



Original Research Article

Factors Affecting Stress and Stress Management of Students Bachelor of Education Program, Faculty of Education, Uttaradit Rajabhat University

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตร

บัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

Boonmun Thanasupawat^{1*}, Sumitra Rojananiti², Supin Jaikaew³,
& Jamaree Sriratanabun⁴

บุญมัน ธนาสุวัฒน์^{1*}, สุมิตรา โรจนนิตี², สุปิน ใจแก้ว³, & จามรี ศรีรัตนบัลล์⁴

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Boonmun Thanasupawat *

บุญมัน ธนาสุวัฒน์
Faculty of Education, Uttaradit Rajabhat
University, Thailand
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
Email: boonmun99@hotmail.com

2. Sumitra Rojananiti

สุมิตรา โรจนนิตี
Faculty of Education, Uttaradit Rajabhat
University, Thailand
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
Email: sumitrasp999@gmail.com

3. Supin Jaikaew

สุพิน ใจแก้ว
Faculty of Education, Uttaradit Rajabhat
University, Thailand
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
Email: supinb17@gmail.com

4. Jamaree Sriratanabun

จามรี ศรีรัตนบัลล์
Faculty of Education, Uttaradit Rajabhat
University, Thailand
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
E-mail: jamareeanns@gmail.com

คำสำคัญ:

ปัจจัยที่มีอิทธิพล, การจัดการความเครียด,
หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต

Keywords:

Influencing Factors, Stress Management,
Faculty of Education

ABSTRACT

The purpose of this research was to study 1) Stress of students 2) Factors influencing stress and 3) Stress management behavior of students in the Bachelor of Education Program, Faculty of Education, Uttaradit Rajabhat University. The sample group used in the study was 335 first- to fourth-year students in the second semester of the academic year 2024. Purposive sampling was used, calculated using Taro Yamane's formula. The research instruments were self-assessment and analysis of stress and questionnaires. Data were analyzed using ready-made computer programs. The statistical methods used were percentage, mean, standard deviation, and multiple regression. The results of the study found that the sample group was female 63.88 percent, 28.95 percent were in the fourth year, 45.08 percent had a GPA of 3.00-3.50, and 56.72 percent had normal stress levels. All six factors had a moderate influence on the overall stress of the sample group ($\bar{X}$ = 2.61, S.D. = 0.57). The stress management of the sample group was at a moderate level ($\bar{X}$ = 3.09, S.D. = 0.63). Health and environmental factors had a statistically significant influence on stress at the 0.01 and 0.05 levels, respectively, with a multiple correlation coefficient of 40.20 percent (R_2 = 0.402), which can be written as a regression analysis equation as follows:

$$\hat{Y} = 4.722 + 0.625 (X_1) + 0.620 (X_6)$$



Article history:

Received: 19/06/2025

Revised: 30/06/2025

Accepted: 29/07/2025

Available online: 21/08/2025

How to Cite:

Thanasupawat, B. et al. (2025). Factors Affecting Stress and Stress Management of Students Bachelor of Education Program, Faculty of Education, Uttaradit Rajabhat University. *Journal Dhamma for Life*, 31(3), 321-339.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความเครียดของนักศึกษา 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด และ 3) การจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 335 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยคำนวณจากสูตรของทาโรยามาเน (Taro Yamane) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองและแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิธีการทางสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าการถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 63.88 ระดับชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 28.95 ผลการเรียนรู้เฉลี่ยสะสม 3.00-3.50 ร้อยละ 45.08 มีความเครียดอยู่ในระดับปกติร้อยละ 56.72 ปัจจัยทั้ง 6 ด้านมีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.61, S.D. = 0.57) การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.09, S.D. = 0.63) และปัจจัยด้านสุขภาพและด้านสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณการทำนายได้ร้อยละ 40.20 (R^2 = 0.402) ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการวิเคราะห์การถดถอยได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 4.722 + 0.625 (X_1) + 0.620 (X_6)$$

บทนำ

ความเครียดเป็นสภาวะความไม่สมดุลทางอารมณ์ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคมในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ประสบการณ์ในอดีตตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น (ธรรมศักดิ์ สายแก้ว และคณะ; 2562: 615) ดังนั้นความเครียดจึงเป็นสภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรืออาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายจะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (จารุชา บรรเจิดถาวรและภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, 2562: 194) หากเป็น



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

ความเครียดที่เกิดขึ้นไม่มากนักจะกระตุ้นให้บุคคลนั้นเกิดแรงจูงใจเพื่อเอาชนะสิ่งต่าง ๆ แต่หากมีความเครียดในระดับสูงอาจจะส่งผลต่อร่างกายจิตใจพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้และส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน เมื่อประสิทธิภาพในการทำงานลดลง สมรรถภาพเสื่อมถอยลง จิตใจย่อมได้รับความตึงเครียดมากขึ้นจนกว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (ภุริทัต ศรมณี; 2561: 1) สิ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการทางด้านจิตใจให้ผ่อนคลายลงและลดความตึงเครียดได้ก็คือความสามารถในการเผชิญความเครียดของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการความเครียดของบุคคล ในสถานการณ์เดียวกันบุคคลมีระดับความเครียดแตกต่างกันไปตามการรับรู้ขึ้นอยู่กับปัจจัยความแตกต่างของแต่ละบุคคล ดังนั้นบุคคลที่รับรู้ความเครียดจะพยายามจัดการกับความเครียดเพื่อผ่อนคลายให้ความเครียดทุเลาลงหรือขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไป เพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติ การเผชิญความเครียดจึงมีหลายวิธี บางวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสม แต่บางวิธีอาจทำให้ความเครียดทุเลาลงเพียงชั่วคราวแต่ส่งผลเสียในระยะยาวการเลือกใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นโทษมากกว่าเป็นประโยชน์ (ดร.ณิ เตื่องวิวัฒน์; 2565: 62) สำหรับวิธีการที่จะเผชิญหรือจัดการกับความเครียดนั้นมีหลายวิธี ได้แก่ การเผชิญกับปัญหา การหลีกเลี่ยงปัญหาการมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย การจัดการกับอารมณ์ การบรรเทาความรู้สึก การอาศัยความช่วยเหลือและการพึ่งตนเอง (ธรรมบุญ ชัยภูมิ; 2564: 16-17) นอกจากนี้ลาซารัสและโฟคแมน (Lazarus & Folkman; 1984) ได้แบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดโดยมีพื้นฐานออกเป็น 3 วิธีได้แก่ 1) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาเป็นพฤติกรรมที่ใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา 2) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดการกดดันโดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง และ 3) การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกเลี่ยงเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการ ปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมด้วยการไม่คิดหรือไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามบุคคลจะใช้วิธีการดังกล่าวแตกต่างกันไป และอาจนำวิธีการหลาย ๆ วิธีมาใช้ในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองก็ได้

การศึกษาในระดับอุดมศึกษานับเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิตนักศึกษาจากวิธีการเรียนที่มีครูดูแลอย่างใกล้ชิดในระดับมัธยมศึกษาสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษาที่ต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเองพึ่งพาตนเองมากขึ้นและเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความเครียดส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกริดรอนกังวล คับข้องใจซึมเศร้าหรือมีความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับมาตรฐานและค่านิยมในมหาวิทยาลัย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้นักศึกษามีการแสดงออกที่แตกต่างกัน สาเหตุความเครียดของนักศึกษาจึงเป็นผลมาจากปัญหาหลายอย่าง เช่น ระบบการเรียนการสอน การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษากับสถาบันการศึกษาการขาดความสอดคล้องระหว่างการเรียนในชั้นกับการฝึกปฏิบัติงานความคาดหวังของอาจารย์ที่มีต่อระดับความสามารถของนักศึกษาความคาดหวังของสังคมต่อภาพลักษณ์ของนักศึกษาต่อวิชาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนปัญหาด้านการเรียนปัญหาด้านกฎระเบียบ และปัญหาด้านการเงิน การที่นักศึกษามีความเครียดท ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวและปัญหาด้านการเรียนรู (ณัฐวิภา คุณสันติพงษ์ และคณะ; 2563: 54)



คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์เป็นศูนย์กลางการผลิตและพัฒนาครูบุคลากรทางการศึกษาชั้นนำในภูมิภาค สนับสนุน ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพครู ด้านทักษะทางภาษาและมาตรฐานการปฏิบัติงาน บริหารงานภายใต้หลักธรรมาภิบาล โดยกำหนดพันธกิจไว้ 4 พันธกิจได้แก่ พันธกิจที่ 1 วิชาการ ผลิตครู พัฒนาครูและพัฒนาอาจารย์ พันธกิจที่ 2 จรรยาบรรณ จริยธรรม วิชาชีพครู พันธกิจที่ 3 บริหารจัดการการทำงานเชิงบูรณาการ พันธกิจที่ 4 สร้างเครือข่ายความร่วมมือและการมีส่วนร่วม (ศูนย์พัฒนาวิชาชีพครู ; 2566: 1) ซึ่งในกระบวนการจัดการศึกษานั้นมีความเข้มข้นโดยเน้นทั้งเนื้อหาสาระวิชาของแต่ละสาขา และสาระวิชาชีพของวิชาชีพครูตามมาตรฐานวิชาชีพครู 11 มาตรฐานที่มีเนื้อหาสาระค่อนข้างมาก ซึ่งนักศึกษาต้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้จึงอาจเป็นสาเหตุให้นักศึกษามีสภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้นเช่น ความท้อแท้ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจความกดดันความเบื่อหน่ายเป็นต้น สภาวะเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดขึ้น ดังนั้นหากนักศึกษาสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมก็จะทำให้นักศึกษาสามารถลดความเครียดและปรับตัวกับการใช้ชีวิตและการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติต่อไป

ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ผู้รับผิดชอบในการผลิตครูและบุคลากรทางการศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดตลอดจนพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางสำหรับคณะครุศาสตร์และมหาวิทยาลัยไปใช้ในการวางแผนเพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว ส่งเสริมและพัฒนาเพื่อให้ความช่วยเหลือให้นักศึกษามีแนวทางในการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษามีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมและช่วยให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาอันจะส่งผลให้เป็นบัณฑิตที่มีสุขภาพจิตดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคตต่อไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2560: 12) กล่าวว่าความเครียดคือสภาวะจิตใจ และร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ ความเครียดยังเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคามแล้วทำให้เกิดภาวะ ความไม่สมดุลขึ้น โดยแสดงออกทั้งด้านร่างกายจิตใจและ ความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่ คุกคามร่างกายและจิตใจ หยาดพิรุณ พันธช่วย (2565: 44) กล่าวว่าความเครียดเป็นสภาวะทางร่างกาย จิตใจและ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงซึ่งได้รับผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมภายนอกที่จะกดดันจนก่อให้เกิดความทุกข์และความไม่สบายใจและเสียความสมดุลในตนเองโดยจะแสดงออกทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและพฤติกรรมซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพให้มีปัญหาตามมา บุญมั่น ธนาศุภวัฒน์ (2566: 124) กล่าวว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า ตัวกระตุ้นหรือสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่มาคุกคามหรือมากระทบทำให้บุคคลอยู่ในสภาวะที่



ไม่สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ต้องปรับตัวหรือหาวิธีการแก้ไขสถานการณ์เหล่านั้นได้แก่ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกดดันและความขัดแย้งในใจนั่นเอง

สรุปความเครียดหมายถึงสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายในและภายนอกร่างกายมากระทบหรือมาคุกคามเป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์ เพื่อเป็นปฏิกิริยาตอบสนองซึ่งอาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เพื่อทำให้อารมณ์และจิตใจเกิดภาวะสมดุล บุคคลแต่ละคนจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกัน

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

โดยทั่วไปปัจจัยหรือสาเหตุที่อาจทำให้เกิดความเครียดมีได้หลายอย่างและอาจเกิดพร้อมกันไปได้ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆได้แก่ 1. ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก 2. ปัจจัยในระดับองค์กร 3. ปัจจัยระดับบุคคล

สำหรับปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมีหลายอย่าง ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วยเพศ บุคลิกภาพส่วนบุคคลค่าใช้จ่ายต่อเดือนและลักษณะที่อยู่อาศัย 2) ปัจจัยครอบครัวประกอบด้วยสถานภาพสมรส ของบิดามารดารายได้ของครอบครัวและสัมพันธภาพกับครอบครัว 3) ปัจจัยด้านการเรียนประกอบด้วยระดับชั้นปีที่ศึกษา คะแนนเฉลี่ยสะสมและ 4) ปัจจัยด้านสังคมได้แก่ สัมพันธภาพกับเพื่อนและสัมพันธภาพกับอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นต้น (ธรรมศักดิ์ สายแก้ว และคณะ; 2562: 615-616) ณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์ และคณะ (2563: 54) กล่าวว่า สาเหตุความเครียดของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษามาจากปัญหาหลายอย่าง เช่น ระบบการเรียนการสอน การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษากับสถาบันการศึกษา การขาดความสอดคล้องระหว่างการเรียนในชั้นกับการฝึกปฏิบัติงานความคาดหวังของครูอาจารย์ที่มีต่อระดับความสามารถของนักศึกษา ความคาดหวังของสังคมต่อภาพลักษณ์ของนักศึกษาต่อวิชาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ปัญหาการเรียน ปัญหาด้านกฎระเบียบ และปัญหาทางการเงิน ดังนั้นการที่นักศึกษามีความเครียดทำให้ส่งผลกระทบต่อ การปรับตัวและปัญหาการเรียนรู้อันต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้นักศึกษาต้องปรับตัว ถ้านักศึกษาสามารถเรียนรู้และปรับตัวได้ย่อมไม่เกิดปัญหาใด ๆ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมเกิดความเครียดตามมาจากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาได้แก่ ปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการเงินปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

การประเมินความเครียด

การประเมินความเครียดสามารถใช้วิธีการตรวจสอบได้หลายวิธี ได้แก่ 1) การให้บุคคลเขียนรายงานเกี่ยวกับตนเอง(Self-Report) โดยการตอบแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้นและมีการหาคุณภาพทั้งในด้านความเที่ยงและความตรง เช่น แบบทดสอบ SCL-90 แบบสำรวจความเครียด HOS แบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง เป็นต้น 2) การใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เช่น แบบทดสอบหยดหมึก แบบทดสอบทีโอที 3) การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลที่มีความเครียดเช่น พุดจาเกี่ยวกับโรค นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ไม่มีสมาธิ การถอนหายใจบ่อย ๆ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง 4)การวัดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ เป็นการวัดการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความตึงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น (บุญมั่น ธนาศุภวัฒน์ 2566: 138-139)

ระดับความเครียด

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ(สสส.2561) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตอาจมีความรู้สึกเพียงแค่เบื่อหน่าย ขาดแรงกระตุ้นและมีพฤติกรรมที่เชื่องช้าลง
2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดในระดับปกติที่ไม่ก่ออันตรายและไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งช่วยคลายเครียด
3. ความเครียดระดับสูง (High Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรงหากปรับตัวไม่ได้จะทำให้เกิดความผิดปกติตามมาทางร่างกายอารมณ์ความคิดและพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด พฤติกรรมการนอนและการรับประทานอาหารเปลี่ยนไปจนมีผลต่อการดำเนินชีวิตจึงควรหาใครสักคนคอยอยู่เป็นเพื่อนรับฟังปัญหา และระบายความรู้สึกรวมถึงมีผู้ใหญ่สักคนแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด
4. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงและเรื้อรังต่อเนื่องจนทำให้คนนั้นมีความล้มเหลวในการปรับตัวและก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่าง ๆ ที่รุนแรงขึ้นมาได้เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์เป็นเดือนหรือเป็นปีควรเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress Test) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยเป็นการประเมินอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา

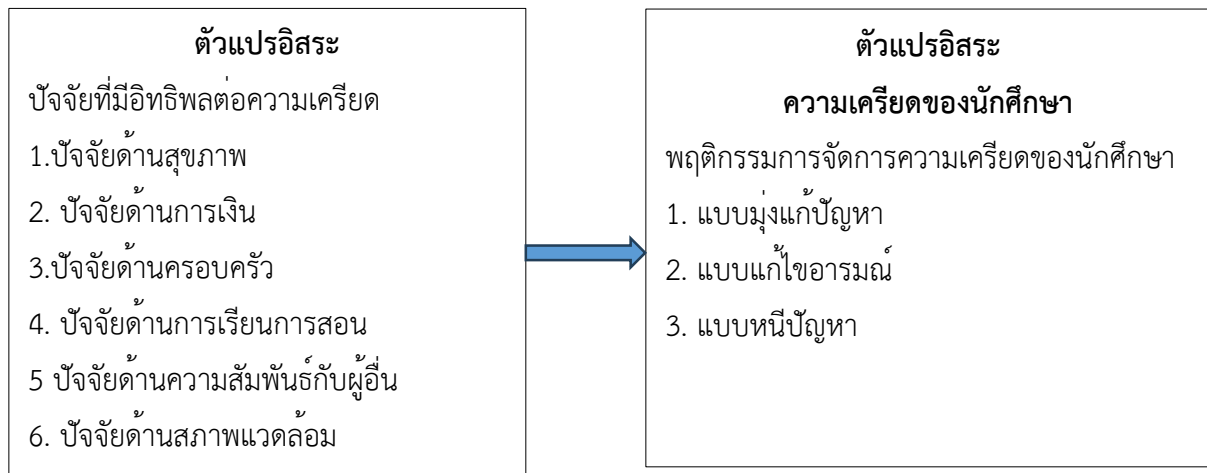


การจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการทางพฤติกรรมและการรู้คิดที่บุคคลพยายามใช้เพื่อจัดการหรือรับมือกับสิ่งเร้าที่มากระตุ้นซึ่งบุคคลจะประเมินและรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ตนถูกคุกคามหรือเป็นภาวะที่เกินความสามารถจนเกิดความเครียดโดยพยายามปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้นด้วยวิธีการมุ่งเน้นไปยังองค์ประกอบต่าง ๆ ของเครียด หรือลดสภาวะทางอารมณ์เชิงลบเพื่อป้องกัน หลีกเลียงหรือควบคุมความเครียด ซึ่งการจัดการความเครียดอาจมีประสิทธิภาพหรือไร้ประสิทธิภาพก็ได้ (สุพิชา สรงประเสริฐ; 2564: 53) สำหรับวิธีการจัดการความเครียดมีหลายแนวทาง ได้แก่ 1) การมองตนเองเป็นผู้ที่มีคุณค่า มองโลกในแง่ดี 2) การใช้เหตุผลและความเป็นจริงในการตัดสินใจ 3) การหลีกเลียงสถานการณ์ที่รุนแรงและคุกคามชีวิต 4) การดำเนินชีวิตด้วยความยืดหยุ่น 5) การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ เป็นต้น 6) การจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งที่บ้านและที่ทำงานให้สวยงามเป็นระเบียบสบายตา น่าอยู่ 7) การทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำกิจกรรมการกุศล นั่งสมาธิ เป็นต้น 8) ฝึกทักษะที่จำเป็น ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับ ผู้ร่วมงาน การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การวางแผน 9) การเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบเป็นบวก และ 10) การรับบริการที่คลินิกคลายเครียดหรือใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (วาดฝัน ม่วงอำ; 2563: 25; บุญมัน ธนาสุภวัฒน์; 2566: 135-137)

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า รูปแบบการจัดการความเครียดสามารถแบ่งได้อย่างกว้างๆ 3 รูปแบบ 1) แบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา 2) แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) เป็นการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง เช่น การปลอบใจตนเอง การแยกตนเอง การวิตกกังวล การระบายความเครียดกับคนอื่น และ 3) แบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี (Less Useful or Avoidance Coping Strategies) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกหนีปัญหาโดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมคือไม่คิดหรือไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
3. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

สมมติฐานการวิจัย

1. ระดับความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ แตกต่างกันตามเพศ ระดับชั้นปี และผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ได้แก่ ด้านสุขภาพ ครอบครัว การเงิน การเรียนการสอน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และสภาพแวดล้อม สามารถพยากรณ์ระดับความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักศึกษาที่ใช้แนวทางการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จะมีระดับความเครียดต่ำกว่านักศึกษาที่ใช้แนวทางการจัดการความเครียดแบบหนีปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือนักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 2,054 คน
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนของประชากร ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยคำนวณจากสูตรของ เทโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973: 1088) ที่ระดับความน่าเชื่อถือร้อยละ 95 ความคลาดเคลื่อนที่ร้อยละ ± 5 จำนวน 335 คน แล้วทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย 1) ความเครียด 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว ด้านการเงิน ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นและด้านสภาพแวดล้อม 3) พฤติกรรมการจัดการความเครียด 3 ด้าน ได้แก่ แบบมุ่งแก้ปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบหนีปัญหา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress Test) สำหรับประชาชนชาวไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กองสุขภาพจิตสังคม, 2565: 7-11) มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ไม่เคยเลย (0 คะแนน) เป็นครั้งคราว (1 คะแนน) เป็นบ่อยๆ (2 คะแนน) เป็นประจำ (3 คะแนน) การแปลผลแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับดังนี้ 1) ความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก (0-5 คะแนน) 2) ความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (6-17 คะแนน) 3) ความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย (18-25 คะแนน) 4) ความเครียด สูงกว่าปกติปานกลาง (26-29 คะแนน) และ 5) ความเครียดสูงกว่าปกติมาก (30-60 คะแนน) ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งต้นฉบับใช้แบบประเมินเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 15-65 ได้ค่าเท่ากับ 0.86 ซึ่งค่าที่ได้ยังไม่ครอบคลุมกับกลุ่มตัวอย่างที่คณะผู้วิจัยทำการศึกษาในครั้งนี้ซึ่งมีอายุช่วง 17-22 ปี ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือโดยนำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Cronbach, 1990: 204) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.879

2. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการให้เลือกตอบประกอบด้วยข้อความคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษา ประกอบด้วยปัจจัย 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ จำนวน 8 ข้อ 2) ด้านครอบครัว จำนวน 6 ข้อ 3) ด้านการเงิน จำนวน 6 ข้อ 4) ด้านการเรียนการสอน จำนวน 8 ข้อ 5) ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 7 ข้อ และ 6) ด้านสภาพแวดล้อม จำนวน 6 ข้อ รวมทั้งสิ้น 41 ข้อ

ตอนที่ 3 การจัดการความเครียดของนักศึกษาประกอบด้วยแนวทางในการจัดการความเครียด 3 แนวทาง ได้แก่ 1) แบบมุ่งแก้ปัญหา จำนวน 9 ข้อ 2) แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 8 ข้อและ 3) แบบหนีปัญหา จำนวน 8 ข้อ รวมทั้งสิ้น 25 ข้อ

แบบสอบถามตอนที่ 2 และ 3 เป็นการประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความคำถามและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index : IOC) โดยได้ค่าระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำคำถามทุกข้อไปใช้ได้ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Cronbach, 1990: 204) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.861 จากนั้นนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ได้รับแบบสอบถามคืนมาทุก ฉบับคิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกฉบับแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิธีการทางสถิติที่ใช้ ได้แก่การแจกแจงความถี่ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (บุญชม ศรีสะอาด; 2560: 136-141)

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ คณะผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 63.88 มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.0-3.50 ร้อยละ 45.08 ระดับชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 28.95 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 1



ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (N = 335)

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
1. ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	0 - 5	44	13.13
2. ปกติ	6 - 17	190	56.72
3. สูงกว่าปกติเล็กน้อย	18 - 25	68	20.30
4. สูงกว่าปกติปานกลาง	26 - 29	19	5.67
5. สูงกว่าปกติมาก	30 - 60	14	4.18
รวม		335	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 56.72 เป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ ความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยร้อยละ 20.30 มีความเครียดในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 13.13 มีความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 5.67 และความเครียดในระดับสูงกว่าปกติมากร้อยละ 4.18 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (N = 335)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปัญหา	อันดับที่
1. ด้านสุขภาพ	2.81	0.78	ปานกลาง	1
2. ด้านครอบครัว	2.54	0.65	ปานกลาง	5
3. ด้านการเงิน	2.56	0.73	ปานกลาง	4
4. ด้านการเรียนการสอน	2.62	0.63	ปานกลาง	3
5. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	2.51	0.52	ปานกลาง	6
6. ด้านสภาพแวดล้อม	2.75	0.70	ปานกลาง	2
รวม	2.61	0.57	ปานกลาง	

จากตารางที่ 2 พบว่าระดับปัจจัยทั้ง 6 ด้านมีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.57) โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 2.81$, S.D. = 0.78) ด้านสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 2.75$, S.D. = 0.70) ด้านการเรียนการสอน ($\bar{X} = 2.62$, S.D. = 0.63) ด้านการเงิน ($\bar{X} = 2.56$, S.D. = 0.73) ด้านการครอบครัว ($\bar{X} = 2.54$, S.D. = 0.65) และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ($\bar{X} = 2.51$, S.D. = 0.52) ตามลำดับ

4. ผลการวิเคราะห์การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (N = 335)

การจัดการความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. แบบมุ่งแก้ปัญหา	3.85	0.70	มาก
2. แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	3.06	0.59	ปานกลาง
3. แบบหนีปัญหา	2.34	0.62	น้อย
รวม	3.09	0.63	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่าการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับ

ปานกลาง ($\bar{X} = 3.09$ S.D. = 0.63) โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้แก่ แบบมุ่งแก้ปัญหา ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.70) แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ($\bar{X} = 3.06$, S.D. = 0.59) และแบบหนีปัญหา ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = 0.62) ตามลำดับ

5. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรอิสระ	b	S.E.	B	t	Sig.
ค่าคงที่	4.722	1.931		2.445	.015*
1. ด้านสุขภาพ (X_1)	4.902	.625	.489	7.847	.000**
2. ด้านครอบครัว (X_2)	-.214	.707	-.018	-.302	.763
3. ด้านการเงิน (X_3)	-.615	.635	-.057	-.969	.333
4. ด้านการเรียนการสอน (X_4)	1.012	.821	.081	1.233	.219
5. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (X_5)	.472	.869	.031	.544	.587
6. ด้านสภาพแวดล้อม (X_6)	-2.268	.620	-.184	-3.333	.001*
R=0.681, R ² = 0.402, F = 15.90, Sig = 0.000**					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (Y) เท่ากับ 0.681 (R=0.681) แสดงว่าปัจจัยทั้ง 6 ด้านร่วมกันอธิบายความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลางและสามารถอธิบายความเครียดของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 40.20 (R² = 0.402)



จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพบว่าปัจจัยด้านสุขภาพ (X_1) มีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (X_6) มีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นสามารถสร้างสมการถดถอยได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = 4.722 + 0.625 (X_1) + 0.620 (X_6)$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = 0.625 (X_1) + 0.620 (X_6)$$

อภิปรายผล

ในการศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ โดยผลการศึกษานำมาอภิปรายเปรียบเทียบกับทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ระดับความเครียดของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 56.72) ซึ่งอาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการปรับตัวและจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ตามที่กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต (2565) ระบุว่า ความเครียดในระดับปกติสะท้อนถึงภาวะสมดุลทางอารมณ์และจิตใจของบุคคล นอกจากนี้ บริบทของคณะครุศาสตร์ ซึ่งมีระบบดูแลนักศึกษาที่เข้มแข็ง อาทิ การมีอาจารย์ที่ปรึกษา การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ และโครงการส่งเสริมอัตลักษณ์ความเป็นครู ล้วนเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ช่วยลดระดับความเครียดของนักศึกษา ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวistica แก้วอนันต์และคณะ (2562) และธรรมศักดิ์ สายแก้วและคณะ (2562) ที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมถึงสอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งภรณ์ กล้ายประยงค์ (2566) ซึ่งศึกษา นักศึกษาช่วงยุคหยุดชะงักสองต่อ และยังพบว่าความเครียดอยู่ในระดับปกติ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด

ผลการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม การเรียนการสอน ครอบครัว การเงิน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง โดยเฉพาะปัจจัยด้านสุขภาพ (X_1) และด้านสภาพแวดล้อม (X_6) มีอิทธิพลอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับในส่วนของการปัจจัยด้านสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า ความวิตกกังวล และอาการทางกายบ่อยครั้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับแนวคิดของจุฑามาศ แหนจอน (2561) และ

บุญมัน ธนาสุวัฒน์ (2566) ที่ระบุว่าปัจจัยทางกายภาพมีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ในด้านสภาพแวดล้อม ปัญหาที่พบได้แก่ การขาดแคลนสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องมือประกอบการเรียน และพื้นที่พักผ่อนในมหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) ที่อธิบายว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมมีผลกระทบโดยตรงต่อระดับความเครียดของบุคคล เช่นเดียวกับการศึกษาของภูวสิทธิ์ ภูววรรณและคณะ (2563) ที่พบว่าสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ปัจจัยด้านครอบครัว การเงิน การเรียนการสอน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น แม้จะมีอิทธิพลในระดับปานกลาง แต่ไม่ปรากฏความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจสะท้อนถึงบริบทของนักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและมหาวิทยาลัยเป็นอย่างดี

การจัดการความเครียดของนักศึกษา

การศึกษาพบว่าการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยวิธีที่นักศึกษานิยมใช้มากที่สุดคือการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (ค่าเฉลี่ย 3.85) รองลงมาคือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบหลีกเลี่ยงปัญหาตามลำดับ พฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างใช้บ่อย ได้แก่ การนำประสบการณ์เดิมมาแก้ปัญหา การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา การขอคำแนะนำ การวางแผน และการควบคุมสถานการณ์ ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ อันเป็นผลจากการเรียนในหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตที่เน้นทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ แนวทางการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหานี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Cook และ Heppner (1997) ที่กล่าวว่าการจัดการความเครียดเชิงรุก (Problem-focused coping) เป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูริทัต ศรมณี (2561), นงลักษณ์ เขียนงาม (2563) และธรรมบุญ ชัยภูมิ (2564) ที่พบว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีแนวโน้มเลือกใช้วิธีมุ่งแก้ปัญหามากกว่ารูปแบบอื่น

โดยสรุป ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตส่วนใหญ่สามารถรับมือกับความเครียดได้ดีในระดับหนึ่ง โดยมีปัจจัยด้านสุขภาพและสภาพแวดล้อมเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ และสามารถจัดการกับความเครียดได้ในลักษณะที่เน้นการแก้ไขปัญหาย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นผลจากการพัฒนาเจตคติ ทักษะ และทัศนคติที่เหมาะสมจากบริบทการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้การอภิปรายมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและได้รับการสนับสนุนจากแนวคิดทางทฤษฎีและงานวิจัยก่อนหน้าอย่างหลากหลาย แสดงถึงความน่าเชื่อถือของผลการศึกษา และสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อวางแผนพัฒนาระบบดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้อย่างเหมาะสม

สรุป

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ระดับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 56.72 แสดงให้เห็นว่าแม้ นักศึกษาจะเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ แต่ส่วนใหญ่ยังสามารถควบคุมและรักษาภาวะทางจิตใจให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ อย่างไรก็ตาม การวิเคราะห์ในเชิงลึกพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษามีอยู่ 6 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านสุขภาพ (2) ด้านครอบครัว (3) ด้านการเงิน (4) ด้านการเรียนการสอน (5) ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และ (6) ด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งโดยภาพรวม ปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดในระดับปานกลาง ในด้านการจัดการความเครียด พบว่า นักศึกษามีการใช้วิธีการจัดการความเครียดทั้ง 3 วิธี ได้แก่ การจัดการแบบมุ่งแก้ปัญหา การจัดการแบบใช้อารมณ์ และการจัดการแบบหลีกเลี่ยง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่นกัน สะท้อนถึงการมีทักษะในการเผชิญและจัดการกับความเครียดในระดับหนึ่งแต่ยังอาจมีข้อจำกัดในการเลือกวิธีที่เหมาะสมกับบริบทหรือสถานการณ์ การวิเคราะห์เชิงสถิติแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยทั้ง 6 ด้านสามารถ อธิบายความเครียดของนักศึกษาในภาพรวมได้ในระดับปานกลาง โดยมีค่าร้อยละของความสามารถในการ อธิบายความแปรปรวนของความเครียดอยู่ที่ 40.20 ทั้งนี้พบว่าปัจจัยด้านสุขภาพและด้านสภาพแวดล้อมเป็น ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงถึงความสำคัญของการมีสุขภาพกาย และจิตที่ดี รวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตและการเรียนรู้ของนักศึกษา

ผลจากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดนโยบายหรือแนวทางในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาความเครียดในกลุ่มนักศึกษา ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา อาทิ การจัดตั้งหน่วยงานหรือศูนย์ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิต และการจัด สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวและจัดการกับ ความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีคุณภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การวิจัยครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 56.72 แต่ก็ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30.15 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ดังนั้นคณะครุศาสตร์และคณะกรรมการผู้บริหารหลักสูตรควรพิจารณา ควรทำจัดกิจกรรมหรือโครงการที่ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับความเครียดและการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดให้กับนักศึกษาซึ่งจะทำให้ นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพนอกจากนี้ควรจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาทางสุขภาพจิต และการเรียนแก่นักศึกษา เพื่อช่วยลดสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น

2. การวิจัยครั้งนี้พบว่าปัจจัยทั้ง 6 ด้านมีอิทธิพลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าปัจจัยด้านสุขภาพและสภาพแวดล้อมส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นคณะครุศาสตร์และคณะกรรมการผู้บริหารหลักสูตรควรนำผลการวิจัยดังกล่าวมาพิจารณาเป็นแนวทางปรับปรุงและพัฒนาการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ นักศึกษามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีและจัดสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในระดับคณะและมหาวิทยาลัยที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดเช่น พื้นที่สีเขียว การจัดมุมพักผ่อนให้มากขึ้น

3. ควรจัดอบรมทักษะการให้การปรึกษาเบื้องต้นแก่อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษานักศึกษาในความรับผิดชอบ และมีหน่วยงานบริการให้การปรึกษาในระดับคณะที่นักศึกษาสามารถเข้าถึงบริการได้

4. คณะครุศาสตร์และมหาวิทยาลัย ควรกำหนดนโยบายการจัดการระบบคัดกรองและสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของบุคคลที่จะเข้ามาศึกษาตามหลักสูตรต่างๆ ของมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิตรวมทั้งเป็นการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ไม่ให้มีระดับรุนแรงมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพและใช้เครื่องมือการวิจัยแบบผสมวิธี เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต เป็นต้นเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและมีรายละเอียดมากขึ้นในการค้นหาปัจจัยที่อื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือ ส่งเสริมและป้องกันและการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

2. ควรมีการศึกษากับกลุ่มประชากร/กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตหรือศึกษาศาสตรบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ครอบคลุมและนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบและสรุปผลเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดตลอดจนได้รูปแบบการจัดการความเครียดที่เหมาะสม



3. ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาเช่น ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ ปัจจัยด้านการปรับตัว ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยด้านความคาดหวัง ปัจจัยด้านการทำกิจกรรม เป็นต้น เพื่อจะได้ทราบว่าปัจจัยที่นอกเหนือจากการวิจัยครั้งนี้มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาหรือไม่ อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ. บริษัทปิยอนด์พับลิชชิงจำกัด.
- กันตมา ศรีสุมและตะวันรอน สักยวน. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. *วารสารวิจัยและพัฒนา*. 16(57). 34-41.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.
- จารุชา บรรเจิดถาวรและภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2562). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับทุนการศึกษาในคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*. 1(2), 191-203.
- จิรัฐดา สันตุศิริและคณะ. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 10(1). 207-215.
- จุฑามาศ แหนจอน. (2561). *อารมณ์และการจัดการความเครียด*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชลบุรี. เกิดกุดศรีเอช.
- ชวิตา แก้วอนันต์และคณะ. (2562). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย*, 13 (2), 159-174.
- ณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์และคณะ. (2563). การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดใน นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาค ตะวันออก. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ* 3(3). 52-62.
- ดรุณี เตื่องวิวัฒน์. (2565). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของพยาบาลที่ได้รับการฝึกอบรมการช่วยชีวิตเบื้องต้น ในสถานการณ์ที่เกิดการระบาดของโรคโควิด19: กรณีศึกษาโรงพยาบาลตำรวจ. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยคริสเตียน*. 9(1). 59-76.
- ธรรมบุญ ชัยภูมิ. (2564). *การจัดการความเครียดในการท างานของบุคลากรในบริษัทส่งออกแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทางสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ธรรมศักดิ์ สายแก้วและคณะ. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม. *วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*. 9(3). 612-628.
- นงลักษณ์ เขียนงาม. (2563). การศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดเชียงใหม่. *ศึกษาศาสตร์สารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. 4 (2). 71-85.
- นิธินี รุจิรังสีเจริญและคณะ.(2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 66(1) 53-68.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 10 กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- บุญมัน ธนาสุวัฒน์. (2566). *เอกสารคำสอนรายวิชาสุขภาพทางจิตในโรงเรียน*. คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ : อุตรดิตถ์.
- ภูริทัต ศรมณี. (2561). *การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์. (ปริญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว)*. มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, นครปฐม.
- ภูสิทธิ ภูวรรณและคณะ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้น ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารวิจัยและพัฒนาโดยองค์กรในพระบรมราชูปถัมภ์*. 15(3). 105-118.
- รุ่งทิพา พุชนทดและคณะ. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 14(3). 115-125.
- รุ่งภรณ์ กล้ายประยงค์. (2566). ความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงในยุคการหยุดชะงักสองต่อ. *วารสารรามคำแหง ฉบับบัณฑิตวิทยาลัย*. 6(3). 33-48.
- วาดฝัน ม่วงอ่ำ. (2563). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของทหารเรือ กองทัพเรือ. *ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศูนย์พัฒนาวิชาชีพครู. (2566). *คู่มือปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาสำหรับอาจารย์นิเทศก์หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต(หลักสูตร 4 ปี)*. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์: อุตรดิตถ์.
- สิรินิตย์ พรหมหาญและคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล *Veridian E-Journal, Silpakorn University*. ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์.
- สุพิชา สรงประเสริฐ. (2564). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของผู้ประกอบอาชีพอิสระในเจนเนอเรชันวายโดยมีรูปแบบการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเป็นตัวแปรกำกับ. *ปริญญาานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) 2561). ระดับของความเครียด.

หยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย. (2565). การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Cook, S.W., & Heppner, P.P. (1997). *A Psychometric Study of Three Coping Measures*. Educational and psychological Measurement. 57(6)211-227 140-153.

Cronbach, L.J., (1990). *Essentials of Psychological Testing*. 5th ed. New York: Harper & Collins Publishers.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Spring Publishing.

Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introduction to statistic*. 3rd ed. New York: Harper & Row.

