

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี
Stress of Final-year Students Sirindhorn College of Public Health Suphanburi

ศศิธร ศิลารักษ์, กุลสตรี เจริญชัย, ศุภากร สมจิตร์ และ ปริญญ์ อยู่เมือง*

Sasithorn Silarak, Goonlasatee Jaroenchai, Supakorn Somjit, and Prin Yoomuang*

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

Sirindhorn College of Public Health Suphanburi, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences

Phraboromrajchanok Institute

(Revised: February 23, 2024; Revised: November 24, 2024; Accepted: November 27, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข ปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งหมด 70 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ครอนบาค เท่ากับ 0.848 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติทดสอบไคสแควร์ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 77.1) ผลการวิเคราะห์ไคสแควร์ พบว่า ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว ความเพียงพอของรายได้นักศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนผลทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน พบว่า รายได้ครอบครัว ($r=-0.244$) ชั่วโมงการนอนหลับ ($r=-0.252$) ภาวะซึมเศร้า ($r=0.612$) ด้านสังคม ($r=-0.403$) และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ($r=-0.323$) ความสัมพันธ์กับความเครียดที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี ควรมีการจัดกิจกรรมที่ช่วยจัดการกับปัจจัยชั่วโมงการนอนหลับ ภาวะซึมเศร้า ด้านสังคม และด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งจะลดผลกระทบของความเครียดต่อชีวิตประจำวัน คุณภาพชีวิต และส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้

คำสำคัญ : ความเครียด, นักศึกษาชั้นปีสุดท้าย, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: prin@phcsuphan.ac.th เบอร์โทรศัพท์ 061-4909547)

Abstract

This descriptive study aimed to investigate stress levels and associated factors among final-year students at Sirindhorn College of Public Health, Suphan Buri. The sample comprised 70 final-year students enrolled in the Diploma Program in Pharmacy Technique and the Bachelor of Public Health in Dental Public Health programs during the 2023 academic year. Data were

collected using a questionnaire with a Cronbach's alpha of 0.848. Data analysis involved descriptive statistics, the Chi-square test, and Spearman's rank correlation coefficient.

Results revealed that a majority of students (77.1%) experienced moderate levels of stress. Chi-square analysis indicated significant associations between stress and both family and personal income adequacy. Spearman's rank correlation analysis showed significant correlations between stress and family income ($r = -0.244$), hours of sleep ($r = -0.252$), depression score ($r = 0.612$), social support ($r = -0.403$), and psychological resilience ($r = -0.323$) at the 0.05 level of significance.

These findings suggest that the college should implement programs to address factors such as sleep duration, depression, social support, and psychological resilience. Such interventions could mitigate the negative impacts of stress on students' daily lives, quality of life, and academic performance.

Keywords: stress, final year students, Sirindhorn College of Public Health

บทนำ

ความเครียดเกิดจากภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น ปัญหาที่มาจากความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Córdova Olivera, 2023)

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศทุกวัย ทุกสถานภาพ และทุกอาชีพ เมื่อเกิดความเครียดสะสมในบางรายอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2558) การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของคนไทย ในปี พ.ศ. 2566 พบว่า ส่วนใหญ่วัยรุ่นและเยาวชนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้ามากกว่าช่วงอายุอื่น (วรวรรณ จุฑา และ กมลลักษณ์ มากคล้าย, 2566) เมื่อแยกเป็นองค์ประกอบรายด้านพบว่าเยาวชนและวัยรุ่นมีสมรรถภาพทางจิตต่ำที่สุด และคุณภาพของจิตใจค่อนข้างต่ำ (พันธุ์ภา กิตติรัตน์ไพบูลย์ และคณะ, 2563) และในปี พ.ศ. 2560 พบว่ากลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ. 2561 มีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน สอดคล้องกับการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิตที่พบว่า กลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดหรือวิตกกังวลมาก (สายด่วนสุขภาพจิต, 2563) เช่นเดียวกับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นช่วยวัยที่กำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะต้องมีความพร้อมในการดำเนินชีวิตทั้งด้านการเรียน การปรับตัวในสังคม และมีภาระความรับผิดชอบเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดและปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ (สิรินิตย์ พรหมหาญ, บุญมี พันธุ์ไทย, และ กมลทิพย์ ศรีหาเศษ, 2561)

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นสถาบันการศึกษาในสังกัดของสถาบันพระบรมราชชนก มีพันธกิจที่สำคัญในการผลิตและพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขในหลายระดับเพื่อตอบสนองความต้องการกำลังคนด้านสาธารณสุขของประเทศ การผลิตบัณฑิตระดับปริญญาตรี ได้แก่ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน และ สาขาวิชาทันตสาธารณสุข และระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ได้แก่ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม (คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์, 2566) หลักสูตรเหล่านี้มีเป้าประสงค์ผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพในด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ สามารถให้บริการประชาชน ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ด้วยพันธกิจเหล่านี้ ทำให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปด้วยความเข้มข้นและเข้มงวด โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายที่ต้องไปฝึกปฏิบัติงานในสถานที่จริง อาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด (สุทธิศักดิ์ สุริรักษ์ และศิวนภรณ์ สุขม่วง, 2563) โดยความเครียดที่เกิดขึ้นจะเป็นเหมือนวงจรอุบาทว์ที่ส่งผลเสียต่อผลการเรียน ท้ายที่สุดก็จะทำให้ความเครียดนั้นเพิ่มมากขึ้นไปอีก (Leombruni et al., 2022)

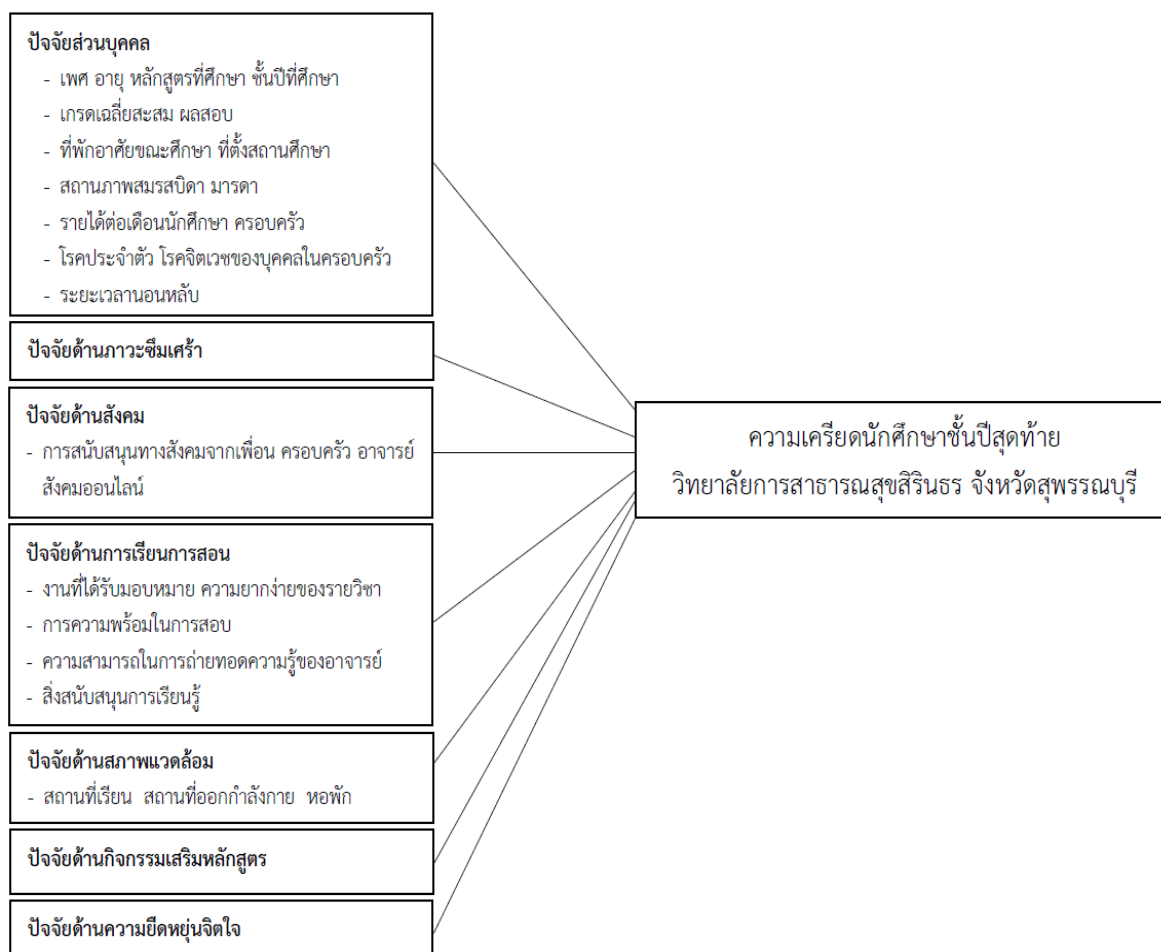
การทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ หลักสูตรที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา สถานศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ผลการสอบ ที่พักอาศัยขณะศึกษา ที่ตั้งสถานศึกษา สถานภาพสมรสบิดามารดา รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา รายได้ต่อเดือนของครอบครัว โรคประจำตัว โรคจิตเวชของบุคคลในครอบครัว และการนอนหลับ (ชมพูนุช พัวเพิ่มพูลศิริ และวุฒิฉาน ห้วยทราย, 2565) ปัจจัยด้านสังคม ด้านการเรียนการสอน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความคาดหวัง ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (จันทร์พร มีทองแสน และคณะ, 2563)

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงสภาพปัญหาของดังกล่าว จึงมีความสนใจศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของนักศึกษาและปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเครียด เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการเฝ้าระวังความเครียดในนักศึกษาและกำหนดแนวทางให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี

กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) รวบรวมข้อมูล เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2566 - เดือนตุลาคม พ.ศ. 2566

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม ชั้นปีที่ 2 จำนวน 37 คน และชั้นปีที่ 4 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข ชั้นปีที่ 4 จำนวน 33 คน รวมจำนวน 70 คน (วิทยาลัยไม่ได้รับนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ปีการศึกษา 2563 จึงไม่มีนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย)

การคัดเลือกอาสาสมัคร (Selection Criteria)

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง และหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2566
- 2) สามารถบันทึกข้อมูลในแบบสอบถามรูปแบบ google form
- 3) ยินดีให้ข้อมูลกับผู้วิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

- 1) ขอฟักการศึกษาหรือถูกให้พ้นสภาพนักศึกษา
- 2) ขอยกเลิกการบันทึกข้อมูลก่อนที่การบันทึกข้อมูลแบบสอบถามจะเสร็จสิ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบเลือกตอบและเติมคำตอบสั้น ๆ ประกอบด้วย เพศ อายุ หลักสูตรที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา สถานศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ผลการสอบ ที่พักอาศัยขณะศึกษา ที่ตั้งสถานศึกษา สถานภาพสมรสบิดามารดา รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา รายได้ต่อเดือนของครอบครัว โรคประจำตัว โรคจิตเวชของบุคคลในครอบครัว และระยะเวลาที่นอนหลับ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (The Patient Health Questionnaire: PHQ-9) เป็นแบบประเมินตนเอง (Kroenke et al., 2001) ประกอบด้วยคำถาม 9 ข้อ เพื่อบอกความรุนแรงของอาการของภาวะซึมเศร้า แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่มีภาวะซึมเศร้า (0-4 คะแนน) ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย (5-9 คะแนน) 10-14 เท่ากับ ภาวะซึมเศร้าปานกลาง (10-14 คะแนน) ภาวะเศร้ามาก (15-19 คะแนน) และ ภาวะเศร้ารุนแรง (20-27 คะแนน)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นแบบเลือกตอบ แบ่งคำถามออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสังคมเป็นระดับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ครอบครัว อาจารย์ รวมถึงข่าวสารและข้อมูลจากสังคมออนไลน์ ด้านการเรียนการสอนเป็นระดับของการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมาย ความยากงานของรายวิชา และการถ่ายทอดความรู้ของผู้สอน ด้านสภาพแวดล้อมเป็นระดับความเหมาะสมของ

สถานที่เรียน สถานที่ออกกำลังกาย และหอพัก ด้านความคาดหวังเป็นระดับความคาดหวังของนักศึกษาต่อตนเอง ความคาดหวังของครอบครัว และความคาดหวังจากเพื่อน ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตรเป็นกิจกรรมที่วิทยาลัยจัดขึ้น เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (CD-RISC-10) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับมืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต (Connor-Davidson, 2003) จำแนกเป็นระดับมาก ปานกลาง และน้อยตามเกณฑ์ของ Best (1977)

ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกเครียด (Thai version of the 10-item Perceived Stress Scale) เป็นแบบวัดความเครียดที่ได้ทดสอบคุณภาพของเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างคนไทย มีจำนวน 10 ข้อ (Wongpakaran & Wongpakaran, 2010) แบ่งออกความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ ระดับน้อย (0-13 คะแนน) ระดับปานกลาง (14-26 คะแนน) และระดับสูง (27-40 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ (validity)

ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต 1 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องในเชิงของเนื้อหา และความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ คำถามทุกข้อมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

ผู้วิจัยตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ครอนบาค โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขภายหลังตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาแล้วไปทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ในนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน (สุวิมล ติรภานันท์, 2551) มีค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคด้านภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 0.814 ด้านสภาพแวดล้อม เท่ากับ 0.907 ด้านความคาดหวัง เท่ากับ 0.839 ด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ เท่ากับ 0.879 ด้านความเครียด เท่ากับ 0.896 ด้านสังคม เท่ากับ 0.833 ด้านการเรียนการสอน เท่ากับ 0.853 ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร เท่ากับ 0.808 และภาพรวมเท่ากับ 0.848

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยขออนุญาตคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อขอเก็บข้อมูลวิจัย
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลผ่าน Google form
3. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายโครงการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย และขอคำยินยอมการวิจัยโดย การลงลายมือชื่อให้คำยินยอมพร้อมแจ้งอาสาสมัครว่าจะทำลายข้อมูลทั้งหมดหลังจากเสร็จสิ้นโครงการวิจัย
4. ให้เวลากลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามประมาณ 45 นาที โดยหลีกเลี่ยงการรบกวนกลุ่มตัวอย่าง ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีสมาธิในการตอบแบบสอบถาม

5. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืน ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้วยสถิติเชิงพรรณนาจากนั้นทดสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยสถิติทดสอบ Kolmogorov-Smirnov พบว่าคะแนนความเครียดมีการแจกแจงไม่ปกติ ($p\text{-value} < 0.001$) จึงวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ หลักสูตร ผลสอบ ที่พักนักศึกษา ที่สถานศึกษา สถานภาพสมรสบิดามารดา ความเพียงพอของรายได้ ครอบครัว ความเพียงพอรายได้นักศึกษา โรคประจำตัวนักศึกษา โรคจิตเวชของบุคคลในครอบครัว และความสัมพันธ์และขนาดของความสัมพันธ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนระหว่างคะแนนความเครียดกับเกรดเฉลี่ยสะสม รายได้นักศึกษา รายได้ครอบครัว ชั่วโมงการนอนหลับ คะแนนภาวะซึมเศร้า คะแนนด้านสังคม คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ คะแนนการจัดการเรียนการสอน คะแนนด้านสิ่งแวดล้อม คะแนนด้านความคาดหวัง และคะแนนด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์/การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงรายละเอียด ต่อไปนี้ 1) ชื่อและข้อมูลผู้วิจัย 2) วัตถุประสงค์และประโยชน์จากการวิจัย 3) ขั้นตอนการเก็บข้อมูลรวบรวม ไม่ระบุชื่อของผู้ตอบแบบสอบถามในแบบสอบถาม 4) การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ 5) การเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม 6) สิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อการเข้ารับบริการของผู้ตอบแบบสอบถามและข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี หลังจากที่ผลวิจัยได้รับการเผยแพร่ โดยกระบวนการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เอกสารรับรองเลขที่ PHCSP 2566-021 รหัสโครงการวิจัย 66SP2-022

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย วิทยาลัยการสาธารณสุขสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นดังนี้

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล (n=70)

คุณลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	11	15.7
หญิง	59	84.3
อายุ (ปี)		
Min= 19, Max = 23, Mean = 20.54, S.D. = 1.151		
หลักสูตร/ชั้นปี		
ทันตสาธารณสุข ชั้นปีที่ 4	33	47.1
เทคนิคเภสัชกรรม ชั้นปีที่ 2	37	52.9

คุณลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ยสะสม (Grade Point Average: GPA)		
Min= 2.18, Max = 3.88, Mean = 3.03, S.D. = 0.439		
ผลการสอบ		
ผ่านบางวิชา	34	48.6
ผ่านหมดทุกวิชา	36	51.4
ที่พัก		
หอใน	53	75.7
หอนอก/บ้านเช่า	11	15.7
บ้านตัวเอง	6	8.6
ที่ตั้งสถานศึกษา		
อำเภอเดียวกัน	6	8.6
คนละอำเภอ	17	24.3
คนละจังหวัด	47	67.1
สถานภาพสมรส		
อยู่ด้วยกัน	46	65.7
แยกกันอยู่	7	10.0
หย่าร้าง	13	18.6
หม้าย	4	5.7
รายได้ของครอบครัว (บาท)		
Min= 3000, Max = 120000, Mean = 27,084.29, S.D. = 23,239.756		
รายได้ของนักศึกษา (บาท)		
Min= 2000, Max = 15000, Mean = 4,845.71, S.D. = 2,379.178		
ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว		
เพียงพอ	39	55.7
ไม่เพียงพอ	31	44.3
ความเพียงพอของรายได้นักศึกษา		
เพียงพอ	43	61.4
ไม่เพียงพอ	27	38.6
โรคประจำตัวนักศึกษา		
ไม่มี	59	84.3
มี	11	15.7
จำแนกเป็น		
โรคหอบหืด	2	11.7
โรคภูมิแพ้	9	53.0
ไมเกรน	4	23.5
โรควิตกกังวล	1	5.9
อื่นๆ	1	5.9
บุคคลในครอบครัวเคยเป็นโรคทางจิตเวช		
ไม่มี	68	97.1

คุณลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มี	2	2.9
จำแนกเป็น		
ภาวะซึมเศร้า	2	66.7
โรคจิตเภท	1	33.3
การนอนหลับ (ชั่วโมง)		
Min= 2, Max = 12, Mean = 6.76, S.D. = 1.403		

จากตาราง 1 แสดงคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 84.3 อยู่ในช่วงอายุ 19-23 ปี เป็นนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาเทคนิคเกษตรกรรม ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 52.9 เป็นนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 47.1 มีเกรดเฉลี่ยสะสมเฉลี่ย 3.03 ส่วนใหญ่มีผลการสอบที่ผ่านหมดทุกวิชา ร้อยละ 51.4 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ในหอพักในวิทยาลัย ร้อยละ 75.7 รองลงมา คือ พักอาศัยอยู่หอนอกหรือบ้านเช่า ร้อยละ 15.7 และน้อยที่สุด คือ พักอาศัยที่บ้านตัวเอง ร้อยละ 8.6 ส่วนใหญ่ที่ตั้งสถานศึกษาอยู่คนละจังหวัดกับภูมิลำเนา ร้อยละ 67.1 รองลงมา คือ คนละอำเภอกับภูมิลำเนา ร้อยละ 24.3 และน้อยที่สุด คือ อำเภเดียวกันกับภูมิลำเนา ร้อยละ 8.6 ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 65.7 รองลงมา คือ หย่าร้าง ร้อยละ 18.6 และน้อยที่สุด คือ แยกกันอยู่ ร้อยละ 10.0 มีรายได้ของครอบครัวเฉลี่ย 27,084.29 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่รายได้ของครอบครัวเพียงพอ ร้อยละ 55.7 มีรายได้ของนักศึกษาเฉลี่ย 4,845.71 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่รายได้ของนักศึกษาเพียงพอ ร้อยละ 61.4 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 84.3 ส่วนใหญ่ไม่มีบุคคลในครอบครัวเคยเป็นโรคทางจิตเวช ร้อยละ 97.1 ส่วนใหญ่นอนหลับเฉลี่ย 6.76 ชั่วโมง/วัน

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามด้าน (n=70)

ด้าน	ระดับน้อย จำนวน (ร้อยละ)	ระดับปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ระดับมาก จำนวน (ร้อยละ)
ความเครียด	12 (17.1)	54 (77.1)	4 (5.8)
ภาวะซึมเศร้า	60 (85.7)	7 (10.0)	3 (4.3)
สังคม	1 (1.4)	30 (42.9)	39 (55.7)
การเรียนการสอน	12 (17.1)	51 (72.9)	7 (10.0)
สภาพแวดล้อม	29 (41.4)	35 (50.0)	6 (8.6)
ความคาดหวัง	5 (7.1)	16 (22.9)	49 (70.0)
กิจกรรมเสริมหลักสูตร	9 (12.9)	46 (65.7)	15 (21.4)
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	5 (7.1)	37 (52.9)	28 (40.0)

จากตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามด้าน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 77.1) เมื่อพิจารณาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการเรียนการสอน (ร้อยละ 72.9) ด้านสภาพแวดล้อม (ร้อยละ 50.0) ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร (ร้อยละ 65.7) และด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ (ร้อยละ 52.9) รองลงมา ระดับมาก คือ ด้านสังคม (ร้อยละ 55.7) และด้านความคาดหวัง (ร้อยละ 70.0) ส่วนภาวะซึมเศร้าพบว่าอยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 85.7)

ตาราง 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
(n = 70)

ตัวแปร	ระดับความเครียด		สถิติทดสอบ	
	น้อย จำนวน (ร้อยละ)	มาก จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	p-value
เพศ				
ชาย	5 (15.6)	6 (15.8)	< 0.001	0.985
หญิง	27 (84.4)	32 (84.2)		
หลักสูตร				
เทคนิคเกษตรกรรม	17 (46.9)	20 (47.4)	0.002	0.967
ทันตสาธารณสุข	15 (53.1)	18 (52.6)		
ผลสอบ				
ผ่านหมด	17 (46.9)	19 (47.4)	0.068	0.794
ผ่านบางรายวิชา	15 (53.1)	19 (52.6)		
ที่พัก				
หอใน	27 (75.0)	29 (76.3)	0.016	0.898
บ้านตนเอง/หอนอก/บ้านเช่า	8 (25.0)	9 (23.7)		
ที่ตั้งสถานศึกษากับภูมิสำเนา				
จังหวัดเดียวกัน	9 (28.1)	14 (36.8)	0.598	0.439
คนละจังหวัด	23 (71.9)	24 (63.2)		
สถานภาพสมรสบิดามารดา				
อยู่ด้วยกัน	21 (65.6)	25 (65.8)	< 0.001	0.988
แยกกันอยู่/หย่าร้าง/หม้าย	11 (34.4)	13 (34.2)		
ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว				
เพียงพอ	22 (68.8)	17 (44.7)	4.060	0.044*
ไม่เพียงพอ	10 (31.2)	21 (55.3)		
ความเพียงพอของรายได้นักศึกษา				
เพียงพอ	25 (78.1)	8 (47.4)	6.935	0.008*
ไม่เพียงพอ	7 (21.9)	20 (52.6)		

หมายเหตุ * ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับระดับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี ด้วยสถิติทดสอบ Chi square โดยผู้วิจัยแบ่งคะแนนการรับรู้ความเครียดเป็น 2 กลุ่ม คือ เครียดระดับปานกลาง-มาก (14-40 คะแนน) กับเครียดระดับน้อย (1-13 คะแนน) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว ความเพียงพอรายได้นักศึกษา (p-value = 0.044, 0.008 ตามลำดับ)

ตาราง 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี (n = 70)

ตัวแปร	ค่าสถิติทดสอบ	
	r_s	p-value
เกรดเฉลี่ยสะสม	-0.025	0.836
รายได้นักศึกษา	-0.106	0.383
รายได้ครอบครัว	-0.244	0.042*
ชั่วโมงการนอนหลับ	-0.252	0.035*
ภาวะซึมเศร้า	0.612	< 0.001*
ด้านสังคม	-0.389	0.001*
ด้านการจัดการเรียนการสอน	-0.190	0.116
ด้านสิ่งแวดล้อม	0.139	0.251
ด้านความคาดหวัง	-0.116	0.338
ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร	0.046	0.705
ด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ	-0.323	0.006*

หมายเหตุ * ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ด้วยสถิติทดสอบ Spearman's rank correlation เนื่องจากคะแนนการรับรู้ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายแบบไม่เป็นปกติ (สถิติทดสอบ Kolmogorov Smirnov มีค่า p-value < 0.001) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ได้แก่ รายได้ครอบครัว ($r=-0.244$, p-value = 0.042), ชั่วโมงการนอนหลับ ($r=-0.252$, p-value = 0.035) ด้านสังคม ($r=-0.403$, p-value = 0.001) และ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ($r=-0.323$, p-value = 0.006) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ($r=0.612$, p-value < 0.001)

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. การศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี

ระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ อรุณี มิ่งประเสริฐ (2557) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต และการศึกษาของ ชมพูนุช พัวเพิ่มพูลศิริ และ วุฒิมาน ห้วยทราย (2565) ที่ศึกษาความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า นักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง อาจเนื่องจาก

นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงชีวิตอยู่ตลอดเวลา จำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ช่วงวัยเป็นประจำ จึงไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงความเครียดที่จะเกิดขึ้น (วรวรรณ จุฑา และ กมลลักษณ์ มากคล้าย, 2566)

รายได้ครอบครัว

รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ ชัชฎาภร พิศมร (2562) ที่พบว่าค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา โดยมักเกิดความเครียดในนักศึกษาที่มีรายได้ครอบครัวต่ำ (Hossain, Akhi, Rahman, Hossain, Chowdhury, & Islam, 2022)

รายได้นักศึกษา

ความพอเพียงพอของรายได้ของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ ภูวสิทธิ์ ภูวรรณ และคณะ (2563) พบว่า ความเพียงพอของรายได้ของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากนักศึกษาที่มีรายได้น้อยจะส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Hallett, 2021)

ชั่วโมงการนอนหลับ

ชั่วโมงการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศนัชฌรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ (2564) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาคือ เวลาที่ใช้ในการนอน โดยการรบกวนการนอนหลับมีผลต่อระดับความเครียด (Cheema, Maisonneuve, Abraham, Chaabna, Tom, Ibrahim, Mushannen, Yousuf, Lowenfels, & Mamtani, 2022)

ภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าและมีความสัมพันธ์กับความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ Fawzy, & Hamed (2017) พบว่า ความเครียดกับภาวะซึมเศร้าความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของ Ramón-Arbués, Gea-Caballero, Granada-López, Juárez-Vela, Pellicer-García, & Antón-Solanas (2020) ที่พบว่า นักศึกษามีความชุกร่วมกันของภาวะซึมเศร้าร้อยละ 18.4 และอาการวิตกกังวลร้อยละ 23.0

ด้านสังคม

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านสังคมระดับมากและมีความสัมพันธ์กับความเครียดระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ สิริสินธ์ พรหมหาญ, บุญมี พันธุ์ไทย และ กมลทิพย์ ศรีหาเศษ (2561) พบว่าปัจจัยด้านครอบครัว ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางลบต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ศศนัชฌรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ, 2564)

ด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และช่วยป้องกันไม่ให้บุคคลที่เผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวต้องเกิดความเครียด (นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2021) การศึกษานี้พบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับความเครียดระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของการศึกษาของ อัจฉรายศปัญญา, กนกวรรณ เหมือนพันธ์ และ สุวิมล แสนเวียงจันทน์ (2564) ที่พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การนำผลการวิจัยไปใช้

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี หรือสถานศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพสามารถนำผลการศึกษเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ได้ไปปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนการสอน สภาพสังคม และความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยการเฝ้าระวังความเครียดของนักศึกษา กำหนดแนวทางให้คำปรึกษา แก้ไข และป้องกันปัญหาความเครียดของนักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) เนื่องจากแต่ละหลักสูตรมีบริบทการศึกษาที่แตกต่างกัน จึงอาจศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาในแต่ละหลักสูตรของวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก
- 2) เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ อาจมีความเครียดเช่นเดียวกัน จึงอาจศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาในแต่ละชั้นปีของวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก
- 3) เนื่องจากเป็นรูปแบบการศึกษาหาความสัมพันธ์ อาจปรับปรุงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง วิทยาลัยที่ศึกษา ได้แก่ การศึกษาปัจจัยพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

เอกสารอ้างอิง

- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- วรวรรณ จุฑา & กมลลักษณ์ มากคล้าย. (2566). ความชุกของความผิดปกติทางอารมณ์: การสำรวจระดับวิทยาลัยสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ ปี พ.ศ. 2566. คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. สืบค้นเมื่อ 21 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/1681>
- พันธุ์ธนา กิตติรัตนไพบูลย์ และคณะ. (2563). แนวโน้มและปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตคนไทย: การสำรวจระดับชาติ ปี พ.ศ. 2561. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 28(2), 121-135.
- สายด่วนสุขภาพจิต. (2563). กรมสุขภาพจิตเผยแพร่ข้อมูลไทยปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปี 2562. สืบค้นจาก <https://www.prdmh.com>
- สิรินิตย์ พรหมหาญ, บุญมี พันธุ์ไทย และ กมลทิพย์ ศรีหาเศษ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts)*, 11(3), 2579-2593.
- คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ | PHAS – สถาบันพระบรมราชชนก [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 28 มิถุนายน 2566]. ที่มา: <https://phas.pi.ac.th/>
- สุทธิศักดิ์ สุริรักษ์ และศิวพร สุขม่วง. (2561). การสำรวจความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี. การประชุมวิชาการระดับชาติ (ครั้งที่ 4) และนานาชาติ

- (ครั้งที่ 2) เรื่อง การวิจัยและนวัตกรรมด้านสุขภาพ The 2nd International and 4th Nation Academic Conference: Research and Innovation in Health. หน้า 597-611.
- Leombruni, P., Corradi, A., Lo Moro, G., Acampora, A., Agodi, A., Celotto, D., ... Siliquini, R. (2022). Stress in medical students: PRIMES, an Italian, multicenter cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5010-5020. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095010>
- ชมพูช พัวเพิ่มพูนศิริ และวุฒิฉาน ห้วยทราย. (2565). ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา*, 2(2), 24-39.
- จันทร์พร มีทองแสน, ญัฎฐพิชชา คุณสันติพงษ์, นันท์นภัส ชั้ววาล, เสาวลักษณ์ จันทเสน, แสงฉาย มุ่ยปอง และ อภิญญา จวงไปสง. (2563). การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียง. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 3(3), 52-63.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18 (2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Best, John W. (1977). *Research in Education*. 3rd ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc
- Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2010). The Thai version of the PSS-10: An Investigation of its psychometric properties. *BioPsychoSocial medicine*, 4, 6. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-4-6>
- สุวิมล ติรกานันท์. (2551). การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณี มิ่งประเสริฐ. (2557). การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 40(2), 220.
- ชัชฎาภร พิศมร. (2562). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร. *การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 8 และระดับนานาชาติ ครั้งที่ 4 มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี*. หน้า 87.
- Hossain, R., Akhi, S., Rahman, A., Hossain, B., Chowdhury, A. & Islam A.. (2022). Effect of Academic Stress and Income on Depression Among Undergraduate Students of SUST, Bangladesh. 10.13140/RG.2.2.31223.50082.

- ภูวสิทธิ์ ภูววรรณ, เอกตระกูล แข็งแรง, ชนายนันท์ บุตรศรี, พิษญา ดุพงษ์, และ กิตติมา ลาภอนันต์บังเกิด. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.วารสารวิจัยและพัฒนาวิจัยและพัฒนาลอยลงกรรม ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.;15(3), 114.
- Hallett, C. (2021). Mental health in low-income post-secondary students. *Elemental Magazine*.
<https://www.elementalmag.ca/blog/mental-health-in-low-income-post-secondary-students> (accessed July 26, 2023)
- Cheema, S., Maisonneuve, P., Abraham, A., Chaabna, K., Tom, A., Ibrahim, H., Mushannen, T., Yousuf, W., Lowenfels, A. B., & Mamtani, R. (2022). Factors associated with perceived stress in Middle Eastern university students. *Journal of American college health: J of ACH*, 70(8), 2462–2469.
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry research*, 255, 186–194.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- ศศนัชฌรณ์ ประสมทรัพย์., กิตติคุณ ปานน้อย, นิจนาวี คำไชยเทพ, ผกามาศ ไผ่ตรีมิตร, ศรีณย์ กอสนาน, และ ลีอรัตน์ อนุรัตน์พานิช. (2022). Factors Affecting Stress in Students, Faculty of Pharmacy, Mahidol University. *Journal of Health Science of Thailand*, 30(6), 1122–1133.
Retrieved from <https://thaidj.org/index.php/JHS/article/view/11571>
- นิธิพัฒน์ เมฆจร. (2021). ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience): วิธีใหม่ของการเสริมสร้างพลังใจเพื่อ การเผชิญวิกฤตชีวิตในยุคปัจจุบัน Resilience: a New Approach of Mental Empowerment for Dealing with Current Life Crises. วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีที่ 11 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2564).
เข้าถึงจาก <http://journal.psy.kbu.ac.th/jour/20211102/01.pdf> (เข้าถึงเมื่อ 26 ก.ค. 2566)
- อัจฉรา ยศปัญญา, กนกวรรณ เหมือนพันธ์ และ สุวิมล แสนเวียงจันทร์ (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 13 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม วันที่ 8-9 กรกฎาคม 2564.