อเดือน เกรดเฉลี่ย การกู้ยืมกองทุนเพื่อการศึกษา และการมีโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านละ 10 ข้อ รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 40 ข้อ เป็นแบบให้เลือกตอบตามระดับคะแนน 5 ระดับ (Rating scale) เป็นข้อคำถามในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา เกณฑ์การให้คะแนน ระดับความเครียด 1 หมายถึง รู้สึกเครียดน้อยที่สุด ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดน้อย ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับความเครียด 4 หมายถึง

รู้สึกเครียดมาก ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด แปรผลจากเกณฑ์คะแนนจำแนกระดับผลกระทบ โดยการหาความกว้างอันตรภาคชั้น (Best and Kahn, 1998) แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00-2.00 คะแนน หมายถึง ระดับผลกระทบน้อย ค่าเฉลี่ย 2.01-3.00 คะแนน หมายถึง ระดับผลกระทบปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.01-4.00 คะแนน หมายถึง ระดับผลกระทบสูง ค่าเฉลี่ย 4.01-5.00 คะแนน หมายถึง ระดับผลกระทบสูงมาก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเครียด จำนวน 12 ข้อ ลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบตามระดับคะแนน 5 ระดับ (Rating scale) เกณฑ์การให้คะแนน ไม่มี หมายถึง ไม่มีความเครียด ให้ 0 คะแนน นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ความถี่ในการเครียดเฉลี่ย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 1 คะแนน บางครั้ง หมายถึง ความถี่ในการเครียดเฉลี่ย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 2 คะแนน บ่อยครั้ง หมายถึง ความถี่ในการเครียดเฉลี่ย 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 3 คะแนน เป็นประจำ หมายถึง ความถี่ในการเครียดเฉลี่ย 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 4 คะแนน แปรผลจากเกณฑ์คะแนนจำแนกระดับความเครียด โดยการหาความกว้างอันตรภาคชั้น (Best and Kahn, 1998) แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้ ค่าเฉลี่ย 0.00-1.00 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 1.01-2.00 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.01-3.00 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับสูง และค่าเฉลี่ย 3.01-4.00 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับรุนแรง

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พบว่ามีค่าระหว่าง 0.67-1 ขึ้นไปทุกข้อ จากนั้นนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักศึกษาในกลุ่มอื่นที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน พบว่าการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

วิธีรวบรวมข้อมูล

นำเอกสารเสนอต่อคณบดี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเก็บแบบสอบถามออนไลน์จากนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 186 ชุด โดยผู้วิจัยทำการประชุมชี้แจงวิธีการเก็บข้อมูลให้กับหัวหน้าห้องหรือตัวแทนแต่ละชั้นปี จากนั้นผู้วิจัยจะดำเนินการส่งลิ้งค์แบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีการตอบกลับแบบสอบถามจำนวน 186 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้มาลงรหัสเพื่อนำไปบันทึกข้อมูลเข้าโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการแปรผล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยภายนอก และศึกษาความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนภาคการศึกษา 1/2567 จำนวน 186 คน ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง ร้อยละ 77.4 และเพศชาย ร้อยละ 22.6 อายุ 18-20 ปี ร้อยละ 53.2 รองลงมาคืออายุ 21-23 ปี ร้อยละ 43.0 ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 33.9 รองลงมาคือศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 24.2 ศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ร้อยละ 65.1 รองลงมาคือสาขาวิชามวยไทยศึกษาและพลศึกษา ร้อยละ 22.0 จำนวนผู้ที่มีรายได้ต่อเดือนเพียงพอกับไม่เพียงพอเท่ากันที่ร้อยละ 50.0 เกรดเฉลี่ยสะสม 3.00-3.49 ร้อยละ 40.9 เป็นผู้กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ร้อยละ 57.0 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 87.6

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ภาพรวม (n=186)

ระดับผลกระทบ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผลกระทบระดับน้อย (1.00-2.00 คะแนน)	60	32.3
ผลกระทบระดับปานกลาง (2.01-3.00 คะแนน)	97	52.2
ผลกระทบระดับสูง (3.01-4.00 คะแนน)	27	14.5
ผลกระทบระดับสูงมาก (4.01-5.00 คะแนน)	2	1.1

$\bar{X} = 2.40$, S.D.=0.66, Min=1, Max=4.25

ตารางที่ 1 แสดงปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.2 รองลงมาคือได้รับผลกระทบระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.3 และได้รับผลกระทบระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 14.5 ปัจจัยภายนอกส่งผลกระทบต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.40$, S.D.=0.66)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด รายด้าน (n=186)

ปัจจัยภายนอก	ผลกระทบ (จำนวน, ร้อยละ)		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
	น้อยถึงปานกลาง	สูงถึงรุนแรง			
ปัจจัยด้านการเรียน	103 (55.4)	83 (44.6)	2.96	0.68	ปานกลาง
ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	165 (88.7)	21 (11.3)	2.08	0.86	ปานกลาง
ปัจจัยด้านครอบครัว	166 (89.2)	20 (10.8)	2.03	0.86	ปานกลาง
ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ	138 (74.2)	48 (25.8)	2.54	0.85	ปานกลาง
ภาพรวม	157 (84.4)	29 (15.6)	2.40	0.66	ปานกลาง

ตารางที่ 2 แสดงปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนส่งผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.96$, S.D.=0.68) รองลงมา คือปัจจัยด้านเศรษฐกิจส่งผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.54$, S.D.=0.85) และปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.08$, S.D.=0.86) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละ ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง 10 ลำดับแรก

ปัจจัยภายนอก	ผลกระทบ (จำนวน, ร้อยละ)		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
	น้อยถึงปานกลาง	สูงถึงรุนแรง			
1. รู้สึกเครียดจากการเตรียมตัวสอบ	99 (53.2)	87 (46.8)	3.40	0.89	สูง
2. รู้สึกเครียดจากการเรียนวิชาที่ยาก	106 (57)	80 (43)	3.34	0.92	สูง
3. รู้สึกเครียดจากการเตรียมตัวเพื่อนำเสนอ รายงาน	123 (66.1)	63 (33.9)	3.13	0.95	สูง
4. รู้สึกเครียดจากปริมาณงานที่ต้องทำ เช่น การบ้าน โครงการ	134 (72)	52 (28)	3.11	0.88	สูง
5. รู้สึกกดดันจากการรักษาผลการเรียน	129 (69.4)	57 (30.6)	3.10	0.90	สูง
6. ความเครียดจากการต้องเผชิญกับความไม่ แน่นอนทางการเงินในอนาคต	128 (68.8)	58 (31.2)	2.88	1.11	ปานกลาง
7. ความเครียดจากการต้องประหยัดเงินในแต่ละ เดือนให้เพียงพอต่อการใช้ชีวิต	139 (74.7)	47 (25.3)	2.80	1.17	ปานกลาง
8. รู้สึกเครียดจากการต้องทำงานให้เสร็จตาม กำหนดเวลา	149 (80.1)	37 (19.9)	2.76	0.92	ปานกลาง
9. รู้สึกเครียดจากการจัดการเวลาเรียน และ การทำกิจกรรมอื่นๆ	154 (82.8)	32 (17.2)	2.76	0.91	ปานกลาง
10. รู้สึกเครียดจากการต้องปรับตัวเข้ากับ รูปแบบการเรียนการสอนที่เปลี่ยนไป	155 (83.3)	31 (16.7)	2.72	0.93	ปานกลาง
ภาพรวม	106 (57)	80 (43)	3.00	0.67	สูง

ตารางที่ 3 แสดงปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อ พบว่าข้อมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษารู้สึกเครียดจากการเตรียมตัวสอบ ($\bar{X} = 3.40$, S.D.=0.89) รองลงมาคือ นักศึกษารู้สึกเครียดจากการเรียนวิชาที่ยาก ($\bar{X} = 3.34$, S.D.=0.92) และนักศึกษารู้สึกเครียดจากการเตรียมตัวเพื่อนำเสนอรายงาน ($\bar{X} = 3.13$, S.D.=0.95)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเครียดในภาพรวม (n=186)

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความเครียดระดับน้อย (0-1.00 คะแนน)	83	44.6
ความเครียดระดับปานกลาง (1.01-2.00 คะแนน)	75	40.3
ความเครียดระดับสูง (2.01-3.00 คะแนน)	25	13.4
ความเครียดระดับรุนแรง (3.01-4.00 คะแนน)	3	1.6

$\bar{X} = 1.27$, S.D.=0.77, Min=0, Max=3.33

ตารางที่ 4 แสดงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 44.6 รองลงมาคือมีความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.3 ขณะที่กลุ่มที่มีความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 13.4 และกลุ่มที่มีความเครียดระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 1.6 ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.27$, S.D.=0.77)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รายข้อ (n=186)

ข้อคำถาม	ความเครียด (จำนวน, ร้อยละ)				ระดับ
	น้อยถึงปานกลาง	สูงถึงรุนแรง	$\bar{X}$	S.D.	
อาการทางร่างกาย					
1. รู้สึกเหนื่อยล้าและอ่อนเพลีย	141 (75.8)	45 (24.2)	1.96	1.01	ปานกลาง
2. มีปัญหาในการนอนหลับ	145 (78)	41 (22)	1.60	1.19	ปานกลาง
3. มีอาการปวดศีรษะ	153 (82.3)	33 (17.7)	1.54	1.04	ปานกลาง
4. มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ	152 (81.7)	34 (18.3)	1.64	1.05	ปานกลาง
ภาพรวม อาการทางร่างกาย	131 (70.4)	55 (29.6)	1.68	0.88	ปานกลาง
อาการทางจิตใจ					
1. รู้สึกวิตกกังวลหรือกระวนกระวายใจ	170 (91.4)	16 (8.6)	1.22	0.98	ปานกลาง
2. รู้สึกหดหู่ หดหู่กำลังใจ	168 (90.3)	18 (9.7)	1.14	1.03	ปานกลาง
3. สมาธิสั้น ขาดการจดจ่อ	166 (89.2)	20 (10.8)	1.10	1.06	ปานกลาง
4. ความสามารถในการทำงานลดลง	167 (89.8)	19 (10.2)	1.15	1.00	ปานกลาง
ภาพรวม อาการทางจิตใจ	159 (85.5)	27 (14.5)	1.15	0.88	ปานกลาง
อาการทางอารมณ์	167 (89.8)	19 (10.2)	1.13	1.05	ปานกลาง
1. ขาดความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบ					
2. มีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย	157 (84.4)	29 (15.6)	1.38	1.16	ปานกลาง
3. มีปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง	176 (94.6)	10 (5.4)	0.77	0.93	น้อย

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ความเครียด (จำนวน, ร้อยละ)				ระดับ
	น้อยถึงปานกลาง	สูงถึงรุนแรง	$\bar{X}$	S.D.	
4. รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกตัดขาด	175 (94.1)	11 (5.9)	0.68	0.95	น้อย
ภาพรวม อาการทางอารมณ์	172 (92.5)	14 (7.5)	0.99	0.83	น้อย
ภาพรวม ความเครียดทุกด้าน	158 (84.9)	28 (15.1)	1.27	0.77	ปานกลาง

ตารางที่ 5 แสดงระดับความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จำแนกเป็นรายข้อ พบว่าข้อมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 1. นักศึกษารู้สึกเหงาและอ่อนเพลีย ($\bar{X}=1.96$, S.D.=1.01) รองลงมา คือ ข้อที่ 4. นักศึกษามีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ ($\bar{X}=1.64$, S.D.=1.05) และข้อที่ 2. นักศึกษามีปัญหาในการนอนหลับ ($\bar{X}=1.60$, S.D.=1.19)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย พบว่าปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา คือ 1. ปัจจัยด้านการเรียน (ปริมาณงานที่ต้องทำ การเรียนวิชาที่ยาก การเตรียมตัวสอบ รักษาผลการเรียน จัดการเวลาเรียนและการทำกิจกรรม เรียนรู้ด้วยตนเอง ทำงานให้เสร็จตามกำหนดเวลา เตรียมตัวเพื่อนำเสนอรายงาน เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ สำหรับการเรียน การปรับตัวเข้ากับรูปแบบการเรียนการสอนที่เปลี่ยนไป) 2. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (ปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ การมีปัญหากับเพื่อนร่วมชั้น การถูกกลั่นแกล้ง ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากเพื่อน รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว แข่งขันกับเพื่อนเรื่องผลการเรียน กัดดันเมื่อเห็นเพื่อนประสบความสำเร็จ ทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท มีความคิดเห็นแตกแยกเป็นกลุ่มๆ) 3. ปัจจัยด้านครอบครัว (ผู้ปกครองคาดหวังมากเกินไป กำหนดกฎเกณฑ์ควบคุมชีวิตมากเกินไป ได้เถียงกับคนในครอบครัวบ่อยครั้ง ครอบครัวไม่รับฟังความคิดเห็น ใช้อารมณ์ในการสั่งสอน เอาใจใส่ลูกไม่เท่ากัน เปรียบเทียบกับพี่น้องหรือคนอื่น แบ่งเวลาให้น้อย ขาดการสนับสนุนด้านต่างๆ ไม่กล้าเล่าหรือปรึกษาผู้ปกครอง) และ 4. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (การซื้ออุปกรณ์การเรียนและหนังสือ ค่าใช้จ่ายสำหรับการเดินทาง แบ่งเวลาเพื่อทำงานพิเศษกับการเรียน ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนอกหลักสูตร รับผิดชอบค่าใช้จ่ายของตนเองโดยไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือ เผชิญกับค่าใช้จ่ายที่ไม่คาดคิด ประหยัดเงินแต่ละเดือนให้เพียงพอ เปรียบเทียบสถานะทางการเงินกับเพื่อน หาวิธีเพิ่มรายได้) ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของกันตภา ศิริชมร และตะวันรอน สียงวน (2563) ที่กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เกี่ยวข้องกับด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านเศรษฐกิจ สอดคล้องกับการศึกษาของสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ที่พบว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิด

ความเครียดในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของภูวสิทธิ์ ภูววรรณ และคณะ (2563) ที่แสดงให้เห็นว่าการเรียนการสอน ความเพียงพอของรายได้ของนักศึกษา สัมพันธภาพในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียด ประเด็นที่น่าสนใจ คือ ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษามากที่สุด 5 ลำดับแรก คือ ความรู้สึกเครียดจากการเตรียมตัวสอบ ความรู้สึกเครียดจากการเรียนวิชาที่ยาก ความรู้สึกเครียดจากการเตรียมตัวเพื่อนำเสนอรายงาน ความรู้สึกเครียดจากปริมาณงานที่ต้องทำ เช่น การบ้าน โครงการ และความรู้สึกกดดันจากการรักษาผลการเรียน ซึ่งความรู้สึกเครียดทั้ง 5 ลำดับแรกนี้มาจากปัจจัยด้านการเรียนทุกข้อ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกันตภา ศรีชมสร และตะวันรอน สักยวน (2563) ที่พบว่าสาเหตุที่ส่งผลทำให้นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านการเรียน ได้แก่ ปริมาณเนื้อหาแต่ละคณะ สาขาวิชา ทั้งวิชาเรียนยากเกินไป ระยะเวลาในการอ่าน หนังสือสอบไม่ทัน ผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ สอบไม่ผ่านรายงาน การบ้านเยอะเกินไป อาจารย์สอนไม่เข้าใจ มีการรวบรัดบทเรียน

ผลการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย พบว่ามีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของภูวสิทธิ์ ภูววรรณ และคณะ (2563) ที่ได้ทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 322 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของตลธชา อีสริยานันท์ และนวลไย พิษชาติ (2564) ที่ทำการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร จำนวน 107 คน พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของนิรดา กลิ่นทอง และคณะ (2565) ที่ได้ทำการศึกษาปฏิกริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่าปฏิกริยาต่อสิ่งก่อความเครียดด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง และปฏิกริยาต่อสิ่งก่อความเครียดด้านจิตใจ และอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย ที่มีความเครียดสูงที่สุด 3 ลำดับแรกคือ นักศึกษารู้สึกเหนื่อยล้าและอ่อนเพลีย นักศึกษามีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ และนักศึกษามีปัญหาในการนอนหลับ ซึ่งเป็นผลจากความเครียดและมีการแสดงอาการทางร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของรุจา ภูไพบูลย์ และคณะ (2557) พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 77 มีอาการปวดศีรษะ จากความเครียด และภาวะซึมเศร้า จนมีผลต่อการเกิดอาการปวดศีรษะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การจัดการความเครียดด้านการเรียน ควรจัดการอบรมหรือจัดกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดจากการเรียน เช่น การสอนเทคนิคการเตรียมตัวสอบอย่างมีประสิทธิภาพ การแบ่งเวลาเรียนและพักผ่อนอย่างสมดุล รวมทั้งการฝึกทักษะการจัดการงานที่มีปริมาณมาก เช่น การวางแผนการทำโครงการ การจัดการเวลา เพื่อเตรียมการนำเสนอ รวมถึงจัดตั้งระบบสนับสนุนทางวิชาการ เช่น การสร้างกลุ่มหรือการจัดกิจกรรมเสริมทักษะในวิชาที่ยาก การติดตามในช่วงเวลาของการเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาทุกอาทิตย์

1.2 การจัดการความเครียดด้านเศรษฐกิจ จัดทำโครงการหรือกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ในการบริหารการเงินส่วนบุคคล เช่น การวางแผนการใช้จ่าย และการหาทางเพิ่มรายได้ในรูปแบบที่เหมาะสมกับนักศึกษา พิจารณาการจัดสรรทุนการศึกษาหรือการสนับสนุนเงินทุนสำหรับนักศึกษาที่มีความจำเป็นในด้านการเรียนและค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เพื่อบรรเทาความเครียดในด้านการเงิน

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มนักศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและเจาะลึกมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรพัฒนาโปรแกรมเพื่อหาวิธีลดความเครียดและเสริมสร้างความสุขในนักศึกษา หรือพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตนักศึกษา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กชกร ธรรมนำสิน, สุปราณี น้อยตั้ง, กาญจนา ปัญญาเพชร, วิศรดา โสรจจ. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลสถานศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 7(1), 60-75.
- กันตภา ศรีชมขร และตะวันรอน สังขวน. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 16(57), 34-41.
- เจาะลิกระบบสุขภาพ. (2567, 27 มีนาคม). เปิดตัวเลขคนไทย 10 ล้านคน มีปัญหาสุขภาพจิต นักศึกษาเครียด ซึมเศร้า พยายามทำร้ายตัวเอง. <https://www.hfocus.org/content/2024/03/30088>
- ญษมณ ละทัยนิล, รินรำไพ พุทธิพันธ์, พงษ์พัฒน์ ว่องไว, ไพรินทร์ ทองกลม. (2567, 22 สิงหาคม). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง [เอกสารนำเสนอ]. การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 7: เรื่องด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

- ดลนชา อีสริยานันท์ และนวลโย พิศชาติ. (2564). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร. *วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี*, 29(3), 371-378.
- นิตรา กลิ่นทอง, นิราศศิริ โรจนธรรมกุล, กัญญิกา เลิศสุวรรณ, จิราวรรณ กล่อมเมฆ. (2565). การศึกษาสิ่งก่อความเครียดและปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 8(2), 67-79.
- ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ, เอกตระกูล แข็งแรง, ชนายนันท์ บุตรศรี, พิษญา ดุพงษ์, กิตติมา ลาภอนันต์บังเกิด. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(3), 105-118.
- รุจา ภูไพบูลย์, อนันต์นิตย์ วิสุทธิพันธ์, ศิริไชย หงส์สงวนศรี, ชื่นฤดี คงศักดิ์ตระกูล. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออาการปวดศีรษะของวัยรุ่น. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 37(1), 30-42.
- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, นิชกานต์ ผุ่งดี, ณัฐธิดา ยานะรมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาไนย์, ตุลากรณ์ บุญเชิญ, ทริกา จอดนอก, ทัดติยา สุริสาร, ธัญญาเรศ พ่อยันต์. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. *วารสาร มอ.วิชาการ*, 21(42), 93-106.
- American College Health Association. (2020). *National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Fall 2020*. <https://www.acha.org/ncha/>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Best, J. W., & Kahn, J. V. (1998). *Research in education* (8th ed). Boston: Allyn & Bacon.
- Daniel, W. W. (2010). *Biostatistics: Basic concepts and methodology for the health sciences* (9th ed). New York: John Wiley & Sons.
- Miller, D. J., & Kitzrow, M. A. (2021). Financial aid and its impact on student well-being: A review of the literature. *Journal of Student Financial Aid*, 51(2), 31-45.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Radeef, A. S., & Faisal, G. G. (2020). Prevalence of stress among undergraduate students in relation to gender and academic year. *International Medical Journal*, 27(5), 573-576.

Ross, M., Cleland, J., & Thomson, H. (2022). Financial insecurity and mental health in higher education students: Implications for academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 114*(2), 325-340.

Theobald, E. J., Hill, B. M., Tran, E., Agrawal, S., Arneson, H., Callahan, D., & Freeman, S. (2020). Active learning narrows achievement gaps for underrepresented students in undergraduate science, technology, engineering, and mathematics. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 117*(12), 6476–6483.