



บทความวิจัย (Research Article)

สภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา
Stress Affecting the Quality of Life of Students in Education Institutions

ศุภชัย เหมือนโพธิ์¹ กรรณิกา กิจมันคง^{2,*}

¹ภาควิชาบริหารธุรกิจและการบัญชี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม รหัสไปรษณีย์ 73140

²สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม รหัสไปรษณีย์ 73140

Suppachai Murnpho¹ Kunnika Kitmunkong^{2,*}

¹Department of Business Administration Accountancy, Faculty Liberal arts And Science, Kasetsart University, Nakhon Pathom, Kamphaeng Saen, 73140

²Kamphaeng Saen Training and Training Center, Kasetsart University, Nakhon Pathom, Kamphaeng Saen, 73140

*Corresponding author: Kunnika.k@ku.th, 065-4456454

Received: 24/06/2024; Revised: 03/08/2024; Accepted: 09/08/2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์ ปัจจัยความเครียด และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา 2) ศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์และปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา และ 3) เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะ แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตสถาบันการศึกษาของรัฐ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ และการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม โดยใช้เครื่องมือการสร้างแบบสอบถามออนไลน์

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วงอายุ 19 - 20 ปี มีรายรับ 4,000 - 6,999 บาท ส่วนใหญ่อาศัยหอพัก (นอกมหาวิทยาลัย) จำนวนคนพักอาศัยร่วมกัน 2 คน มีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.09$) มีคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า 1) ปัจจัยประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 2) ปัจจัยความเครียดทางจิตใจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา การเรียนมีความยืดหยุ่น ปรับเวลาเรียนให้มีความเหมาะสม เพื่อให้ นิสิตได้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด และสนุกกับการเรียน การจัดการช่วยเหลือสนับสนุนค่าใช้จ่าย และทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความรู้สึกกัน ความคุ้นเคย การเข้าสังคมอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: ความเครียด; คุณภาพชีวิต; สถาบันการศึกษา; แก้ปัญหา



Abstract

The objectives of this research were 1) to study demographic factors, stress factors, and quality of life of students in educational institutions; 2) to examine demographic factors and stress factors affecting the quality of life of students in educational institutions; and 3) to provide suggestions and guidelines for the improvement of the quality of life of students in educational institutions. The sample group in this research was 400 students from Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus, Academic year 2022. The multi-stage sampling, stratified random sampling, and simple random sampling were applied, and the research instrument was a questionnaire using Google Forms.

The research results were found that the majority of the sample group were female, aged 19 - 20 years, with an income of 4,000 - 6,999 baht, and most lived in (off-campus) dormitories. The number of people living together was 2 people. The overall stress was at a moderate level ($\bar{x} = 3.09$). The overall quality of life of the said students was at a high level ($\bar{x} = 4.00$). The results of the hypothesis testing were found: 1) Different demographic factors had no statistically significant difference in the quality of life of the said students in the educational institution (at the 0.05 level), and 2) Psychological stress factors statistically significantly affected the quality of life of the said students in the educational institution (at the 0.05 level). The suggestions and guidelines for the improvement of the quality of life of the students in the educational institution were that studying should be flexible. The students can appropriately adjust their study time so that they can feel relaxed, less stressed, and have fun learning. The institution should provide management and assistance to support students' expenses and lead them to do activities to create acquaintance, familiarity, and continuous social interaction.

Keywords: Stress; Quality of life; Educational institution; Problem solving

บทนำ

สังคมปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเกิดปรากฏการณ์มากมายทั้งความเจริญด้านเทคโนโลยี เทคโนโลยี การก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ค่านิยม และวัฒนธรรม ไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ต้องมีการปรับตัวให้ทันต่อสิ่งเหล่านี้ เพื่อให้ก้าวทันยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป (กรมสุขภาพจิต, 2563) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล เมื่อไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดได้ (สุภาภักดิ์, 2563) หากความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับมากจนเกินไป ส่งผลต่อสุขภาพ

กายและสุขภาพจิตของบุคคลโดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว (เกียรติภูมิ, 2563)

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจจนว้าวใจกลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้น เป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายจะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ภณทิรา, 2561) ปัจจุบันภาวะความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น เกิดจากความเครียดความวิตกกังวล ซึ่งความเครียดเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และความคิด (จิราพร, 2551) ซึ่งกลุ่มวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สภาพแวดล้อม อีกทั้งมีความเครียดจากการเรียนที่เกิดจากความคาดหวังของครอบครัว และสังคม อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด หรือเกิดผลเสียทางพัฒนาการด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ หรือก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมรุนแรงได้ (Fergusson and Woodward, 2002)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่ผู้เรียน/นิสิต/นักศึกษา ต้องมีการพัฒนาและกระบวนการคิด การปรับตัวให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลง ตั้งแต่การรับน้องใหม่ การปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ความรับผิดชอบในงานการเข้าสังคมใหม่ และสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสภาวะความเครียดและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนได้ (วารุณี, 2562)

ดังนั้น ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของสภาวะความเครียดที่อาจส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ซึ่งเป็นอีกปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนดำเนินการแก้ไขปัญหาที่อาจส่งผลถึงความเครียด และเตรียมความพร้อมเพื่อรับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์ ปัจจัยความเครียด และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์และปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา
3. เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะ แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา

แนวคิดและทฤษฎี

ข้อมูลทั่วไปของนิสิต/นักศึกษาในประเทศไทย

นิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีอายุตั้งแต่ 17 - 22 ปี เป็นวัยที่กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ บุคคลในวัยนี้มักจะอารมณ์อ่อนไหว และมีความกระตือรือร้นอยากรู้อยากเห็นอยากทดลองสิ่งแปลกใหม่ มีความเชื่อทางจิตวิทยา กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (แพรวพรรณ, 2556) ซึ่งนิสิต/นักศึกษาที่เข้ามาในมหาวิทยาลัยนั้นมีความแตกต่างกัน ลักษณะของนิสิต/นักศึกษามีดังนี้ 1) เป็นผู้เข้ามาแสวงหาความรู้ และมุ่งมั่น 2) แสวงหาความความมั่นคงทางสังคม

3) มีอุดมคติ 4) มีความกระตือรือร้น และ 5) สามารถค้นพบตัวเองได้ (พจนมัลย์, 2551) จำนวนนิสิต/นักศึกษารวมทุกชั้นปี ทุกระดับการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2566 มีจำนวน 1,728,143 คน (สำนักงานปลัด กระทรวงการอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2566)

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ความเครียด หรือภาวะเครียด เป็นการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ การตอบสนองต่อความเครียดช่วยให้มนุษย์เรารู้จักปรับตัวและรู้สึกตื่นตัวเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น (จิตพร, 2566) ซึ่งเป็นผลมาจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายจิตใจและสติปัญญาต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม โดยที่การรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก (Lazarus, 1996) ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ 1) ทางกาย เช่น การเจ็บป่วย ภาวะทุพโภชนา เป็นต้น 2) ทางจิตใจ เช่น สภาวะอารมณ์ พื้นฐานบุคลิกภาพ เป็นต้น 3) สภาพแวดล้อมทางสังคม และ 4) สภาพแวดล้อมทางการเรียน (อัญญา, 2527)

นักศึกษาไทยเกือบ 1 ใน 3 เครียดสูง เหตุพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพรอบด้าน กระตุ้นจิตตกไปโพลาร์-ซิมเซรั้าพุ่ง 40% สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ความสำคัญต่อการสร้างองค์รสุขภาพจะพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะในวัยเรียนระดับมหาวิทยาลัยที่กำลังจะเข้าสู่วัยทำงาน หากขาดการจัดการความสมดุลระหว่างชีวิตประจำวันและการเรียน มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สาเหตุนำไปสู่ความเครียดสะสมซึมเศร้า หากไม่ได้รับการฟื้นฟูจิตใจที่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว เสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น (พงษ์ศักดิ์, 2565)

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้เรียน

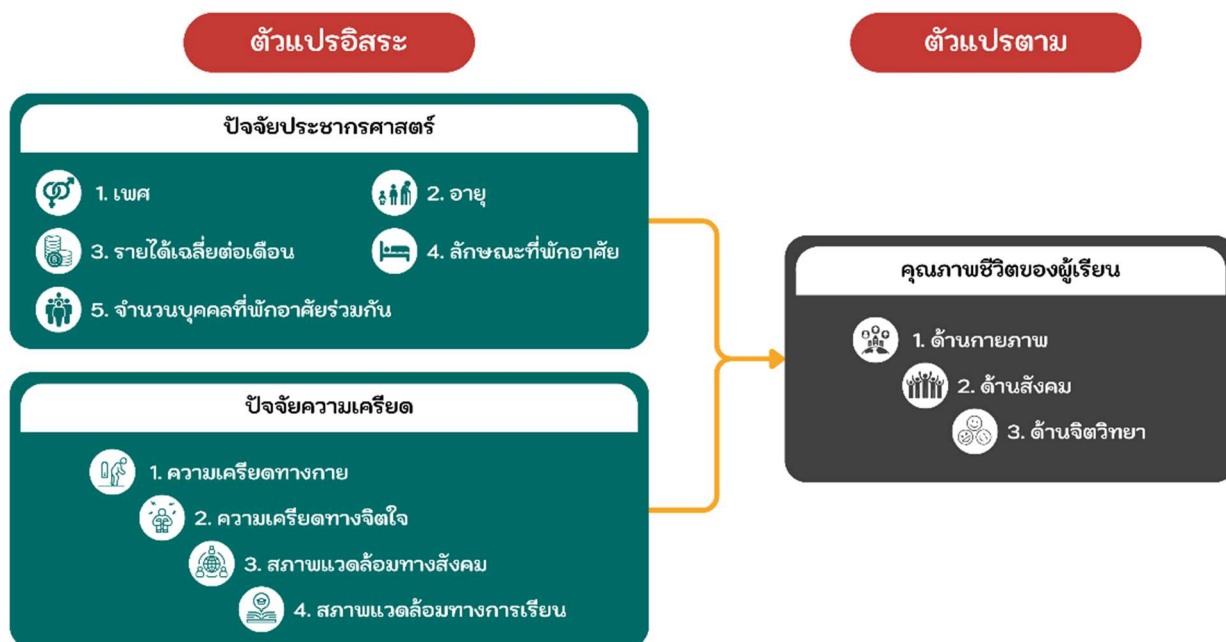
คุณภาพชีวิตของผู้เรียน หมายถึง การดำรงชีวิตที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ที่มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่อยู่ได้อย่างดี (สุพรรณิการ์, 2554) ซึ่งเกิดจากการให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ตามสภาพการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 1) ด้านกายภาพ ได้แก่ สภาพที่อยู่อาศัย 2) ด้านสังคม ได้แก่ การศึกษา สุขภาพ ความมั่นคง และ 3) ด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความพึงพอใจ ความสำเร็จ ความผิดหวัง (Campbell, 1972)

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการทำแบบสอบถาม (Questionnaire) โดย Google forms จากกลุ่มตัวอย่าง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีข้างต้น และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา คือ ปัจจัยความเครียด ประกอบด้วย ความเครียดทางกาย ความเครียดทางจิตใจ สภาพแวดล้อมทางสังคม และสภาพแวดล้อมทางการเรียน (อัญชญา, 2527) สามารถนำมาตั้งเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยและสมมติฐานทางการวิจัยได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

สมมติฐานทางการวิจัย

1. ปัจจัยประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาแตกต่างกัน
2. ปัจจัยความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เดือนพฤษภาคม 2566 - กุมภาพันธ์ 2567 โดยขอความร่วมมือจากนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ในการตอบแบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตสถาบันการศึกษาของรัฐ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 14,990 คน (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2566) ซึ่งทราบขนาดประชากรที่แน่นอน จึงใช้สูตรในการคำนวณหากลุ่มตัวอย่าง จากสูตรของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) จำนวน 400 คน คณะผู้วิจัยได้เลือกกลุ่ม ตัวอย่างเป็นการสุ่มโดยใช้แบบทราบดีค่า (Multi-stage Sampling) โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ



(Stratified Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองผ่านทาง Google form

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Quantitative Research) โดยใช้ Google forms จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทฤษฎี แนวคิดที่เกี่ยวข้องและเว็บไซต์อื่น ๆ ที่ใช้เป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ปัจจัยประชากรศาสตร์ ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะที่พักอาศัย และจำนวนบุคคลที่พำนักอาศัยร่วมกัน มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด

ส่วนที่ 2 ปัจจัยความเครียด ประกอบด้วย ความเครียดทางกาย ความเครียดทางจิตใจ สภาพแวดล้อมทางสังคม และ สภาพแวดล้อมทางการเรียน มีลักษณะเป็นคำถามที่ให้เลือกลงคะแนนความคิดเห็น ประยุกต์ตามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จัดเป็นการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale)

ส่วนที่ 3 คุณภาพชีวิตของผู้เรียน ประกอบด้วย ด้านกายภาพ ด้านสังคม และด้านจิตวิทยา มีลักษณะเป็นคำถามที่ให้เลือกลงคะแนนความคิดเห็น ประยุกต์ตามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จัดเป็นการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale)

เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
4.51 - 5.00	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง
1.51 - 2.50	น้อย
1.01 - 1.50	น้อยที่สุด

การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

1. นำแบบสอบถามปรีกษาผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่าระหว่าง 0.60 - 1.00 และปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับรายละเอียดของแบบสอบถาม (Rovinelli and Hambleton, 1997)

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ครอน บราก-อัลฟา (Cronbach's Alpha) เพื่อทดสอบข้อคำถามให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และมีความสอดคล้องกัน หากค่าที่ได้จากการวิเคราะห์มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป แสดงว่าแบบสอบถามที่จัดทำขึ้นมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำไปทดสอบสมมติฐานนำไปใช้ในกระบวนการวิจัยต่อไป หากไม่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไข โดยการหาค่าความเชื่อมั่น เฉพาะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ (ภฤชดา, 2559) ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.752 ซึ่งมากกว่า 0.6 แสดงว่าคำถามมีความสอดคล้องกันดี จึงนำแบบสอบถามที่ได้ไปเก็บข้อมูล



การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) เพื่อให้ทราบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยสามารถวิเคราะห์แบบสอบถามได้ ดังนี้ (ภฤศดา, 2559)

1.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยประชากรศาสตร์ แสดงผลเป็นค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

1.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเห็นของปัจจัยความเครียด และคุณภาพชีวิตของผู้เรียน แสดงผลเป็นค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด (Minimum and Maximum) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เป็นสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานการวิจัย เพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม โดยสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

2.1 ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม

2.2 ใช้การวิเคราะห์ Multiple Regression เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระมากกว่า 1 ตัว และตัวแปรตาม 1 ตัวแปร

ผลการวิจัย

สรุปผลการศึกษา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาสภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา สรุปผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ดังนี้

ปัจจัยประชากรศาสตร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 44.25 ช่วงอายุ 19 - 20 ปี ร้อยละ 42.50 มีรายรับ 4,000 - 6,999 บาท ร้อยละ 31.25 ส่วนใหญ่อาศัยหอพัก (นอกมหาวิทยาลัย) ร้อยละ 25.00 จำนวนคนพักอาศัยร่วมกัน 2 คน ร้อยละ 23.00

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของปัจจัยประชากรศาสตร์

(n = 400)

ปัจจัยประชากรศาสตร์	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	154	38.50
หญิง	177	44.25
LGBTQ	69	17.25



ตารางที่ 1: (ต่อ) จำนวนและร้อยละของปัจจัยประชากรศาสตร์

(n = 400)

ปัจจัยประชากรศาสตร์	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
17 - 18 ปี	135	33.75
19 - 20 ปี	170	42.50
21 ปีขึ้นไป	95	23.75
รายรับ		
0 - 3,999 บาท	122	30.50
4,000 - 6,999 บาท	125	31.25
7,000 - 9,999 บาท	95	23.75
10,000 บาทขึ้นไป	58	14.50
ลักษณะที่พักอาศัย		
บ้าน	68	17.00
คอนโด	87	21.75
หอพัก (ในมหาวิทยาลัย)	78	19.50
หอพัก (นอกมหาวิทยาลัย)	100	25.00
บ้านเช่า	67	16.75
จำนวนบุคคลที่พักอาศัยร่วมกัน		
1 คน	75	18.75
2 คน	92	23.00
3 คน	20	5.00
4 คน	87	21.75
5 คน	45	11.25
6 คน	3	0.75
ไม่มี (พักคนเดียว)	78	19.50

ปัจจัยความเครียด

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.09$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$)

รองลงมาคือ ความเครียดทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.14$) ความเครียดจากสภาพแวดล้อมทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.03$) และความเครียดจากสภาพแวดล้อมทางการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$)

คุณภาพชีวิตของผู้เรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตด้านจิตวิทยา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$) รองลงมาคือ ด้านกายภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$) และด้านสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$)

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

1. ปัจจัยประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาแตกต่างกัน

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยประชากรศาสตร์ด้านเพศ อายุ รายรับ ลักษณะที่พักอาศัย และจำนวนบุคคลที่พักอาศัยร่วมกันที่แตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2: ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยประชากรศาสตร์กับคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา ด้วยสถิติ One-Way ANOVA

(n = 400)

สมมติฐานที่	สมมติฐาน	ค่า Sig.	ผลการทดสอบ
1.1	เพศแตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาแตกต่างกัน	0.81	ปฏิเสธ
1.2	อายุแตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาแตกต่างกัน	0.85	ปฏิเสธ
1.3	รายรับต่อเดือนแตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาแตกต่างกัน	0.69	ปฏิเสธ
1.4	ลักษณะที่พักอาศัยแตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาแตกต่างกัน	0.10	ปฏิเสธ
1.5	จำนวนบุคคลที่พักอาศัยร่วมกันแตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาแตกต่างกัน	0.79	ปฏิเสธ

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. ปัจจัยความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา

ผลการทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยผู้วิจัยทำการทดสอบค่า VIF ทุกตัวมีค่าน้อยกว่า 10 ค่า Durbin-Watson = 1.999 ซึ่งอยู่ระหว่าง 1.5 ถึง 2.5 และค่า Correlation Coefficient อยู่ระหว่าง 0.6 - 0.8 ซึ่งผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยปัจจัยความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา ได้แก่ ความเครียดทางจิตใจ (ค่า Sig. = 0.034) แสดงดังตารางที่ 3



ตารางที่ 3: ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดกับคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา
ด้วยสถิติ Multiple Regression Analysis

(n = 400)

ตัวแปร	Unstandardized		Standardized	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
ค่าคงที่	1.404	2.232		7.417	0.001
ความเครียดทางกาย	0.007	0.037	0.009	0.184	0.854
ความเครียดทางจิตใจ	0.238	0.091	0.147	0.929	0.034*
สภาพแวดล้อมทางสังคม	0.066	0.041	0.081	1.612	0.108
สภาพแวดล้อมทางการเรียน	0.020	0.043	0.024	0.475	0.635

R = 0.66^a, R Square = 0.19, Adjusted R Square = 0.056, Sta. Error of the Estimate = 0.65

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 2 ปัจจัยความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา พบว่า ปัจจัยความเครียดทางจิตใจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สามารถอธิบายความผันแปรของคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา ได้ร้อยละ 66

วิจารณ์ผลและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ ข้อ 1 เพื่อศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์ ปัจจัยความเครียด และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา

1. ปัจจัยประชากรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 44.30 ช่วงอายุ 19 - 20 ปี ร้อยละ 42.50 มีรายได้ 4,000 - 6,999 บาท ร้อยละ 31.20 ส่วนใหญ่อาศัยหอพัก (นอกมหาวิทยาลัย) ร้อยละ 25.00 จำนวนคนพักอาศัยร่วมกัน 2 คน ร้อยละ 23.00 ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี (2562) ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.00 แหล่งที่พักอาศัยที่พักนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 71.50

2. ปัจจัยความเครียด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.09$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$) รองลงมาคือ ความเครียดทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.14$) ความเครียดจากสภาพแวดล้อมทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.03$) และความเครียดจากสภาพแวดล้อมทางการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$) เนื่องจากความเครียดสามารถเกิดได้จากหลากหลายปัจจัย และมีหลายสาเหตุที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ โดยขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและการหาวิธีรับมือ หากสามารถ จัดการกับความเครียดได้ด้วยตัวเอง

ย่อมส่งผลดีต่อตัวเรา หากไม่สามารถจัดการได้ก็อาจจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับชมพูนุช และ วุฒิณาน (2565) ศึกษาเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านทักษะในการเรียนมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ค่าเฉลี่ย 3.23 รองลงมาคือด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีค่าเฉลี่ย 3.13

3. คุณภาพชีวิตของผู้เรียน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตด้านจิตวิทยา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$) รองลงมาคือ ด้านกายภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$) และด้านสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$) ซึ่งสอดคล้องกับหทัยภัทร (2562) ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากรในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.53 หากพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสังคม รองลงมาคือ ด้านการเรียน ด้านจิตใจและอารมณ์

วัตถุประสงค์ ข้อ 2 เพื่อศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์และปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา

1. ปัจจัยประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจาก การใช้ชีวิต หรือความเป็นอยู่ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก ทั้งในด้านกายภาพ สังคม และจิตวิทยา ความเครียดจากการเรียน การทำกิจกรรม ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ อ่านหนังสือสอบก็มีสถานการณ์ที่ต้องเผชิญคล้าย ๆ กัน แต่วิธีการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ นับว่าเป็นความสามารถส่วนบุคคล สังคมในมหาวิทยาลัย เพื่อน อาจารย์ ความเป็นรุ่นพี่ รุ่นน้อง มีสิทธิเท่าเทียมกัน ซึ่งสอดคล้องกับหทัยภัทร (2562) ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการศึกษาพบว่า เพศ แหล่งที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ปัจจัยความเครียดด้านจิตใจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจาก การเรียนในระดับมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างจากชั้นมัธยม ทั้งรูปแบบการเรียนการสอน การสอบ การเก็บคะแนน รวมถึงการมีสังคมใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับสาริกา และคณะ (2560) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพ ด้านสุขภาพ และด้านการเรียน

วัตถุประสงค์ ข้อ 3 เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะ แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา

จากการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา และนำผลการวิจัยไปพัฒนาต่อยอดในการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยได้

1. ความสำเร็จในการจัดการช่วยเหลือสนับสนุนค่าใช้จ่ายในบางส่วน เช่น การให้สวัสดิการในการเดินทางเรียนในมหาวิทยาลัย การให้บริการรักษาอาการเจ็บป่วยโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย การให้ค่าสนับสนุนอุปกรณ์การเรียนการสอนให้แก่นิสิต/นักศึกษา และเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพของนิสิต/นักศึกษา เช่น การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการเรียน รวมถึงสภาพร่างกายและจิตใจด้วย ความมอบหมายงานอย่างเหมาะสมและไม่มากจนเกินไป อีกทั้งควรมีการติดตามทดสอบสุขภาพจิตของนิสิต/นักศึกษา อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง เพื่อช่วยเหลือในการจัดการความเครียดที่นิสิต/นักศึกษาระบุ เช่น อาจารย์ที่ปรึกษาควรมีเวลาร่วมให้นิสิต/นักศึกษาได้ปรึกษาพูดคุยในเรื่องการเรียนหรือเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น หรือจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้นิสิต/นักศึกษาได้เข้าร่วมเพื่อเป็นการผ่อนคลาย

2. ด้านการเรียน จากการศึกษาพบว่า การเรียนของนิสิต/นักศึกษาไทยมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความเครียดตามมา ซึ่งจะต้องทำให้การเรียนนั้นมีความยืดหยุ่น ภาระงานที่เบาลง และเวลาเรียนควรปรับให้มีความเหมาะสมเพื่อให้นิสิต/นักศึกษาได้รู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด และสนุกกับการเรียน

3. ด้านสังคม จากการศึกษาพบว่า นิสิต/นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากหลากหลายสังคม จึงทำให้ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้าสังคมได้อย่างมีความสุข มหาวิทยาลัยจึงควรต้องมีการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความรู้จักกัน ความคุ้นเคย การเข้าสังคมอย่างต่อเนื่อง จะทำให้นิสิต/นักศึกษาไม่รู้สึกกังวลหรือกลัวจนเกิดความเครียดในการเข้าสังคมในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การเก็บแบบสอบถามครั้งถัดไปควรมีการกระจายข้อมูลที่เพิ่มมากขึ้น เพิ่มความหลากหลายของผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่อให้ข้อมูลที่ได้นั้นมีความทั่วถึง เพราะในแต่ละพื้นที่ในประเทศไทยผู้คนนั้นจะมีความต่างทางด้านสังคม วัฒนธรรม จิตใจ อาชีพ และประเพณีวัฒนธรรม

2. การวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกต่อไป

บทสรุป

การศึกษาเรื่องสภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์ ปัจจัยความเครียด และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา 2) ศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์และปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา และ 3) เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะ แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ จะเห็นได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง กลุ่มนิสิต/นักศึกษาบางคนต้องลาออกจากการเรียนกลางคันไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ทำให้เสียเวลาค่าใช้จ่ายและเสียอนาคต ซึ่งหากมีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตาย ดังนั้น คุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา ถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนต้องมีความเหมาะสม และเอื้อต่อการเรียน ทำให้มีความรู้สึที่ดี มีความสุข ควรมีการจัดระบบดูแลส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้กับนิสิต/นักศึกษา เช่น การมีหน่วยงานบริการให้แก่คำปรึกษา เพื่อให้เกิดการพูดคุย รับฟังปัญหา



และผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ซึ่งปัญหาความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนิสิต/นักศึกษาเป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่ง ควรมีการสำรวจเชิงรุก เพื่อรับรู้ถึงสาเหตุและระดับของปัญหาและหาแนวทางแก้ไขได้อย่างถูกต้องและตรงจุด เพราะภาวะความเครียดย่อมส่งผลกระทบต่อเนื่องไปยังปัญหาอื่น ๆ ซึ่งหากนิสิต/นักศึกษาเกิดความเครียดจากการเรียนทางมหาวิทยาลัยควรมีบริหารจัดการ เช่น การจัดกิจกรรมผ่อนคลาย กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion) การให้คำปรึกษา แนะนำ เพื่อให้นิสิต/นักศึกษาจัดการกับความเครียดของตัวเอง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *สุขภาพจิต*. <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188>
- กฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์. (2559). *วิธีการวิจัยทางธุรกิจ*. แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น.
- เกียรติภูมิ วงศ์รจิต. (2563). *ความเครียดของวัยรุ่น*. <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188>
- จิราพร หินทอง. (2551). *การจัดการความเครียด*. กรมวิทยาศาสตร์บริการ.
- ชมพูนุช พัวเพิ่มพูนศิริ, และวุฒิฉาน ห้วยทราย. (2565). ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา*, 2(2), 24 - 39.
- ฐิติพร ศุภสิทธิ์อารัง. (2566). *ความเครียด*. <http://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/stress>
- พงษ์ศักดิ์ ชงรัตน์. (2565). *การสร้างองค์กรสุขภาพ*. <https://www.hfocus.org/content/2022/11/26516>
- พจมาลย์ สกลเกียรติ. (2551). *การเปรียบเทียบการใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด* [รายงานการวิจัย]. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- แพรวพรรณ โสมาศรี. (2556). *การศึกษาการใช้ชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* [ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภัณฑิรา เตชบรรเกียรติ. (2561). *ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน* [รายงานวิจัยภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2566). *จำนวนนิสิต ปีการศึกษา 2565 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน*. <https://kps.ku.ac.th/v8/index.php/th/>



- วารุณี มีมุงบุญ. (2562). การศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี [วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สาริกา ภาคน้อย, อริสา ดิษฐประยูร, วานิช สุขสถาน, และลักษณวิรุฬ โชติศิริ. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์*, 1(3), 46 - 60.
- สำนักงานปลัด กระทรวงการอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2566). ข้อมูลนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2566. https://info.mhesi.go.th/homestat_std.php
- สุพรรณิการ์ มาศยคง. (2554). คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. สถาบันบัณฑิตพัฒนศาสตร์.
- สุภาภทร ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย [สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หทัยภัทร ประสานศักดิ์. (2562). คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากร [วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อัญญา เวสารัชช์. (2557). ผู้บริหารกับคลายความเครียด. *วารสารข้าราชการ*, 19(11), 36 - 37.
- Campbell, A. (1972). *Aspirations, Satisfaction and Fufillment*. In EA. Campbell and P.E. Converse Ceds. *The Human Meaning of Social Change*. Russell Sage Foundation.
- Fergusson, M., & Woodward, J. (2002). Mental Health, Educational, and Social Role Outcomes of Adolescents with Depression. *Archives of General Psychiatry*, 59(3), 225 – 231.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Measurement*, 30, 607 - 610.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress*. https://so05.tcithaijo.org/index.php/edjour_stou/article/download/255899/175012/972324
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1997). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49 - 60.