

ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567

Stress of First-Year Students at Chiang Rai Rajabhat University

in the Academic Year 2024

มัญชิษฐา ใจคำ¹, อริศรา พูลจันทร์², สุกัญญา เกษมกิติกุล^{3*}, และ ธนพัทธ์ จันทร์พิพัฒน์พงศ์⁴Munchittha Jaikham¹, Arissara Poonjan², Sukanya Kasemkitikun^{3*}, and Tanapat Janpipatpong⁴^{1, 2, 3*, 4} คณะสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย, ประเทศไทย^{1, 2, 3*, 4} Faculty of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai, Thailand

Received: November 18, 2024 Revised: May 7, 2025 Accepted: May 19, 2025

บทคัดย่อ

การศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567 มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และ 2) เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะ/วิทยาลัย สถานภาพครอบครัว รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และโรคประจำตัว กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567 จำนวน 400 คน สุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนนักศึกษาของแต่ละคณะ (Stratified Random Sampling) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับจากแบบสอบถามความเครียดสวนปรุงชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) มีค่าความเชื่อมั่น (α) .965 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (f) ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567 มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง (ร้อยละ 43.50) มีคะแนนความเครียดเฉลี่ย 58.38 เมื่อจำแนกความเครียดเป็นรายด้าน นักศึกษามีความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 40.50) มีคะแนนความเครียดเฉลี่ย 25.32 มีความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 46.50) มีคะแนนความเครียดเฉลี่ย 32.81

2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567 ที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะ/วิทยาลัย สถานภาพครอบครัว รายได้ต่อเดือนของครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัวต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่นักศึกษามีโรคประจำตัวต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

คำสำคัญ: ความเครียด นักศึกษาชั้นปีที่ 1 วัยรุ่น สุขภาพจิต

Abstract

The Study of Stress Among First-Year Students at Chiang Rai Rajabhat University in the Academic Year 2024

*Corresponding author. Tel.: 065 426 9487

Email address: sukanya36369@gmail.com

has the following objectives: 1) To examine the stress levels of first-year students at Chiang Rai Rajabhat University; and 2) To compare the stress levels among first-year students at Chiang Rai Rajabhat University based on personal factors, including gender, faculty/college, family status, family monthly income, family relationships, and pre-existing health conditions. The sample group consisted of 400 first-year students at Chiang Rai Rajabhat University in the academic year 2024, selected through stratified random sampling based on the proportion of students in each faculty. Data were collected using a questionnaire developed by the researcher, adapted from the 20-item Suanprung Stress Test (SPST-20), which had a reliability coefficient (α) of .965. Data analysis included frequency distribution (f), percentage (%), mean (\bar{x}), and standard deviation (S.D.). Hypothesis testing was conducted using t-tests and F-tests. The findings indicated that;

1. First-year students at Chiang Rai Rajabhat University in the academic year 2024 experienced a severe level of stress (43.50%). The average stress score was 58.38. When stress was categorized by specific aspects, students experienced a high level of physical stress (40.50%) with an average score of 25.32, and a high level of emotional and psychological stress (46.50%) with an average score of 32.81.

2. Personal factors including gender, faculty/college, family status, family monthly income, and family relationships significantly influenced students' stress levels at the .05 level. However, students with different pre-existing health conditions did not show a significant difference in stress levels, which did not support the research hypothesis.

Keywords: Stress, First-Year Students, Adolescents, Mental Health

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ทำให้ลักษณะโครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไป สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ห่างเหินกัน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กมักเติบโตมากับปัญหาด้านจิตใจ การขาดที่พึ่งพิง มีการปรับตัวที่ไม่ดี อีกทั้งรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ อาจทำให้เด็กเกิดความเครียดมากขึ้น เช่น ความคาดหวังต่อลูกที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง จนทำให้เด็กรู้สึกกดดัน หรือพ่อแม่ที่มีความเครียดก็จะส่งผลให้เด็กเครียดด้วย ทั้งนี้ยังมีความเครียดที่เกิดจากโรงเรียน เช่น การที่ครูไม่เข้าใจเด็ก การถูกเพื่อนรังแก หรือการที่เด็กไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน และที่พบบ่อยในปัจจุบันคือ ความเครียดจากการเรียน เช่น การบ้านที่มากเกินไป การแข่งขันเรื่องการเรียน การสอบวัดผล และในบางครอบครัวที่พ่อแม่เข้มงวดกับการเรียนก็ทำให้เด็กแบกรับความคาดหวังของพ่อแม่ ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดได้ [1] (วรัญญา แก้วปาน, 2564)

สาเหตุของความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากสองปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยภายใน เช่น พันธุกรรม เพศ ความเจ็บป่วย และการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การศึกษา รายได้ อาชีพ สังคม วัฒนธรรมความเชื่อ และความสัมพันธ์ทางสังคม ปัจจัยเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้บุคคลตอบสนองต่อความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสังคม อย่างไรก็ตาม หากบุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ พวกเขาจะสามารถกลับคืนสู่ภาวะสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ความเครียดสามารถแบ่งออกเป็นได้หลายระดับ หากเป็นความเครียดระดับต่ำจะช่วยเสริมให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการทำงานและดำเนินชีวิต แต่หากบุคคลมีความเครียดในระดับสูงและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาการดำเนินชีวิต เช่น ความเครียดเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้าหรือแม้กระทั่งการฆ่าตัวตาย [2] (พรพรรณ ศรีโสภา และชนวรรณ อาชารัฐ, 2560) วยรุ่นถือ

เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเกิดความเครียดสูง เนื่องจากอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยสาเหตุของความเครียดในวัยรุ่นมีหลายปัจจัย ตั้งแต่ปัญหาส่วนตัว ความสัมพันธ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นบางคนไม่สามารถปรับตัวหรือรับมือกับปัญหาได้ นอกจากนี้ยังพบว่า สุขภาวะทางจิตในกลุ่มวัยรุ่นไทยกำลังเป็นปัญหาที่สำคัญทั้งในด้านสาธารณสุขและสังคม โดยเฉพาะเมื่อมีแนวโน้มภาวะเครียดในวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง [3] (จุฑารัตน์ สติปัญญา และ วิทยา เหมพันธ์, 2556)

วัยรุ่นเป็นช่วงการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งในช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในวัยรุ่นนั้น ทำให้ช่วงนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะอาจส่งผลต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต การดูแลและเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยสามารถทำได้ผ่านการคัดกรองความเครียด การช่วยเหลือวัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด รวมถึงการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อสนับสนุนการดูแล นอกจากนี้การมีระบบดูแลเฝ้าระวังความเครียดที่มีประสิทธิภาพ และเครื่องมือในการคัดกรองและประเมินปัญหาความเครียด จะช่วยลดการสูญเสียที่อาจเกิดจากความเครียดได้ อีกทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจากความเครียดให้วัยรุ่นสามารถเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ [4] (สีปดระกุล ต้นตลานุกูล และปรมาโทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2562)

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไปจะมีช่วงอายุระหว่าง 18-20 ปี จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะในปีแรกของการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย นักศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายหลายด้าน เนื่องจากต้องปรับตัวจากระบบการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาที่มีโครงสร้างและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง อาจทำให้เกิดความท้าทายสำหรับนักศึกษา ในการปรับตัวเข้ากับระบบการเรียนแบบใหม่ที่ต้องอาศัยความรับผิดชอบและการจัดการตนเองมากขึ้น นักศึกษาต้องเรียนรู้การบริหารเวลา ตัดสินใจเกี่ยวกับเส้นทางการศึกษาของตนเอง และรับมือกับความซับซ้อนของเนื้อหาวิชาการที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้การปรับตัวทางสังคมก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญ นักศึกษาต้องสร้างความสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อนใหม่ที่มาจากหลากหลายพื้นฐาน อีกทั้งยังต้องปรับตัวกับการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในหอพัก ซึ่งแตกต่างจากการใช้ชีวิตในครอบครัว รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยที่ต้องอาศัยความพยายามและการปรับตัวอย่างมาก [5] (ธเนศ แม้นอินทร์, 2564)

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567 โดยหวังว่าการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี และให้ตระหนักถึงความสำคัญของความเครียด อันจะช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหามีสาเหตุมาจากความเครียด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะ/วิทยาลัย สถานภาพครอบครัว รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และโรคประจำตัว

หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความเครียดเป็นสภาวะที่บุคคลต้องเผชิญกับแรงกดดัน ความไม่สบายใจ ความไม่แน่นอน ความวิตกกังวล และความรู้สึกถูกบีบคั้น ซึ่งส่งผลต่อการตอบสนองทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความคิด หากบุคคลสามารถปรับตัวและรู้สึกพึงพอใจ ก็จะสามารถใช้พลังในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่หากไม่สามารถปรับตัวได้และขาดความพึงพอใจ ความเครียดอาจนำไปสู่การสูญเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมและลดประสิทธิภาพในการทำงาน [6] อนุรัตน์ อนันนทนาธร (2559) อ่างอิงโน เมธา สุธาพันธ์, 2563) อีกทั้งความเครียดยังเป็นภาวะทางอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้

กับทุกคนในทุกช่วงเวลาของชีวิต และไม่อาจหลีกเลี่ยงความเครียดได้ เนื่องจากเป็นผลมาจากการเผชิญกับแรงกดดันหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต [7] (ศศนัชชร์ณี ประสมทรัพย์ และคณะ, 2564) และ [8] Lazarus & Folkman (1984) อ้างอิงใน ณชนก เอียดสุขและคณะ, (2556) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าความเครียดยังสามารถเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยผ่านกระบวนการประเมิน ซึ่งประกอบด้วยการประเมินปฐมภูมิ (Primary Appraisal) และการประเมินทุติยภูมิ (Secondary Appraisal)

ความเครียดแบ่งออกเป็นสองระดับ ได้แก่ การประเมินปฐมภูมิ (Primary Appraisal) ซึ่งเป็นการประเมินว่าภัยคุกคามนั้นรุนแรงหรือไม่ และการประเมินทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) ซึ่งบุคคลจะพิจารณาว่าตนเองมีทรัพยากรหรือกลยุทธ์เพียงพอในการจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวหรือไม่ หากบุคคลรับรู้สถานการณ์เป็นภัยคุกคามและตนเองไม่มีทรัพยากรที่เพียงพอในการเผชิญหน้า ความเครียดก็จะเพิ่มสูงขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมองว่าสามารถจัดการได้ ความเครียดอาจลดลงหรือถูกแปรเปลี่ยนเป็นแรงจูงใจในการแก้ปัญหา ดังนั้นความเครียดจึงเป็นผลมาจากกระบวนการรับรู้และการประเมินของบุคคลเอง ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ส่วนบุคคล ทรัพยากรที่มีอยู่และการสนับสนุนทางสังคม

ทั้งนี้ความเครียดจะมีสองประเภทหลัก คือ 1) ความเครียดด้านร่างกาย (Physical Stress) แบ่งออกเป็นสองประเภทตามลักษณะการตอบสนอง ได้แก่ ความเครียดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อเผชิญกับสถานการณ์คุกคามชีวิต เช่น การบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ หรือเผชิญสถานการณ์ที่น่าหวาดกลัว และความเครียดต่อเนื่อง (Continuous Stress) เป็นความเครียดเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามช่วงวัย หรือสภาพการณ์บางอย่าง เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือการตั้งครุกรรม และ 2) ความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ Emotional & Psychological Stress) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อความคิดที่กำลังจะเกิดอันตราย ซึ่งทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและหัวใจเต้นเร็วขึ้น [9] (Miller & Keane, 1972 อ้างอิงใน กฤติยา แก้วมณี, 2562)

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การเข้าสู่ระดับอุดมศึกษาเป็นหนึ่งในกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในช่วงวัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่บุคคลต้องเผชิญกับความท้าทายหลายด้าน ส่งผลให้ระดับความเครียดเพิ่มสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากปัจจัยหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการมีอิสระในการตัดสินใจที่มากขึ้น ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น และการเปลี่ยนจากการพึ่งพาพ่อแม่มาเป็นการดูแลตนเองมากขึ้น การที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ทั้งในด้านสังคม การเรียน และการใช้ชีวิต หรือการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการเรียนการสอนก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่อาจทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากในระดับมัธยมศึกษา นักเรียนมักได้รับการดูแลจากครูอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อเข้าสู่ระดับอุดมศึกษานักศึกษาต้องรับผิดชอบการเรียนของตนเองมากขึ้น ต้องพัฒนาทักษะการบริหารเวลาและการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้จึงเป็นสาเหตุของความเครียด [7] (ศศนัชชร์ณี ประสมทรัพย์ และคณะ, 2564)

สมมติฐานงานวิจัย

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด (Stress) หมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อความคุกคามท้าทายด้านจิตใจและร่างกายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่ที่เป็นสาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ จนถึงเหตุการณ์สำคัญ โดยความเครียดสามารถแบ่งได้ออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เป็นการตอบสนองของบุคคล เกิดความเครียดออกมาในรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ และระบบอื่น ๆ ของร่างกาย ทำให้มีอาการปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ปวดตึงกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ผมหงอก และอาหารไม่ย่อย

2. ด้านอารมณ์และจิตใจ บุคคลตอบสนองต่อความเครียดออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้มีอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวทำงานผิดพลาด หงุดหงิด ท้อแท้ ฉุนเฉียว เบื่อหน่าย เกิดความสับสน ลังเล ตัดสินใจไม่ได้ ไม่มีสมาธิ และความจำไม่ดี

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567 จำนวน 3,067 คน [10] (งานทะเบียนและสถิตินักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, 2567) ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ [11] Yamane (1973) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 มีความคลาดเคลื่อนไม่เกินร้อยละ 5 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 399.86 คน จึงเก็บข้อมูลจริงจำนวน 400 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมดด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนนักศึกษาของแต่ละคณะ (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นโดยมีการปรับจากแบบสอบถามความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ของ [12] สุวัฒน์ มหัตนิรัตน์กุล และคณะ (2541) มาปรับปรุงบางส่วน รวมถึงบางข้อความ เพื่อให้ครอบคลุมกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งความเครียดออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ คำถามแต่ละข้อจะมีลักษณะคำตอบให้เลือก 5 อันดับ (5 Point Rating Scale) ตั้งแต่น้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุดดังนี้

- 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
- 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
- 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนคือหากตอบข้อ 1 ให้ 1 คะแนน ตอบข้อ 5 ให้ 5 คะแนน ส่วนข้อที่ไม่ได้ตอบให้ 0 คะแนน จากนั้นจะนำคะแนนที่ได้มารวมกันและแปลผล โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการแปลผลระดับความเครียดด้านร่างกายและความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ

ความเครียดด้านต่าง ๆ	ระดับความเครียด				
	ค่าคะแนนที่เป็นไปได้	ต่ำ (คะแนน)	ปานกลาง (คะแนน)	สูง (คะแนน)	รุนแรง (คะแนน)
ด้านร่างกาย	0 - 45	0 - 11	12 - 19	20 - 28	29 - 45
ด้านอารมณ์และจิตใจ	0 - 55	0 - 13	14 - 23	24 - 34	35 - 55
รวมทุกด้าน	0 - 100	0 - 24	24 - 42	43 - 62	63 - 100

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และได้คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ .67 ขึ้นไป จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธี

สัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient Alpha) ของ ครอนบาค (Cronbach) และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ซึ่งแบบสอบถามความเครียดมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) อยู่ระหว่าง .645 - .902 และมีค่าความเชื่อมั่น (α) อยู่ที่ .965 และเมื่อเก็บข้อมูลจริงจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 400 คน แบบสอบถามความเครียดด้านรวมมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) อยู่ระหว่าง .397 - .695 และมีค่าความเชื่อมั่น (α) อยู่ที่ .956

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วย form.google.com และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใส่ลิงก์ แบบสอบถามในกลุ่มของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ รวมทั้งติดต่อประสานงานกับตัวแทนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (f) ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. วิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (f) ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. สถิติเพื่อการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การเปรียบเทียบความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยระหว่างคะแนนเฉลี่ย 2 กลุ่ม ใช้การทดสอบค่าที (t-test) และระหว่างคะแนนเฉลี่ยมากกว่า 2 กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ถ้าพบว่ามีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการ LSD

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มีลักษณะทั่วไป ดังนี้
 - 1.1 เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53 รองลงมาเป็นเพศชาย ร้อยละ 37 และ LGBTQ+ ร้อยละ 10
 - 1.2 คณะ/วิทยาลัย นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่คณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 18.2 รองลงมาอยู่คณะครุศาสตร์ ร้อยละ 17.50 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 15 คณะเทคโนโลยีดิจิทัล ร้อยละ 9 คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ ร้อยละ 8.25 คณะสาธารณสุขศาสตร์ ร้อยละ 6 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ร้อยละ 4.75 คณะนิติศาสตร์ ร้อยละ 4.25 คณะสังคมศาสตร์ ร้อยละ 3.50 คณะการท่องเที่ยวและการโรงแรม ร้อยละ 3.25 คณะบัญชี ร้อยละ 3.25 คณะพยาบาลศาสตร์ ร้อยละ 3 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 2.25 และวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก ร้อยละ 1.75
 - 1.3 สถานภาพครอบครัว นักศึกษาส่วนใหญ่มีสถานภาพครอบครัวแบบบิดา-มารดา อยู่ร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 74 รองลงมาเป็นแบบบิดา-มารดา แยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง ร้อยละ 17 และบิดา/มารดา เสียชีวิต ร้อยละ 9
 - 1.4 รายได้ต่อเดือนของครอบครัว นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวประมาณ 15,001 - 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.50 รองลงมามีรายได้ประมาณ 20,001 - 25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 17.75 รายได้ต่ำกว่า 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 17.25 รายได้ประมาณ 25,001 - 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.25 และรายได้ 30,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 15.25 ตามลำดับ
 - 1.5 ความสัมพันธ์กับครอบครัว นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวแบบรักใคร่กลมเกลียว ร้อยละ 82 รองลงมามีความสัมพันธ์แบบห่างเหิน ร้อยละ 13.25 และมีความสัมพันธ์แบบขัดแย้งกัน ร้อยละ 4.75
 - 1.6 โรคประจำตัว นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 91 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 9

2. การวิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 43.50 โดยมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยอยู่ที่ 58.38 และเมื่อจำแนกความเครียดเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 46.50 มีคะแนนความเครียดเฉลี่ย 32.81 ขณะที่ความเครียดด้านร่างกายก็อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 40.50 โดยมีคะแนนความเครียดเฉลี่ย 25.32

ตารางที่ 2 แสดงค่าร้อยละของความเครียดด้านรวมและรายด้านของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกเป็นช่วงคะแนน (n=400)

ความเครียด	ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ	\bar{x}	S.D.
ด้านรวม	ความเครียดต่ำ	13	3.25	21.23	1.641
	ความเครียดปานกลาง	73	18.75	33.71	4.771
	ความเครียดสูง	140	35.00	55.46	6.208
	ความเครียดรุนแรง	174	43.50	73.38	8.077
รวม		400	100.00	58.38	17.132
ด้านร่างกาย	ความเครียดต่ำ	18	4.50	9.72	.826
	ความเครียดปานกลาง	81	20.25	15.54	2.157
	ความเครียดสูง	162	40.50	24.96	2.633
	ความเครียดรุนแรง	139	34.75	33.45	3.687
รวม		400	100.00	25.32	7.867
ด้านอารมณ์และจิตใจ	ความเครียดต่ำ	19	4.75	11.58	.769
	ความเครียดปานกลาง	63	15.75	19.30	2.680
	ความเครียดสูง	132	33.00	30.32	3.409
	ความเครียดรุนแรง	186	46.50	41.32	4.968
รวม		400	100.00	32.81	10.125

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างทางปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2567 จำแนกตามเพศ คณะ/วิทยาลัย สถานภาพครอบครัว รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และโรคประจำตัว พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเพศ คณะ/วิทยาลัย สถานภาพครอบครัว และความสัมพันธ์กับครอบครัวต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ที่มีโรคประจำตัวกับไม่มีโรคประจำตัว มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดสอบสมมติฐาน (n=400)

ปัจจัยส่วนบุคคล	สถิติที่ใช้	ค่าสถิติ	P-value	ผลการทดสอบสมมติฐาน
เพศ	F-test	3.904*	.021	เป็นไปตามสมมติฐาน
คณะ/วิทยาลัย	F-test	7.883*	.001	เป็นไปตามสมมติฐาน
สถานภาพครอบครัว	F-test	8.151*	.001	เป็นไปตามสมมติฐาน
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว	F-test	5.640*	.001	เป็นไปตามสมมติฐาน
ความสัมพันธ์ในครอบครัว	F-test	6.997*	.001	เป็นไปตามสมมติฐาน
โรคประจำตัว	t-test	1.836	.067	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยความเครียดด้านรวมนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2567 สามารถจำแนกตามตัวแปรมีรายละเอียด ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับของความเครียดด้านรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n=400)

	ตัวแปร	n	\bar{X}	S.D.	ระดับความเครียด
เพศ	ชาย	148	57.49	17.418	สูง
	หญิง	212	57.65	16.751	สูง
	LGBTQ+	40	65.50	16.834	รุนแรง
คณะ/วิทยาลัย	การท่องเที่ยวและการโรงแรม	13	46.92	16.651	สูง
	การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก	7	80.14	9.839	รุนแรง
	ครุศาสตร์	70	54.64	19.747	สูง
	เทคโนโลยีดิจิทัล	36	61.44	11.908	สูง
	เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	19	59.53	9.559	สูง
	นิติศาสตร์	17	64.12	15.736	รุนแรง
	บัญชี	13	53.15	11.164	สูง
	พยาบาลศาสตร์	12	57.50	11.180	สูง
	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	60	60.72	10.725	สูง
	วิทยาการจัดการ	73	48.95	17.782	สูง
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	62.33	13.067	รุนแรง
	สังคมศาสตร์	14	51.64	16.430	สูง
	สาธารณสุขศาสตร์	24	66.54	13.394	รุนแรง
รัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์	33	74.03	17.442	รุนแรง	
สถานภาพครอบครัว	บิดา-มารดา อยู่ร่วมกัน	296	57.40	16.654	สูง
	บิดา/มารดา เสียชีวิต	36	69.17	14.862	รุนแรง
	บิดา-มารดา แยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง	68	56.93	18.505	สูง
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว	ต่ำกว่า 15,000 บาท	65	54.17	15.873	สูง
	15,001 - 20,000 บาท	71	56.57	14.810	สูง
	20,001 - 25,000 บาท	61	59.87	18.578	สูง
ความสัมพันธ์ในครอบครัว	รักใคร่กลมเกลียว	328	57.11	17.109	สูง
	ห่างเหิน	53	61.83	16.376	สูง
	ขัดแย้งกัน	19	70.58	13.858	รุนแรง
โรคประจำตัว	มี	36	63.36	15.828	รุนแรง
	ไม่มี	364	57.88	17.198	สูง
	รวม	400	58.13	17.132	สูง

1. เพศ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 LGBTQ+ ($\bar{X} = 65.50$, S.D. = 16.834) มีความเครียดด้านรวมสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพศหญิง ($\bar{X} = 57.65$, S.D. = 16.751) และเพศชาย ($\bar{X} = 57.49$, S.D. = 17.418) ตามลำดับ

2. คณะ/วิทยาลัย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่อยู่วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก ($\bar{X} = 80.14$, S.D. = 9.839) มีความเครียดด้านรวมสูงที่สุด รองลงมาคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ ($\bar{X} = 74.03$, S.D. = 17.442) คณะสาธารณสุขศาสตร์ ($\bar{X} = 66.54$, S.D. = 13.394) คณะนิติศาสตร์ ($\bar{X} = 64.12$, S.D. = 15.736) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($\bar{X} = 62.33$, S.D. = 13.067) คณะเทคโนโลยีดิจิทัล ($\bar{X} = 61.44$, S.D. = 11.908) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ($\bar{X} = 60.72$, S.D. = 10.725) คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ($\bar{X} = 59.53$, S.D. = 9.559) คณะพยาบาลศาสตร์ ($\bar{X} = 57.50$, S.D. = 11.180) คณะครุศาสตร์ ($\bar{X} = 54.64$, S.D. = 19.747) คณะบัญชี ($\bar{X} = 53.15$, S.D. = 11.164) คณะสังคมศาสตร์ ($\bar{X} = 51.64$, S.D. = 16.430) คณะวิทยาการจัดการ ($\bar{X} = 48.95$, S.D. = 17.782) และ คณะการท่องเที่ยวและการโรงแรม ($\bar{X} = 46.92$, S.D. = 16.651) ตามลำดับ

3. สถานภาพครอบครัว นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีสถานภาพครอบครัวแบบบิดา-มารดา เสียชีวิต ($\bar{X} = 69.17$, S.D. = 14.862) มีความเครียดด้านรวมสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีสถานภาพครอบครัวแบบบิดา-มารดา อยู่ร่วมกัน ($\bar{X} = 57.40$, S.D. = 16.654) และแบบบิดา-มารดา แยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง ($\bar{X} = 56.93$, S.D. = 18.505) ตามลำดับ

4. รายได้ต่อเดือนของครอบครัว นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัว 25,001 - 30,000 บาท ($\bar{X} = 66.54$, S.D. = 18.310) มีความเครียดด้านรวมสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัว 20,001 - 25,000 บาท ($\bar{X} = 59.87$, S.D. = 18.578) 30,000 บาทขึ้นไป ($\bar{X} = 56.66$, S.D. = 17.731) 15,001 - 20,000 บาท ($\bar{X} = 56.57$, S.D. = 14.810) และต่ำกว่า 15,000 บาท ($\bar{X} = 54.17$, S.D. = 15.873) ตามลำดับ

5. ความสัมพันธ์กับครอบครัว นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวขัดแย้งกัน ($\bar{X} = 70.58$, S.D. = 13.858) มีความเครียดด้านรวมสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวห่างเหิน ($\bar{X} = 61.83$, S.D. = 16.376) และความสัมพันธ์กับครอบครัวรักใคร่กลมเกลียว ($\bar{X} = 57.11$, S.D. = 17.109) ตามลำดับ

6. โรคประจำตัว นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีโรคประจำตัว ($\bar{X} = 63.36$, S.D. = 15.828) มีความเครียดด้านรวมสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่มีโรคประจำตัว ($\bar{X} = 57.88$, S.D. = 17.198)

การอภิปรายผล

1. ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ในปีการศึกษา 2567 มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง โดยมีนักศึกษาจำนวนร้อยละ 43.50 ที่ประสบภาวะความเครียดสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดอยู่ที่ 58.38 (S.D. = 17.132) ผลการศึกษานี้บ่งบอกถึงปัญหาด้านสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่น่ากังวล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ [13] อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ (2563) ที่ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขพบว่า ร้อยละ 69.70 ของนักศึกษามีความเครียด และมีความเครียดโดยรวมในระดับสูงถึงร้อยละ 71.74 โดยการศึกษาความเครียดในด้านต่าง ๆ พบว่า ความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 25.32 (S.D. = 7.867) ซึ่งอาจสะท้อนถึงการปรับตัวที่ยากลำบากของนักศึกษาต่อการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย ที่มีภาระงานและความรับผิดชอบมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกาย ในส่วนของความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 32.81 (S.D. = 10.125) ซึ่งอยู่ในระดับสูงเช่นกัน การปรับตัวเข้าสู่การเรียนในระดับมหาวิทยาลัยที่แตกต่างจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งในด้านความกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน การแข่งขันกับเพื่อน และการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดของ [8] Lazarus & Folkman (1984) อ้างอิงใน

ณชนก เอียดสุข และคณะ, (2556) ความเครียดเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่เป็นภัยคุกคามและอาจเกินขีดความสามารถในการจัดการ โดยเมื่อพิจารณาตามทฤษฎีแล้วนักศึกษาจะประเมินสถานการณ์ในสองขั้นตอน ขั้นแรกคือการประเมินปฐมภูมิ (Primary Appraisal) ซึ่งนักศึกษาคงตัดสินว่าสิ่งที่เผชิญอยู่เป็นอุปสรรคหรือโอกาส นักศึกษาที่กังวลเกี่ยวกับผลการเรียนหรือกลัวว่าจะเรียนไม่ทันเพื่อน อาจมองว่าสถานการณ์นี้เป็นภัยคุกคาม ทำให้เกิดความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ ในขณะที่บางคนอาจมองเป็นความท้าทายและพร้อมเผชิญปัญหา และในขั้นที่สองคือการประเมินทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นการพิจารณาว่าตนเองมีทรัพยากรเพียงพอหรือไม่ในการรับมือ หากนักศึกษารู้สึกว่าตนเองขาดทักษะการเรียน หรือไม่มีที่พึ่งพิงทางสังคม อาจทำให้เกิดความเครียดสะสมและวิตกกังวลมากขึ้น ตรงกันข้าม หากมีการสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว หรืออาจารย์ นักศึกษาอาจสามารถรับมือกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น

2. ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567 ตามตัวแปร เพศ คณะ/วิทยาลัย สถานภาพครอบครัว รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และโรคประจำตัว

2.1 เพศ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 LGBTQ+ ($\bar{x} = 65.50$) สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพศชาย ($\bar{x} = 57.49$) อาจเนื่องจากจากปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมนักศึกษา LGBTQ+ ต้องเผชิญกับความไม่เท่าเทียมทางเพศ ส่งผลให้นักศึกษา LGBTQ+ รู้สึกไม่ปลอดภัยหรือไม่ได้การยอมรับจากสังคม ทำให้ถูกล้อเลียน ถูกตัดสินจากเพื่อนร่วมชั้น หรือสังคมมหาวิทยาลัย นอกจากนี้มหาวิทยาลัยหลายแห่งยังไม่มียุทธศาสตร์ที่ครอบคลุมและสนับสนุนนักศึกษา LGBTQ+ อย่างเหมาะสม และบางสถาบันอาจมีกฎระเบียบหรือวัฒนธรรมที่ไม่ส่งเสริมความหลากหลายทางเพศ ทำให้นักศึกษาที่เป็น LGBTQ+ รู้สึกแปลกแยกและถูกกีดกันจากสังคมการศึกษาและนำไปสู่ความวิตกกังวลและเกิดความเครียดได้ และนักศึกษาเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความเครียด ($\bar{x} = 57.65$) สูงกว่านักศึกษาเพศชาย ($\bar{x} = 57.49$) แม้ความแตกต่างของระดับความเครียดระหว่างเพศชายและหญิงจะไม่ต่างกันมาก แต่ยังคงสะท้อนให้เห็นว่าเพศหญิงอาจเผชิญกับความเครียดในระดับที่สูงกว่าเพศชาย สอดคล้องกับการวิจัยของ [1] วรัญญา แก้วปาน (2562) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยนักเรียนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยภาวะความเครียดอยู่ที่ 54.02 ในขณะที่นักเรียนเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 47.72 การที่เพศหญิงมีความเครียดที่สูงกว่าเพศชาย อาจเป็นได้ว่าเพศหญิงมักถูกสังคมคาดหวังให้อยู่ในกรอบของการประพฤติดี และต้องรับผิดชอบดูแลครอบครัว ด้านงานบ้าน หรือภาระงานอื่น ๆ ทำให้มีเวลาส่วนตัวน้อยจึงไม่ค่อยมีเวลาออกไปทำกิจกรรมที่ชอบ ทำให้จัดการกับความเครียดได้ไม่ดีเท่าเพศชายที่มีภาระงานน้อยกว่าและมีเวลาส่วนตัวมากกว่า จึงมีเวลาทำกิจกรรมที่ชอบและสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่า

2.2 คณะ/วิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่อยู่คณะหรือวิทยาลัยต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ในการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก ($\bar{x} = 80.14$) มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด รองลงมาได้แก่ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ ($\bar{x} = 80.14$) คณะสาธารณสุขศาสตร์ ($\bar{x} = 80.14$) คณะนิติศาสตร์ ($\bar{x} = 80.14$) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($\bar{x} = 80.14$) คณะเทคโนโลยีดิจิทัล ($\bar{x} = 80.14$) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ($\bar{x} = 80.14$) คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ($\bar{x} = 80.14$) คณะพยาบาลศาสตร์ ($\bar{x} = 80.14$) คณะครุศาสตร์ ($\bar{x} = 80.14$) คณะบัญชี ($\bar{x} = 80.14$) คณะสังคมศาสตร์ ($\bar{x} = 80.14$) คณะวิทยาการจัดการ ($\bar{x} = 80.14$) และคณะการท่องเที่ยวและการโรงแรม ($\bar{x} = 80.14$) ตามลำดับ อภิปรายได้ว่า ความแตกต่างของระดับความเครียด อาจเกิดจากความแตกต่างของการจัดการเรียนการสอน รวมถึงเนื้อหาในแต่ละหลักสูตร ทั้งนี้คณะการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกที่มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยสูงสุด อาจเป็นเพราะ

ลักษณะการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการดูแลผู้ป่วย ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับความกดดันในรับผิดชอบต่อชีวิตของผู้อื่น ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ [14] นภัสกร ชันธควร และธีรยุทธ รุ่งนิรันดร (2559) ที่ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่อยู่คณะต่างกันมีความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ [15] อรุณรัตน์ ป้อมคล้าย และคณะ (2566) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาอยู่คณะต่างกันมีความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เนื่องจากรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในแต่ละคณะมีความแตกต่างกัน ในบางคณะอาจมีการเรียนการสอนที่เข้มงวด มีเนื้อหาการเรียนที่ยากต่อการเข้าใจ จึงทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดเพราะไม่เข้าใจเนื้อหา

2.3 สถานภาพครอบครัว ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีสถานภาพครอบครัวต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีสถานภาพครอบครัวบิดาหรือมารดาเสียชีวิต ($\bar{x} = 69.17$) มีความเครียดสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่บิดาและมารดา อยู่ร่วมกัน ($\bar{x} = 57.40$) เนื่องจากการสูญเสียบิดาหรือมารดาอาจทำให้นักศึกษารู้สึกโดดเดี่ยว วิตกกังวล และไม่มั่นคง ทำให้ต้องรับภาระความรับผิดชอบมากขึ้นและเกิดความเครียดสูงขึ้นตาม ในขณะที่นักศึกษาที่มีบิดาและมารดาอยู่ร่วมกันมักได้รับการสนับสนุนทางจิตใจและความมั่นคงจากครอบครัว จึงช่วยลดความเครียดจากปัญหาชีวิตและการเรียนได้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการวิจัยของ [7] ศศนัชรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ (2564) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพครอบครัวต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เนื่องจากการขาดการสนับสนุนทางสังคมจากบิดามารดาจึงมีผลสำคัญต่อการลดความเครียดของนักศึกษา เพราะการที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันช่วยให้นักศึกษาได้รับการดูแลด้านจิตใจและคำปรึกษาจากทั้งสองฝ่าย ทำให้รู้สึกว่ามีคนอยู่เคียงข้างเมื่อเผชิญปัญหา ในทางกลับกันนักศึกษาที่บิดามารดาแยกทางหรือเสียชีวิต อาจไม่ได้รับการสนับสนุนที่เพียงพอ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและขาดที่พึ่งพาเมื่อเผชิญกับปัญหา ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนจากบิดามารดาที่อยู่ร่วมกัน

2.4 รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวประมาณ 25,001 - 30,000 บาท ($\bar{x} = 66.54$) มีความเครียดสูงสุด เมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวประมาณ 20,001 - 25,000 บาท ($\bar{x} = 59.87$) 30,000 บาทขึ้นไป ($\bar{x} = 56.66$) 15,001 - 20,000 บาท ($\bar{x} = 56.57$) และต่ำกว่า 15,000 บาท ($\bar{x} = 54.17$) ตามลำดับ ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของ [7] ศศนัชรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ (2564) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ต่ำมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีรายได้สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้สูงต้องเผชิญกับแรงกดดันและความคาดหวังจากครอบครัว ในการประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียนและการรักษาภาพลักษณ์ทางสังคม เพราะการมีรายได้สูงมักมาพร้อมกับมาตรฐานชีวิตและค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น ทำให้นักศึกษาต้องรับภาระในการจัดการชีวิตและกลัวความล้มเหลว ซึ่งส่งผลให้รู้สึกกดดันและเพิ่มความเครียดมากยิ่งขึ้น

2.5 ความสัมพันธ์ในครอบครัว ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวขัดแย้ง ($\bar{x} = 70.58$) และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวรักใคร่กลมเกลียว ($\bar{x} = 57.11$) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กลุ่มที่มีความขัดแย้งกับครอบครัวมีความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีครอบครัวรักใคร่กลมเกลียวอย่างชัดเจน เนื่องจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัวอาจสร้างความกดดันทางอารมณ์และทำให้ขาดที่พึ่งพาทางจิตใจ ในทางตรงกันข้าม ครอบครัวที่มีความรักและความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและลดระดับความเครียดได้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ [16] วิจิตราภรณ์ สมชัย (2565) ที่ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยนักเรียนที่มีระดับความสัมพันธ์กับครอบครัวระดับน้อยที่สุดถึงค่อนข้างน้อย เป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง และสอดคล้องกับการศึกษาของ [14] นภัสกร ชันธวร และธีรยุทธ รุ่งนรินทร์ (2559) ที่ได้ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่าการมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัวเพิ่มความเสี่ยงต่อความเครียดโดยรวมถึง 12.7 เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีความขัดแย้ง เนื่องจากความขัดแย้งในครอบครัวสามารถก่อให้เกิดความกดดันทางอารมณ์และความเครียดสะสม ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวขาดการสนับสนุนทางจิตใจและไม่มีที่พึ่งพากันเมื่อเผชิญกับปัญหา ดังนั้นการมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับครอบครัวจึงสามารถเพิ่มระดับความเครียดในชีวิตประจำวันได้

2.6 โรคประจำตัว ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีโรคประจำตัวต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน แม้ว่าผลการศึกษาไม่พบความแตกต่างของระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีและไม่มีโรคประจำตัว แม้ว่า จะขัดแย้งกับสมมติฐาน แต่สามารถอธิบายได้ว่าปัจจัยด้านสุขภาพในวัยนี้อาจไม่ส่งผลต่อความเครียดมากนัก เนื่องจากวัยนักศึกษามักมีสุขภาพแข็งแรง มีพลังและสามารถปรับตัวต่อความเจ็บป่วยได้ดีกว่าวัยอื่น เช่น วัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ ทำให้การเจ็บป่วยในวัยนี้ไม่สร้างความเครียดมาก นอกจากนี้ นักศึกษาอาจมีวิธีรับมือกับความเครียดที่ดี เช่น การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรือสังคมมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการความเครียด มากกว่าสุขภาพร่างกาย และผลศึกษานี้ยังสะท้อนว่า ยังมีปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดที่มากกว่าโรคประจำตัว เช่น การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรือระบบการศึกษา ทำให้ปัจจัยด้านโรคประจำตัวจึงไม่มีผลต่อความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ [17] สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล (2567) ที่พบว่าปัจจัยทางสังคม เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว การสนับสนุนทางจิตใจจากคนใกล้ชิด และการจัดการความเครียดในระดับจิตใจ มีบทบาทสำคัญในการกำหนดระดับความเครียด มากกว่าปัจจัยทางสุขภาพกายอย่างโรคประจำตัว ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความเครียดของนักศึกษาไม่ได้ขึ้นอยู่กับโรคประจำตัวเพียงอย่างเดียว แต่ปัจจัยทางสังคมและจิตใจอื่น ๆ มีบทบาทสำคัญมากกว่าในการกำหนดระดับความเครียดของนักศึกษา

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

บทสรุป

จากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567 พบว่า นักศึกษามีความเครียดโดยรวมในระดับสูง ซึ่งสะท้อนถึงปัญหาสุขภาพจิตที่ควรให้ความสำคัญเป็นลำดับต้น ๆ โดยพบว่า นักศึกษาจำนวนร้อยละ 43.50 ประสบความเครียดสูง และมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่ 58.38 (S.D. = 17.132) สาเหตุของความเครียดนี้ส่วนใหญ่มาจากปัจจัยทางร่างกายและจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ชีวิตในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องปรับตัวต่อภาระงาน ความคาดหวัง และสิ่งแวดล้อมใหม่ ทั้งนี้ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพครอบครัว รายได้ต่อเดือนของครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัวต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่นักศึกษาที่มีโรคประจำตัวต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

1. ควรมีการจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียด รวมถึงการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเฉพาะบุคคล สำหรับนักศึกษาที่มีภาวะเครียดสูง เพื่อให้ นักศึกษาได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม

2. การพัฒนาความตระหนักรู้และความเข้าใจในบทบาททางเพศ เนื่องจากพบว่านักศึกษา LGBTQ+ และนักศึกษาเพศหญิงมีความเครียดสูง ควรมีการสร้างความตระหนักในด้านความเท่าเทียมทางเพศในสถาบันการศึกษา รวมถึงการจัดการกับความกดดันทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศ เพื่อให้นักศึกษาทุกเพศสามารถเข้าถึงการสนับสนุนที่เหมาะสมได้

3. การสนับสนุนด้านครอบครัวและสังคม สำหรับนักศึกษาที่มีสถานภาพครอบครัวไม่สมบูรณ์หรือมีความขัดแย้งในครอบครัว ควรจัดหาวิธีการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มเติม การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา กับครอบครัว เพื่อช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาในระดับชั้นปีอื่น และมหาวิทยาลัยแห่งอื่น เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดหรือศึกษาปัจจัยเพิ่มเติมที่ส่งผลต่อความเครียด รวมถึงศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น ความกดดันด้านผลการเรียน รูปแบบการสอน ภาระงาน และการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งจะช่วยให้ผลการศึกษามีความครอบคลุมและสามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง

2. ควรพิจารณาการใช้เครื่องมือวัดความเครียดที่หลากหลาย เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสำรวจความคิดเห็น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและมีมิติในการวิเคราะห์มากขึ้น และควรพิจารณาใช้การศึกษาเชิงคุณภาพร่วมกับการวิจัยเชิงปริมาณ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) หรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้เข้าใจมุมมอง ประสบการณ์ และปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาได้ดียิ่งขึ้น

3. ควรมีการศึกษาแนวทางป้องกันความเครียดในกลุ่มนักศึกษา เช่น การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัย หรือการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบเฉพาะกลุ่ม รวมถึงมหาวิทยาลัยควรมีนโยบายด้านสุขภาพจิตที่ชัดเจน เช่น มีช่องทางปรึกษาสุขภาพจิตที่เข้าถึงง่าย มีมาตรการช่วยเหลือนักศึกษาที่พบว่ามีความเครียดรุนแรง และมีการประเมินระดับความเครียดของนักศึกษาเป็นระยะ เช่น แบบสอบถามทุกภาคเรียน เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาล่วงหน้า เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- [1] วรัญญา แก้วปาน. (2564). การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), 13-28. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edubuu/article/view/251319/169273>
- [2] พรพรรณ ศรีโสภ และธนวรรณ อาชารัฐ. (2560). บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด. *บูรพาเวชสาร*, 4(2), 79-92. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/BJmed/article/view/114846/88889>
- [3] จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 1(1), 42-58. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/liberalartsjournal/article/view/95503/74602>
- [4] สิบตระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2562). การดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 6(2), 279-285. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/view/151555/131272>
- [5] ธเนศ แม้นอินทร์. (2564). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต*, 16(2), 74-90. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/rbac/article/view/255076/171929>
- [6] เมธา สุธาพันธ์. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศในยุค New Normal กรณีศึกษา ศูนย์ควบคุมจราจรทางอากาศเส้นทางบินกรุงเทพ บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย

- จำกัต์. [สารนิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. กรุงเทพมหานคร. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/7524/>
- [7] ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์, กิตติคุณ ปานน้อย, นิจนาวี คำไชยเทพ, ผกามาศ ไผตรีมิตร, ศรัณย์ กอสนาน และลือรัตน์ อนุรักษ์พานิช. (2564). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 30(6), 1112-1113. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ajcph/article/view/263664/182311>
- [8] ณชนก เอียดสุข, ศุภร วงศ์ทัตญญ และสุชิรา ชัยวิบูลย์ธรรม. (2556). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีเนื้องอกสมอง ในระยะรอเข้ารับการรักษาผ่าตัดสมอง. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางการแพทย์*, 19(3), 349-364. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RNJ/article/view/18836/16611>
- [9] กฤติยา แก้วมณี. (2562). แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาวิชาพัฒนศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. กรุงเทพมหานคร. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/9402/>
- [10] งานทะเบียนและสถิตินักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. (2567). *รายชื่อนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต/แผนการเรียน. สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ปีการศึกษา 2567.* https://orasis.crru.ac.th/orasis_crru/mis_public/student?fbclid=IwAR3j0Vnr4Ps3DFhLxoR3vpBKc
- [11] Yamane, T. (1973). *Statistics an Introductory Analysis*. (3rd Ed.). Harper and Row.
- [12] สุวัฒน์ มหัตตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2541). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. *วารสารสวนปรง*, 13(3), 1-20. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/APPJ/article/view/90246/70904>
- [13] อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, เทพไทย โชติชัย, สมฤทัย ผดุงผล, กิรณา แต่อรักษ์ และ ชลการ ทรงศร. (2563). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 7(2), 193-203. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jg-mcukk/article/view/240370/165142>
- [14] นภัสกร ชันธควร และธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์. (2559). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *Chulalongkorn Medical Journal*, 60(4), 454-465. <https://digital.car.chula.ac.th/clmjjournal/vol60/iss4/8/>
- [15] อรุณรัตน์ ป้อมคล้าย, จารุวรรณ วิลา, ชลลัตตา เรืองแสง, ธวัชชัย เอกสันติ และพัชรินทร์ ยุพา. (2566). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19. *วารสารสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 8(2), 48-63. <https://he04.tci-thaijo.org/index.php/JAHS/article/view/586/296>
- [16] วิจิตรภรณ์ สมชัย. (2565). *ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์.* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. สาขาวิชาสุขภาพจิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. กรุงเทพมหานคร. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/6686/>
- [17] สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2567). *รายงานสุขภาพคนไทย 2567.* https://ipsr.mahidol.ac.th/post_research/thai-health-report-2024-th/