

Mental health promotion policy and stress among high school students of a university's demonstration school in northern Thailand

Rossarin Kaewta^{1*} Narong Chaitiang²

Received 28 November 2019; Revised 14 January 2020; Accepted 12 June 2020

Abstract

This research is a cross-sectional survey research. with objectives to study factors related to stress and stress level, among high school students of a university's demonstration school, in northern Thailand, 2019 academic year. A sample of 200 students were selected by stratified random sampling, using questionnaires to collect data, and statistical analysis by using frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson Chi-Square and Fisher's Exact test

Results indicated that majority of the students were female (65%), between 16-17 years old (63.5%), at the level of Mattayomsuksa 4 and 6 (34%). Majority were science and math major (66.5%), with overall grades at a good level (86%), average monthly income of 1,500-5,000 baht (94.5%), with 14% had personal illnesses. Internal stress factors were from individual educational performance, and personal overall grade at a moderate level, (71.5% and 55.5% respectively). External factors were financial matter (63%), friends (61.5%), family (58.5%), teachers and school's atmosphere (63%), community (68.5%) and environment (57.5%). Societal factors were at a moderate level (55%). Correlations analysis indicated that class level, personal stress factors, social, friends, family, teachers and school, community and environment, events or changes in daily life, correlated with statistical significance (p-value 0.05, p-value 0.0001 respectively).

Conclusion, majority of students had a high level of stress, according to educational level, causing by internal and external factors. Therefore, schools should adopt good mental health promotion policies, for students' good mental health and happiness.

Keywords: Mental health policy; Stress; Students

¹ Department of Health Promotion, School of Medicine, University of Phayao

² Department of Community Health, School of Medicine, University of Phayao

*Corresponding author: rossarin_poo@hotmail.com

นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเครียดของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ

รสรินทร์ แก้วตา^{1*} ณรงค์ ใจเที่ยง²

วันที่รับบทความ 28 พย. 2562; วันแก้ไขบทความ 14 มค. 2563 ; วันตอบรับบทความ 12 June 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานโยบายการส่งเสริมสุขภาพจิต ระดับความเครียดและศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2562 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คนได้รับการคัดเลือกโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-Square และ Fisher's Exact test.

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 65 มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ร้อยละ 63.5 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 6 ร้อยละ 34 มีแผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ร้อยละ 66.5 ผลการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 86 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่ได้รับ 1,500-5,000 ร้อยละ 94.5 มีโรคประจำตัวร้อยละ 14 สำหรับปัจจัยด้านความเครียดภายในตัวบุคคลเกิดจากการเรียนและตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 71.5 และ 55.5 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลเกิดจากเรื่องเงิน เพื่อน ครอบครัว ครูและโรงเรียน ชุมชนและสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 63, 61.5, 58.5, 63, 68.5, 57.5 ตามลำดับ และปัจจัยที่เกิดจากสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า ระดับชั้น ปัจจัยด้านความเครียดจากตนเอง สังคม เพื่อน ครอบครัว ครูและโรงเรียน ชุมชนและสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ .0001 ตามลำดับ

สรุป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูง ตามระดับชั้นที่ศึกษา ความเครียดดังกล่าวเกิดจากปัจจัยภายในและภายนอก สถาบันการศึกษาจึงควรนำนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษา เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพจิตดีและมีความสุข

คำสำคัญ: นโยบายด้านสุขภาพจิต; ความเครียด; นักเรียน

¹ อาจารย์สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

² อาจารย์สาขาวิชานามัยชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

* ผู้รับผิดชอบบทความติดต่อ rossarin_poo@hotmail.com

บทนำ (Introduction)

กรมสุขภาพจิตได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต โดยยึดเป้าหมายและแนวทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเป็นหนึ่งในแนวทางหลักที่สำคัญในการพัฒนางานสุขภาพจิตมาอย่างต่อเนื่อง และยาวนาน ผ่านกระบวนการจัดทำและบริหารแผนยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมนั้น พัฒนาขึ้นจากกระบวนการวิเคราะห์/สังเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ (Evidence-based) อย่างเป็นระบบ และการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ตลอดจนผู้รับบริการกลุ่มต่างๆ อันจะนำไปสู่การแปลงเป็นนโยบายและแนวทางการดำเนินงานกรมสุขภาพจิตประจำปีสำหรับหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต ในการจัดทำ แผนงาน/โครงการให้สอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ตลอดจนความต้องการความคาดหวังของผู้รับบริการ เครือข่าย และประชาชนต่อไป โดยได้มีการปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมกับสถานการณ์การดำเนินงานที่เป็นปัจจุบัน และมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติยิ่งขึ้น ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ให้มีความสำคัญกับการวางรากฐานการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่กลุ่มเด็กปฐมวัยที่ต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกายใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิต เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ควบคู่กับการพัฒนาคนไทยในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม มีทักษะความรู้และความสามารถ ปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัวที่รวดเร็ว บนพื้นฐานของการมีสถาบันทางสังคมที่เข้มแข็งทั้งสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันชุมชน และภาคเอกชนที่ร่วมกันพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีคุณภาพสูง อีกทั้งยังเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ (กรมสุขภาพจิต, 2560)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ร่วมมือกับกรมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม (มหาวิทยาลัยมหิดล) ในการสำรวจสุขภาพจิตในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 พบว่า คนไทยผู้ที่สำเร็จการศึกษาใน ระดับอุดมศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตมากที่สุด 32.66 คะแนน รองลงมา เป็นระดับมัธยมศึกษา 31.51 คะแนน ระดับประถมศึกษา 31.24 คะแนน และไม่มีการศึกษาและต่ำกว่าประถมศึกษา 30.62 คะแนน ซึ่งผู้ที่สำเร็จการศึกษา ในระดับสูง จะมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาในระดับต่ำลงมา (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559)

จากข้อมูลการให้บริการสายด่วนปรึกษาสุขภาพจิต 1323 พบว่า กลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น โดยในปีงบประมาณ 2561 จากการให้บริการทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง

เป็นกลุ่มเด็ก อายุ 11-19 ปี 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 และเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 โดย 5 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว นอกจากนี้ จากการสำรวจ เรื่องสุขภาพจิตของโครงการ ยูริพอร์ตประเทศไทย ในช่วงเดือนกันยายน 2561 พบว่า ในกลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี การเรียน/การสอบเป็นสิ่งที่สร้างความกดดัน ทำให้รู้สึกเครียดหรือกังวลมากที่สุด โดยกว่าครึ่งตอบว่า 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาเคยรู้สึกหดหู เศร้า สิ้นหวัง ท้อแท้ และ 1 ใน 4 เคยคิดทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2562)

จังหวัดพะเยามีโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 11 แห่งที่มีการเรียนการสอนที่เข้มงวดเพื่อให้นักเรียนสามารถสอบแข่งขันศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาซึ่งในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงและหนึ่งในนั้น คือ โรงเรียนสาธิต ซึ่งจัดการศึกษาแก่เยาวชนให้มีความรู้ความสามารถ ด้านศิลปะวิทยาศาสตร์ (Liberal Arts) และทักษะทางภาษาในระดับสากล ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การศึกษาระดับอุดมศึกษาและการเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมอาเซียน สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการบริหารจัดการที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ เพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษา โดยบูรณาการและการจัดการความรู้ร่วมกับมหาวิทยาลัย ตลอดจนการส่งเสริมให้ใช้นวัตกรรมเทคโนโลยีสารสนเทศในการจัดการเรียนรู้ โรงเรียนสาธิตจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์เพื่อรับนักเรียนมีความสามารถพิเศษด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จึงได้มอบหมายให้เข้าร่วม โครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนโดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (รวมว.) ในปีการศึกษา 2558 โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีการรับนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ชั้นละ 1 ห้องเรียนๆ ละ 30 คน เน้นวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษสอนโดยอาจารย์ ปริญญาโท-เอก จากคณะวิทยาศาสตร์และโรงเรียนสาธิต รวมทั้งมีการเรียน 4 รายวิชาในระดับปริญญาตรีในคณะวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร และวิทยาลัยพลังงานและสิ่งแวดล้อม และสามารถเทียบโอนวิชาเหล่านี้ได้ เมื่อเรียนในระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยจากสถานการณ์ข้างต้น ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นจะสอบแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจึงมีความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตพอสมควร ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษานโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเครียดนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

1. เพื่อศึกษานโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ
2. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ

วิธีดำเนินการศึกษา (Methods)

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต ระดับความเครียด และ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2562 โดยผู้วิจัย ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลศึกษาวิจัยที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ โดยการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรการคำนวณ ของ W.G. Cochran ได้ดำเนินการสุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาทั้งหมด 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ข้อคำถามเป็นรูปแบบการเลือกตอบและเติมคำ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นที่ศึกษา แผนการเรียน ผลการเรียนสะสม รายได้ที่ได้รับ โรคประจำตัว จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยภายในตัวบุคคล ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษาที่ 2562 จำนวน 12 ข้อ (วงศ์พรรณ มาลารัตน์, 2543) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยใช้มาตราส่วน ประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert) (มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด) ซึ่งแบ่งเกณฑ์คะแนนของปัจจัยภายในตัวบุคคล และ ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง ปัจจัยที่เกิดจากการเรียน โดยใช้การอิงเกณฑ์ เป็น 3 ระดับ ระดับต่ำ ปานกลาง ระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษาที่ 2562 จำนวน 26 ข้อ (วงศ์พรรณ มาลารัตน์, 2543) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยใช้มาตราส่วน ประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert) (มากที่สุด มาก ปานกลาง

น้อย และน้อยที่สุด) คะแนนเท่ากับ 26-130 คะแนน ต่อมา โดยใช้อิงเกณฑ์ เป็น 3 ระดับใน ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง ปัจจัยที่เกิดจากเรื่องเงิน ปัจจัยที่เกิดจากสังคม ปัจจัยที่เกิดจาก เพื่อน ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว ปัจจัยที่เกิดจากครูและโรงเรียน ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและ สิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ส่วนที่ 4 แบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษาที่ 2562 โดยใช้แบบทดสอบความเครียด ของกรมสุขภาพจิต มีลักษณะเป็นข้อคำถามจำนวน 20 ข้อโดยมีเกณฑ์การ แปลความหมายสามารถ แบ่งได้ 4 ระดับ ดังนี้ คะแนน 0 – 23 คือ เครียดระดับน้อย (mild stress) คะแนน 24 – 41 คือ เครียดระดับปานกลาง (moderate stress) คะแนน 42 – 61 คือ เครียดระดับสูง (height stress) คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดระดับรุนแรง (severe stress)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบด้วยสถิติ Chi-square และ Fisher's Exact test

ผลการวิจัย (Results)

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 65 มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ร้อยละ 63.5 และ ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 6 ร้อยละ 34 มีแผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์ และ คณิตศาสตร์ ร้อยละ 66.5 ผลการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 86 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่ ได้รับ 1,500-5,000 ร้อยละ 94.5 มีโรคประจำตัวร้อยละ 14 สำหรับปัจจัยด้านความเครียดภายในตัว บุคคลเกิดจากการเรียนและตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 71.5 และ 55.5 ปัจจัยภายนอกตัว บุคคลเกิดจากเรื่องเงิน เพื่อน ครอบครัว ครูและโรงเรียน ชุมชนและสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์หรือความ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 63,61.5,58.5,63,68.5,57.5 ตามลำดับ และปัจจัยที่เกิด จากสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	70	35.0
หญิง	130	65.0

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
ต่ำกว่า 15 ปี	38	19.0
16-17 ปี	127	63.5
18 ปีขึ้นไป	35	17.5
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	68	34.0
มัธยมศึกษาปีที่ 5	64	32.0
มัธยมศึกษาปีที่ 6	68	34.0
แผนการเรียน		
วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	133	66.5
โครงการ วมว.	67	33.5
ผลการเรียนสะสม		
น้อยกว่า 2.50	4	2.0
2.51-3.00	24	12.0
3.01-4.00	172	86.0
รายได้ที่ได้รับต่อเดือน		
น้อยกว่า 1,500 บาท	9	4.5
1,500-5,000 บาท	189	94.5
5,001 บาท ขึ้นไป	2	1.0
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	178	86.0
มีโรคประจำตัว	22	14.0

การศึกษาปัจจัยภายในตัวบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าปัจจัยที่เกิดจากการเรียนส่งผลต่อความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 71.5 รองลงมาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 17.5 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 11 และปัจจัยที่เกิดจากตนเองส่งผลต่อความเครียดระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 55.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 42 และอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 2.5 ปัจจัยที่เกิดจากเรื่องเงินของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 63 รองลงมาอยู่ระดับปานกลาง คิด

เป็นร้อยละ 34 และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 3 ปัจจัยที่เกิดจากสังคมของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมาอยู่ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 37 และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 8 ปัจจัยที่เกิดจากเพื่อนของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 61.5 รองลงมาอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25 และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 13.5 ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 58.5 รองลงมา อยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.5 และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 14 ปัจจัยที่เกิดจากครูและโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 63 รองลงมาอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.5 และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 5.5 ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 68.5 รองลงมาอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.5 และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 6 ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 57.5 รองลงมาอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34 และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 8.5

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละปัจจัยแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจัยที่เกิดจากการเรียน		
ระดับต่ำ(6.0-14.0)	22	11.0
ระดับปานกลาง (15.0-23.0)	143	71.5
ระดับสูง (24.0 ขึ้นไป)	35	17.5
ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง		
ระดับต่ำ (7.0-15.0)	84	42.0
ระดับปานกลาง (16.0-24.0)	111	55.5
ระดับสูง (25.0 ขึ้นไป)	5	2.5
ปัจจัยที่เกิดจากเรื่องเงิน		
ระดับต่ำ (3.0-7.0)	126	63.0
ระดับปานกลาง (8.0-12.0)	68	34.0
ระดับสูง (13.0 ขึ้นไป)	6	3.0
ปัจจัยที่เกิดจากสังคม		
ระดับต่ำ (4.0-9.0)	74	37.0
ระดับปานกลาง (10.0-15.0)	110	55.0
ระดับสูง (16.0 ขึ้นไป)	16	8.0

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจัยที่เกิดจากเพื่อน		
ระดับต่ำ (4.0-9.0)	123	61.5
ระดับปานกลาง (10.0-13.0)	50	25.0
ระดับสูง (14.0 ขึ้นไป)	27	13.5
ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว		
ระดับต่ำ (5.0-12.0)	117	58.5
ระดับปานกลาง (13.0-20.0)	55	27.5
ระดับสูง (21.0 ขึ้นไป)	28	14.0
ปัจจัยที่เกิดจากครูและโรงเรียน		
ระดับต่ำ (4.0-10.0)	126	63.0
ระดับปานกลาง (11.0-16.0)	63	31.5
ระดับสูง (17.0 ขึ้นไป)	11	5.5
ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม		
ระดับต่ำ (3.0-7.0)	137	68.5
ระดับปานกลาง (8.0-12.0)	51	25.5
ระดับสูง (13.0 ขึ้นไป)	12	6.0
ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น		
ระดับต่ำ (3.0-7.0)	115	57.5
ระดับปานกลาง (8.0-12.0)	68	34.0
ระดับสูง (13.0 ขึ้นไป)	17	8.5
ระดับความเครียด		
ระดับปานกลาง (24.0-41.0)	52	26.0
ระดับสูง (42.0-61.0)	93	46.5
ระดับรุนแรง (62.0 ขึ้นไป)	55	27.5

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	ระดับความเครียด			total	χ^2 / Fisher	p-value
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง			
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)			
ส่วนบุคคล						
ชาย	22(42.3)	32(34.4)	16(29.1)	70(105.8)	2.079	0.354
หญิง	30(57.7)	61(65.6)	39(70.9)	130(194.2)		
อายุ						
ต่ำกว่า 15 ปี	11(21.2)	14(15.1)	13(23.6)	38(59.9)	2.643	0.625
16-17 ปี	34(65.4)	60(64.5)	33(60.0)	127(189.9)		
18 ปี	7(13.4)	19(20.4)	9(16.4)	35(50.2)		
ระดับชั้น						
ม.4	20(38.5)	25(26.9)	23(41.8)	68(107.2)	12.160	0.016*
ม.5	22(42.3)	26(28.0)	16(29.1)	64(99.4)		
ม.6	10(19.2)	42(45.1)	16(29.1)	68(93.4)		
แผนการเรียน						
วิทยาศาสตร์-	28(53.8)	64(68.8)	41(74.5)	133(197.1)	5.560	0.062
คณิตศาสตร์	24(46.2)	29(31.2)	14(25.5)	67(102.9)		
โครงการ รวม.						
ผลการเรียนสะสม						
น้อยกว่า 2.50	1(1.9)	1(1.1)	2(3.6)	4(6.6)	2.646 ^a	0.617
2.51-3.00	5(9.6)	14(15.1)	5(9.1)	24(33.8)		
3.01-4.00	46(88.5)	78(89.9)	48(87.3)	172(265.7)		
รายได้ที่ได้รับต่อเดือน						
< 1500 บาท	2(3.8)	2(2.2)	5(9.1)	9(15.1)	4.729 ^a	0.259
15001-5000	49(94.2)	90(96.8)	50(90.8)	189(281.8)		
>5,001 +	1(1.9)	1(1.1)	0(0)	2(3.0)		
โรคประจำตัว						
ไม่มี	44(84.6)	79(84.9)	49(89.1)	172(258.6)	0.605	0.780
มี	8(15.4)	14(15.1)	6(10.9)	28(41.4)		

ปัจจัย	ระดับความเครียด			total	χ^2 / Fisher	p-value
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง			
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)			
ปัจจัยที่เกิดจากการเรียน						
ระดับต่ำ	20(38.5)	0(0.0)	2(9.1)	22(47.6)	75.038	0.0001**
ระดับปาน	31(59.6)	80(86.0)	32(58.2)	143(203.8)		
กลาง	1(1.9)	13(14.0)	21(32.7)	35(48.6)		
ระดับสูง						
ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง						
ระดับต่ำ					45.027 ^a	0.0001**
ระดับปาน	37(71.2)	41(44.1)	6(10.9)	84(126.2)		
กลาง	15(28.8)	51(54.8)	45(81.8)	111(165.4)		
ระดับสูง	0(0.0)	1(1.1)	4(7.3)	5(8.4)		
ปัจจัยที่เกิดจากเรื่องการเงินระดับ						
ระดับต่ำ	49(94.2)	58(62.4)	19(34.5)	126(191.1)	44.79 ^a	0.0001**
ระดับปาน	3(5.8)	33(35.5)	32(58.2)	68(99.4)		
กลาง	(0.0)	2(2.2)	4(7.3)	6(9.5)		
ระดับสูง						
ปัจจัยที่เกิดจากสังคม						
ระดับต่ำ	39(75.0)	29(31.2)	6(10.9)	74(117.1)	72.034 ^a	0.0001**
ระดับปาน	13(25.0)	63(67.7)	34(61.8)	110(154.5)		
กลาง	0(0.0)	1(1.1)	15(27.3)	16(28.4)		
ระดับสูง						
ปัจจัยที่เกิดจากเพื่อน						
ระดับต่ำ	45(86.5)	57(61.3)	123(186.0)	123(186.0)	31.505	0.0001**
ระดับปาน	5(9.6)	27(29.0)	50(71.4)	50(71.4)		
กลาง	2(3.8)	9(9.7)	27(42.6)	27(42.6)		
ระดับสูง						

ปัจจัย	ระดับความเครียด			total	χ^2 / Fisher	p-value
	ปานกลาง	สูง	รุนแรง			
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)			
ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว						
ระดับต่ำ	46(88.5)	54(58.1)	17(30.9)	117(177.5)	39.22	0.0001**
ระดับปาน	5(9.6)	28(30.1)	22(40.0)	55(79.7)		
กลาง	1(1.9)	11(11.8)	16(29.1)	28(42.8)		
ระดับสูง						
ปัจจัยที่เกิดจากครูและโรงเรียน						
ระดับต่ำ	47(90.4)	63(67.7)	16(29.1)	126(187.2)	55.126 ^a	0.0001**
ระดับปาน	2(3.8)	29(31.2)	32(58.2)	63(93.2)		
กลาง	3(5.8)	1(1.1)	7(12.7)	11(19.6)		
ระดับสูง						
ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม						
ระดับต่ำ	45(86.5)	66(71.0)	26(47.3)	137(204.8)	21.828 ^a	0.0001**
ระดับปาน	7(13.5)	23(24.7)	21(38.2)	51(76.4)		
กลาง	0(0.0)	4(4.3)	8(14.5)	12(18.8)		
ระดับสูง						
ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น						
ระดับต่ำ	46(88.5)	56(60.2)	13(23.6)	115(172.4)	55.787 ^a	0.0001**
ระดับปาน	2(3.8)	32(34.4)	34(61.8)	68(100.0)		
กลาง	4(7.7)	5(5.4)	8(14.5)	17(27.6)		
ระดับสูง						

^aFisher Exact test, * $p\text{-value} \leq 0.05$, ** $p\text{-value} \leq 0.0001$

อภิปรายผล (Discussions)

ผลของการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล และความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณกร พลพิชัย และจันทรา อัยเอ็ง (2561) ศึกษาการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิกันต์ ขำเหมือน และคณะ (2559) ศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดระดับชั้น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับ สุจิตรา อูร์ต นมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ (2560) ศึกษา ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของ นักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย แผนการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวรณกร พลพิชัย และจันทรา อัยเอ็ง (2561) ศึกษาการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง พบว่านักเรียนที่ เรียนแผนการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา มี ความเครียดสูงกว่านักเรียนที่เรียนแผนวิทย์-คณิต และแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ ผลการเรียนสะสม ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิกันต์ ขำเหมือน และคณะ (2559) ศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด รายได้ที่ได้รับ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิกันต์ ขำเหมือน และคณะ (2559) ศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับความเครียด โรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิกันต์ ขำเหมือน และคณะ (2559) ศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด

2. ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง ผลการศึกษาพบว่า

ปัจจัยด้านการเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธนพล บรรดาศักดิ์และคณะ (2555) ศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พระพุทธบาท

3. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยที่เกิดจากเรื่องเงิน ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว ปัจจัยที่เกิดจากครูและโรงเรียน ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่เกิดจากเรื่องเงิน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิกานต์ ขำเหมือน และคณะ (2554) ศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับการศึกษาของสุจิตรา อุรัตนมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ(2560) ศึกษาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ปัจจัยที่เกิดจากครูและโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจาก การที่โรงเรียนเข้มงวดระเบียบวินัยมากเกินไปและความสัมพันธ์กับครูบางคนในโรงเรียนไม่ดี จึงทำให้เกิดความกดดันที่ต้องอยู่ในกฎระเบียบ และมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อครูบางคนในโรงเรียน จึงทำให้เกิดความเครียดในการเรียน ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นพมาส เครือสุวรรณละคณะ (2559) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเวชระเบียน วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนาภิเษก อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2562 การย้ายโรงเรียนผิดหวังในความรัก สูญเสียคนรัก ทำให้ต้องมีการปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปหากไม่สามารถปรับตัวได้ จึงส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมได้

ระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2562 จากการศึกษาพบว่า มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับ สุจิตรา อุรัตนมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ (2560) ศึกษาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย และสอดคล้องกับวรรณกร พลพิชัย และจันทรา อัยเอ็ง (2561) ศึกษาความเครียดและวิถีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2562 มีระดับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (height stress) เป็นระดับ

ที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในระดับที่อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังเกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้ ทั้งนี้ผลการศึกษาทำให้ทราบระดับความเครียดและแนวทางในการจัดการความเครียดในการเรียน เช่น มีหน่วยให้คำปรึกษาเพื่อจัดการความเครียดและมีการจัดกิจกรรมสันทนาการ เพื่อลดความเครียดในการเรียน

2. ใช้ในการให้คำปรึกษาในเรื่องการเรียน และเรื่องทั่วไปสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ

3. การนำนโยบายด้านสุขภาพจิตไปใช้เป็นแนวทางการบริหารจัดการนักเรียนในโรงเรียนให้ลดอัตราความรุนแรงของปัญหาสุขภาพจิตของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ

เอกสารอ้างอิง (References)

- กรมสุขภาพจิต.(2560).แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข,available from https://www.dmh.go.th/intranet/p2554/%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B8%99%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B8%97%E0%B8%98_2560-2564.pdf.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ.(2559).การสำรวจสุขภาพจิต(ความสุข)คนไทย พ.ศ.2558. สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ศูนย์ ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา อาคารรัฐประศาสนภักดีชั้น 2 ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ,available from http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/mental-healthm_FullReport_58.pdf
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2562). ‘กำแพงพังกใจ’ ปรึกษาออนไลน์ ผ่าน รพ.เสมือน ลดเสี่ยงซึมเศร้า-ฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่น, available from <https://www.hfocus.org/content/2019/07/17382>.
- วรรณกร พลพิชัยและจันทรา อ้อยเอ็ง .(2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง.วารสารนาคนุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. Vol.10 Special Issue June-September 2018:(94-106)
- ชนิกานต์ ขำเหมือน.(2554). ความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม.วิทยานิพนธ์ (วท.ม.)จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,available from <http://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/50869/1/5674020730.pdf>

วารสารกฎหมายและนโยบายสาธารณสุข ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2564

สุจิตรา อู๋รัตนณีและสุภาวดี เลิศสำราญ.(2560).ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของ
นักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย.วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต
ปีที่ 31 ฉบับที่ 2 : 78-94

นพมาส เครือสุวรรณและคณะ.(2559).ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศา
สตรบัณฑิตสาขาวิชาเวชระเบียน วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษก
อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี.การประชุมวิชาการระดับชาติ “แพทย์แผนไทยภูมิปัญญาของแผน
ดิน” วันที่ 29-30 สิงหาคม 2559:866-873

Best, J. W. (1981). Research in education (4th ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Likert, R.A. (1932, May). “Technique for the Measurement of Attitudes,” Arch Psychological. 25
(140): 1 – 55.

William Gemmell Cochran. (1963). Sampling Techniques. New York, London